

Estrategias lúdicas que estimulan las habilidades psicomotrices en adultos mayores del Gerontológico San Vicente**Playful strategies that stimulate psychomotor skills in older adults at the San Vicente Gerontological Center***Sonia Leonor Demera Demera & Dra. Margarita Ávila Rosales, PhD.***CIENCIA, TECNOLOGÍA Y
SOCIEDAD****Julio - diciembre, V°7 - N°2; 2026****Recibido:** 06-07-2026**Aceptado:** 07-07-2026**Publicado:** 11-07-2026**PAIS**

- Ecuador, Manabí
- Ecuador, Manabí

INSTITUCION

- Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
- Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

CORREO:

- ✉ sonia.demera@pg.ulead.edu.ec
- ✉ francisca.avila@uleam.edu.ec

ORCID:

-  <https://orcid.org/0009-0006-3100-3054>
-  <https://orcid.org/0000-0003-0055-0187>

FORMATO DE CITA APA.

Demera, S. & Ávila, M. (2026). Estrategias lúdicas que estimulan las habilidades psicomotrices en adultos mayores del Gerontológico San Vicente. *Revista G-ner@ndo*, V°7 (N°2). Pág. 445 – 460.

Resumen

El envejecimiento poblacional plantea desafíos crecientes para los sistemas de atención social y educativa. En contextos como los centros gerontológicos, se observa con frecuencia disminución progresiva de las capacidades psicomotrices en los adultos mayores, que se traduce en pérdida de autonomía, mayor riesgo de caídas y deterioro de la calidad de vida. El presente estudio tuvo como propósito identificar las estrategias lúdicas que favorecen la estimulación de las habilidades psicomotrices en los adultos mayores del Centro Gerontológico San Vicente, con miras a fortalecer su autonomía y promover su participación en procesos educativos no formales. La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo con diseño de investigación-acción educativa. La muestra fue no probabilística e intencional, integrada por 18 adultos mayores y 4 técnicos del centro. Se aplicaron una ficha de observación estructurada y una guía de entrevista semiestructurada, ambas validadas mediante juicio de expertos. El análisis de la información se realizó mediante categorización temática y triangulación de fuentes. Los hallazgos revelan un desempeño psicomotriz predominantemente parcial, con limitaciones notorias en la coordinación dinámica, el equilibrio y la motricidad fina, vinculadas al sedentarismo y a la ausencia de propuestas pedagógicas sistemáticas. Se concluye que la incorporación de estrategias lúdico-pedagógicas estructuradas constituye una herramienta pertinente para estimular las habilidades psicomotrices, mejorar el bienestar funcional y fortalecer la motivación hacia el aprendizaje en esta etapa vital.

Palabras clave: Estrategias lúdicas, habilidades psicomotrices, Educación no formal, envejecimiento activo, adultos mayores.

Abstract

Population aging poses increasing challenges for social and educational care systems. In contexts such as gerontological centers, a progressive decline in psychomotor skills is frequently observed in older adults, resulting in loss of autonomy, a greater risk of falls, and a deterioration in quality of life. This study aimed to identify play-based strategies that promote the stimulation of psychomotor skills in older adults at the San Vicente Gerontological Center, with the goal of strengthening their autonomy and promoting their participation in non-formal educational processes. The research was conducted using a qualitative approach with an educational action research design. The sample was non-probabilistic and purposive, consisting of 18 older adults and 4 center staff members. A structured observation checklist and a semi-structured interview guide, both validated by expert review, were used. Data analysis was performed through thematic categorization and triangulation of sources. The findings reveal predominantly partial psychomotor performance, with notable limitations in dynamic coordination, balance, and fine motor skills, linked to sedentary lifestyles and the absence of systematic educational programs. It is concluded that incorporating structured play-based learning strategies is a relevant tool for stimulating psychomotor skills, improving functional well-being, and strengthening motivation for learning at this stage of life.

Keywords: Ludic strategies, psychomotor skills, non-formal education, active aging, older adults.

Introducción

El envejecimiento de la población se ha convertido en uno de los fenómenos demográficos más significativos del siglo XXI. Según la Organización Mundial de la Salud (2021), el número de personas que superan los sesenta años crece de manera sostenida en todas las regiones del planeta, con implicaciones directas para los sistemas de salud, educación y protección social. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] (2022) describen que los países latinoamericanos han experimentado un envejecimiento acelerado, que agudiza los desafíos relacionados con la autonomía, movilidad y bienestar emocional de las personas mayores. En este contexto, es necesario que las instituciones y comunidades promuevan un modelo de atención que vaya más allá de la dimensión clínica y de manera integral, el desarrollo de capacidades físicas, cognitivas y sociales.

