



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POST GRADO
FACULTAD DE ARQUITECTURA
MAESTRÍA EN DISEÑO CREATIVO

DISEÑO DE GUÍA DIGITAL SOBRE TERAPIA FÍSICA Y OCUPACIONAL PARA ADULTOS MAYORES.

Modelo de cd interactivo

Por:

Herminda López Ríos

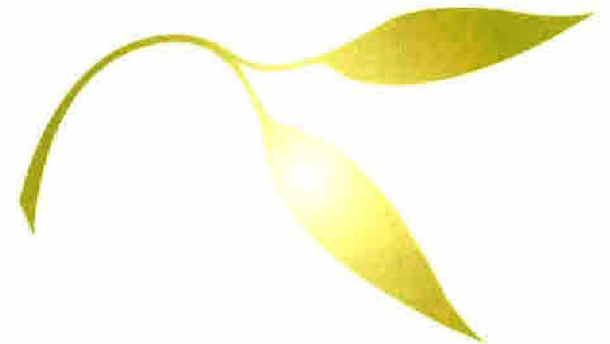
Proyecto de Investigación sometido a la consideración de la Vicerrectoría de Investigación y Post grado para optar al título de Maestría en Diseño Creativo.

Panamá, 2013

DEDICATORIA

A mi amado esposo, Franklin.

A mis padres María y Manuel, mis hermanos Manuel y Ramón, y mis sobrinos Sinett, Aurelio y Xavier.



Oba.

19 AUG 2014

ST

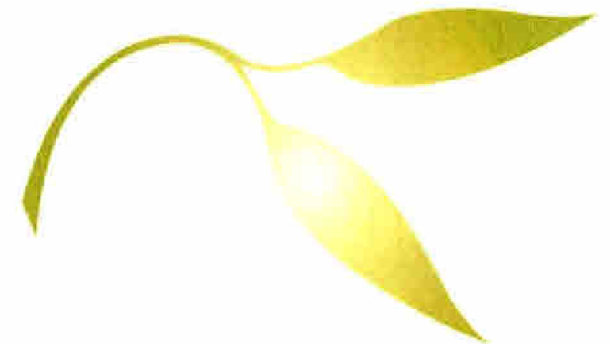
AGRADECIMIENTO

A Cristo, porque eres la fortaleza de mi vida.

*Al Rector Magnífico de la Universidad de Panamá, Dr. Gustavo García de Paredes,
al Lcdo. Francisco Rodríguez (GECU), a la Dra. Paola Cho, Directora del Centro Médico Veira Cisneros,
al Lcdo. Fernando Drakes.*

Dr. Rolando Rodríguez, Mgter. Rusia González y Mgter. Eduardo Pérez.

A todos mis compañeros, colegas y amigos, por su interés y apoyo en esta tesis de grado.



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

7

CAPITULO 1

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

9

1 1 Situación actual

10

1 2 Planteamiento del problema

10

1 3 Justificación

11

1 4 Objetivo General

13

1 5 Objetivos Específicos

13

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

15

2 1 Antecedentes

16

2 2 Los Medios interactivos

19

2 3 Conceptos de video interactivo

20

2 4 Características de la interactividad

21

2 5 Beneficios para la tercera edad en la Ley 6 de 16 de junio de 1987

22

2 6 Gimnasia mental

25

2 7 Ejercicios físicos para la tercera edad

28

2 8 Terapia recreativa y ocupacional

30

2 9 Pensamiento positivo

34

2 10	Centro Médico Veira Cisneros	35
2 11	Limitaciones y cobertura	36
2 12	Alcance del proyecto	37
CAPÍTULO III	MARCO METODOLÓGICO	38
3 1	Tipo de investigación	39
3 2	Tipo de estudio	39
3 3	Situación actual de la propuesta	39
3 4	Planeamiento y organización	43
3 5	Universo y población	44
CAPÍTULO IV	PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	45
4 1	Concepto creativo	46
4 2	Estructura del proyecto	48
4 2 1	Elaboración del guión técnico para la filmación de los ejercicios físicos	48
4 3	Diseño de las etapas del cd interactivo	59
4 3 1	Propuestas para la página de inicio y fondo de la presentación	59
4 3 2	Diseño de elementos gráficos para el tema de los beneficios de la Ley 16	63
4 3 3	Estructura de los ejercicios de memoria	64
4 3 4	Diapositivas de los ejercicios filmados	65
4 3 5	Captura de imágenes de los videos del proceso de diseño de las terapias recreativas	69

4.3.6	Fotografía de los videos para el área de pensamiento positivo.	80
4.3.7	Visualización del cd interactivo.	81
4.4	Diseño de funda y etiqueta para el cd.	84
4.4.1	Propuesta del diseño de la funda.	84
4.4.2	Propuesta del diseño de la etiqueta.	88
COSTOS		89
CONCLUSIONES		90
RECOMENDACIONES		91
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES		92
BIBLIOGRAFÍA		94
ANEXOS		99

INTRODUCCIÓN

Segun las proyecciones del Centro Latinoamericano y Canbeno de Demografia (CELADE) hoja de Excel N 1 anexo hoy la esperanza de vida es más alta que nunca en nuestro país Sin embargo sabemos que no basta llegar sino hacerlo lo más sano posible física y mentalmente dentro de las limitaciones propias de la vejez Envejecer no es una eleccion es una ley de la vida mas envejecer saludablemente sí es una decisión personal

Este proyecto de guía digital de terapia física y ocupacional para adultos mayores surge como una alternativa de soluciones creativas que nos ayuden a desarrollar una cultura para mejorar nuestra calidad de vida en el proceso del envejecimiento

La fundación Visión Crstiana administradores de la Clínica Veira Cisneros desarrolla actualmente proyectos de impacto social en las comunidades cercanas de Parque Lefevre Santa Elena y Panamá Viejo entre otras Esta clínica se propone desarrollar un programa integral de salud con el apoyo tecnológico mediante el uso de materiales didácticos y audiovisuales que coadyuven al aprendizaje de los aspectos fisiológicos sicológicos y socioculturales de los pacientes que concurren a la misma Sin embargo no cuenta con material para promover actividades físicas y ocupacionales para el adulto mayor motivo de este proyecto que se enfoca en proporcionarle las actividades requeridas a nivel grupal e individual dentro de un cd interactivo que puedan emplear en talleres

Nuestra propuesta presenta el contenido y actividades para mantener en buenas condiciones nuestras capacidades físicas y mentales en la vejez Esta guía establece cinco etapas con los siguientes temas

- 1 Ley 6 donde se señalan los beneficios que tiene el ciudadano al jubilarse o al llegar a la tercera edad**
- 2 Ejercicios para la memoria**
- 3 Terapia física a través de videos**
- 4 Taller recreativo donde se desarrolla pintura dibujo y manualidades**
- 5 Pensamiento positivo que se ocupa del aspecto espiritual en forma de devocional**

Todas las actividades se desarrollan interactivamente en este cd

Esta investigación consta de cuatro capítulos en los que se presenta el contenido la planificación y ejecución de nuestra guía En el proceso de diseño creativo determinamos los estilos las imágenes tipografía diagramación animación y el manejo compositivo y didáctico de la información

La función educativa representa una consecuencia natural de las actividades diarias de la atención médica y esto permite al diseñador gráfico proponer nuevas formas de presentar soluciones dentro del proceso de elaboración de materiales didácticos impresos digitales y audiovisuales que contribuyan a la promoción de la salud integral en nuestro país

CAPÍTULO 1

Identificación del problema



1 1 SITUACIÓN ACTUAL

La Clínica Veira Cisneros actualmente no cuenta con material didáctico impreso digital o audiovisual para facilitar la labor de educar promover y prevenir enfermedades relacionadas con la atención integral del adulto mayor

1 2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El proceso del envejecimiento va acompañado naturalmente de una degeneración de muchas facultades sin embargo con un adecuado plan de actividades que nos ayude a mantener en lo posible el mejor funcionamiento de esas capacidades físicas cognitivas psicológicas y emocionales podemos llegar a estas edades en las mejores condiciones posibles

El material didáctico orientado en técnicas de fisioterapia y terapias recreativas que desarrolle actividades sencillas pueden mantener nuestra mente y cuerpo sanos y ocupados Además ayudan a combatir problemas de autoestima depresión y otros de carácter psicológico que deterioran la salud mental y física del adulto mayor activo por desconocimiento del proceso de envejecimiento y de los nuevos cambios que experimenta en esta etapa de la vida

1 3 JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de los programas para adultos mayores de la clínica Veira Cisneros hacia la comunidad es deficiente debido a la falta de recursos didácticos

Nuestro proyecto propone establecer un programa integral de salud con apoyo tecnológico mediante el uso de materiales didácticos y audiovisuales que coadyuven al conocimiento de los aspectos fisiológicos psicológicos y socioculturales de los pacientes de tercera edad que concurren a la misma

Nuestra propuesta tiene como fin hacer un estudio objetivo de estas necesidades a nivel de terapias físicas y recreativas para proponer soluciones directas y creativas a través de las diferentes tecnologías actualizadas aplicadas a la comunicación También contiene una propuesta de selección de material más efectivo según las áreas a orientar para que ayuden a facilitar la transmisión de conocimientos básicos que requieren las personas de tercera edad y así mantener y mejorar sus condiciones de salud física y mental

Esta guía digital sobre terapia física y recreativa desarrolla una serie de ilustraciones fotográficas y videos paso a paso para facilitar el desarrollo de los siguientes temas

- 1 BENEFICIOS DE LA LEY 6 DEL 16 DE JUNIO DE 1987 A FAVOR DE LA TERCERA EDAD**
- 2 APRENDER JUEGOS DE MEMORIA LÓGICA Y OBSERVACIÓN PARA PERSONAS MAYORES**
- 3 TERAPIA FÍSICA**
- 4 TERAPIA RECREATIVA (talleres artísticos y artesanales)**
- 5 PENSAMIENTO POSITIVO EN LA VEJEZ**

La ventaja de esta guía digital es que se puede presentar en diferentes formatos multimedia y permite subir el material al sitio web de la Clínica Veira Cisneros facilitando a las personas interesadas el acceso a dicha información

El material didáctico es el medio eficaz para la adquisición de nuevos conocimientos y permiten obtener experiencias de aprendizaje significativas utilizando medios electrónicos e interactivos de comunicación

En términos de salud integral el material didáctico facilita la comprensión de temas complejos concentrando el interés y la atención se pueden relacionar principios abstractos con objetos concretos ilustrar claramente las interrelaciones o consecuencias de un procedimiento facilitar la comprensión de temas complejos con un lenguaje sencillo que emplea esquemas ilustraciones imágenes y/o animaciones Estas ventajas contribuyen poderosamente al mejoramiento de la educación y capacitación de la promoción de salud en el adulto mayor

Este proyecto se incorpora al plan de programas y servicios que se le brinda al adulto mayor activo en la Clínica Veira Cisneros considerando sus condiciones y características además tiene como eje central de su actuación el ámbito local (comunidad e iglesia)

La actividad corporal continuada controlada y planificada para el adulto mayor no sólo supone efectos positivos sobre el organismo sino también la posibilidad de auto aceptar la nueva imagen corporal

Con la tecnología actual podemos acceder a mucha información sobre ejercicios físicos y actividades para la tercera edad online las personas que pueden y están interesadas tendrían que visitar cada sitio relacionado y grabar la información para poder desarrollarla o hacerlo en el momento nosotros proponemos que todo esté integrado en un cd interactivo para facilitar el acceso a dichas actividades cuando lo deseen

Este proyecto no solo provee de ejercicios y terapias recreativas para la tercera edad es un modelo para introducir un plan de actividades ante la jubilación

En las personas mayores la práctica de un programa de ejercicio físico combinado con un trabajo de memoria y de recreación ayuda a mejorar su calidad de vida El carácter recreativo de estas actividades asegura la adecuada utilización del tiempo libre que identifica a esta etapa

1 4 OBJETIVO GENERAL

Diseñar una guía digital de terapia física y ocupacional para adultos mayores activos de la Clínica Veira Cisneros

1 5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Diseñar un manual digital que presente una serie de fichas acción ilustradas y videos explicativos de las terapias que se desarrollan para el adulto mayor**
- **Propiciar el desarrollo mantenimiento físico y psicológico mediante la enseñanza de rutinas que fomenten el bienestar integral y el mantenimiento/fortalecimiento de estilos de vida saludables**

- **Contribuir a los procesos creativos del adulto desarrollando talleres artesanales y artísticos**
- **Elaborar un mapa de navegación que identifique la división esquemática de la guía y sus componentes**
- **Desarrollar una plataforma de diseño animada que introduzca el tema hacia el avance de sus contenidos por etapas programadas**
- **Estructurar el contenido por áreas temáticas utilizando animaciones 3D fotografías y videos**
- **Diagramar e ilustrar los pasos de los métodos y técnicas de los talleres recreativos**
- **Diseñar la funda y la etiqueta del cd interactivo**

CAPÍTULO 2

Marco Teórico

A stylized yellow leaf graphic with three main lobes, positioned behind the large number '2' and partially overlapping the text 'Marco Teórico'.

2.1 ANTECEDENTES

La Educación para la Salud en Panamá

La educación para la salud es una práctica antigua aunque ha variado sustancialmente en cuanto a su enfoque ideológico y metodológico de un concepto de salud como no-enfermedad hacia el que considera la salud como la globalidad dinámica de bienestar físico psíquico y social

La educación para la salud puede considerarse desde dos perspectivas preventiva y de promoción de la salud

En la preventiva se capacita a las personas para evitar los problemas de salud mediante el propio control de las situaciones de riesgo o bien evitando sus posibles consecuencias La prevención primaria está dirigida a evitar la aparición inicial de una enfermedad o dolencia (OMS 13)

En la perspectiva de promoción de la salud capacitando a la población para que pueda adoptar formas de vida saludable

La promoción de la salud constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales ambientales y económicas con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia mejorarla La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud (OMS 10)

La educación para la salud es un proceso de formación de responsabilidad del individuo con el fin de adquirir los conocimientos las actitudes y los hábitos básicos para desarrollar una mejor calidad de vida. Abarca no solamente las acciones dirigidas a incrementar las habilidades y capacidades de las personas sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales ambientales y económicas cuyo impacto es determinante en la salud.

En nuestro país existen tres instituciones que desarrollan programas de promoción para la salud de adultos mayores. Tenemos en primer lugar a la Dirección Nacional de Promoción de la Salud del MINSA (Ministerio de Salud) que tiene los siguientes objetivos:

Asegurar la elaboración de las Normas Técnicas y Administrativas, Guías de Manejo y Protocolos de Atención de Salud Integral del Adulto Mayor así como su cumplimiento a través del monitoreo oportuno en las instalaciones de salud para contribuir a recuperar la autonomía del adulto mayor y mejorar su calidad de vida. (MINSA)

El MINSA posee en todo el país centros de salud que desarrollan programas para la tercera edad dos o tres veces por semana.

La Caja de Seguro Social también tiene un programa de mejoramiento de calidad de vida para el adulto mayor que consiste básicamente en atención en materia de salud dentro de las instalaciones de cada una de sus dependencias. Actualmente está en ejecución la construcción del Centro Recreacional del Adulto Mayor de la Seguridad Social (CRAMSS) que surge del interés de la actual administración de la CSS por dotar de un local moderno y espacioso con todas las comodidades a los jubilados y pensionados para que puedan desarrollar actividades sustitutivas y de recreación. De esta manera como miembros de la tercera edad pueden tener una vivencia placentera que contribuirá a mejorar su calidad de vida.

EL CRAMSS se edificará en Las Cumbres en un área de 3 5 hectáreas por un valor superior a los 4 millones. Será una instalación de carácter recreativo y cultural que ofrecerá sus servicios a más de 200 mil pensionados y jubilados a nivel nacional. La infraestructura contempla diversas áreas y facilidades entre las que destacan un anfiteatro, centro de meditación, área de talleres, aula de alfabetización, un consultorio de respaldo de ambulancia, comedor, piscina para tratamiento fisioterapéutico y una olímpica para prácticas de natación, gimnasio para bicicletas estáticas y caminadoras, salón de belleza, área de pista y campo, centro de juegos y otras. (CSS)

El Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) es el ente rector de políticas en materia de envejecimiento en nuestro país.

La política pública panameña dirigida a los Adultos Mayores tiene como finalidad la promoción, protección, restablecimiento, ejercicio y garantía de los derechos de las personas mayores, así como la creación de las bases y disposiciones que permitan su participación en los diferentes aspectos sociales, económicos, políticos y culturales de nuestro país en condiciones de equidad. (UTP)

Para obtener los beneficios de terapias físicas, recreativas y culturales, los interesados deben asistir al centro destinado para su desarrollo en horarios de atención al público.

Finalmente, tenemos la Universidad del Trabajo y de la Tercera Edad de la Universidad de Panamá, aprobada en el Consejo Académico N 32 99 del 21 de julio de 1999. Tiene como objetivo principal capacitar como una herramienta a opción inmediata de trabajo mediante cursos de capacitación, de adiestramiento y perfeccionamiento. (Barnos)

La Universidad del Trabajo y de la Tercera Edad funciona en los Centros Regionales de la Universidad de Panamá en el campus central se encuentra desde el 2005 en el edificio Hispanía Nonega Ofrece 34 cursos y diplomados en diferentes áreas (ver en anexo el plegable informativo) Cabe destacar que no hay costo de matrícula Sin embargo los cursos tienen un valor de \$ 25 00 a 75 00 dólares y van dirigidos al público general

2.2 LOS MEDIOS INTERACTIVOS

Los medios interactivos son el resultado de la unión del video y la informática combinan la imagen con la capacidad de dialogo surgiendo la forma interactiva o de relación del individuo con el dispositivo electrónico Estos avances tecnológicos actuales influyen poderosamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje facilitando una mayor y más rápida comprensión e interpretación de ideas

Un medio se concibe como interactivo cuando tiene capacidad de implicar al estudiante activamente en el programa de instrucción Es decir el estudiante responde activamente al medio y éste a su vez al estudiante La interactividad se concibe entonces como la relación subjetiva que se establece entre una persona y el producto que le es presentado a través de un proceso de diálogo El nivel de interactividad se ha de desligar en lo posible de la sofisticación tecnológica ya que lo fundamental es la participación que se requiere del alumno (Salinas)

2.3 CONCEPTOS DE VIDEO INTERACTIVO

Un video interactivo es un material electrónico-digital que combina imágenes, texto, audio, videos y animaciones, se desarrolla de forma lógica y progresiva, teniendo como objetivo principal proporcionar al individuo que accede a ellos el contenido de forma didáctica y diferente.