Dentro de este modelo, los espacios gerontológicos adquieren relevancia como entornos de educación no formal en los que es posible diseñar e implementar procesos pedagógicos orientados a la conservación de la funcionalidad y la mejora de la calidad de vida. Autores como Medina et al. (2025) y Murciano-Hueso et al. (2025) subrayan la importancia de incorporar estrategias pedagógicas que promuevan la participación, el aprendizaje significativo y la conservación de la funcionalidad en los adultos mayores.

Uno de los aspectos que mayores repercusiones tiene sobre la vida cotidiana del adulto mayor es la pérdida progresiva de las habilidades psicomotrices. La coordinación, el equilibrio y la motricidad fina son capacidades indispensables para la realización de actividades básicas, y su disminución se asocia con el sedentarismo, la dependencia funcional y el deterioro del bienestar general (Jácome, 2025; Salas, 2025). Este proceso no es irreversible en todos sus aspectos: la evidencia científica disponible indica que intervenciones pedagógicas y motoras adecuadas pueden contribuir a su mantenimiento y estimulación.

En este escenario, las estrategias lúdico-pedagógicas se presentan como una alternativa educativa de especial valor, pues articulan el juego, la recreación y la interacción social con propósitos formativos concretos. Diversos estudios constatan que estas estrategias inciden favorablemente en la movilidad, la coordinación y el bienestar emocional de los adultos mayores, al tiempo que fortalecen su disposición hacia el aprendizaje (Columba et al., 2024; Coca et al., 2024; Villarroel, 2025). Bayas (2023) y Juárez (2025) agregan que los programas psicomotrices estructurados permiten potenciar las capacidades funcionales y cognitivas cuando se diseñan con atención a las particularidades de cada persona.

Sin embargo, a pesar de los avances documentados, persiste en numerosos contextos una incorporación limitada de propuestas pedagógicas sistematizadas. Cayo Lema y Sigcha Ante (2024) observan que las prácticas recreativas predominantes carecen, en muchos casos, de una intencionalidad formativa claramente definida. Esta situación se hace evidente en el Centro Gerontológico del cantón San Vicente, donde a pesar de realizarse diversas actividades recreativas, se identifican dificultades notorias en la coordinación, el equilibrio y la motricidad fina entre los adultos mayores asistentes. A partir de este diagnóstico surge la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera las estrategias lúdico-pedagógicas contribuyen al desarrollo de las habilidades psicomotrices en los adultos mayores del Centro Gerontológico San Vicente?

El objetivo del presente estudio consiste en identificar las estrategias lúdico-pedagógicas que estimulen las habilidades psicomotrices de los adultos mayores del Centro Gerontológico San Vicente, con el propósito de fortalecer su autonomía, promover su participación en contextos educativos no formales y contribuir a la mejora de su calidad de vida.

Psicomotricidad en adultos mayores

La psicomotricidad puede entenderse como la integración dinámica entre los procesos motores, cognitivos y emocionales que posibilitan al individuo relacionarse funcionalmente con

su entorno. En la población mayor, esta integración cobra particular relevancia, ya que el deterioro propio del envejecimiento afecta de manera directa la capacidad para realizar actividades cotidianas y condiciona el nivel de autonomía alcanzable (Montes, 2020). Jácome (2025) describe cómo el paso de los años conlleva una reducción gradual de las capacidades psicomotrices, observable en dificultades de coordinación, pérdida del equilibrio y menor control motor, factores que en conjunto elevan el riesgo de dependencia funcional. La implementación de programas psicomotores específicamente diseñados para este grupo etario ha demostrado ser una vía eficaz para preservar las capacidades funcionales y prevenir la aceleración del deterioro (Juarez, 2025; Rosado et al., 2025).

Para abordar la psicomotricidad de manera operativa, resulta útil descomponerla en sus dimensiones principales. La motricidad gruesa comprende los movimientos amplios que implican grandes grupos musculares: desplazamiento, equilibrio estático y dinámico, coordinación general, cuyo deterioro constituye el principal factor asociado a las caídas en personas mayores (Jácome, 2025). La motricidad fina remite a la coordinación de movimientos precisos de manos y dedos, imprescindibles para actividades como escribir o manipular utensilios; su disminución repercute directamente en la independencia del adulto mayor (Seol et al., 2023). La coordinación y percepción corporal integran el control postural, la orientación espacial y la secuenciación de movimientos, cuyas alteraciones dificultan tanto la interacción con el entorno como la ejecución fluida de actividades físicas (Fernández et al., 2026). Finalmente, el componente socioemocional influye en la disposición para participar en actividades grupales; la confianza y el equilibrio emocional actúan como facilitadores del desarrollo psicomotriz e impulsan la integración social (Valle, 2023).

Estrategias lúdico-pedagógicas

Las estrategias lúdico-pedagógicas constituyen recursos didácticos que integran el juego y la recreación como medios para facilitar procesos de enseñanza-aprendizaje. Cayo y Sigcha (2024) argumentan que el juego promueve un aprendizaje dinámico al activar la

curiosidad y la disposición del participante. Villarroel (2025) resalta, además, que las actividades lúdicas permiten una estimulación multidimensional, articulando simultáneamente la dimensión física, la cognitiva y la emocional del individuo. El impacto de estas estrategias sobre el desarrollo psicomotriz es directo: la combinación de movimiento, motivación e interacción social facilita la participación en ejercicios que estimulan la coordinación, el equilibrio y la motricidad fina (Columba et al., 2024; Coca et al., 2024).

Estructuración pedagógica de las actividades

La efectividad de una actividad lúdica no depende únicamente de su contenido, sino en gran medida de la manera en que es diseñada e implementada. Chucaralao (2024) advierte que la falta de programas estructurados de estimulación motriz contribuye al deterioro funcional en adultos mayores. La estructuración pedagógica implica organizar las actividades en torno a objetivos claramente definidos, seleccionar contenidos pertinentes y establecer metodologías coherentes con los propósitos formativos, lo que permite un desarrollo progresivo de las habilidades psicomotrices asegurando que cada sesión aporte de manera deliberada al fortalecimiento de las capacidades de los participantes.

Métodos y Materiales

La presente investigación se desarrolló en el Gerontológico San Vicente administrado por el GAD Cantón San Vicente; bajo un enfoque cualitativo y adoptó el diseño de investigación-acción educativa, orientado a la comprensión y mejora de las prácticas pedagógicas en un contexto específico de educación no formal (Hernández et al., 2014). La población estuvo conformada por aproximadamente 70 adultos mayores y 10 técnicos del Centro Gerontológico de San Vicente. Se optó por una muestra no probabilística e intencional, integrada por 18 adultos mayores de 60 años o más, que asisten regularmente y con predisposición de participar en la investigación. Así también 4 técnicos con experiencia directa en el trabajo con esta población.

Para la recolección de datos se emplearon dos técnicas complementarias: la observación participante y la entrevista semiestructurada. La ficha de observación estructurada registró el desempeño psicomotriz mediante una escala ordinal de cuatro niveles, en la cual se analizó cuatro dimensiones: motricidad gruesa (D1), motricidad fina (D2), coordinación y percepción corporal (D3) y respuesta socioemocional (D4), cada una con tres indicadores. La guía de entrevista semiestructurada fue aplicada tanto a los adultos mayores como a los técnicos del centro. Ambos instrumentos fueron sometidos a validación mediante juicio de expertos, considerando criterios de pertinencia, claridad y coherencia. El análisis de los datos se realizó mediante categorización temática y triangulación de la información, integrando los hallazgos provenientes de los distintos instrumentos para fortalecer la credibilidad interna de los resultados.

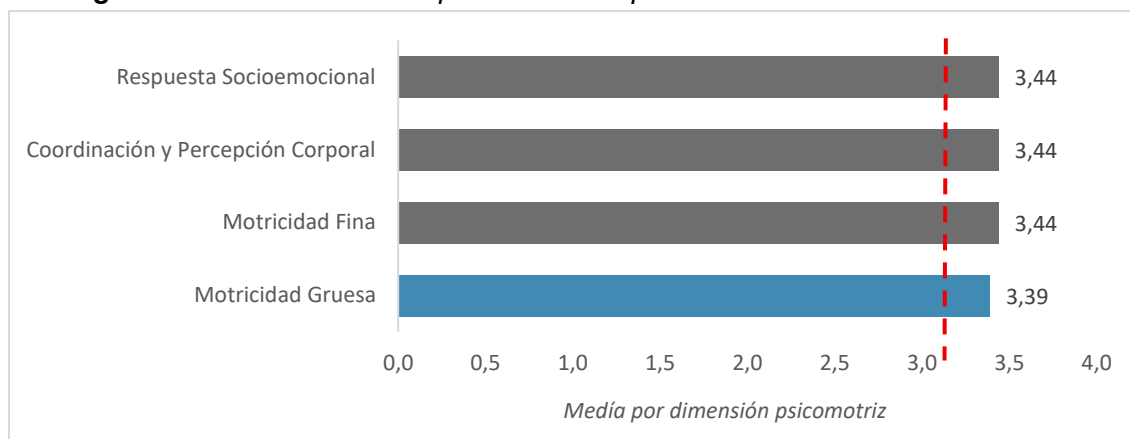
Análisis de resultados

Los resultados se presentan en función de las cuatro dimensiones evaluadas, triangulando la información proveniente de la ficha de observación y las entrevistas realizadas a adultos mayores y técnicos del centro.