Otros conceptos de video interactivo son los siguientes:

Video interactivo: Se emplea un profesor facilitador desde una nueva perspectiva con una metodología activa y participativa en el proceso docente. Posibilita el desarrollo de una comunicación simétrica y de la recíproca de roles antes señalados. (Monteagudo)

Por video interactivo para la enseñanza se entiende un medio configurado por un ordenador y un vídeo que mediante un programa informático adecuado y una secuencia de contenidos presentados mediante imágenes, sonido y texto escrito procedentes tanto del vídeo como del ordenador, permite al alumno interactuar con él llevando su propio ritmo de aprendizaje. (Martínez)

2 4 CARACTERÍSTICAS DE LA INTERACTIVIDAD

Algunas de las características fundamentales de los medios interactivos en la enseñanza son los siguientes

- **Reducen el tiempo que los sujetos necesitan para la adquisición y comprensión de la información** Cuando se utiliza un cd interactivo la persona puede acceder a los contenidos de forma directa y repetirlos a su criterio
- **Capturan con facilidad la atención de los receptores al impactar directamente sobre los sentidos también porque proporcionan la navegabilidad dentro del documento que facilita llevarlos de un segmento a otro dentro del cd haciendo mas dinámica la forma de aprendizaje**
- **Puede ser aplicado en todas las disciplinas de manera efectiva** Integra imagen movimiento color y sonido a realidades complejas

La información que se encuentra en un cd interactivo permite la libertad de desarrollar las actividades en el momento que la persona lo desee es un método que motiva el aprendizaje por autoinstrucción ya que la información está diseñada y suministrada de tal forma que le facilita al receptor aprender a su ritmo y capacidades creativas

Cuando se desarrollan estrategias de aprendizaje a través de cd interactivos es fundamental la participación activa del sujeto para su éxito Y puede potenciarse esta participación en los distintos medios didácticos utilizando las técnicas y estrategias de diseño que se siguen en el campo del video interactivo (estructuración del feed back secuenciación de los elementos motivadores organizacion de los sistemas de control del programa llamadas a la reflexión a la acción etc) que transformarán nuestras producciones tomándolas más activas y dinámicas (Salinas)

2 5 BENEFICIOS PARA LA TERCERA EDAD SEGUN LA LEY 6 DE 16 DE JUNIO DE 1987

En Panamá existe la Ley 6 del 16 de junio de 1987 dirigida a los adultos mayores en la que se adoptan medidas en beneficio de los ciudadanos jubilados pensionados de la tercera y cuarta edad nacionales y extranjeros residentes algunas de las ventajas de esta ley

1 Entretenimiento

De los precios que se cobren por la entrada a actividades de recreación y entretenimiento tales como cines teatros deportes y demás espectáculos publicos tienen un descuento de 50%

2 Transporte

Descuento en tarifa de transporte publico de conformidad con la siguiente clasificación

- a) Autobuses interurbanos un descuento de 30 %
- b) Trenes lanchas y barcos un descuento de 30 %
- c) Pasajes aéreos de empresas publicas y privadas nacionales o extranjeras un descuento de 25 %

3 Hoteles moteles y pensiones

- a) De lunes a jueves un descuento de 50%
- b) Los días viernes sábados y domingos un descuento de 30 %

4 Restaurantes

- a) Del consumo individual de comida en cualquier restaurante salvo aquellos considerados como fondas un descuento de 25%
- b) En los establecimientos de expendio de comidas rápidas con franquicias nacionales e internacionales un descuento de 15%

5 -Servicios de hospitales y clínicas privadas

- a) Servicios hospitalarios un descuento de 15%
- b) Honorarios por consultas de medicina general y en especialidades médicas y quirúrgicas 20 % de descuento
- c) Por servicios odontológicos y de optometría 15% de descuento

6 Farmacia

Tienen 20% de descuento del valor de los medicamentos

7 Prótesis aparatos y accesorios de ayuda

La adquisición de estos productos tiene un descuento de 20%

8 Facturación del consumo eléctrico de teléfono y agua

La facturación mensual de estos servicios que deben estar a nombre del jubilado tienen un descuento de 25%

9 Contratación de servicios funerarios

La compra de ataúdes y urnas así como la contratación de servicios funerarios cuando el difunto sea jubilado pensionado o de tercera edad tienen descuento de 20%

Para obtener los beneficios de esta Ley el interesado debe presentar su cedula de identidad personal si su edad es de cincuenta y cinco (55) años o más si es mujer si es varón de sesenta (60) años o más o su carnet de jubilado o pensionado

En el artículo 2 de esta Ley se establece que todas las empresas estatales y privadas que presten servicios públicos deberán tener un lugar o ventanillas especiales para atender a las personas a las que se refiere esta Ley quienes tendrán prioridad permanente en todos los casos

Las personas naturales o jurídicas que se nieguen a prestar los servicios en las condiciones y tarifas establecidas en esta Ley serán sancionadas por la Autoridad de Protección al Consumidor y Defensa de la Competencia con multas de \$50 00 a 500 00 dólares (Gaceta Oficial 20827)

2.6 GIMNASIA MENTAL

El segundo de los aspectos que contempla nuestra propuesta trata del desarrollo de ejercicios para la memoria básicamente consiste en activar una serie de estímulos a través de imágenes palabras y números

El ejercicio base para el desarrollo de la memoria es la concentración el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente entre todos e ignoramos todos los demás Hay dos formas de concentración la concentración externa ante el estímulo o la interna por nuestras propias motivaciones que dirigen la atención (Krell)

La gimnasia mental puede ayudar a que las facultades de nuestro cerebro como la percepción aprendizaje inteligencia memoria y raciocinio entre otras estén en buenas condiciones y a su vez puede lograr que se eviten enfermedades como la demencia salvo excepciones relacionadas con enfermedades específicas todas las personas podemos tener una buena memoria Sin embargo al no ejercitar el cerebro éste pierde sus capacidades cognitivas

Leer aprender alguna actividad artística o deportiva y resolver problemas matemáticos son recursos que nos ayudan a desarrollar habilidades mentales pero también pueden ser de gran utilidad para evitar o retrasar el avance de enfermedades que generan pérdida de memoria La gimnasia cerebral se refiere a una serie de ejercicios y métodos que tienen la finalidad de mantener activo al cerebro (Vejez y Vida)

Existen varias estrategias para recordar y retener información Muchas están basadas en la asociación es decir en la relacionar lo que se quiere memorizar con otra cosa La memoria funciona a menudo así por asociación (Olidén 3)

La memoria tiene tres etapas: registro, retención y recuperación. En la primera etapa el cerebro percibe y presta atención al estímulo. En la segunda etapa el cerebro almacena y retiene aplicando organización, asociación, visualización y la repetición. En la tercera etapa hace referencias y relaciona el contexto.

La realización de actividades que no hacemos comúnmente, como escribir con la mano que no es la dominante, es suficiente para estimular al cerebro. También lo es resolver crucigramas, sopa de letras, jugar ajedrez o cartas, aprender un idioma o leer el periódico en voz alta y comentarlo con alguien más. Todo esto se ve muy sencillo, pero es la base de la gimnasia cerebral (Vejez y Vida).

Es por ello que para desarrollar este proyecto hemos diseñado ejercicios para la memoria relacionados con nuestro país y otros aspectos gráficos que detallaremos a continuación.

1 Ejercicio N°1 Recuerdo de lugares de Panamá El objetivo de esta actividad es que la persona identifique correctamente la imagen y luego la recuerde con su nombre correspondiente. La metodología de este ejercicio consiste en lo siguiente: cuando el usuario accede al segmento de Taller para la memoria, selecciona el ejercicio; luego aparecen nueve ilustraciones. Al pulsar o hacer clic sobre una, se despliega un menú horizontal con tres opciones; al seleccionar la respuesta correcta aparecen un gancho verde como "cierto" y una cruz roja como "equivocación".

Las ilustraciones que se presentan son las siguientes: el Puente de las Américas, el Canal de Panamá, el Casco Antiguo, las ruinas de la ciudad de Panamá (Panamá La Vieja), la Cinta Costera, Boquete, Archipiélago de San Blas, Portobelo y Bocas del Toro.

2 Ejercicio N 2 Tableta del color La persona deberá identificar los colores primarios secundarios y terciarios La metodología es la siguiente al acceder a este ejercicio en pantalla aparece una tableta con nueve cuadros que ocultan los diferentes colores al lado tiene un esquema dividido en tres secciones una para colores primarios otra para colores secundarios y la última para los colores terciarios al activar uno de los colores de la tableta este esquema le indica al usuario la categoría que pertenece dicho color se activa y se mantiene hasta que se complete todos los colores de la tableta

3 Ejercicio N°3 Recuerdo de fechas históricas de Panamá El usuario tiene que seleccionar la fecha correcta entre diferentes opciones Al acceder a este ejercicio se presentarán diez cuadros con datos históricos de nuestro país Al pinchar o hacer clic sobre el tema se despliegan tres opciones de ser correcta su respuesta sale un gancho verde de ser incorrecta una cruz roja Estos son los temas avistamiento del Mar del Sur por Vasco Nunez de Balboa (25 de septiembre de 1513) la ciudad de Panamá fue fundada por Pedro Anas Dávila (15 de agosto de 1519) independencia de Panamá de España (28 de noviembre de 1821) separación de Panamá de Colombia (3 de noviembre de 1903) inauguración del Puente de las Américas (12 de octubre de 1962) día de los mártires (originado el 9 de enero de 1964) invasión de Panamá por el ejército de EE UU (20 de diciembre de 1989) transferencia definitiva de soberanía del Canal de Panamá (31 de diciembre de 1999) día de los símbolos patrios (creado el 4 de noviembre de 2012)

2 7 EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA TERCERA EDAD

En los adultos mayores el ejercicio físico es el medio más seguro para mantener la independencia y garantizar el buen funcionamiento de las capacidades motrices y cognitivas de su cuerpo

La vida sedentaria y la falta de actividad física (especialmente de ejercicios) son factores determinantes en la aparición de ciertas enfermedades como hipertensión diabetes osteoporosis artrosis debilidad muscular caídas depresión y otras

El propósito de los ejercicios físicos es restituir mejorar o conservar uno o más de los siguientes factores fuerza es decir la capacidad del musculo para contraerse elasticidad esto es la capacidad del musculo para relajarse y coordinación o sea la capacidad del musculo para trabajar en forma simultánea con otros musculos y con fuerza y elasticidad apropiados (Shestack 2)

La actividad física constituye uno de los pilares básicos para conseguir con éxito un envejecimiento saludable si se practica de forma regular constante y moderada

El ejercicio físico practicado regularmente en este grupo etario contribuye a mejorar indicadores en todos los niveles algunos de estos son los siguientes mejora la capacidad para el autocuidado favorece la integración del esquema corporal conserva más ágiles y atentos nuestros sentidos disminuye la ansiedad el insomnio y la depresión aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre incrementa la longevidad reduce el riesgo de caída debido a un aumento en la fuerza flexibilidad y equilibrio (Médicos Cr 4)

Los ejercicios físicos que se desarrollaran en este proyecto son los siguientes

- 1 Calentamiento** tienen como objetivo poner en marcha la circulación del cuerpo
- 2 Ejercicios para el cuello** su propósito es estirar y potenciar los musculos flexo extensores del cuello
- 3 Ejercicios para los hombros** para trabajar los musculos de detrás de la cabeza la musculatura de los hombros y la parte trasera de los brazos
- 4 Ejercicios para las manos** fundamentales para activar la articulación de las muñecas y de los dedos
- 5 Ejercicios para hacer de pie** Fortalece la musculatura de los gemelos los gluteos y caderas para estabilizar los musculos de la marcha También beneficia los musculos cuádriceps y de la columna
- 6 Ejercicios para la parte inferior del cuerpo** Flexibilizan toda la columna vertebral ayudan a movilizar la cadera se trabajan los musculos abdominales se ejercitan los cuádriceps y las piernas
- 7 Ejercicios de estiramiento** Se hacen al final para prevenir contracturas musculares y aumentar la elasticidad

Todos los ejercicios antes descritos tienen como propósito que las personas interesadas inicien una rutina que les proporcione bienestar físico sin comprometer su salud Se pueden desarrollar de forma individual o en grupo

Son muchos los beneficios que nos aportará la práctica de una actividad física para nuestro organismo. Mejorará nuestra capacidad física, mental e intelectual, contribuirá de forma clara y determinante a reducir muchas enfermedades, se podrán prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas y aumentar nuestro rendimiento personal en todas las áreas: laboral, familiar y social. (Rivera)

Para determinar la estructura, el contenido y la logística de la información de las rutinas sugeridas, hemos hecho una selección de ejercicios físicos no invasivos del Programa de actividad física en el adulto mayor independiente de la autora antes mencionada.

2.8 TERAPIA RECREATIVA Y OCUPACIONAL

Al llegar a la edad de jubilación, muchas personas no planifican actividades para realizar en su tiempo libre. La terapia ocupacional es uno de los aspectos más importantes en la vida de los adultos mayores en este sentido, pues les ayuda a mantener una o varias acciones que contribuyen a mantenerlos activos. Esto trae como consecuencia beneficios físicos y emocionales.

La terapia ocupacional ligada a la geriatría desde sus comienzos utiliza la ocupación como medio terapéutico para mejorar la situación funcional de las personas mayores. El término ocupación hace referencia a todo el conjunto de las actividades que llenan el tiempo de las personas y que aportan significado e identidad a sus vidas. El objetivo de la terapia ocupacional es mejorar la salud y la calidad de vida. (Corregidor 8)

Las actividades artísticas son muy importantes en el desarrollo de las terapias ocupacionales y recreativas el individuo puede ampliar sus cualidades creativas de ingenio y destrezas

Los trabajos propuestos en este sentido son los siguientes

1 Dibujo básico

El dibujo es una forma de expresión gráfica que plasma imágenes sobre un espacio plano y al que a su vez se le puede aplicar diferentes métodos de claro y oscuro para darle volumen y mayor expresión artística Existen muchas técnicas para dibujar

En este proyecto veremos tres fichas con las siguientes descripciones

a) Dibujo de un árbol con la técnica de lápiz y carboncillo iniciando con una figura geométrica y luego los detalles del tronco las ramas y las hojas Por último la aplicación de texturas y zonas oscuras y claras

b) Dibujo de animales Dibujaremos una ardilla utilizando la técnica de sanguina iniciamos nuevamente con una figura geométrica que nos ayuda a definir las partes del cuerpo del animal luego hacemos las conexiones que nos permiten unir la figura y hacer detalles de la cabeza y extremidades Luego se aplica el pelaje y finalmente reforzamos las zonas oscuras y claras

c) Dibujo de una vasija de barro con técnica mixta (carboncillo y sanguina) Le explicamos una técnica fácil para dibujar calcando con papel vegetal o de calco que les puede ayudar a realizar el motivo que deseen plasmar y así

experimentar con nuevas formas y fondos. Luego de calcar la vasija aplicamos sanguina y carboncillo para darle volumen a la vasija.

2 Pintura con acrílicos

La pintura acrílica es una de las más empleadas en pintura artística y decorativa. Son varias las ventajas de usar acrílicos: por la cantidad de pigmentos y variedades en la que se presenta, son solubles en agua, de secado rápido y se puede trabajar con ellas en diferentes superficies.

Los proyectos con pintura son los siguientes:

- a) **Pintura imitando vitral**. Luego de calcar la figura de la manposa sobre el lienzo, la persona podrá observar el proceso para pintar sobre el lienzo y acabado del trabajo.
- b) **Pintura de silueta de ave al atardecer**. Explicamos cómo degradar tonos de amarillo a ocre para obtener el cielo, luego cómo pasar la silueta y completar la pintura.
- c) **Pintura de un paisaje marino**. Explicamos cómo se determina la línea del horizonte, cómo degradar los colores del cielo y del mar, y pintar nubes.

3 Manualidades utilizando *foamy* poliestireno expandido (*foam*) y pieza de barro

Para desarrollar estas manualidades hemos considerado materiales fáciles de modelar cortar pegar y pintar con acrílicos. Las actividades son las siguientes:

a) Casita de *foamy* tipo balconcitos decorativos. Construimos la forma básica de la fachada de la casita con *foamy* utilizando los modelos que se adjuntan al cd interactivo. La pintamos con acrílicos, pegamos con silicona y montamos los detalles decorativos finales.

b) Escultura de sandía. Hacemos un círculo de *foam* que dividimos en tres, cada parte representa una sección de la sandía. Aplicamos pasta acrílica y pintamos.

4 Mosaquillo sobre arcilla

El mosaquillo se elabora con pequeñas piezas de cerámica, vidrio o teselas pegadas sobre una superficie y unidas con un aglomerante. Es ideal para realizar proyectos compositivos de gran impacto visual y también es una actividad recreativa que se puede convertir en una fuente extra de ingresos.

Las piezas hechas con arcilla por lo general se presentan pintadas, nuestra propuesta es convertirlas en mosaquillos. Tienen la ventaja de que son más vistosos y duran más como elementos ornamentales de exteriores.

La muestra que presentamos utilizando esta técnica se hace con una pieza de arcilla cruda en forma de mariposa

Para facilitar el desarrollo de todas las actividades antes descritas hemos insertado todos los diseños en el cd como plantillas para que los usuarios puedan acceder a ellas e imprimirlas

2 9 PENSAMIENTO POSITIVO

La palabra jubilación significa básicamente alegría *Jubilum* jubilo forma originaria que dio lugar a *jubilatio* nombre de los gritos de alegría de los campesinos (El Almanaque) Sin embargo para muchos el jubilarse no provoca esa emoción todo lo contrario lo asocian con vejez inseguridad improductividad pérdida de ingresos Como consecuencia surgen sentimientos negativos de ansiedad y tristeza que afectan su vida en todos los sentidos

El pensamiento tiene una función importante en nuestras vidas puede influir en nuestras emociones y puede determinar cómo afrontamos una situación

Los pensamientos negativos son los más dañinos especialmente hacia nosotros mismos Aparte del impacto que puedan causar en los demás estos pensamientos causan una gran pérdida de nuestra paz y fuerza interior Los pensamientos negativos están basados en la ira avancia expectativas insatisfechas desacuerdos celos etc Si nuestros pensamientos están basados en estas debilidades es como si estuviéramos envenenando nuestra propia mente y también la atmósfera de nuestro alrededor" (Martín)

Existen numerosas técnicas psicológicas que ayudan a las personas a modificar su pensamiento negativo por pensamientos positivos ayudándolos a ver los problemas y reconocer su realidad de una forma constructivista por medio de terapias. Los tratamientos que han demostrado eficacia para estos trastornos se basan en teorías de aprendizaje conductuales y cognitivas o sea tienen como principio generar cambio en las emociones mediante la modificación de los pensamientos y conductas desadaptativas (Hernández)

Uno de los principios bíblicos cristianos que fundamentan los valores del Centro Médico Veira Cisneros es el amor al prójimo y por ello hemos incorporado a este proyecto citas de salmos para desarrollar el pensamiento y actitud positiva a través de siete devocionales. Básicamente este es un tiempo en el que tenemos comunión con Dios por medio de la alabanza, la lectura de la Biblia y la oración.

2.10 CENTRO MÉDICO VEIRA CISNEROS

La Fundación Visión Cristiana de Casa de Oración Cristiana es una organización fundada en octubre de 1996 comprometida en responder de manera integral, efectiva y permanente las necesidades sociales en Panamá y en la región de Centroamérica.

Desarrolla proyectos de tipo social en las comunidades de Parque Lefevre, Santa Elena y Panamá Viejo. Esta organización sin fines de lucro ha creado el Centro Médico Veira Cisneros que inició sus servicios el 17 de agosto de 2009. Esta es una institución que brinda atención integral de salud a precios accesibles. (Centro Médico Veira Cisneros)

Con la colaboración de los propios beneficiarios ejecutan proyectos que contribuyen de manera significativa a crear el ambiente que les garantiza una calidad de vida de acuerdo con los niveles de desarrollo humano que resultan en un verdadero bienestar social y económico

Las áreas de atención son las siguientes Medicina general Odontología Ginecología Pediatría Psicología Radiología Electrocardiograma laboratorio clínico y Ecografía

2.11 LIMITACIONES Y COBERTURA

Al desarrollar esta propuesta de diseño hemos tenido que manejar información consultar y asesorarnos en áreas de formación distintas a la nuestra como Derecho Fisioterapia y Psicología Para diseñar material didáctico tenemos que trabajar con el contenido y adecuarlo al receptor o el usuario

Es labor del diseñador gráfico codificar de forma creativa objetiva sencilla y didáctica los contenidos que se desean comunicar para instruir cambiar hábitos o ilustrar sobre un tema determinado Esto se logra con el uso de tecnologías de vanguardia como los programas de diseño edición y animación

Este proyecto tiene la facilidad de presentar su contenido para que se utilice de forma individual o colectiva sin embargo es necesario el uso de una computadora para acceder a los mismos Está diseñado para personas de tercera edad que pueden desarrollar independientemente las actividades Vale la pena mencionar que las de cuarta edad podrían verse limitadas

En cuanto a su cobertura hemos tratado de abarcar en este cd interactivo para adultos mayores las áreas que más influyen para desarrollar una perspectiva de promoción de salud integral y estilo de vida saludable como los aspectos de ejercicios físicos y memoria talleres recreativos y emocionales También integramos el conocimiento de los derechos a descuentos y facilidades mas importantes que ofrece la Ley y que se obtienen al llegar a esta edad

2 12 ALCANCE DEL PROYECTO

Nuestro proyecto propone que el individuo comience una rutina que le permita adaptarse a los nuevos cambios propios de la edad planificar actividades que se ajusten a su estilo de vida antes de su jubilación y así tener una mejor actitud ante vida

Esta propuesta de diseno unica en su concepción y presentación puede extenderse a otras etapas o actualizaciones relacionadas con los temas en este sentido es la primera en nuestro país

Esta presentación también puede insertarse en el sitio web del Centro Veira Cisneros para proveer a los usuarios las actividades en línea y anadirles nuevas para cada tema

CAPÍTULO 3

Marco Metodológico

A stylized yellow leaf graphic with three main lobes, positioned behind the large number '3' in the chapter title.