El análisis de los 18 registros de observación, con un total de 12 indicadores distribuidas en las cuatro dimensiones psicomotrices, dio una puntuación media global ubicada en 3,43 sobre 4,0, lo que indica un desempeño predominantemente parcial, con tendencia hacia el nivel de claridad observada. Sin embargo, la distribución interna de los puntajes revela diferencias importantes entre dimensiones e individuos.

Como se aprecia en la Figura 1, la dimensión de motricidad gruesa registró la media más baja ($M = 3,39$), seguida por las dimensiones de motricidad fina, coordinación y percepción corporal, y respuesta socioemocional, las tres con una media idéntica de 3,44. Aunque las diferencias entre dimensiones son marginales en términos de puntuación media, la distribución porcentual de los niveles evidencia patrones cualitativamente relevantes.

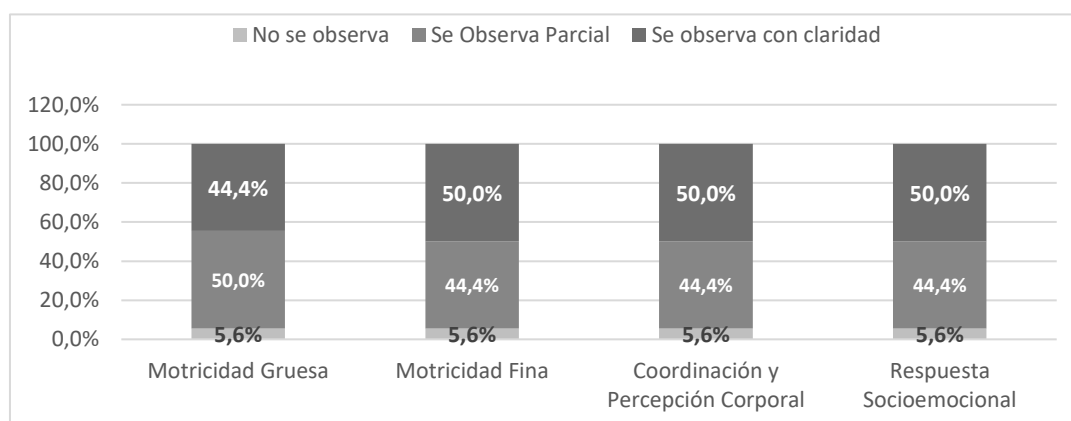
Figura 1. Puntuación media por dimensión psicomotriz



Nota. Puntuación media por dimensión psicomotriz obtenida mediante ficha de observación estructurada (n = 18). Escala: 1 = No aplica, 2 = No se observa, 3 = Se observa parcial, 4 = Se observa con claridad

La Figura 2 permite apreciar que, en la dimensión de motricidad gruesa, el 50,0% de las observaciones se ubicó en el nivel «Se observa parcial» y el 44,4% en «Se observa con claridad», mientras que el 5,6% correspondió a «No se observa». Este último porcentaje representa a uno de los participantes, cuyo desempeño fue consistentemente bajo en todos los indicadores, asociado a una condición de parálisis documentada en la ficha. En las dimensiones de motricidad fina, coordinación y percepción corporal, y respuesta socioemocional, la distribución se invirtió levemente: el 50,0% de las observaciones alcanzó el nivel máximo y el 44,4% se ubicó en el nivel parcial, manteniéndose el 5,6% en el nivel de no observado