3 1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Por su componente social la investigación se desarrolló de forma cualitativa

3 2 TIPO DE ESTUDIO

Este proyecto es de tipo exploratorio porque derivamos del supuesto de que el material didáctico interactivo puede desarrollar los aspectos relacionados con la salud integral de las personas de tercera edad

3 3 SITUACIÓN ACTUAL DE LA PROPUESTA

Nuestra propuesta de cd interactivo despliega una serie de ilustraciones fotográficas y videos de la siguiente forma

- 1 Al insertar el cd en la unidad reproductora (computadora o reproductor de dvd) da inicio a la página inicial donde se observa el diseño animado y el botón de entrar para acceder a los temas

2 Aparen cinco botones para que el usuario pueda escoger alguno de los siguientes temas

- a Ley 6**
- b Taller para la memoria**
- c Ejercicios físicos**
- d Terapia recreativa**
- e Devocionales**

3 Al acceder a cualquiera de estas opciones se despliegan de cada una los subsiguientes contenidos

- a Al hacer clic sobre el botón de la Ley 6 aparece una diagramación con nueve beneficios que contempla la misma mediante imágenes y títulos que la ilustran. Si el usuario desea saber el contenido hace clic sobre la ilustración y aparece el texto que contempla la Ley**

- b El taller para la memoria contempla tres ejercicios. el primer ejercicio se denomina Recuerdos de lugares de Panamá. Al hacer clic sobre este tema aparece una diagramación con nueve fotografías que ilustran distintos lugares de Panamá. se le indica al usuario que haga clic sobre la imagen y seleccione la mejor respuesta. se despliega una cortina con tres opciones para que elija la que corresponde al lugar. De acertar se marca un gancho sobre la ilustración. de no acertar una cruz. Cuando esto sucede la persona puede nuevamente hacer clic sobre la foto y seleccionar otra opción hasta completar todo el ejercicio**

Para el segundo ejercicio que corresponde al "Recuerdo del círculo de color" aparece el mismo con las siguientes indicaciones: haga clic sobre los colores e identifique los colores primarios, luego los secundarios y los terciarios. La persona tiene tres intentos para acertar los colores correspondientes; cuando lo logra, el segmento que tiene activado cambia de color. De esta forma le confirma que lo hizo bien; de lo contrario tiene dos opciones más para completar el ejercicio. De no poder acertar en los tres intentos debe regresar a iniciar el ejercicio.

El tema del tercer ejercicio es el "Recuerdo de fechas históricas de Panamá". La metodología es la misma que la del ejercicio número uno: el usuario hace clic sobre este ejercicio y se le indica que debe elegir la mejor respuesta.

- c. Al pulsar sobre el botón de "los ejercicios físicos" al usuario se le muestra una animación en 3D de un fisioterapeuta; aparecen siete botones con los ejercicios de calentamiento para el cuello, los hombros, las manos, para hacer de pie, la parte inferior del cuerpo y estiramiento. Cuando se hace clic sobre alguno de estos ejercicios aparece el video que indica el mismo, con audio y música.
- d. La opción de "terapia recreativa y ocupacional" muestra tres botones; cada uno despliega diferentes talleres. El primero de dibujo: al hacer clic sobre este tema aparece N° 1 dibujo de un árbol con carboncillo, N° 2 dibujo de una ardilla con sanguina, N° 3 dibujo de una vasija de barro con carboncillo y sanguina. Al hacer clic sobre alguna de estas opciones aparece el video que desarrolla por pasos el tema con texto y música.

El segundo de pintura al hacer clic sobre este tema aparece tres opciones N 1 pintura imitando vitral N 2 pintura de silueta de ave al atardecer N 3 pintura de paisaje marino Al pulsar sobre cualquiera de estas opciones aparece un video que le indica cómo desarrollar la actividad El tercero de manualidades al hacer clic sobre este tema aparece N 1 casita de *foamy* N 2 sandía de *foam* N 3 mosaiquillos sobre pieza de barro Nuevamente el usuario selecciona el tema de su preferencia y aparece el video que desarrolla la actividad

e El pensamiento positivo despliega siete botones con los días de la semana al pulsar sobre cada uno aparece un video que contiene un salmo y música cristiana para hacer un devocional

- 4 Este cd está diseñado para lograr la interactividad del usuario con los contenidos de forma directa y sencilla Contiene las especificaciones de los materiales para trabajar los talleres de dibujo pintura y manualidades Se le anexan las plantillas con los dibujos y diseños para imprimirlos
- 5 Todos los videos contenidos en este cd facilitan botones para adelantar retroceder detener y reproducir la acción cuando el usuario lo desee Además se expresan respectivos créditos por fotografías y música que se emplearon para la creación del mismo

3 4 PLANEAMIENTO Y ORGANIZACIÓN

El proceso para la estructuración del diseño de nuestra propuesta comienza con la investigación manejo de los contenidos tipos de ilustraciones diseño y selección de la diagramación animación y metodología secuencial de los videos para la programación de las diversas actividades y clasificarlas por temas y subtemas dentro de sus respectivas áreas temáticas

Todos los procesos de filmación de los ejercicios físicos están sustentados por guiones que nos facilitaron la metodología para desarrollar los videos teniendo en cuenta los aspectos de la locación el equipo la iluminación y el tiempo para grabar video audio y sus respectivas ediciones

Para el diseño de los videos de terapias recreativas utilizando fotos montamos un estudio casero de fotografía con planchas de *foam* una lámina blanca para eliminar el fondo y lámparas de escritorio para atenuar las luces del proceso Luego pasamos a editarlas añadirles títulos y música

En los devocionales utilizamos fotografías de diferentes sitios tales como Cerro Azul La Cinta Costera y La Calzada de Amador destacando aspectos de la naturaleza tales como flores árboles paisajes playa y frutos las clasificamos editamos y creamos los videos

3 5 UNIVERSO O POBLACIÓN

Este estudio está dirigido a las personas de la tercera edad (mujeres 55 años y hombres 60 años) a los pensionados y a los jubilados

CAPÍTULO 4

Presentación de la propuesta

A decorative graphic consisting of several overlapping, stylized yellow leaves with green veins, positioned behind the number '4' and extending to the right.

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

4.1 CONCEPTO CREATIVO

La idea de introducir un plan de actividades físicas mentales recreativas y espirituales para las personas de tercera edad y próximas a jubilarse agrupadas en un cd interactivo nos motivó a crear este material sencillo objetivo y didáctico denominado Guía Digital Sobre Terapia Física y Ocupacional para Adultos Mayores que se atienden en el Centro Médico Veira Cisneros. Es por esto que nos inspiramos en elementos de su logotipo para integrarlos en la propuesta de la línea de diseño.

El logotipo tiene varios componentes de los cuales hemos tomado la imagen de la paloma con la rama de olivo y sus respectivos colores: el azul (pantone 286 c) y verde olivo (pantone 390 c). Utilizamos el programa Adobe Illustrator CS3 y CS6 con un formato de 800 x 600 ppx horizontal.

Para las nueve terapias recreativas tomamos 960 fotos y para los devocionales 286 las editamos en Adobe Photoshop con un formato de 800 x 600 ppx color RGB y 72 dpi para exportarlas a Illustrator y aplicarles los elementos para configurar la línea de diseño y guardarlos en formatos JPEG. Utilizamos el programa de Windows Live Movie Maker para crear los videos.

En la animación que da inicio al cd interactivo y los ejercicios físicos utilizamos Autodesk Maya. Para la construcción, diseño y edición de la interactividad de todo el cd utilizamos los programas Adobe Dreamweaver y Flash Professional CS5.5.

La filmación de las terapias físicas se desarrolló en el estudio 1 del G E C U de la Universidad de Panamá utilizando una cámara profesional Para la edición se utilizó software de video Final Cut Pro con este programa también se le añadieron los textos musica y audio

Disenamos varias propuestas para la página de entrada y la inicial Seleccionamos la de fondo azul degradado lineal hacia más claro utilizando blanco sobre éste aplicamos unos destellos y redibujamos la paloma con la rama de olivo también degradadas que posteriormente se le aplicará una animación de entrada Adicionalmente creamos una barra inferior que hace el soporte del logotipo que tiene una animación que se desplaza a través de un barrido que recorre toda la pantalla Esta página tiene el título del proyecto y un botón de entrada que se activa para dar inicio a las opciones de las diferentes actividades

Con todo el material en formato de video y los artes respectivos iniciamos el montaje y enlace de las diferentes etapas del cd interactivo

En la funda y etiqueta del cd disenamos varias propuestas siguiendo la línea de diseno establecida en la página inicial

4 2 ESTRUCTURA DEL PROYECTO

4 2 1 Elaboración del guión técnico para la filmación de los ejercicios físicos

GUIÓN TÉCNICO N 1

INTERIOR

DÍA

LOCACIÓN Estudio GECU

Pantalla negra letras blancas que se lee

1 CALENTAMIENTO

PLANO ENTERO

La persona está de pie y comienza a caminar a la vez desarrolla los movimientos que se le indican

PE

Camina en círculo

Aparece Cambio de dirección

PE

Levanta las rodillas alternando la pierna derecha con la izquierda y cambiando de dirección

Voz en off

Antes de comenzar el ejercicio individual de cada articulación pondremos en marcha la circulación de nuestro cuerpo durante cinco minutos aproximadamente

VEO

Primeramente caminaremos en círculo a paso normal Es importante que cambiemos de dirección cada veinte segundos Es beneficioso para educar nuestro equilibrio ante situaciones de la vida cotidiana

Con el nuevo cambio de dirección levantamos las rodillas hacia el techo para ir calentando la musculatura de la cadera Debe alternar la pierna derecha con la izquierda durante veinte segundos y cambiar de dirección

Musica instrumental

PENNY LANE del álbum

The Beat Interprete

The lesser Play

Orchestra

PE

**Camina en círculo y levanta los pies hacia atrás pausadamente alternando ambas piernas
Aparece la palabra veinte segundos en la pantalla**

PE

Levanta los brazos y los mueve hacia delante primero el derecho y luego el izquierdo

PE

**Lleva los brazos hacia atrás haciendo movimientos suaves Un brazo primero y luego el otro
Hace los dos brazos hacia delante
Hace los dos brazos hacia atrás**

VEO

**Con el siguiente cambio llevamos los pies a los gluteos para conseguir un retorno venoso y una adaptación al ejercicio
Veinte segundos y cambiamos de dirección**

VEO

**Volvemos a cambiar y calentamos los brazos alternando el derecho y el izquierdo como si estuviéramos nadando hacia adelante
Al cambiar repetimos el ejercicio pero esta vez como si nadáramos hacia atrás**

**Cambiamos y llevamos los dos brazos a la vez hacia adelante
Para finalizar ambos brazos hacia atrás por veinte segundos**

GUIÓN TÉCNICO N 2

INTERIOR

DÍA

LOCACIÓN Estudio GECU

Pantalla negra letras blancas que se lee
EJERCICIOS PARA EL CUELLO
PLANO MEDIO CORTO PMC
La persona sentada comienza a bajar y subir
la cabeza lentamente diez veces

PMC

De frente y sentada la persona mueve su
cabeza de un lado a otro haciendo una
pequeña pausa de frente Realiza diez
movimientos por cada lado

PMC

Mueve la cabeza hacia el hombro derecho
volviendo a su posición de frente
pausadamente diez veces lo mismo luego
para el lado izquierdo

VOZ EN OFF EJERCICIO N 1

Comenzamos llevando la cabeza desde la
posición normal hacia abajo para estrar y
potenciar los musculos flexo extensores del
cuello Hacemos diez repeticiones

VEO EJERCICIO N 2

A continuación giraremos la cabeza 10
veces hacia cada lado para trabajar los
musculos rotatorios de la misma haciendo
una ligera parada cuando miramos hacia el
frente Hace diez repeticiones por cada
lado

VEO EJERCICIO N 3

Consistirá en acercar el oído derecho al
hombro derecho y parando en el centro
Realice el mismo ejercicio con el oído
izquierdo repitiendo el ejercicio diez veces
por cada lado

Musica instrumental
MICHELLE del álbum
The Beat Intérprete
The lasser Play
Orchestra

GUIÓN TÉCNICO N 3

INTERIOR

DÍA

LOCACIÓN Estudio GECU

Pantalla negra letras blancas que se lee

EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS

PLANO MEDIO CORTO PMC

La persona sentada comienza a bajar y subir los hombros diez veces

VOZ EN OFF EJERCICIO N 1

Llevamos los hombros hacia arriba y hacia abajo para trabajar los músculos de detrás de la cabeza Hacemos diez repeticiones

Musica instrumental

GIRL Del álbum

The Beat Interprete

The lesser Play

Orchestra

PMC

De frente y sentada la persona mueve el hombro derecho hacia adelante en forma circular luego hace lo mismo con el izquierdo Realiza diez movimientos por cada lado

VEO Ejercicio N 2

Consistirá en rotar el hombro derecho como si hiciéramos un círculo de atrás hacia adelante y a continuación haremos lo mismo con el izquierdo repitiendo alternamente con cada hombro Con este ejercicio trabajaremos con la flexibilidad de la articulación principal de cada hombro Hace diez repeticiones por cada lado

PMC

De frente y sentada la persona mueve el hombro derecho hacia atrás en forma circular luego hace lo mismo con el izquierdo

VEO Ejercicio N 3

Igual que el anterior pero hacia atrás alternando cada hombro Hace diez repeticiones por cada lado

PM

La persona sentada levanta ambos brazos y los estira

PM

**Con los brazos arriba dobla los codos y lleva las manos hacia la nuca
Diez veces**

PML

Sentada de frente pone las manos a la altura de la rodilla (como si tuviera un balón entre las manos) y las levanta hacia la cabeza

PML

Con esta posición hace movimientos circulares abarcando todo el cuerpo hacia la derecha diez veces y luego hacia la izquierda diez veces

VEO EJERCICIO N 4

Trabajamos la musculatura del hombro Para ello elevamos las manos por encima de la cabeza con ambos brazos estirados y aguantamos arriba diez segundos

VEO EJERCICIO N 5

Manteniendo los brazos arriba doblamos los codos llevando las manos hacia la nuca y volvemos a la posición inicial Realice diez repeticiones De esta manera trabajamos la parte trasera de los brazos

VEO EJERCICIO N 6

Tomamos con ambas manos un balón imaginario y lo llevamos desde las piernas hasta por encima de la cabeza Diez veces

VEO EJERCICIO N 7

Realice un círculo con el balón imaginario a lo largo del cuerpo Con este ejercicio se trabaja toda la musculatura de los brazos Volvemos a hacer la circunferencia pero en sentido contrario Diez veces

GUIÓN TÉCNICO N 4

INTERIOR

DÍA

LOCACIÓN Estudio GECU

Pantalla negra letras blancas que se lee

EJERCICIOS PARA LAS MANOS

Primer plano PP

Con las dos manos de frente y las palmas hacia abajo se mueven las muñecas de arriba hacia abajo diez veces

PP

En la misma posición mueve las manos hacia la derecha y hacia la izquierda Diez veces

PML

De frente y sentada levanta las manos y gira las muñecas hacia adelante y luego hacia atrás

PP

Con las manos de frente movemos los dedos del pulgar al índice terminando con el meñique y luego lo contrario

VOZ EN OFF EJERCICIO N 1

Con las manos rectas y las palmas hacia abajo movemos las muñecas hacia arriba y hacia abajo diez veces Con este ejercicio activamos la articulación de la muñeca

VEO EJERCICIO N 2

Con la misma posición anterior llevamos ambas manos hacia la derecha y hacia la izquierda Hace diez repeticiones por cada lado

VEO EJERCICIO N 3

Estiramos los brazos por encima de la cabeza y giramos las muñecas hacia adentro y luego hacia afuera Hace diez repeticiones por cada lado

VEO EJERCICIO N 4

Llevamos el pulgar de ambas manos a los demás dedos empezando por el dedo índice y terminando con el meñique Hacemos lo mismo pero esta vez empezamos por el meñique hacia el dedo índice

**Musica instrumental
"YESTERDAY" Del
álbum
The Beat Interprete
The lesser Play
Orchestra**

GUIÓN TÉCNICO N 5

INTERIOR

DÍA

LOCACIÓN Estudio GECU

Pantalla negra letras blancas que se lee

EJERCICIOS PARA HACER DE PIE

Plano entero PE

PMC

Detrás de la silla y apoyándose en ella levanta los talones lentamente diez veces

PE

En la misma posición eleva una rodilla y luego la otra

PE

De frente sujetando la silla levanta la pierna derecha de forma lateral y luego la pierna izquierda diez veces por cada lado

VOZ EN OFF EJERCICIO N 1

Todos los ejercicios se realizaran de pie y detrás de una silla

Sujetando el respaldo de la silla con las manos levantamos los talones del piso diez veces Con este ejercicio potenciamos la musculatura de los gemelos

VEO EJERCICIO N 2

Bien sujeto a la silla para no perder el equilibrio llevamos primero una rodilla hacia arriba y después la otra haciendo 10 repeticiones con cada pierna

VEO EJERCICIO N 3

Separamos la pierna derecha del cuerpo lateralmente y la volvemos a juntar diez veces Luego con la pierna izquierda hacemos lo mismo para fortalecer gluteos y caderas

Musica instrumental

SOMETHING Del álbum

The Beat Interprete

The lasser Play Orchestra

PM

De lado llevamos la pierna derecha hacia atrás y luego la pierna izquierda diez veces cada una

PM

De lado doblando las rodillas a la vez subimos y bajamos diez veces

PA

**De lado inclinamos el cuerpo hacia adelante y luego en posición recta
Diez veces**

PA

De frente con las manos en la cintura giramos de un lado a otro diez veces

VEO EJERCICIO N 4

**Llevamos la pierna derecha hacia atrás con la rodilla estirada hacemos diez repeticiones y luego lo hacemos con la pierna izquierda
Con este ejercicio se potencian los extensores de la cadera para estabilizar los musculos de la marcha**

VEO EJERCICIO N 5

**Nos agachamos doblando las rodillas con la columna lo más recta posible diez veces
Con ello fortalecemos los musculos cuádriceps que nos servirán para levantarnos de un asiento sin problemas**

VEO EJERCICIO N 6

**Inclinamos el tronco hacia delante volviendo a la postura inicial diez veces
Ello fortalece los musculos de la columna**

VEO EJERCICIO N 7

Con las manos en la cintura hacemos diez giros de derecha a izquierda con ello aumentamos la elasticidad de la columna vertebral

GUIÓN TÉCNICO N 6

LOCACIÓN Estudio GECU

Pantalla negra letras blancas que se lee ejercicios para la parte inferior del cuerpo PE/PML

Sentada la persona se inclina llevando las manos hacia el frente para tocar los pies y luego vuelve a su posición inicial

PE

En la misma posición eleva una rodilla y luego la otra diez veces

PE

Sentado se sujeta a la silla y luego levanta lentamente ambas rodillas repitiendo diez veces

PE

Sentado levanta la pierna derecha y luego la izquierda alternadamente diez veces cada una

PE

De lado y sentado se estiran ambas piernas y vuelven a su posición normal diez veces

VOZ EN OFF EJERCICIO N 1

Se realiza sentado Bajamos el cuerpo llevando las manos hacia los pies y luego vuelve a su posición inicial Este ejercicio se hace diez veces para flexibilizar toda la columna

VEO EJERCICIO N 2

Llevamos las rodillas hacia arriba alternando primero la derecha y luego la izquierda para potencializar y movilizar la cadera Se realiza diez veces con cada pierna

VEO EJERCICIO N 3

Se estabiliza el cuerpo sujetando la silla con las manos para luego levantar las dos rodillas a la vez Este ejercicio trabaja con los músculos abdominales Se harán diez repeticiones

VEO EJERCICIO N 4

Con la pierna estirada levantamos el pie alternando la pierna derecha con la izquierda Con esto ejercitamos los cuádriceps

VEO EJERCICIO N 5

Igual que el anterior pero con ambas piernas a la vez Se repite diez veces

Musica instrumental

LET IT BE Del álbum The Beat Interpreter The lesser Play Orchestra

GUIÓN TÉCNICO N 7

INTERIOR

DÍA

LOCACIÓN Estudio GECU

Pantalla negra letras blancas que se lee

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

PE PP

De frente a una pared

PE

En la misma posición lleve la pierna derecha hacia adelante con la punta del pie hacia arriba apoyándose de la pared inclinándose hacia delante por veinte segundos Se repite con la pierna izquierda

VOZ EN OFF

Los ejercicios de estiramiento se harán al final de los ejercicios previniendo contracturas musculares y aumentando la elasticidad de los musculos