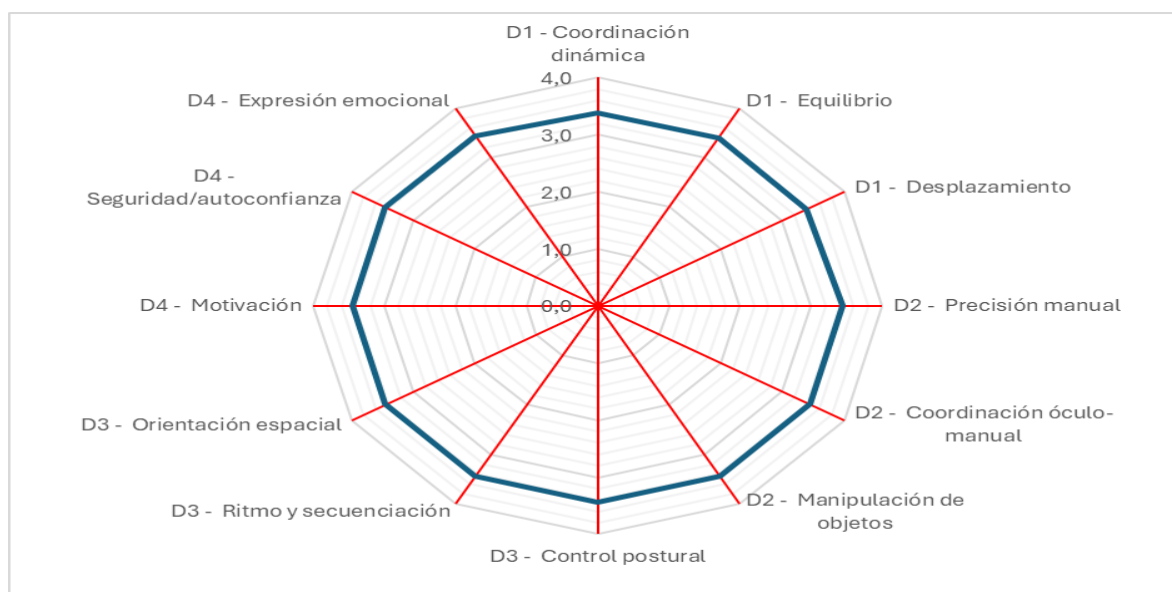
Figura 2. Distribución porcentual de los niveles de desempeño por dimensión psicomotriz



Nota. Los porcentajes corresponden al total de observaciones por dimensión (54 valoraciones por dimensión = 18 participantes × 3 indicadores)

La Figura 3 permite visualizar la distribución del desempeño a nivel de indicador. Se observa una figura poligonal relativamente regular, con todos los indicadores agrupados entre 3,39 y 3,44, lo que refleja un patrón de desempeño homogéneo dentro del rango parcial-alto. Los indicadores de D1 - coordinación dinámica, D2 - equilibrio y D3 - desplazamiento que corresponden a la dimensión de motricidad gruesa, presentan la puntuación más baja ($M = 3,39$), mientras que los doce indicadores restantes comparten la media de 3,44. Esta consistencia sugiere que las limitaciones no son aisladas a un único indicador, sino que responden a un patrón generalizado de desempeño psicomotriz parcial en la población estudiada.

Figura 3. Perfil Psicomotriz por indicador - medias



Nota: Cada vértice representa la media observada para un indicador específico (escala 1–4). Los arcos de color en el borde exterior identifican las cuatro dimensiones evaluadas. Las líneas discontinuas concéntricas corresponden a los niveles 1, 2, 3 y 4 de la escala

La información proporcionada por las entrevistas a los adultos mayores y a los técnicos del centro gerontológico aportaron información que permitió comprender las percepciones, experiencias y preferencias sobre actividades lúdicas y su relación con movilidad y bienestar; también, identificar las prácticas actuales, sus limitaciones, los criterios de seguridad y aportes para el diseño de estrategias.

En relación con la motricidad gruesa, varios participantes expresaron dificultades concretas para desplazarse, subir escaleras o mantener el equilibrio durante actividades que exigían permanecer de pie por períodos prolongados. Dos de los adultos mayores describieron dificultades en las piernas y al caminar, mientras que uno señaló una debilidad crónica en una extremidad inferior como secuela de un accidente previo. Desde la perspectiva técnica, dos de los técnicos coincidieron en identificar los problemas de marcha y el riesgo de caídas como las principales preocupaciones de seguridad durante las actividades, especialmente en espacios exteriores.

Respecto a la motricidad fina, los participantes describieron dificultades al manipular objetos pequeños, al realizar movimientos de pinza o al sostener implementos de uso cotidiano. Uno de los participantes adulto mayor indicó que las actividades con sus manos le representaban esfuerzo, aunque reconoció mejoría progresiva. Otro participante mencionó que el dolor de espalda limitaba su capacidad de agarre en ciertas tareas. Uno de los técnicos destacó la presencia de temblores en las manos y dificultades para recortar o escribir como manifestaciones frecuentes del deterioro en la motricidad fina en el grupo atendido.