VEO EJERCICIO N 1

Estiramiento del gemelo

Con la rodilla recta y la pierna estirada nos apoyamos a la pared subiendo la punta del pie derecho lo más alto que se pueda y con el talón en el piso nos inclinaremos poco a poco hacia adelante Luego lo hacemos con el pie izquierdo La cadera y la columna deben estar rectas Mantenga esta posición por veinte segundos

Musica instrumental

**HEY JUDE Del album
The Beat Interprete
The lasser PlayOrchestra**

PE

De lado con la mano derecha se toma el pie derecho por detras y se trata de llevar a la zona de los gluteos se debe mantener por 20 segundos y se repite con el izquierdo

PM

De lado y de frente a la pared apoyamos las dos manos y estiramos los brazos haciendo una inclinación del cuerpo hacia adelante Por veinte segundos

VEO EJERCICIO N 2

**Estiramiento de los cuádriceps
Con la mano derecha tomamos el pie derecho y lo llevamos hacia el gluteo y hacemos una tensión en la parte delantera del muslo**

**La espalda y la cadera deben estar rectas durante todo el ejercicio Mantenga esta posición durante veinte segundos
Se repite el ejercicio con la pierna izquierda**

VEO EJERCICIO N 3

**Estiramiento del antebrazo
Frente a la pared extendemos los brazos hacia adelante con las palmas de las manos volteadas hacia arriba con los dedos apuntando hacia el piso y apoyamos las manos contra la pared En esa posición empujamos el cuerpo contra la pared El estiramiento tendrá una duración de veinte segundos retirando suavemente y relajando los musculos del antebrazo después del estiramiento**

4.3 DISEÑO DE LAS ETAPAS DEL CD INTERACTIVO.

4.3.1 Propuestas para la página de inicio y fondo de la presentación.



fig.1



fig.2



fig.3



fig.4

4.3.1.1. Propuestas para los botones.

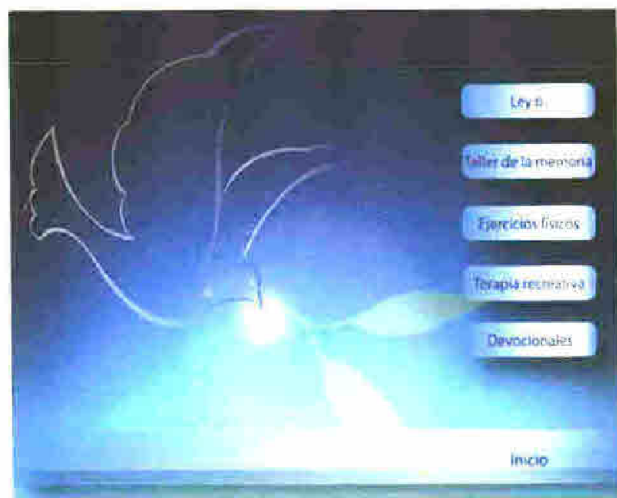


fig.5

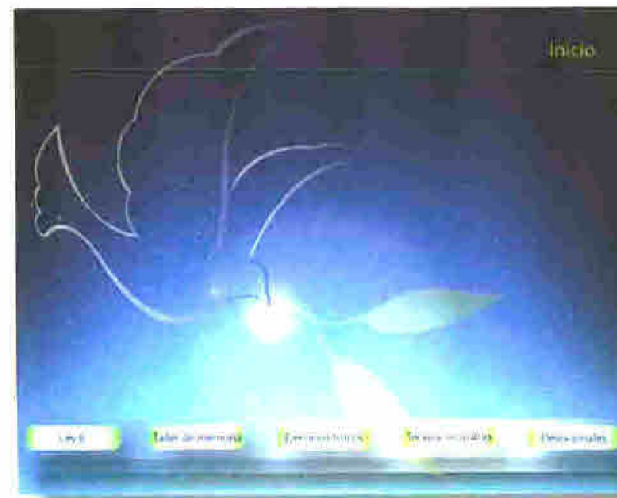


fig.6

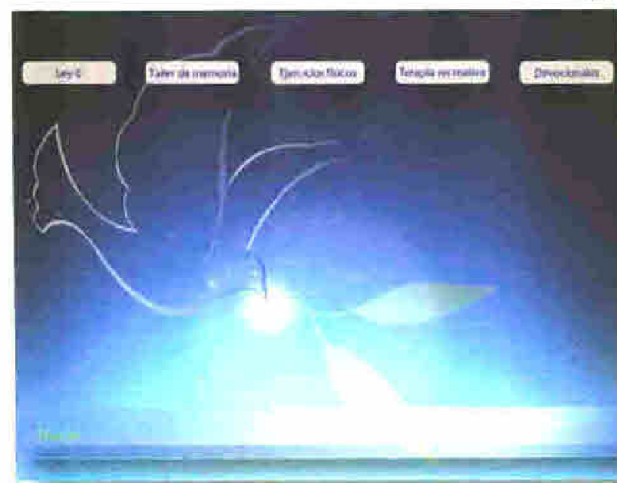


fig.7

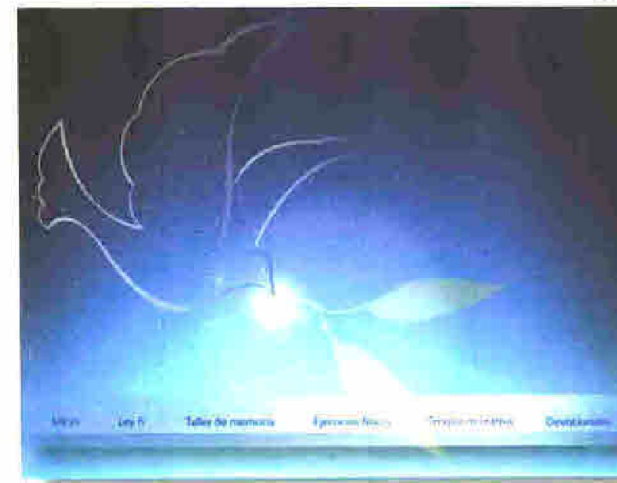


fig.8

Página de inicio y de menú seleccionadas.

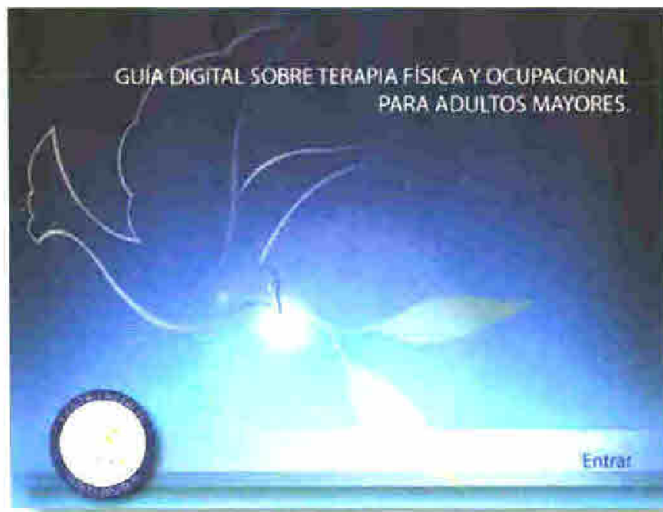


fig.9

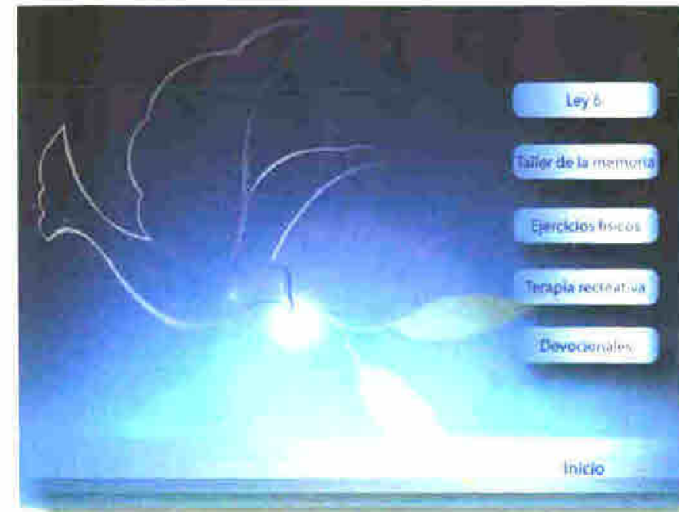


fig.10

Hemos seleccionado la fig.3 como fondo y página de inicio, porque consideramos que es la mejor opción por los elementos de diseño (paloma y la barra) que se pueden animar progresivamente iniciado el cd.

Para los colores del fondo diseñamos un degradado tomando como referencia el color azul del logotipo, y lo intensificamos con destellos.

En el diseño de botones elegimos la propuesta de la fig.5, porque nos facilita la distribución de los títulos y subtítulos que se despliegan para acceder a las actividades del cd interactivo.

Aplicamos degradados que cambian de dirección cuando se pasa el cursor sobre ellos, para orientar al usuario sobre su ubicación.

Desarrollo de la animación de la página de inicio.



fig.11



fig.12



fig.13



fig.14



fig.15



fig.16

Las figuras nos muestran la progresión de la animación de entrada al cd interactivo, inicia con el fondo degradado y sucesivamente aparecen los elementos de diseño hasta completar toda la página.

4.3.2 Diseño de elementos gráficos para el tema de los beneficios de la Ley 6.

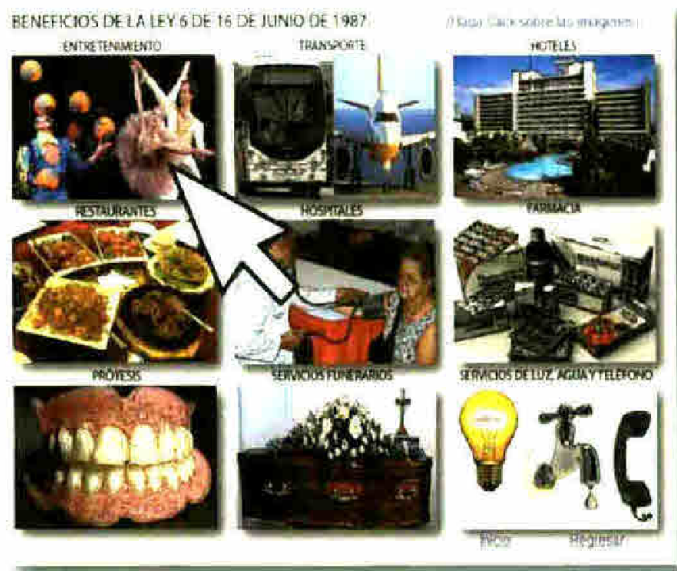


fig.17



fig.18

Editamos las fotos en Photoshop, utilizamos un filtro de bordes añadidos, las exportamos a Illustrator, aplicamos sombra paralela.

Se vuelve a abrir en Photoshop, donde se recorta las imágenes para convertirlas en botones. Se importa a Dreamweaver, y se crea la interactividad.

Cuando hacemos clic sobre alguna ilustración aparece el texto de la Ley, en un cuadro.

4.3.3 Estructura de los ejercicios de memoria.

EJERCICIO N°1
RECUERDO DE LUGARES DE PANAMÁ



fig.19



fig.20



fig.21



fig.22

Cuando hacemos clic sobre alguna ilustración aparecen tres opciones para seleccionar el nombre correcto del lugar, de elegir la opción incorrecta se le muestra una cruz, y para la correcta un gancho.

4.3.4 Diapositivas de los ejercicios físicos filmados.

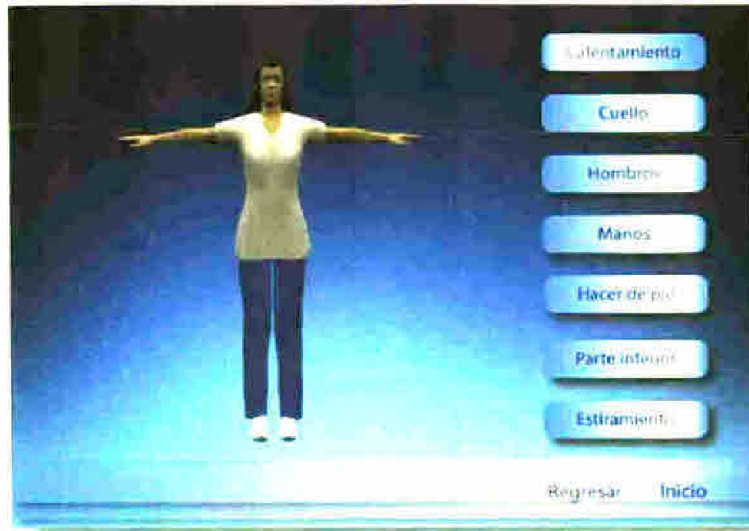


fig.23

Animación de entrada y botones para acceder a los videos de los ejercicios físicos.

Al pasar el cursor sobre los botones cambia de dirección el degradado indicándole al usuario su posición, puede seleccionar el ejercicio que desee haciendo clic.

Ejercicios N°1, de calentamiento.



fig.24

Ejercicios N°2, para el cuello.

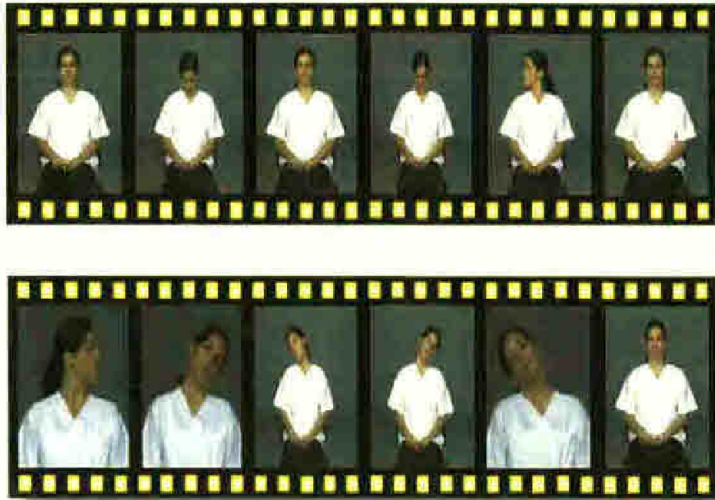


fig.25

Ejercicios N°3, para los hombros.

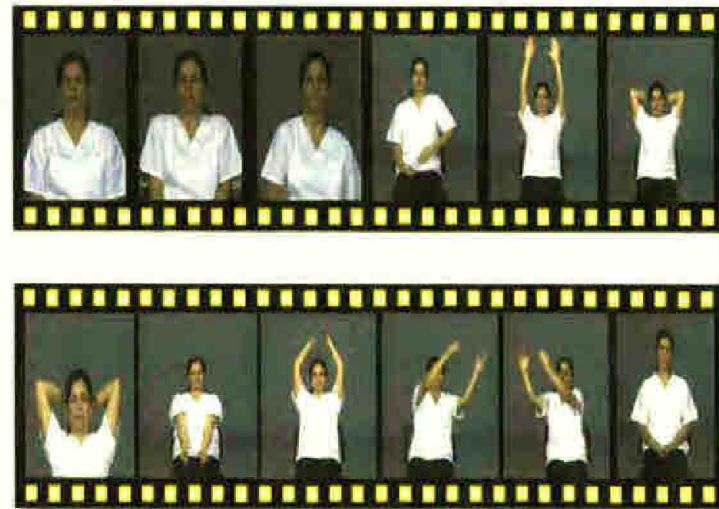


fig.26

Ejercicios N°4, para las manos.



fig.27

Ejercicios N°5, para hacer de pie.

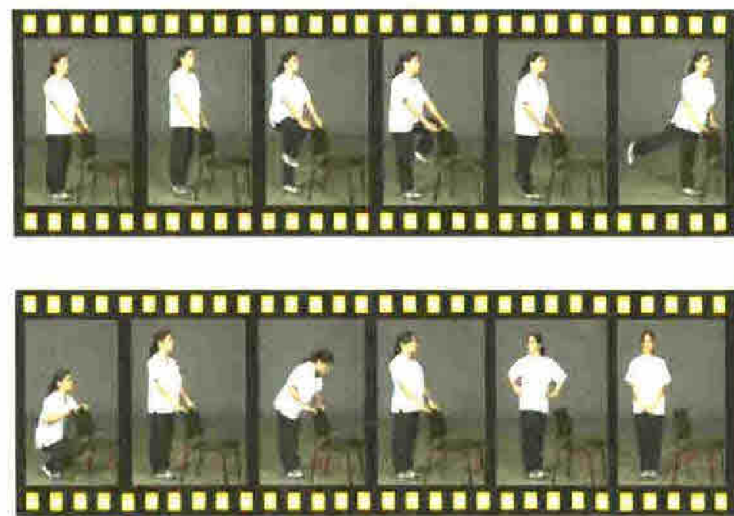


fig.28

Ejercicios N°6, para la parte inferior.



fig.29

Ejercicios N°7, estiramiento.



fig.30

4.3.5 Captura de imágenes de los videos del proceso de diseño de las terapias recreativas.

Dibujo



Pintura



Manualidades



Fig 31

Dibujo de árbol con carboncillo.

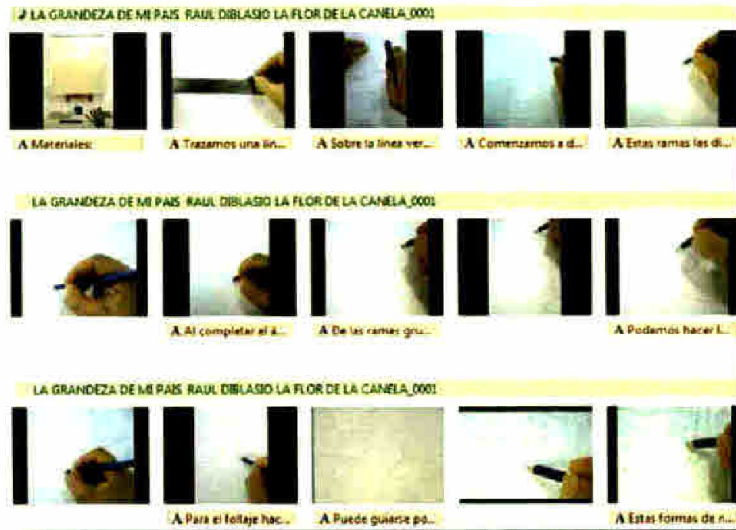


fig.32

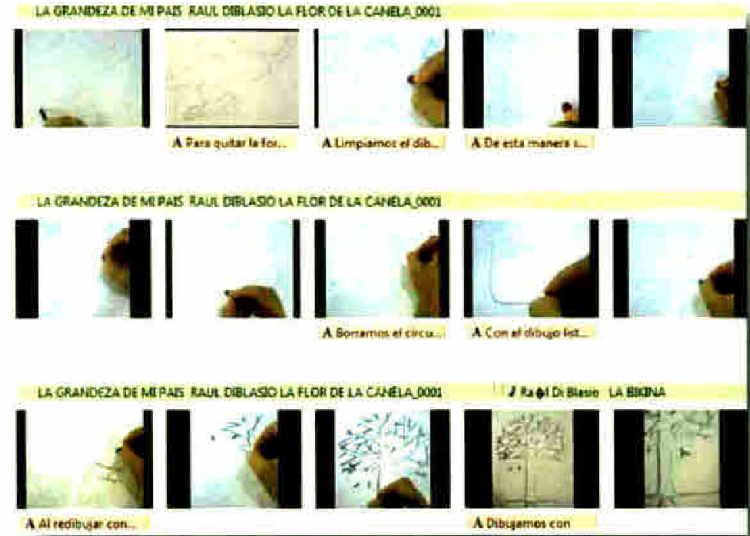


fig.33



fig.34

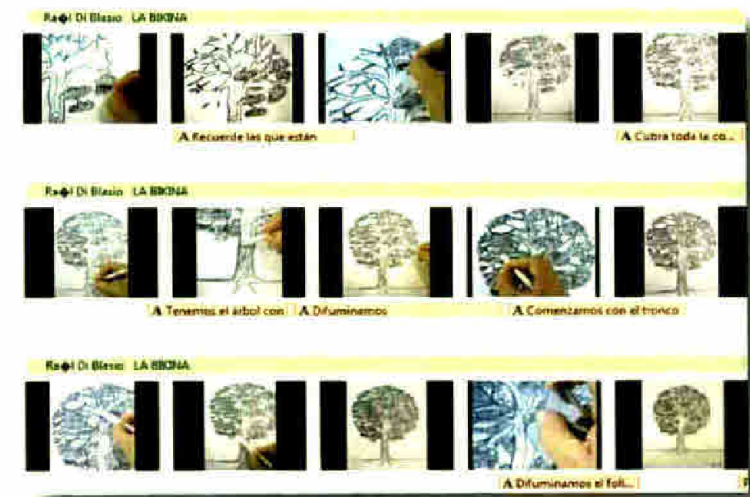


fig.35

Dibujo de una ardilla con sanguina.

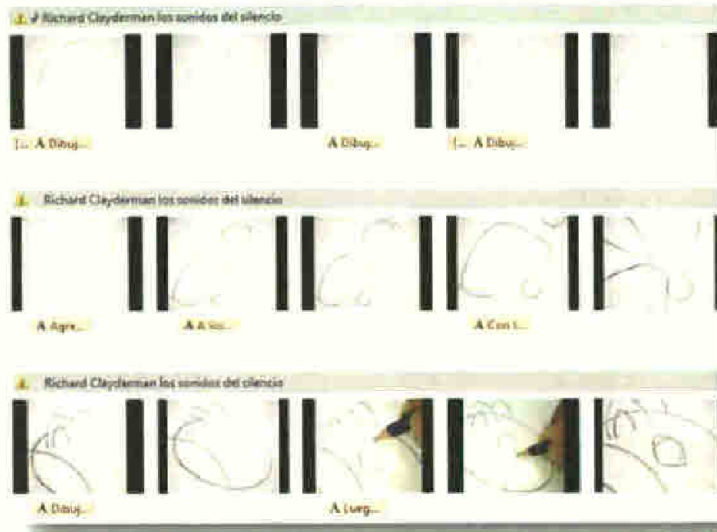


fig.36

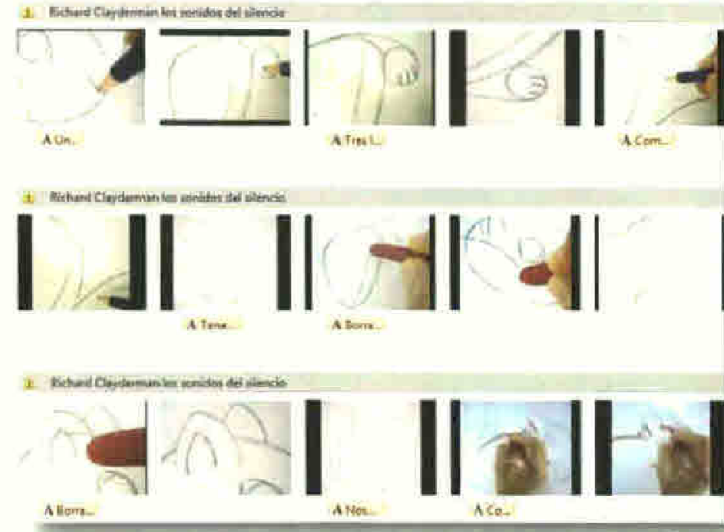


fig.37

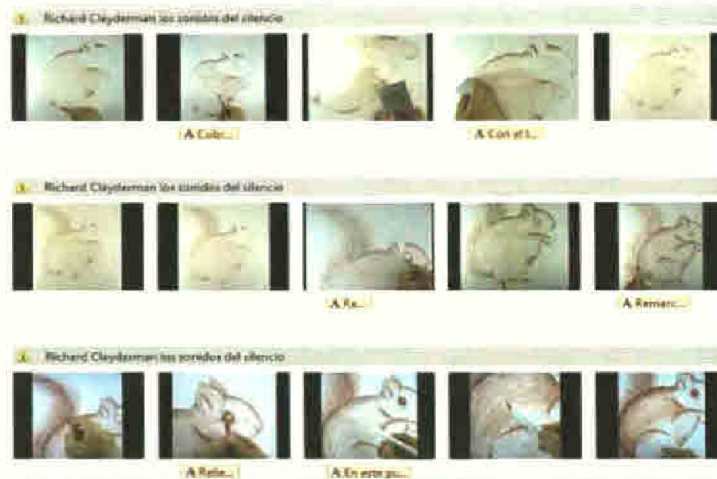


fig.38



fig.39

Dibujo de vasija con carboncillo y sanguina.



fig.40

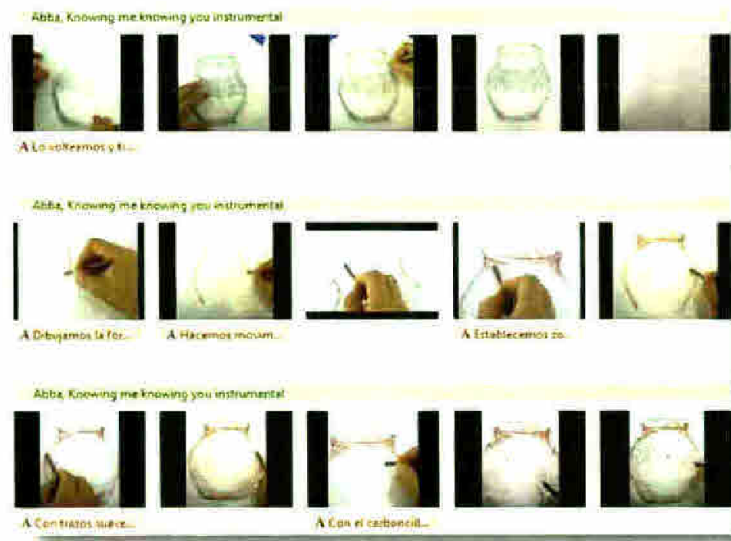


fig.41



fig.42



fig.43

Pintura de mariposa, imitando vitral.

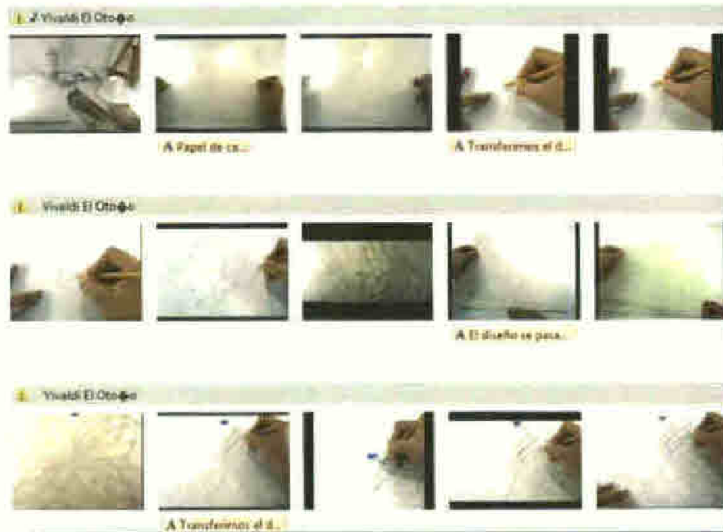


fig.44

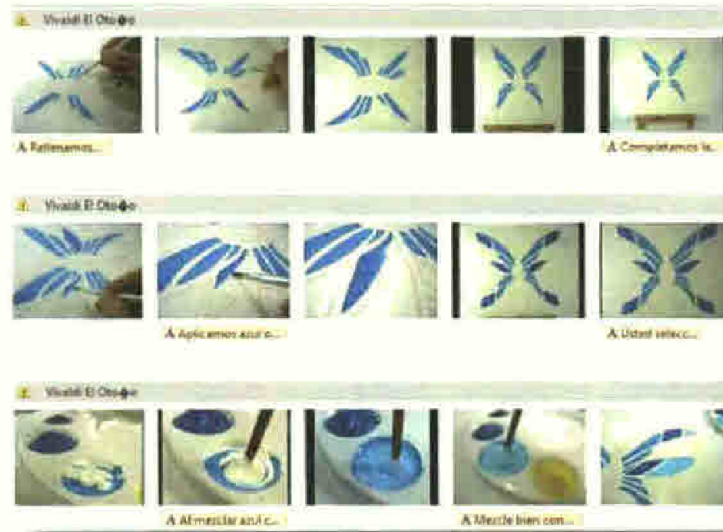


fig.45



fig.46



fig.47

Pintura de silueta de ave al atardecer.

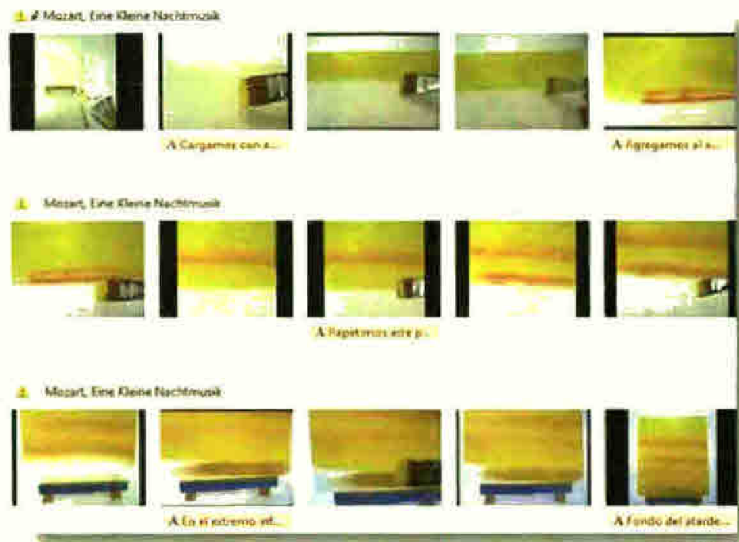


fig.48

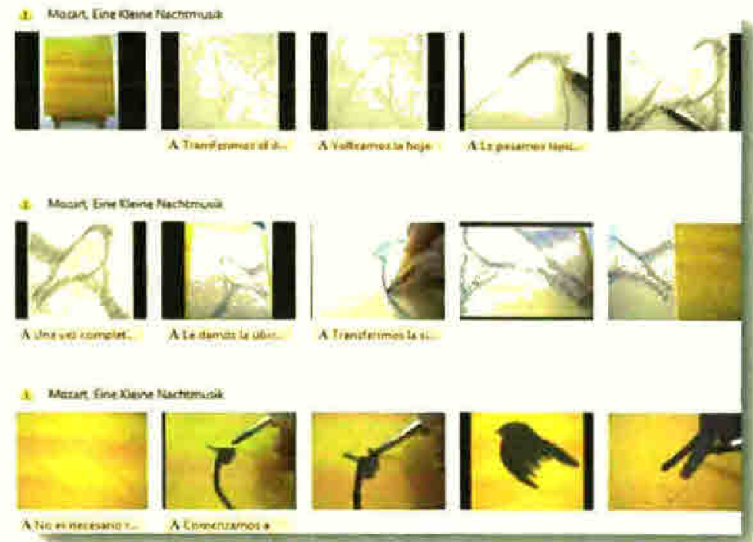


fig.49

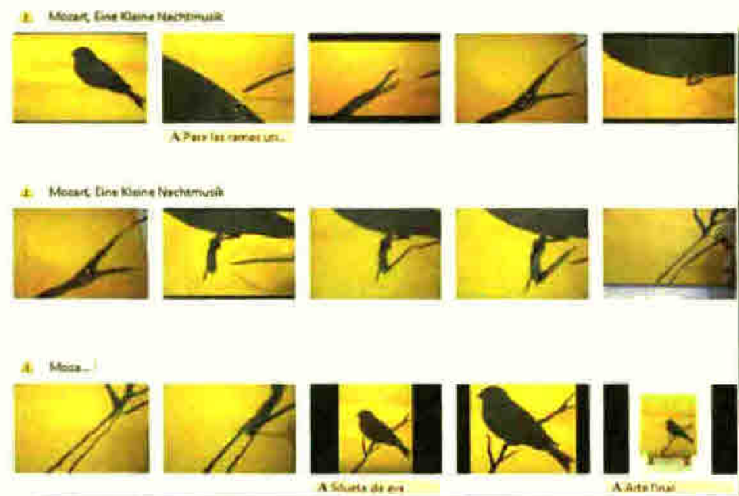


fig.50

Pintura de paisaje marino.

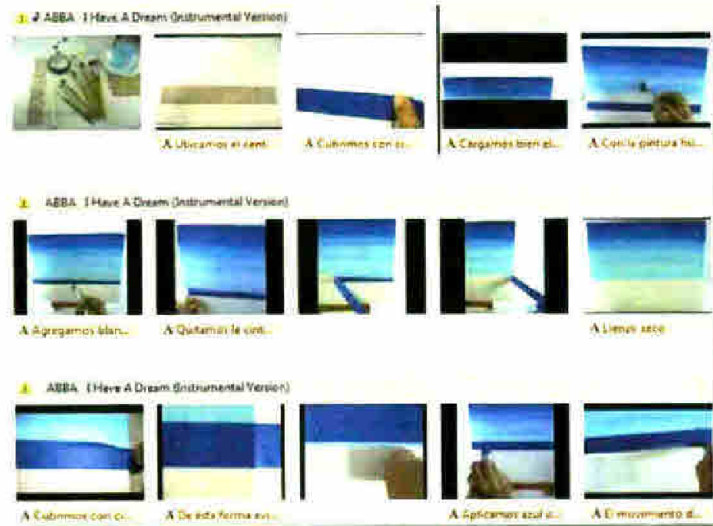


fig.51



fig.52

Manualidad, casita de foamy.



fig.53



fig.54



fig.55



fig.56

Manualidad, sandía hecha de foam.

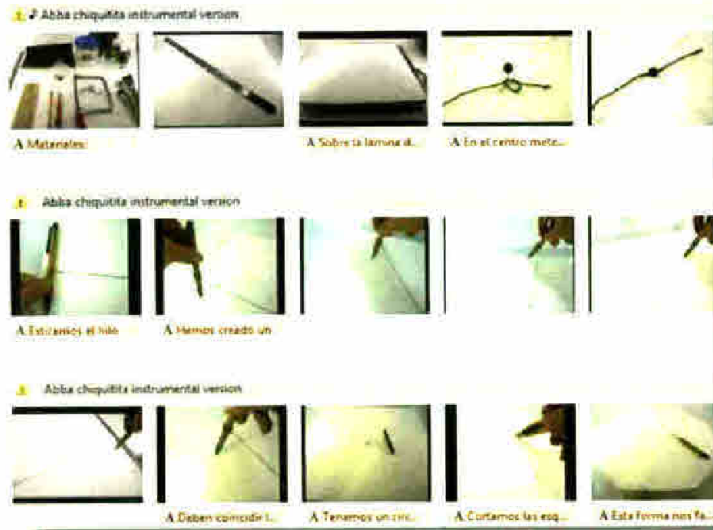


fig.57

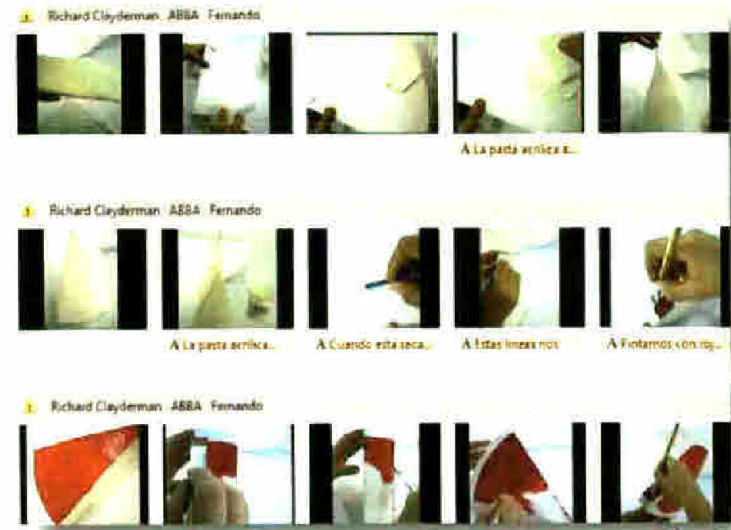


fig.58

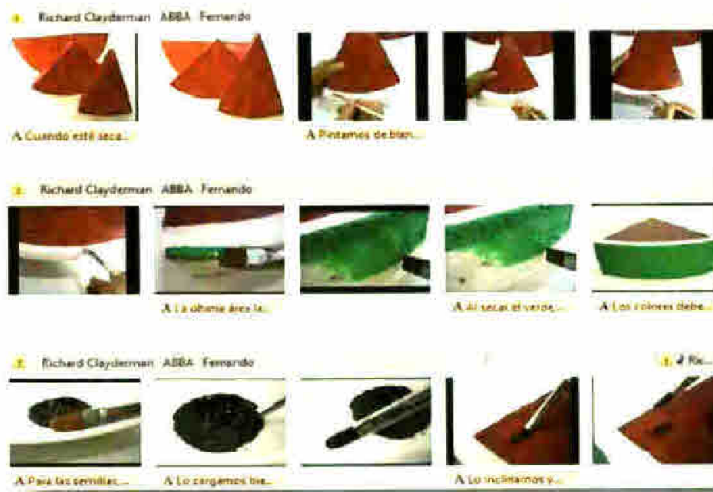


fig.59

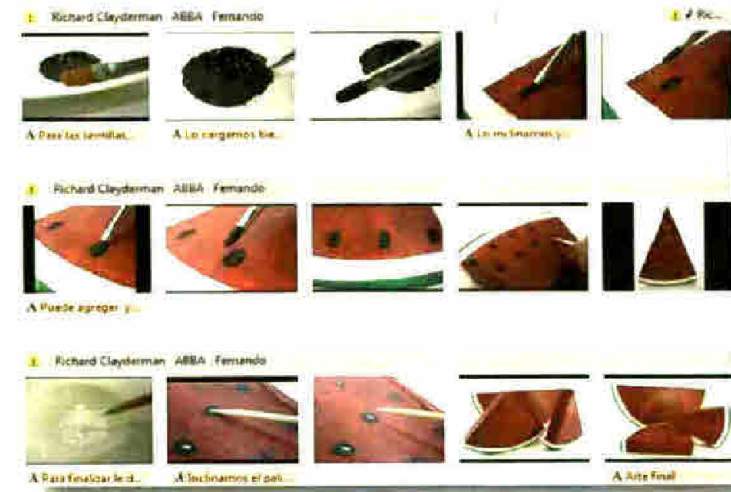


fig.60

Manualidad, mosaquillo sobre pieza de barro.



fig.61

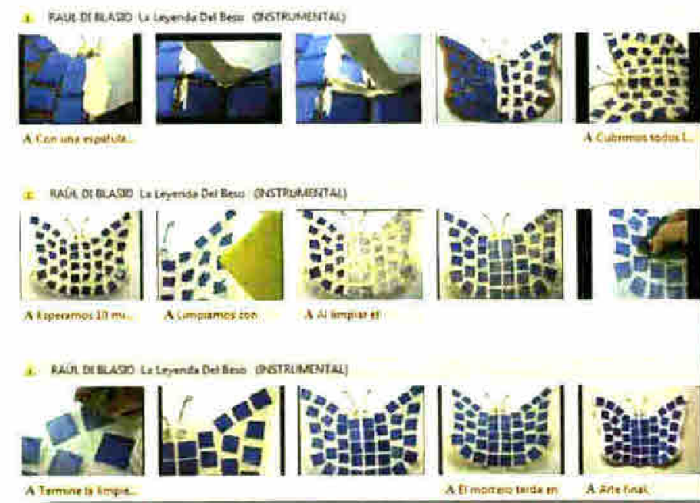


fig.62

Diseños para imprimir.