En la dimensión de coordinación y percepción corporal, los técnicos identificaron dificultades en la orientación espacial durante actividades grupales y en el seguimiento de secuencias de movimiento con múltiples pasos. Uno de los técnicos señaló que hay pérdida de visual en varios de los adultos mayores, lo cual agrava estas dificultades al reducir la capacidad de orientarse en el espacio y seguir consignas visuales. Uno de los adultos mayores, por su parte, manifestó el deseo explícito de incorporar actividades que mejoren la agilidad de sus manos, lo que evidencia conciencia por parte de los propios adultos mayores sobre sus limitaciones en coordinación.

La dimensión socioemocional emergió como la más favorable en términos de disposición y motivación. La mayoría de los participantes expresó satisfacción con las actividades que realizan y entusiasmo por continuar participando. Dos de los participantes

describieron bienestar general tras las sesiones, mientras que otro destacó el valor del trabajo grupal y el acompañamiento. No obstante, algunos participantes manifestaron inhibición ante actividades percibidas como físicamente demandantes, y uno de los técnicos mencionó que la resistencia de ciertos compañeros a participar generaba desmotivación en otros. La música y el baile fueron identificados de manera recurrente, tanto por los adultos mayores como por los técnicos como los elementos de mayor poder motivacional y de facilitación del movimiento.

Caracterización de las actividades actuales y condicionantes del entorno

El análisis conjunto de las fichas de observación y las entrevistas permitió caracterizar las actividades que se desarrollan en el centro y los factores que condicionan su implementación. Las actividades predominantes son de tipo recreativo y manual: manualidades, pintura, bailoterapia, juegos con pelota y ejercicios básicos al aire libre. Sin embargo, tanto los técnicos como los propios adultos mayores coincidieron en señalar que estas actividades carecen, en su mayoría, de una progresión pedagógica estructurada con objetivos psicomotrices definidos.

Entre los factores facilitadores del desempeño identificados en las fichas de observación destacan: la motivación intrínseca de los participantes presente en 12 de los 18 registros, la movilidad conservada en 4 participantes y el conocimiento previo de ciertas actividades. Como factores obstaculizadores se registraron: condiciones de salud preexistentes (parálisis, secuelas de accidentes, enfermedades crónicas), limitaciones visuales, bajo nivel de escolaridad que dificultaba seguir instrucciones escritas, y las condiciones climáticas del entorno especialmente el calor que genera fatiga en tres participantes. Dos de los técnicos señalaron además la falta de materiales específicos y las limitaciones de espacio interior como barreras estructurales para el desarrollo de actividades más diversificadas.

Discusión

Los resultados obtenidos guardan consistencia con los antecedentes documentados en la literatura sobre el deterioro psicomotriz en adultos mayores y las condiciones necesarias para su estimulación. La puntuación media global de 3.43 sobre 4.0 en la ficha de observación sugiere que, si bien una parte importante del grupo mantiene capacidades psicomotrices parcialmente conservadas, ninguna dimensión alcanza de manera generalizada el nivel de desempeño pleno. Esta situación es coherente con lo descrito por Jácome (2025), quien manifiesta que el envejecimiento conlleva una reducción progresiva del control motor y del equilibrio, con repercusiones directas sobre la autonomía funcional.

El hecho de que la motricidad gruesa registre la media más baja entre las cuatro dimensiones evaluadas y que sea precisamente en los indicadores de coordinación dinámica, equilibrio y desplazamiento donde se concentran las puntuaciones más reducidas; coincide con los hallazgos de Jácome (2025) sobre la incidencia del deterioro de la marcha en el riesgo de caídas, aspecto que los propios técnicos del centro identificaron como su principal preocupación de seguridad. Las dificultades en la motricidad fina descritas tanto en las fichas como en las entrevistas son congruentes con lo reportado por Seol et al. (2023) quienes señalan que el deterioro de la coordinación manual impacta directamente en la capacidad del adulto mayor para gestionar actividades de la vida diaria con independencia.

La homogeneidad del perfil psicomotriz observado en todos los indicadores agrupados en un rango estrecho entre 3.39 y 3.44 sugiere que las limitaciones no responden a déficits puntuales, sino a un patrón generalizado asociado al proceso de envejecimiento y, de manera importante, al predominio de prácticas sedentarias y a la ausencia de intervenciones con intencionalidad formativa definida. Cayo y Sigcha (2024) y Chucaralao (2024) han identificado precisamente esta combinación de factores como la principal causa del deterioro funcional acelerado en contextos similares, subrayando que la falta de planificación pedagógica reduce el impacto potencial de las actividades recreativas.