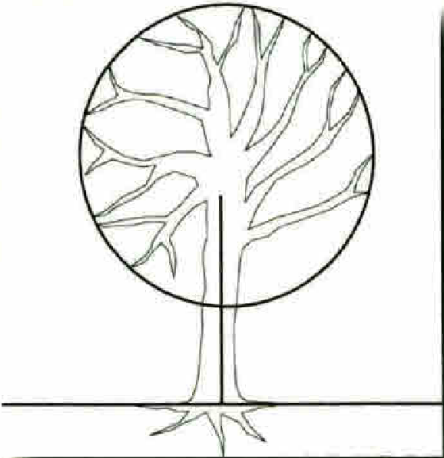


fig.63

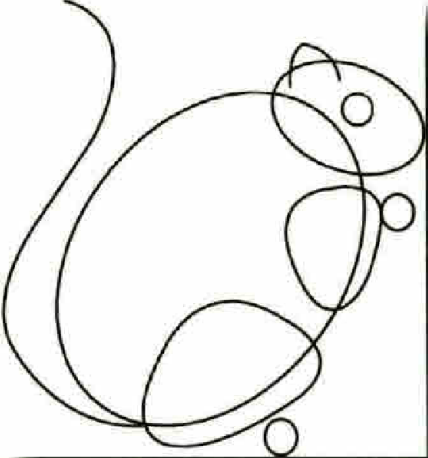


fig.64

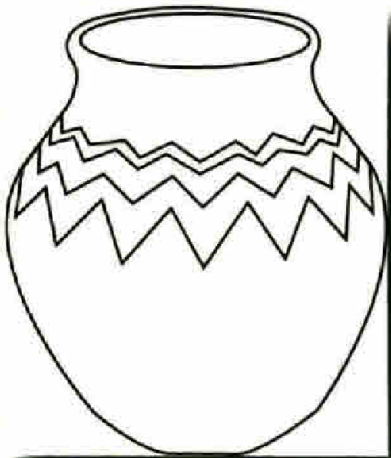


fig.65

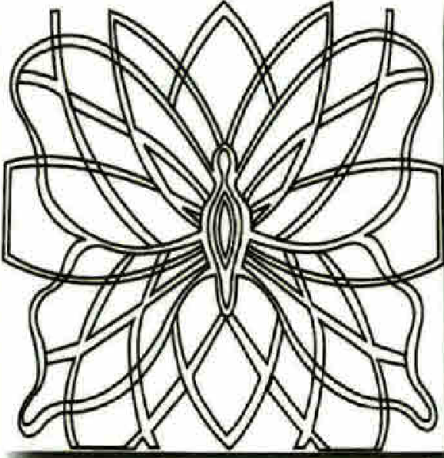


fig.66

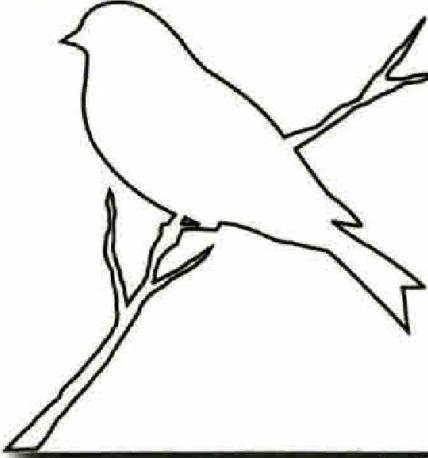


fig.67



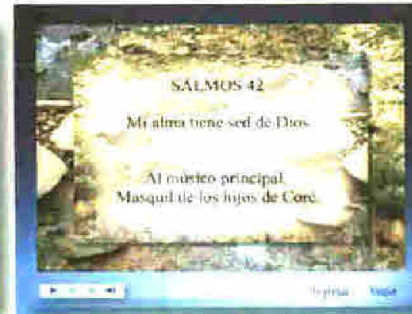
fig.68

4.3.6 Fotografía de los videos para el área de pensamiento positivo devocionales.



Lunes

fig.69



Martes

fig.70



Miércoles

fig.71



Jueves

fig.72



Viernes

fig.73



Sábado

fig.74



Domingo

fig.75

4.3.7 Visualización del cd interactivo.



fig.76

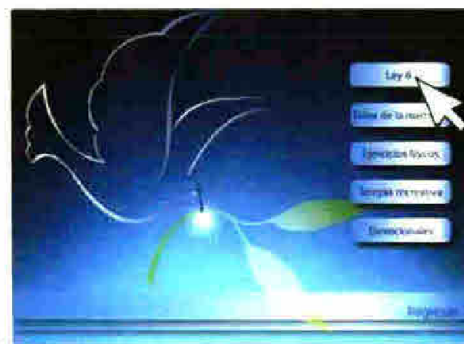


fig.77



fig.78



fig.79



fig.80

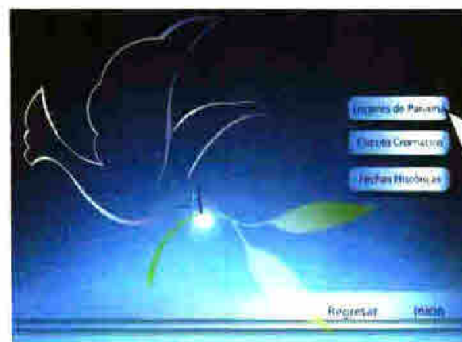


fig.81

Luego de iniciar el cd interactivo, el usuario puede acceder a las actividades haciendo clic sobre la palabra **entrar** y aparecen los botones con el menú principal. Por ejemplo seleccionamos la Ley 6 y hacemos clic sobre este botón, se podrá observar nueve ilustraciones, para ver el contenido, se hace clic sobre la figura y aparece un cuadro con la información de los beneficios relacionados con ese tema.

Para retornar al menú principal, hacemos clic sobre la palabra **regresar**.

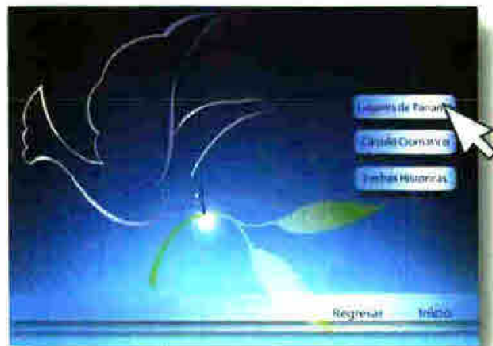


fig.82

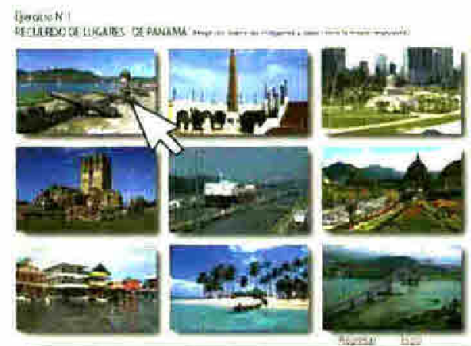


fig.83



fig.84



fig.85



fig.86

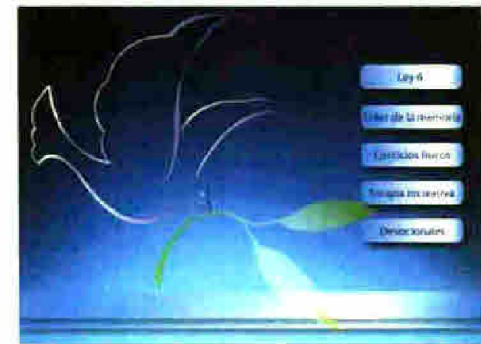


fig.87

En el menú principal, hacemos clic sobre el botón de Taller para la memoria, surgen tres opciones de ejercicios, seleccionamos por ejemplo Lugares de Panamá, al oprimir este botón se despliega un cuadro con nueve ilustraciones, al hacer clic sobre alguna el usuario podrá observar un cuadro con tres opciones de nombres de lugares. De elegir la respuesta incorrecta automáticamente sale una cruz, y se le da la opción de intentarlo nuevamente hasta elegir la respuesta correcta, cuando sale un gancho.



fig.88



fig.89



fig.90



fig.91



fig.92

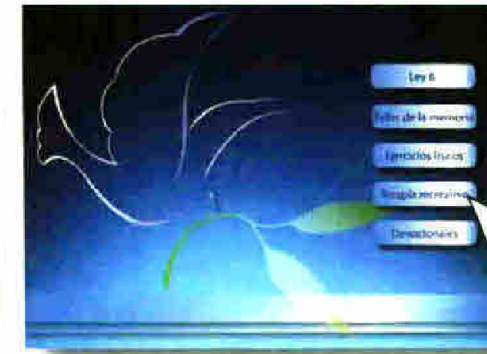


fig.93

Hacemos clic sobre el botón de ejercicios físicos del menú principal, se despliega otro menú con siete opciones. Por ejemplo, si deseamos ver el video de calentamiento pulsamos sobre ese botón, aparece en pantalla, el usuario pulsa sobre el botón de play para iniciar.

Al terminar el video se puede volver al menú de ejercicios, y seleccionar otro video de ejercicios.

Para retornar al menú principal hace clic sobre la palabra regresar.

4.4 DISEÑO DE FUNDA Y ETIQUETA PARA EL CD.

4.4.1 Propuesta del diseño de funda.



Portada de la funda del cd.

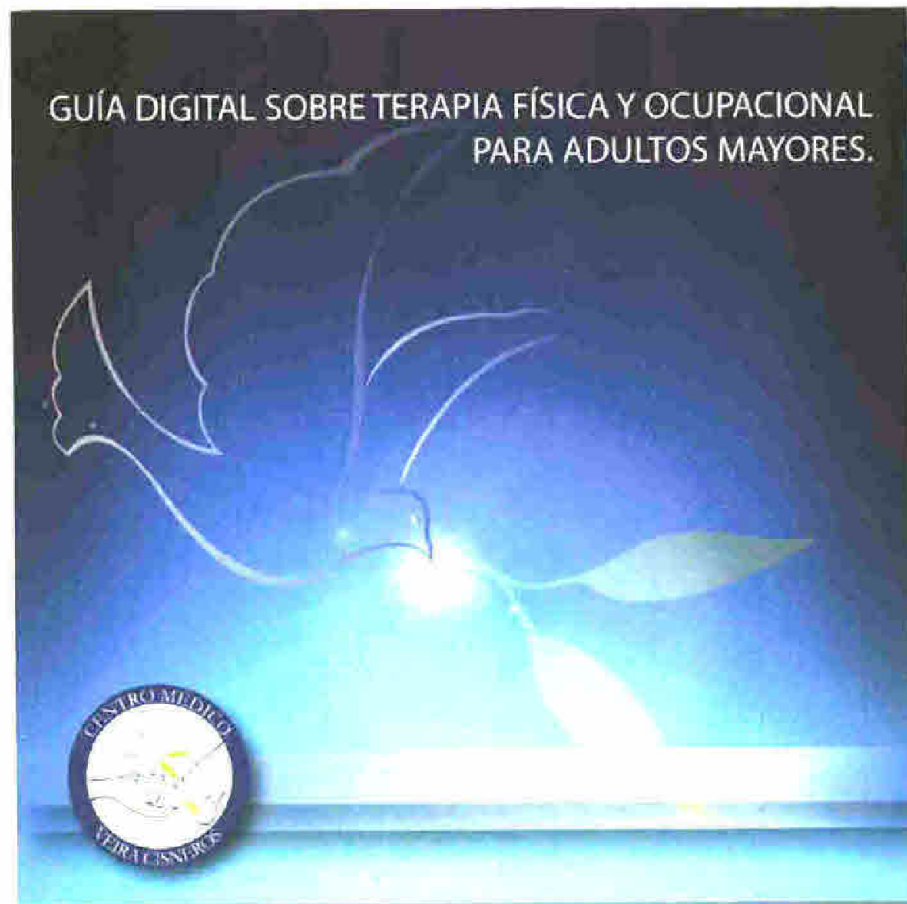


fig.95

Contraportada de la funda del cd.

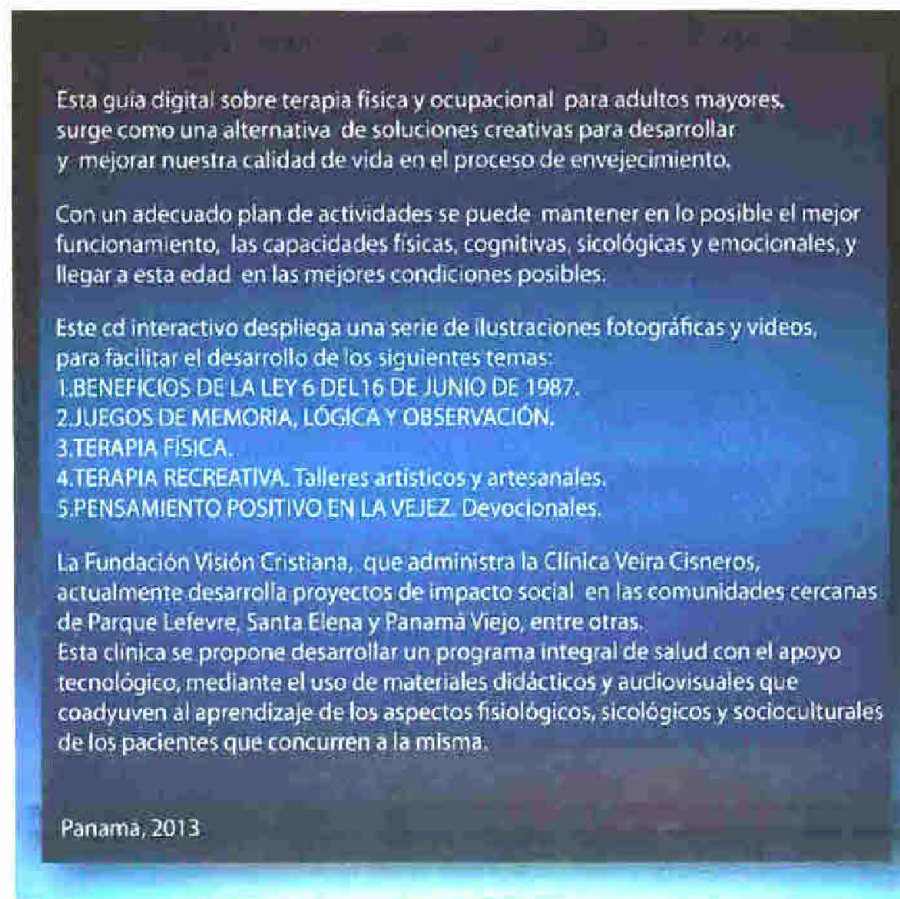


fig.96

Contenido interno de la funda del cd.

1. Inserte el CD dentro de su unidad de CD o DVD.
2. Haga clic en el botón de entrada de la página inicial.
3. Acceda a cualquiera de las opciones.
4. Siga las instrucciones en pantalla.



fig.97

4.4.2 Propuesta del diseño de la etiqueta del cd.



fig.98

COSTOS

Cantidad	Descripción	Precio por unidad	Total
1250	Fotografía y retoque digital.	\$1.00	1,250.00
	Grabación y edición de los ejercicios para la terapia física.	\$700.00	700.00
	Diseños.	\$1,000.00	1,000.00
	Interactividad.	\$300.00	300.00
	Animación 3d.	\$300.00	300.00
	Impresiones.	\$250.00	250.00
	Materiales varios para las terapias recreativas y físicas.	\$150.00	150.00
	Misceláneos.	\$350.00	350.00
	Total de costos		\$4,300.00

CONCLUSIONES

El diseño de un cd interactivo requiere un estudio complejo y una adecuada planificación de su estructura didáctica y tecnológica por lo que podemos concluir lo siguiente

- 1 Es importante analizar y simplificar el contenido de la investigación inicial clasificarlo de forma lógica y sistemática teniendo en cuenta las bases temáticas y subtemas por área Al mismo tiempo se debe contemplar la didáctica y la forma interactiva de los medios tecnológicos para proceder a crear la interrelación con los usuarios de este material**
- 2 Al diseñar esta guía digital sobre terapia física y ocupacional para adultos mayores que asisten al Centro Médico Veira Cisneros les proporcionaremos un medio moderno sencillo y objetivo que puede propiciar el desarrollo y mantenimiento físico mental y psicológico de sus usuarios Nuestro proyecto pretende dar soluciones de cómo manejar el tiempo cuando llegue la edad de retiro de tal forma que las personas puedan mantenerse activas y tener una mejor calidad de vida en la vejez**
- 3 La función educativa del material didáctico les permite a los diseñadores gráficos proponer nuevas formas de soluciones gráficas en el proceso de diseño de ayudas visuales impresas o digitales**
- 4 Este cd interactivo permite el desarrollo de una comunicación sistemática y recíproca de los usuarios al acceder a los contenidos y actividades de forma diferente en el momento que la persona lo desee**
- 5 Es un método que motiva el aprendizaje autodidacta al ritmo y capacidades creativas de los individuos**

RECOMENDACIONES

Para alcanzar los objetivos trazados con este cd interactivo tenemos las siguientes sugerencias

- 1 Es fundamental la participación activa y comprometida del sujeto para lograr el propósito de las terapias físicas de memoria y recreativas utilizando estas estrategias de aprendizaje interactivo**
- 2 Insertar en el sitio web del Centro Médico Veira Cisneros el contenido del cd interactivo para ofrecer a los usuarios las actividades en línea Para la actualización de los contenidos es necesario hacer las consultas con los especialistas respectivos**
- 3 El usuario debe programar una rutina de actividades relacionadas con las terapias de dos a tres veces por semana para crear hábito**
- 4 Utilizar el material del cd interactivo en las giras médicas para la promoción de la salud integral**
- 5 Podría hacerse extensivo este diseño a otros centros de salud públicos o privados de modo que alcance a un mayor ámbito de la población**

INDICE DE ILUSTRACIONES

N figura	DISEÑO DE LAS ETAPAS DEL CD INTERACTIVO	N de página
1-4	Propuestas para la página de inicio y fondo de la presentación	59
5-8	Propuestas para los botones	60
9 10	Página de inicio y de menu seleccionadas	61
11 16	Desarrollo de la animación de la página de inicio	62
17 18	Diseño de elementos gráficos para el tema de los beneficios de la Ley 6	63
19 22	Estructura de los ejercicios de memoria	64
23 24	Animación de entrada Ejercicios N 1 de calentamiento	65
25 26	Ejercicios N 2 para el cuello Ejercicios N 3 para los hombros	66
27 28	Ejercicios N 4 para las manos Ejercicios N 5 para hacer de pie	67
29 30	Ejercicios N 6 para la parte inferior Ejercicios N 7 estiramiento	68
31	Fotografía de los videos del proceso de diseño de las terapias recreativas	69
32 35	Dibujo de árbol con carboncillo	70
36 39	Dibujo de una ardilla con sanguina	71
40-43	Dibujo de vasija con carboncillo y sanguina	72

44-47	Pintura de mariposa imitando vitral	73
48 50	Pintura de silueta de ave al atardecer	74
51 52	Pintura de paisaje manno	75
53 56	Manualidad casita de <i>foamy</i>	76
57 60	Manualidad sandía hecha de <i>foam</i>	77
61 62	Manualidad mosaquillo sobre pieza de barro	78
63-68	Disenos para imprimir	79
69 75	Fotografía de los videos para el área de pensamiento positivo devocionales	80
76 81	Visualización del cd interactivo	81
82 87	Visualización del cd interactivo	82
88 93	Visualización del cd interactivo	83
94	Propuesta del diseno de funda	84
95	Portada de la funda del cd	85
96	Contraportada de la funda del cd	86
97	Contenido interno de la funda del cd	87
98	Propuesta del diseño de la etiqueta del cd	88

BIBLIOGRAFÍA



Referencias Bibliográficas

Barnos Argénida Proyecto de la Universidad del Trabajo y la Tercera Edad *Misión* Imprenta Universitaria Panamá 2005 Impreso

Corregidor Ana Terapia Ocupacional en Geriatría y Gerontología *Presentación* Ediciones Ergon C/Arboleda España 2010 8 Impreso

Olidén Javier Biblioteca Práctica de la Salud *Gimnasia Mental* Editorial Océano Barcelona España 2012 3 Impreso

Shestack Robert *Manual de Fisioterapia* Editorial El Manual Moderno S A México D F 2000 2 Impreso

Fuentes Digitales de Información y Otros

CSS Caja de Seguro Social Panamá *Proyecto Centro Recreacional del Adulto Mayor* Gobierno Nacional 2012 En línea 6 de nov de 2013 < [http //www css org pa/pro-cramss html](http://www.css.org.pa/pro-cramss.html)>

CELADE División de Población—Cepal *Estimaciones y Proyecciones de Población a Largo Plazo 1950 2100 Revisión 2012* Naciones Unidas s f En línea 2 de nov de 2013 <[http //www eclac cl/celade/proyecciones/basedatos_bd htm](http://www.eclac.cl/celade/proyecciones/basedatos_bd.htm)>

Gaceta Oficial 20827 *Ley 6 del 16 de junio de 1987* Panamá 2003 En línea 7 de nov de 2013 < [http //www legalinfo panama com/legislacion/00398 pdf](http://www.legalinfo.panama.com/legislacion/00398.pdf)>

Centro Médico Velra Cisneros Panamá 2013 En línea 15 de nov de 2013 < [http //www centromedicovc com](http://www.centromedicovc.com)>

Hernández Laura *Guía Clínica para el Tratamiento Psicológico de Trastornos Psiquiátricos* Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muniz México 2010 En línea 15 de nov de 2013 11 <http://www.inprf.gob.mx/opencms/export/sites/INPRFM/psicosociales/archivos/guias/tx_psicologico_trastornos.pdf>

El Almanaque Léxico de Religión *Jubileo* s f En línea 15 de nov de 2013 <http://www.elalmanaque.com/religion/lex_relig/jubileo.htm>

Krell Horacio *Desarrollo de la memoria* Argentina s f En línea 7 de nov de 2013 <[http://www.ilvem.com.ar/shop/otraspaginas.asp?paginanp=512&t=DESARROLLO DE LA MEMORIA.htm](http://www.ilvem.com.ar/shop/otraspaginas.asp?paginanp=512&t=DESARROLLO%20DE%20LA%20MEMORIA.htm)>

Martín Raul *Psicología y Autoayuda Beneficios del Pensamiento Positivo* *Psicología* 2013 En línea 15 de nov de 2013 <<http://psicologiyayautoayuda.com/psico/beneficios-del-pensamiento-positivo/html>>

Martínez Sánchez Francisco *Vídeo interactivo y enseñanza* *Quaderns Digitals* s f En línea 7 de nov de 2013 <http://www.quadernsdigitals.net/datos_web/hemeroteca/r_32/nr_338/a_4326/4326.html>

Médicos Cr *Guía de Actividad Física y Ejercicio físico del adulto mayor* 2012 En línea 14 de nov de 2013 4 <<http://medicos.cr/web/documentos/boletines/BOL201112/Ejercicio%20f%C3%ADsico%20y%20adulto%20mayor.pdf>>

MINSA Ministerio de Salud de la Republica de Panamá *Programa Salud Adulto Mayor* Gobierno Nacional 2012 2013 En línea 6 de nov de 2013 <http://www.minsa.gob.pa/programa/programa_salud_adulto_mayor>

Monteagudo Pedro Educación Médica Superior *El vídeo como medio de enseñanza* Universidad Barro Adentro Republica Bolivariana de Venezuela 2007 En línea 7 de nov de 2013 <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412007000200006&script=sci_arttext>

OMS Organización Mundial de la Salud *Promoción de la Salud Glosario* Ginebra 1998 En línea 6 de nov de 2013 10 13 <www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf>

UTP Universidad Tecnológica de Panamá *Leyes del Adulto Mayor* 15 de mayo de 2010 En línea 7 de nov de 2013
<<http://www.utp.ac.pa/leyes-del-adulto-mayor>>

Salinas Jesus *Interacción Medios Interactivos y Video Interactivo* Universidad de las Islas Baleares 1994 En línea 7 de nov de 2013 10 11 <<http://www.uib.es/depart/gte/medios.html>>

Rivera Dalia Kanme *Programa de actividad física en el adulto mayor independiente* Centro Mexicano Universitario De Ciencias y Humanidades Mexico 17 de nov de 2009 En línea 14 de nov de 2013
<<http://www.efisioterapia.net/articulos/programa-actividad-fisica-el-adulto-mayor-independiente>>

Vejez y Vida *Gimnasia Cerebral Contra Deterioro Intelectual* s f En línea 13 de nov de 2013 <<http://www.vejezyvida.com/gimnasia-cerebral-contra-deterioro-intelectual/>>

Musica y Archivo de MP3

ABBA Chiquitita *ABBA Gold Greatest Hits* Polar Music International AB 1992 Holland Archivo mp3

ABBA Fernando *ABBA Gold Greatest Hits* Polar Music International AB 1992 Holland Archivo mp3

ABBA I Believe in Angels *ABBA Gold Greatest Hits* Polar Music International AB 1992 Holland Archivo mp3

ABBA I Have a Dream *ABBA Gold Greatest Hits* Polar Music International AB 1992 Holland Archivo mp3

ABBA Knowing me Knowing you *ABBA Gold Greatest Hits* Polar Music International AB 1992 Holland Archivo mp3

ABBA The Winner Takes it all *ABBA Gold Greatest Hits* Polar Music International AB 1992 Holland Archivo mp3

Clayderman R "Balada para Adelina *14 Éxitos Internacionales Discos* CBS Internacional 1987 U S A Archivo mp3

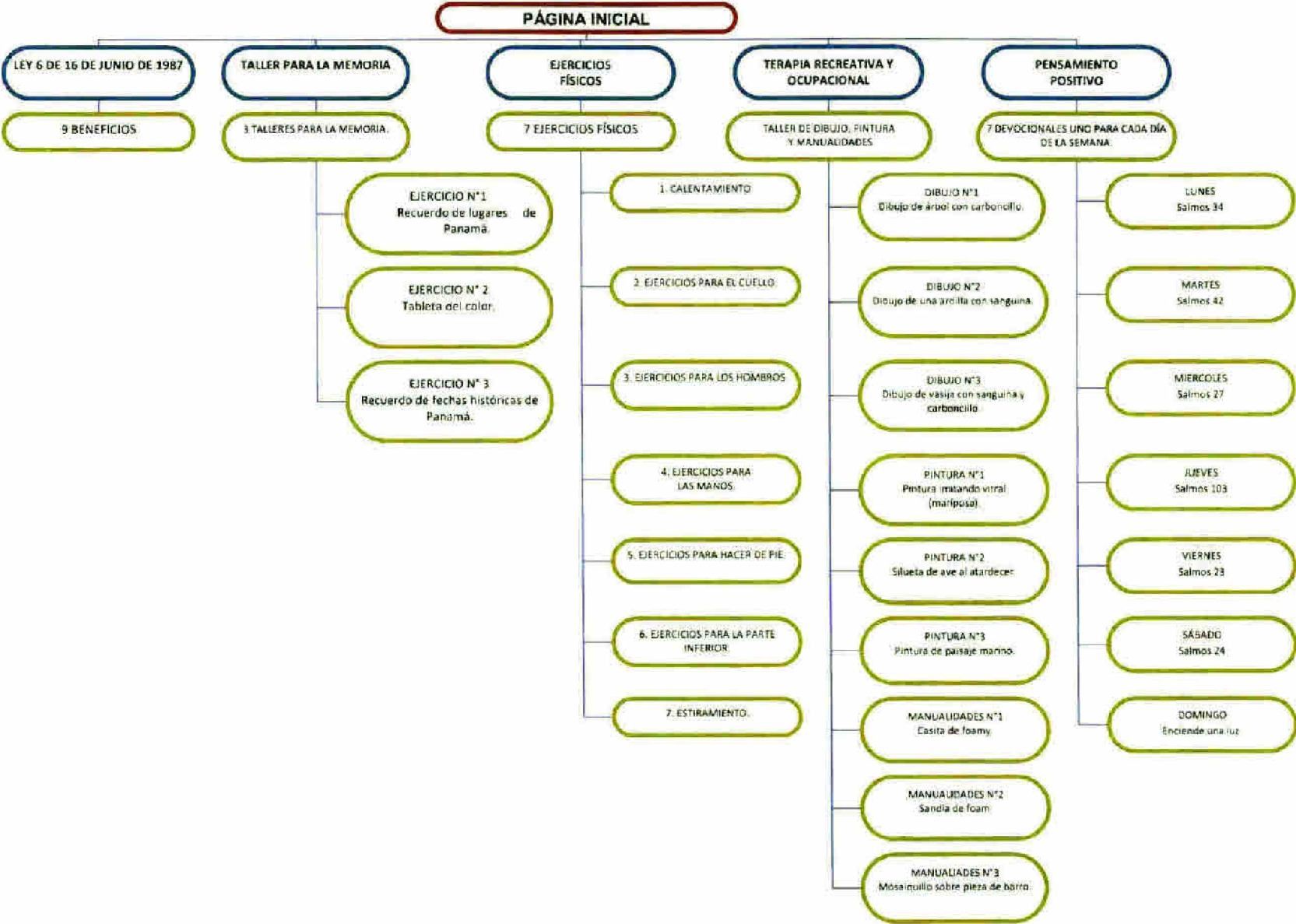
Clayderman Richard "Los Sonidos del Silencio *Love Themes* RCA PL 1980 Italia Archivo mp3

Di Blasio Raul Melissa *En tiempo de amor* Latin CDS 1993 Argentina Archivo mp3
Di Blasio Raul Gitano *En tiempo de amor* Latin CDS 1993 Argentina Archivo mp3
Di BLasio Raul *La leyenda del Beso* *En tiempo de amor* Latin CDS 1993 Argentina Archivo mp3
Montero Danilo *El Señor es mi Pastor* *Eres Todopoderoso* Vida Music 2003 El Salvador Archivo mp3
Mozart McAlister C *Eine Kleine Nachtmusk* *The Best of Mozart* Metacom Inc DDD U S A Archivo mp3
Vivaldi Mansilla J *El Otono* *Las cuatro estaciones de Vivaldi* Sello Alerce 1994 Chile Archivo mp3
Witt Marcos *Enciende una Luz* *Enciende una Luz* Sony Music D 1999 México Archivo mp3
Witt Marcos *Renuevame* *Sinfonia del Alma* Vene Music 2007 México Archivo mp3
Witt Marcos *Yo te busco* *Vivencias* Canzion 2004 México Archivo mp3

ANEXOS



Diseño del mapa de navegación del Cd interactivo.





América Latina
 ESTIMACIONES Y PROYECCIONES DE POBLACIÓN A LARGO PLAZO 1950-2100
 Revisión 2012 / Panamá

1																					
2 PANAMA																					
3 INDICADORES DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN ESTIMADOS Y PROYECTADOS																					
4 ESTIMATED AND PROJECTED INDICATORS OF POPULATION AGEING PROCESS																					
5 (Periodo / Period 1950-2100)																					
6																					
7																					
Indicadores demográficos / Demographic indicators																					
8																					
Año / Year																					
	1950	1955	1960	1965	1970	1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040	2045	
12	Hombres / Males	440	502	580	672	776	890	1008	1131	1256	1395	1544	1701	1857	2013	2164	2306	2440	2562	2672	2758
13	Mujeres / Females	419	480	556	647	750	863	981	1102	1230	1361	1509	1663	1815	1977	2133	2282	2425	2557	2678	2784
14	Edad mediana de la población /																				
15	Median age of population	18.8	18.4	18.0	17.8	17.9	18.3	19.1	20.3	21.7	23.1	24.4	25.7	27.1	28.4	29.8	31.3	32.8	34.3	35.9	37.5
16	Índice de envejecimiento (por 100) /																				
17	Ageing index (per 100)	13.3	13.0	12.7	12.7	13.0	13.8	15.2	17.0	19.3	22.0	24.9	28.5	33.0	39.2	47.6	57.9	70.2	83.8	97.7	111.8
18	% de población / % of population:																				
19	0-14 años / years old	42.3	43.1	43.8	44.3	44.1	42.9	40.9	38.4	35.9	33.7	32.1	30.7	29.3	27.7	26.0	24.4	22.9	21.6	20.5	19.6
20	15-59 años / years old	52.1	51.4	50.6	50.0	50.2	51.2	53.0	55.1	57.2	58.9	59.9	60.5	61.0	61.5	61.7	61.5	61.0	60.3	59.4	58.6
21	60 y más / and over	5.6	5.6	5.6	5.7	5.8	5.9	6.2	6.5	6.9	7.4	8.0	8.8	9.7	10.9	12.3	14.1	16.1	18.1	20.1	21.9
22	60-74 años / years old	4.6	4.5	4.5	4.5	4.5	4.6	4.8	5.0	5.2	5.5	5.9	6.4	7.0	7.7	8.8	10.0	11.2	12.3	13.2	13.9
23	75 y más / and over	1.0	1.1	1.1	1.2	1.2	1.3	1.4	1.6	1.9	2.1	2.4	2.7	3.1	3.6	4.1	4.9	5.8	6.9	8.1	9.1
24	80 y más / and over	0.4	0.4	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.3	1.5	1.7	2.0	2.4	2.8	3.4	4.1	4.9
25	Razón de sexos (por 100) / Sex ratio (per 100)																				
26	Total	105.1	104.5	104.2	103.8	103.5	103.2	102.7	102.6	102.2	102.5	102.3	102.3	102.1	101.8	101.4	101.0	100.6	100.2	99.8	99.1
27	Grupos de edad / age groups																				
28	0-14 años / years old	103.0	103.0	103.1	103.3	103.5	103.4	103.7	104.3	104.4	104.6	104.2	104.1	104.1	104.3	104.4	104.4	104.5	104.5	104.5	104.4
29	15-59 años / years old	106.4	105.5	104.9	104.1	103.5	103.2	102.3	102.2	101.7	102.4	102.5	102.9	102.9	102.9	102.7	102.4	102.1	101.8	101.5	100.8
30	60 y más / and over	108.2	107.0	106.5	105.1	103.6	101.7	99.2	97.0	95.4	94.1	93.5	92.6	91.3	90.2	89.0	90.0	90.2	90.4	90.4	90.3
31	60-74 años / years old	109.4	108.1	107.9	106.7	104.8	103.1	101.9	100.8	99.4	97.8	96.4	95.2	94.1	93.4	93.7	94.4	95.1	95.8	96.1	96.4
32	75 y más / and over	102.6	102.6	101.3	99.5	98.4	96.8	90.8	86.0	84.3	84.2	85.9	86.2	84.7	82.7	81.2	80.2	79.7	80.0	80.4	80.9
33	80 y más / and over	99.2	101.5	100.1	97.9	98.2	94.9	88.8	80.6	78.5	79.1	81.8	83.0	81.9	79.8	77.8	76.8	75.6	75.3	75.5	76.1
34	Relación de dependencia (por 100) / Dependency ratio (per 100)																				
35	Total	91.9	94.8	97.7	99.9	99.2	95.3	88.8	81.5	74.9	69.8	67.0	65.3	63.9	62.7	62.0	62.6	63.9	65.9	68.3	70.7
36	Menores de 15 años / less than 15 years old	81.2	83.9	86.6	88.6	87.8	83.8	77.1	69.7	62.7	57.2	53.7	50.8	48.1	45.0	42.0	39.6	37.5	35.9	34.5	33.4

LA POBLACIÓN EN PANAMÁ

Actualizado a 2010

Población Total	3,405,813
Mujeres	49.7%
Hombres	50.3%
Índice de masculinidad (hombres por cada 100 mujeres)	101.1
Densidad de población (habitantes/km ²)	45.9
Tasa anual de crecimiento promedio (por 1,000 habitantes)	1.84
Población total por grupos de especial interés	
Adolescentes (15 a 19 años)	9%
Jóvenes (20 a 24 años)	8%
Adultos y Adultas Mayores (60 años en adelante) (361 mil 364 personas).	7%
Mujeres en edad reproductiva (15 a 49 años)	52%
Afrodescendientes	9.2%
Indígenas	12.3%



Fuente: Censo de Población y Vivienda 2010, Instituto Nacional de Estadística y Censo, Panamá

Fotografías de internet.



1 <http://orgulloporlaroja.com/panama-viejo-la-primera-ciudad-en-el-oceano-pacifico/>

2 <http://www.sanblassailing.com/>

3 <http://istmophoto.photoshelter.com/image/I0000eAoj4WgV4Ig>

4 <http://bocasdelatoro.travel/copa-vacations-bocas-del-toro-panama/>

5 <http://igopanama.blogspot.com/>

6 <http://panamaapartmentrentals.com/avenida-balboa/>

7 <http://retazosdememoria.blogspot.com/2012/01/dia-de-los-martires-9-de-enero-de-1964.html>

8 <http://tourtopanama.blogspot.com/2013/08/boquete-chiriqui.html>

9 <http://www.panamaturismo.com/mucho-que-ver-y-disfrutar-en-panama-2/puente-de-las-americas-bridge-panama-canal-2/>

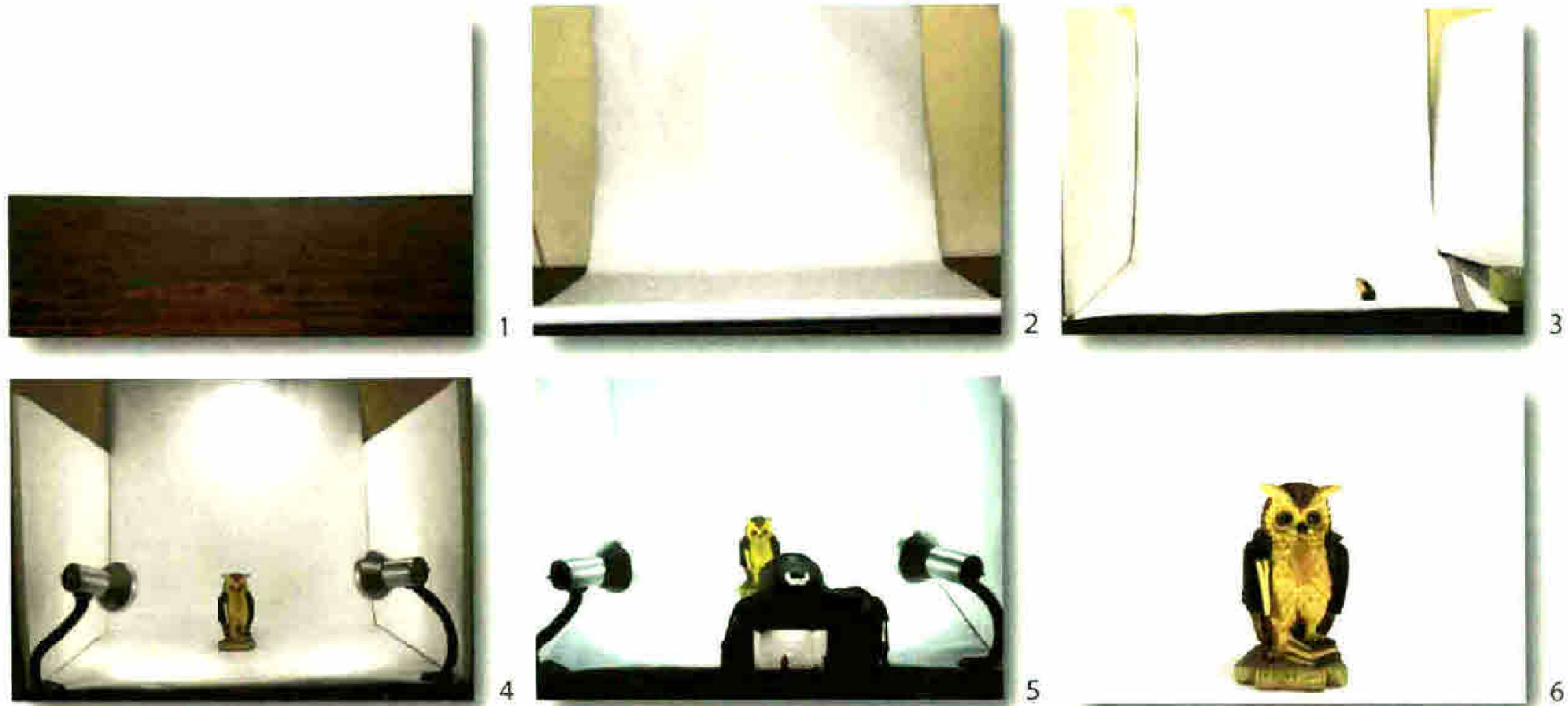
10 <http://www.arqueotur.org/yacimientos/ciudad-colonial-de-portobelo.html>

11 <http://www.angelfire.com/mt2/nostrum/canal.html>

12 <http://deterreal.wordpress.com/2012/09/15/la-impune-invasion-a-panama/>

13 <http://www.guiaenpanama.com/casco-viejo-panama.html>

Diseño de estudio casero de fotografía.



Pasos para montar el estudio casero de fotografía:

1.-Ponemos un escritorio contra la pared. 2.-Cubrimos con una lámina blanca aproximadamente dos pies de la pared y tres pies sobre el escritorio, para eliminar la línea de fondo. 3.-Instalamos dos planchas de *foam* a cada lado, para cerrar el área. 4.-Ubicamos tres lámparas de escritorio, para eliminar las sombras fuertes. 5.-Montamos la cámara sobre un trípode de frente al motivo. 6.-Imagen tomada en este estudio.