Los testimonios de los técnicos resultan particularmente iluminadores en este sentido; tres de ellos coincidieron en señalar que las actividades de mesa, las manualidades y las propuestas lúdicas coloridas y dinámicas son las que mayor adherencia y bienestar generan en el grupo. Esta valoración se alinea con los planteamientos de Villarroel (2025) y Columba et al. (2024), quienes afirman mejoras en la coordinación, la movilidad y el bienestar emocional cuando las actividades integran el componente lúdico con propósitos formativos explícitos.

La dimensión socioemocional emergió, tanto en las fichas como en las entrevistas, como el aspecto más favorablemente valorado por los participantes. La motivación intrínseca, el gusto por el trabajo grupal y la música como elemento movilizador fueron referidos de manera recurrente por los adultos mayores entrevistados, en línea con los postulados de Valle (2023) sobre el papel del bienestar emocional como catalizador del desarrollo psicomotriz. Uno de los técnicos enfatizó que una estrategia adecuada debe partir siempre de una valoración individualizada, pues las condiciones de salud, los antecedentes de vida y las preferencias personales condicionan de manera determinante la respuesta de cada participante. Esta perspectiva coincide con lo señalado otro de los técnicos, quien destacó la necesidad de considerar la cultura y las tradiciones de los adultos mayores en el diseño de las intervenciones, reconociendo así la dimensión identitaria del aprendizaje en esta etapa.

Por lo cual, los resultados y la relación con la literatura confirman que la incorporación de estrategias lúdico-pedagógicas sistemáticas, diseñadas a partir de un diagnóstico individualizado y estructuradas con objetivos psicomotrices progresivos, respondería de manera pertinente a las necesidades detectadas en la población del Centro Gerontológico San Vicente, aportando al fortalecimiento de su autonomía, su funcionalidad y su calidad de vida.

Conclusiones

Se evidencia que el envejecimiento conlleva una disminución progresiva de las habilidades psicomotrices, especialmente en la coordinación, el equilibrio y la motricidad fina que incide directamente en la autonomía funcional del adulto mayor. Los estudios coinciden en que esta tendencia no es irreversible: las intervenciones pedagógicas estructuradas, particularmente aquellas que integran el componente lúdico, han demostrado efectos favorables en la conservación y estimulación de las capacidades psicomotrices, la mejora del bienestar emocional y la participación social. La efectividad de dichas intervenciones depende, de manera determinante, de que sean diseñadas con objetivos específicos, progresivas en su complejidad y adaptadas a las características individuales de los participantes para un envejecimiento activo y saludable.

El desempeño psicomotriz en el Centro Gerontológico San Vicente reveló que las cuatro dimensiones evaluadas se ubican en un rango de desempeño predominantemente parcial siendo la motricidad gruesa la dimensión más comprometida, asociado a condiciones de salud limitantes. Las entrevistas confirmaron este patrón: los participantes describieron dificultades concretas en el desplazamiento, la manipulación de objetos, el seguimiento de secuencias y la orientación espacial. Los técnicos coincidieron en señalar que estas limitaciones se agravan por el predominio de prácticas sedentarias y la ausencia de propuestas pedagógicas con intencionalidad formativa y progresión estructurada. La dimensión socioemocional resultó la más favorablemente valorada, con la motivación, la música y el trabajo grupal como principales facilitadores del desempeño.

Las estrategias lúdicas para estimular las habilidades psicomotrices en los adultos mayores del Centro Gerontológico San Vicente: actividades de mesa con estimulación multisensorial como ensamble de piezas, pintura con dedos, modelado en arcilla y juegos de naípe que permiten fortalecer la motricidad fina y la coordinación óculo-manual; bailoterapia y dinámicas de ritmo con música, orientadas a mejorar el equilibrio, la coordinación dinámica y

la expresión emocional, aprovechando el alto poder motivacional de la música identificado en las entrevistas; circuitos motrices adaptados con sillas y materiales seguros en espacios interiores ventilados, que estimulen el desplazamiento, el control postural y la orientación espacial sin exponer a los participantes al calor excesivo; y juegos grupales cooperativos con pelota de espuma, aros y pañuelos, que integren la coordinación, la percepción corporal y la dimensión social. Estas estrategias deben implementarse de manera progresiva, partiendo de una valoración individualizada de cada participante, con sesiones de duración moderada que eviten la fatiga y con seguimiento periódico de la evolución en el desempeño psicomotriz.