LEY No 8
de 16 de junio de 1987
(Gaceta Oficial 20 827 de 22 de junio de 1987)
Por la cual se adoptan Medidas en Beneficio de los Ciudadanos Jubilados
Pensionados de la Tercera y Cuarta Edad y se crea y reglamenta el Impuesto
de Timbre denominado de Jubilados y
Texto actualizado conforme ha sido reformado por la Ley 18 de 1989 la Ley 15 de 1992
la Ley 37 de 2001 y la Ley 14 de 2003

LA ASAMBLEA LEGISLATIVA
DECRETA

Capítulo I
Descuentos y Tarifas Especiales
Artículo 1

Los panamenos o extranjeros residentes en el territorio nacional que tengan cincuenta y cinco [55] años o más si son mujeres o sesenta [60] años o más si son varones y todos los jubilados y pensionados por cualquier género gozarán de los siguientes beneficios

1 Descuento de 50 % de los precios que se cobran por la entrada a actividades de recreación y entretenimiento tales como cines teatros deportes y demás espectáculos públicos

Este descuento no es aplicable a las actividades de beneficencia cuyas utilidades sean destinadas a la niñez a damnificados y programas debidamente autorizados por la autoridad competente

2 Descuento en la tarifa de transporte público de conformidad con la siguiente clasificación

a Autobuses interurbanos 30 %

b Trenes 30 %

c Lanchas y barcos 30 / y

d Un 25% en pasajes aéreos de empresas públicas o privadas nacionales y extranjeras

3 Un descuento mínimo en los precios regulares de hoteles moteles y pensiones así

a 50 / de lunes a jueves

b 30% los días viernes sábados y domingos

Descuento de 25 % del valor del consumo individual de comida en cualquier restaurante salvo aquellos considerados como fondas que no requieran de licencia comercial para operar

Un descuento de 15% en los establecimientos de expendio de comidas rápidas con franquicias nacionales e internacionales

Descuento de 15 % de la cuenta total por servicios de hospitales y clínicas privadas

Un descuento en las farmacias de 10 / del valor de los medicamentos que adquieran bajo prescripción médica

Descuento en los siguientes servicios médicos así

a 20 % en los honorarios por consultas de medicina general y en especialidades médicas y quirúrgicas

b 15 / por servicios odontológicos y

c 15% por servicios de optometría

Las compañías de seguros que incluyan entre enfermedades harán los ajustes necesarios para que el beneficio de estos descuentos sean trasladados al asegurado en el pago de sus primas a la edad de cincuenta y cinco [55] años o más si es mujer y a la edad de sesenta [60] años o más si es varón y a los pensionados y jubilados

Descuento de 20% de los honorarios por servicios técnicos y profesionales Descuento de 20% del precio de todas las prótesis así como de todos los aparatos y accesorios de ayuda

Descuento de 50% de los gastos o comisión de cierre en las transacciones de préstamos personales y comerciales que efectúen a su nombre en los bancos financieras e instituciones de crédito Ninguna entidad pública o privada podrá cobrar suma alguna en concepto de servicios ni a los prestatarios beneficiados con la presente Ley ni a los bancos financieras cooperativas e instituciones de crédito en las transacciones de préstamos personales y comerciales que efectúen a su nombre

Las transacciones de préstamos personales y comerciales que efectúen a su nombre en bancos financieras cooperativas e instituciones de crédito estarán exentas del pago de la sobre tasa o gravamen estipulado en el

Fondo Especial de Compensación de Intereses (FECI)

Descuento de 15 % en la tasa de interés máximo que la ley le permita cobrar a bancos financieras cooperativas e instituciones de crédito en préstamos personales y comerciales a su nombre

Descuento de 1 % en la tasa de interés en los préstamos hipotecarios de vivienda para su uso propio al momento en que la persona cumpla cincuenta y cinco [55] años de edad si es mujer o sesenta [60] años de edad si es varón o si se trata de pensionados y jubilados Se exceptúan de esta disposición los préstamos hipotecarios a tasas preferenciales decretadas por ley

La congelación del impuesto de inmuebles siempre que la vivienda este a su nombre y sea su única propiedad Dicho impuesto será reducido en caso de que el valor del bien inmueble sea disminuido de conformidad con la

Exoneración del pago de la tasa de valoración a su propiedad siempre que ésta sea única y constituya su vivienda

A partir de la transferencia de la propiedad ésta podrá ser sujeta al impuesto de valoración por obras que se realicen durante o posteriormente a dicha transferencia

Descuento de 50% del valor de pasaportes

Descuento de 25 % en la facturación del consumo mensual de energía eléctrica de entidad pública o privada hasta seiscientos kilovatios hora [600 kWh]

Se aplicará la tarifa normal al excedente de esta suma Las propiedades de las Asociaciones Federaciones Confederaciones de Jubilados y Pensionados constituidas de conformidad con la Ley gozarán de los descuentos otorgados a jubilados y pensionados a saber energía eléctrica agua teléfono apartado postal tasa de valoración impuesto de inmueble y cualquier otro beneficio otorgado a asociaciones sin fines de lucro según lo disponen las leyes de la República Descuento de 25% del cargo fijo por servicio telefónico cuando

a La cuenta del servicio telefónico esté a su nombre b La cuenta sea residencial

c El cargo sea a un solo teléfono

Se aplicará la tarifa normal al excedente de esta suma

Descuento de 25% de la tarifa por consumo de agua de entidad pública o privada siempre que

a El consumo no sea mayor de treinta balboas [B/ 30 00] b La cuenta esté a su nombre

c La cuenta sea residencial y constituya su vivienda Se aplicará la tarifa normal al excedente de esta suma

Artículo 2

Todas las empresas estatales y privadas que presten servicios públicos deberán tener un lugar o ventanillas especiales para atender a las personas a las que se refiere esta Ley quienes tendrán prioridad permanente en todos los casos. En caso de que falte dicha ventanilla especial el jubilado o pensionado tendrá prioridad en la fila y gozará del trato preferencial en todas las oficinas públicas y privadas en donde acuda en demanda de servicios.

Artículo 3

Las programaciones de recreación y deportes de las instituciones responsables de la difusión cultural y espectáculos deportivos promoverán el acceso a los mismos de las personas residentes en Hogares de Ancianos.

Artículo 4

Los beneficiarios de esta Ley probarán el derecho a sus beneficios así:

1. Con su cédula de identidad personal si su edad es de cincuenta y cinco [55] años o más si es mujer y de sesenta [60] años si es varón o
2. Con su carnet de jubilado o pensionado.

PARÁGRAFO. A partir del 1 de enero de 1995 regirá la edad de cincuenta y siete

[57] años o más si son mujeres y de sesenta y dos [62] años o más si son varones. [Esta disposición ha sido derogada por la Ley 14 de 2003]. En ningún caso la edad señalada en el respectivo párrafo será mayor que la establecida en la Ley Orgánica de la Caja de Seguro Social para efectos de jubilación o pensiones.

Artículo 5

Las personas naturales o jurídicas que se nieguen a prestar los servicios en las condiciones y con las tarifas establecidas en la presente Ley serán sancionadas por la Comisión de Libre Competencia y Asuntos del Consumidor con multas de cincuenta balboas [B/ 50 00] a cinco mil balboas [B/ 5 000 00] las cuales ingresarán al Fondo Especial para Jubilados y Pensionados.

Para determinar el monto de la multa que debe imponerse en cada caso se tomarán en cuenta la gravedad de la falta, el tamaño de la empresa, si hay o no reincidencia y otros factores similares.

Corresponderá a la Comisión de Libre Competencia y Asuntos del Consumidor conocer y resolver las denuncias que se presenten contra las personas naturales o jurídicas que violen lo dispuesto en esta Ley. Igualmente, la CLICAC exigirá que todo establecimiento público mantenga en un lugar visible los descuentos a que tienen derecho los beneficiarios de esta Ley y supervisará el cumplimiento de todo lo dispuesto en ella.

Artículo 5 A (Derogado)

Artículo 6

Los descuentos y concesiones a que se refiere esta ley serán deducibles del impuesto sobre la renta

Artículo 7

Los beneficios de esa ley son intransferibles

Artículo 7 A

Los establecimientos comerciales y oficinas públicas obligadas por esta Ley a prestar los beneficios que aquí se reflejan colocarán anuncios visibles y en lugar prominente que indiquen tal condición. El Ministerio de Comercio e Industrias velarán por el cumplimiento de esta Ley

Capítulo II

Del Impuesto de Timbre de Jubilados y Pensionados

Artículo 8

Créase el Impuesto de Timbre denominado "Timbre de Jubilados y Pensionados" el cual será distinguido con la serie correspondiente de un valor único de veinte centésimos de balboas [B/0 20] con el fin de recaudar los dineros que se Destinarán al Fondo Especial de Jubilados y Pensionados (FEJUPEN)

Artículo 9

Créase el Fondo para Jubilados y Pensionados en adelante FEJUPEN el cual se constituirá con el total de las recaudaciones fiscales que produzca el impuesto del Timbre de Jubilados y Pensionados. El Ministerio de Hacienda y Tesoro remitirán mensualmente el total de las recaudaciones correspondientes del mes anterior a la cuenta existente en el Banco Nacional de Panamá denominada Caja de Seguro Social Fondo Especial para Jubilados y Pensionados Plazo Fijo distinguida con el número 05-89 00060

El Ministerio de Hacienda y Tesoro publicará a más tardar cinco [5] días de verificado el depósito a que se refiere el ordinal anterior un edicto en el que señale cuál ha sido la suma de dinero depositada en el Fondo para Jubilados y Pensionados (FEJUPEN)

PARÁGRAFO El FEJUPEN nombrará en cada cabecera de distrito inspectores Ad Honorem para fiscalizar la venta del Timbre de Jubilados y Pensionados

Artículo 10

El Fondo Especial para Jubilados y Pensionados FEJUPEN podrá incrementarse con recursos provenientes de otras fuentes distintas del Impuesto del Timbre de Pensionados y Jubilados

A tales efectos el Estado hará una a por será determinado conjuntamente por el Ministerio de Planificación y Política Económica y la Contraloría General de la República y será incluido anualmente en el Presupuesto General del Estado desde la vigencia fiscal de Dicha aportación nunca será menor a la recaudación anual que genere el Timbre de Jubilados y Pensionado Además se destinará al FEJUPEN el producto de las utilidades de las siguientes actividades

- 1 Un sorteo anual extraordinario de la Lotería denominado Jubilados y Pensionados
- 2 Una reunión ordinaria de carreras en los hipódromos que operen dentro de la República denominado Día de los Jubilados y Pensionados
- 3 Una noche de bingo en todos los bingos nacionales Jubilados y Pensionados
- 4 El 15 % de la recuperación patrimonial que realice o haya realizado la Dirección de Responsabilidad Patrimonial de la Contraloría General de la República producto de la jurisdicción de cuentas
- 5 El 15 % del producto de la venta mediante remate o subasta pública de los bienes incautados o decomisados por la Dirección General de Aduanas en concepto de delitos aduaneros

PARÁGRAFO Las personas naturales o jurídica cualquier manera aumenten el FEJUPEN podrán deducir dichas aportaciones del Impuesto sobre la Renta De igual manera los descuentos los beneficios y las concesiones a que se refiere el artículo 1 de la Ley 15 de 1992 y sus deducibles del impuesto sobre la Renta

Artículo 10 A. Los recursos del Fondo Especial para Jubilados y Pensionados (FEJUPEN) serán destinados a pagar mensualmente a los beneficiarios de la presente Ley una suma adición de una bonificación anual uniforme en sustitución de lo anterior que estará determinada por un porcentaje de las reservas del Fondo Especial para Jubilados

y Pensionados disponible en La bonificación a que se refiere este artículo se pagará del excedente de la mensualidad de los cinco balboas [B/ 5 00] que se pagan a los pensionados y jubilados que en estos momentos gozan de ese derecho adquiendo La decisión del pago de la de fondos contará con el voto afirmativo de la mitad más uno de los catorce miembros del Comité Permanente del Fondo Especial para Jubilados y Pensionados

Artículo 11

Créase EL COMITÉ PERMANENTE para la reglamentación administración y distribución del Fondo Especial de Jubilados y Pensionados FEJUPEN que estará compuesto de 14 miembros los cuales serán escogidos por el Ejecutivo así

- a Un [1] representante de la Caja de Seguro Social de una terna que para tales efectos le presente el Director de la Caja de Seguro Social
- b Un [1] representante del Ministerio de Hacienda y Tesoro de una terna que para tales efectos le presente el Ministro del ramo
- c Un [1] representante del Ministerio de Comercio e Industrias de una terna que para tales efectos le presente el Ministro del ramo
- d Un [1] representante de la Contraloría General de la República de una terna que para tales efectos le presente el Contralor General de la República
- e Dos [2] representantes de la Asamblea Legislativa que serán El presidente de la Comisión de Presupuesto y el de Trabajo y Bienestar Social
- f Dos [2] representantes del Consejo Nacional de la Empresa Privada CONEP de una lista de cinco [5] que para tales efectos le presente el presidente de dicha organización y

g Seis [6] representantes de las Federaciones de Jubilados y Pensionados de una lista de diez [10] que de comun acuerdo presentarán dichas federaciones

Cada principal tendrá un suplente escogido de la misma manera que aquél

El presidente del COMITÉ PERMANENTE será el representante de la Caja de Seguro Social

Los miembros del Comité permanecerán en sus cargos por un período hasta de dos [2] años y podrán ser reelegidos por iguales períodos

Los administradores del Fondo rendirán un informe a la Asamblea Legislativa sobre el estado del mismo

PARÁGRAFO Los administradores del Fondo rendirán un informe escrito sobre el estado de éste anualmente a la Asamblea Legislativa el cual será obligatorio y publico

Los gastos de administración del Comité Permanente serán sufragados por el FEJUPEN

Artículo 12

La Contraloría General de la Republica auditará anualmente el fondo especial para jubilados y pensionados y rendirá un informe escrito a la Asamblea Legislativa

Artículo 13

El Impuesto de Timbre denominado **TIMBRE DE JUBILADOS Y PENSIONADOS** tendrá el mismo campo de aplicación que tiene el Timbre de Impuesto denominado **SOLDADO DE LA INDEPENDENCIA** de acuerdo con lo que establece la legislación vigente

Artículo 14

Las multas y recargos interpuestos por la Comisión de Libre Competencia y Asuntos del Consumidor serán depositados en el Banco Nacional de Panamá para que con la asesoría de este ultimo devenguen los mejores intereses serán traspasados cada dos años al FEJUPEN

Artículo 15 (Transitorio)

Tres [3] meses después de la vigencia de la presente Ley quedará derogado el

Impuesto del Timbre denominado **SOLDADO DE LA INDEPENDENCIA** y en su reemplazo adquirirá o **Y SEGURIDAD SOCIAL**

Todos los compromisos fiscales y presupuestarios pendientes con la institución **SOLDADOS DE LA INDEPENDENCIA** hasta el final del período presupuestano que termina el 31 de diciembre producidos por el Impuesto del Timbre **PAZ Y SEGURIDAD SOCIAL** A partir del 1 de enero de 1988 dichos compromisos serán incorporados al presupuesto del Gobierno Central

Artículo 16

Esta Ley modifica los Ley 14 de 1952 y cualquier otra disposición que le sea contraria

Artículo 17

Esta Ley entrará a regir a partir de su promulgación salvo las excepciones que la misma establece en el numeral 19

Dada en la ciudad de Panamá a los 16 dias del mes de junio de mil novecientos ochenta y siete

DECÁLOGO PARA SABER ENVEJECER PARA PERSONAS MAYORES

1. Cuidarás tu presentación día con día. Arréglate como si fueras a una fiesta. ¡Qué más fiesta que La vida! EL peinado, La ropa, todo atractivo, oliendo a limpio y a buen gusto. EL buen gusto es gratuito, no cuesta nada. Que al verte se alegren tu espejo y los ojos de Los demás.
2. No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario. Saldrás a la calle y al campo de paseo. EL agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece.
3. Amarás el ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasia, una caminata razonable dentro o fuera de casa, por lo menos abrir la puerta, regar las rosas, contestar el teléfono, cualquier movimiento que te despegue de la cama y del sillón. Contra inercia, diligencia.
4. Evitarás actitudes y gestos de viejo derrumbado, la cabeza gacha, La espalda encorvada, Los pies arrastrándose. No. Que La gente diga un piropo cuando pases: Qué tiesecito el señor, qué altiva la señora.
5. No hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques. Acabarás por creerte más viejo, más viejo y enfermo de lo que en realidad estás. Y te harán eL vacío. A la gente no Le gusta oír historias de hospital. Cuando te pregunten: ¿Cómo estás?, contestarás que divinamente.
6. Cultivarás eL optimismo sobre todas las cosas. Al mal tiempo, buena cara. Sé positivo en los juicios, de buen humor en las palabras, alegre de rostro, amable en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es cuestión de años sino un estado de ánimo. El corazón no envejece, el cuero es el que se arruga.
7. Tratarás de ser útil a ti mismo y a los demás. No eres un parásito ni una rama desgajada del árbol de la vida. Bástate hasta donde sea posible. Y ayuda, ayuda con una sonrisa, un consejo, un servicio. AL abrirte a Los demás, dejarás de estar pensando en un "yo" angustiado y solitario. Sólo cuando se abre la nuez aparece la almendra.
8. Trabajarás con tus manos y tu mente. EL trabajo es La terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística. Haz aLgo, lo que sea y Lo que puedas. Una ocupación artesanal, un rato de lectura, un trozo amable de TV, La música. La bendición deL trabajo es medicina para todos los males.
9. Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas. Desde luego las que se anudan en el hogar, integrándote a todos los miembros de la familia. Ahí tienes La oportunidad de convivir con niños, jóvenes y adultos, eL perfecto muestrario de la vida. Luego ensancharás tu corazón a los amigos, con tal que Los amigos no sean exclusivamente unos viejos como tú. Huye del bazar de las antigüedades.
10. No pensarás que "todo tiempo pasado fue mejor". Deja de estar condenando tu mundo y maldiciendo tu momento. No digas a cada palabra "las cosas andan mal, allá en mi tiempo..." Positivo siempre, negativo jamás. El anciano debiera ser como la luna, un cuerpo opaco destinado a dar luz.

Autor: Mons. Joaquín Antonio Peñalosa

Natación B/25.00

- Mejoramiento Muscular
- Respiración

Pintura al Oleo B/25.00

- Pintura al Óleo.

Protocolo B/25.00

- Reglas Protocolares
- Reglas Ceremoniales
- Etiquetas
- Relaciones Interpersonales
- La Mesa

Repostería B/25.00

- Historia y Evaluación
- Bizcochos—Bizcochuelos
- Cremas—Merengues.
- Tartas—Tartaletas
- Panadería

Sabanilla y Ropa de Bebé B/25.00

- Canastilla
- Sabanilla

Estrategia de Ventas, Negociación

Y atención al cliente B/25.00

- Mezcla de Mercadeo
- Segmentación
- El cliente (Prospecto) y la Personalización de Ventas

Calado y Bordados B/25.00

- Diferentes puntadas

Siembras y Huertos Orgánicos B/25.00

Curso de Excell B/ 60.00

Cocina Afro Caribeña B/25.00

Tai Chi Chuan B/25.00

- Meditación y Flexibilidad de movimiento
- Relajamiento mental y corporal
- Distensión muscular controlada
- Técnicas anti-estrés.

Turismo I—II—III B/25.00

- Teoría (módulos)
- Charlas
- Videos documentales
- Excursiones y giras

Yoga B/25.00

- Aspectos teóricos,
- Ejercicios
- Las Chakras—El Kundalini
- Las ocho Angas

Diplomados

- Protocolo
- Diplomado de Hatha Yoga
- Masoterapia

Otros Cursos todos estos cursos su valor B/25.00

- Fotografía I, II
- Auto cuidado de la Salud
- Tembleques
- Tapicería
- Cortinas y Colchas
- Bisutería

Diseño y Alta Costura B/40.00

- Alta Costura
- Diseño de Moda

Confección de Pollera B/25.00

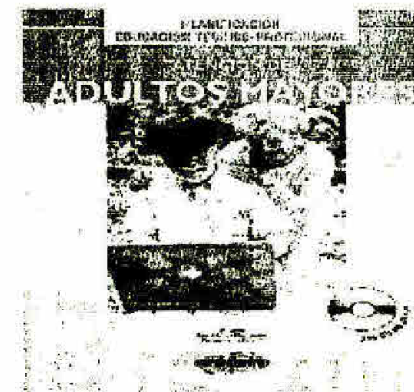
- Bordado
- Confección de enagua
- Confección de Polleras

Cuidado de paciente en cama B/25.00

- Manejo del Paciente
- Enfermedades más comunes
- Prevención
- Tratamiento



**UNIVERSIDAD
DEL TRABAJO
UNIVERSIDAD
DE LA TERCERA EDAD**



CURSOS 2013

Estafeta Universitaria

Panamá República de Panamá

Tel. (507) 523-5224/523-5225 telefax

E-mail: utterceraedad@hotmail.com