Referencias bibliográficas

- Bayas Cano, A. (2023). Efectividad de un programa recreativo en el desarrollo de la psicomotricidad en adultos mayores. *Revista Ciencias de la Educación y el deporte*, 1(2), 15-30. <https://revistaced.com/index.php/home/article/view/54>
- Cayo Lema, L., & Sigcha Ante, E. (2024). Estrategias lúdicas en la gestión de la enseñanza-aprendizaje del adulto mayor. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 8(Especial), 393-405. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2380>
- Chucaralao Huilca, S. (2024). Repositorio Universidad Católica de Cuenca. Actividad Física y sedentarismo en adultos mayores de la ciudad de Azogues: <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/39be59a6-99fc-4b9c-b071-ee64266741dc/content>
- Coca Noguel, A., González Padrón, Á., & Bringues Cuello, A. (2024). Actividad física recreativa con adultas mayores: estimulando la condición física-psicológica más allá de la edad. *GADE: Revista Científica*, 4(1), 327-337. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/393>
- Columba Alomoto, J., Tupiza Sangucho, J., Gualavisi Lema, C., & Carpio Paucar, J. (2024). Influencia de las actividades físico-recreativas en el bienestar subjetivo de los adultos mayores: revisión sistemática. *Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte*, 1(3), 61-78. <https://revistainterdisciplinaria.com/index.php/home/article/view/10>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2022). Envejecimiento en América Latina y el Caribe: inclusión y derechos de las personas mayores. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/48567-envejecimiento-america-latina-caribe-inclusion-derechos-personas-mayores>
- Educación para un mundo activo y sostenible. Los ODS en Acción. (2025). WANCEULEN S.L. <https://www.osunajournals.com/documents/content/m8XL3OzdSIImOdpVF5r2b0Aob3?download=0>
- Fernández Tamayo, M., Gómez Gómez, E., & Cuevas Romo, J. (2026). Las actividades perceptivo-motrices motivan la comunicación y mejoran el control motor en adultos mayores postrados. *Körperkultur Science*, 4(7), 53-65. <https://facufi.buap.mx/sites/default/files/siep/A%C3%B1o%204%20Vol%207/13.%20Articulo%20original%20Eduardo%20Gomez.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación (6.^a ed. ed.). McGraw-Hill. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Jácome Moreno, H. (2025). Actividades recreativas y la movilidad en adultos mayores. Revisión Sistemática. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(11), 799-819. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10186042>
- Juarez Huamantingo, M. (2025). Plataforma Universidad Norbert Wiener. Efectos de un programa psicomotor en las funciones cognitivas de adultos mayores que asisten a un centro geriátrico, Santa Anita 2024: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/dcd9e42b-bf8a-48ca-b48c-f2e5a759f65c>

- Medina Paredes, S., González Sánchez, A., González Laz, H., & Marcillo Almeida, B. (2025). Envejecimiento activo, integración social y autocuidado en personas mayores: estudio de caso en Tungurahua. *Revista InveCom*, 5(3), 1-6. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2739-00632025000300162
- Montes De Oca, R. (2020). Intervención psicomotriz en las personas adultas mayores. Un nuevo campo de acción. *Revista Psicomotricidad Movimiento y Emoción (PsiME)*, 6(2). <https://www.cies-revistas.mx/index.php/Psicomotricidad/article/view/152/Dialogo%20psicomotriz>
- Murciano-Hueso, A., Martín-García, A., & Gutierrez-Pérez, B. (2025). Tecnología educativa para el envejecimiento activo: Diseño y prueba de un videojuego socioeducativo serio para personas mayores. *Digital Education Review*(46), 154-170. <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/49240/43875>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030). <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Rosado, H., Motta, P., Almeida, G., Cruz-Ferreira, A., & Pereira, C. (2025). Exploración de los beneficios de una intervención psicomotora mediada por la danza creativa en adultos mayores que viven en la comunidad: desarrollo de nuevas pruebas de coordinación y ritmo. *BMC Public Health*, 25(1780). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-025-21478-0>
- Salas Valenzuela, R. (2025). Actividad física recreativa en adultos mayores. *Revista Ciencias de la Educación y el deporte*, 3(1), 149-160. <https://revistaced.com/index.php/home/article/view/84>
- Seol, J., Lim, N., Nagata, K., & Okura, T. (2023). Efectos del entrenamiento de destreza manual en el hogar sobre la función cognitiva en adultos mayores: un ensayo controlado aleatorizado. *Revista Europea de Envejecimiento y Actividad Física*, 20(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s11556-023-00319-2>
- Valle Moncayo, V. (2023). Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato. Arteterapia como estrategia terapéutica para reducir los niveles de depresión en los adultos mayores: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/40259>
- Villarroel Bosmediano, G. (2025). Estimulación multidimensional a través del juego: una oferta lúdica para adultos mayores en la casa hogar sueños cumplidos. *Quitensis Research Journal*, 3(2), 23-37. <https://quitensis.com/index.php/home/article/view/38>
-