



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA: INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS
EN EL ESTADO DE ÁNIMO DEL ADULTO MAYOR DEL
ANCIANATO SUSANA MANCHENO DE PINTO DE LA
PROVINCIA DE IMBABURA CANTÓN OTAVALO,
PROPUESTA ALTERNATIVA**

AUTOR: ROJAS VACA, RONNY PATRICIO

DIRECTORA: MSC. MÓNICA CABEZAS

CODIRECTORA: LIC. MARÍA ALOMOTO

**SANGOLQUÍ
2015**

CERTIFICACIÓN

CERTIFICAN: MSC. MÓNICA CABEZAS Y LCDA. MARÍA ALOMOTO

Que el trabajo titulado “**INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTADO DE ÁNIMO DEL ADULTO MAYOR DEL ANCIANATO SUSANA MANCHENO DE PINTO DE LA PROVINCIA DE IMBABURA CANTÓN OTAVALO, PROPUESTA ALTERNATIVA**”. Fue realizado por el señor, **ROJAS RONNY** ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos: teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por los que nos permitimos acreditarlo y autorizar su entrega al señor, **MSC. MARIO VACA** en su calidad de director subrogante de la “**CAFDER**”. El trabajo en mención consta de un empastado y un disco compacto.

Sangolquí, Mayo 2015

MSC. MÓNICA CABEZAS
DIRECTOR

LCDA. MARÍA ALOMOTO
CODIRECTOR

DECLARACION DE RESPONSABILIDAD

YO, SR. ROJAS RONNY DECLARO QUE:

El proyecto de grado titulado “**INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTADO DE ÁNIMO DEL ADULTO MAYOR DEL ANCIANATO SUSANA MANCHENO DE PINTO DE LA PROVINCIA DE IMBABURA CANTÓN OTAVALO, PROPUESTA ALTERNATIVA**” ha sido desarrollado con base a una investigación absoluta, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, Mayo 2015

EL AUTOR
ROJAS VACA, RONNY PATRICIO

AUTORIZACIÓN

Yo, **ROJAS VACA, RONNY PATRICIO** autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE la publicación, en la biblioteca virtual de la institución el proyecto titulado: **“INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ESTADO DE ÁNIMO DEL ADULTO MAYOR DEL ANCIANATO SUSANA MANCHENO DE PINTO DE LA PROVINCIA DE IMBABURA CANTÓN OTAVALO, PROPUESTA ALTERNATIVA”**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, Mayo 2015

E L A U T O R

ROJAS VACA, RONNY PATRICIO

DEDICATORIA

Dedico el trabajo a mis padres Rommel y Patty, por darme la vida por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos. También a mi hermana por brindarme su apoyo y estar siempre conmigo en las buenas y en las malas.

De igual manera a mis abuelitos Cesar y Antonia por siempre estar pendientes de mi diario vivir y estar presentes siempre desde que era muy pequeño.

ROJAS VACA, RONNY PATRICIO

AGRADECIMIENTO

Agradecido infinitamente con Dios, a mis padres y toda la gente que me apoyo.

A Dios porque ha estado conmigo en cada paso que doy, bendiciéndome y dándome fortaleza para continuar y cumplir con una meta más en mi vida.

A mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento, depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad.

A mi tío Cesar que lo extraño mucho, a Alexis y Claudina que siempre han estado pendientes de mí y han sido muy buenas personas.

A mi Directora y Codirectora quien me ha brindado su apoyo durante la elaboración de mi tesis, gracias por su ejemplo y enseñanzas.

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE y mis apreciados Maestros, que me han brindado los conocimientos para una adecuada vida profesional competitiva y eficaz. Y sobre todo gracias al baloncesto que me trajo a esta prestigiosa universidad y así poder lograr ser un profesional y cumplir mis sueños.

ROJAS VACA, RONNY PATRICIO

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACION DE RESPONSABILIDAD	ii
AUTORIZACIÓN	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT	xiii
CAPITULO I	1
1.1. Problema de investigación.....	1
1.2. Identificación del problema	1
1.3 Ubicación contextual de la problemática	2
1.4. Situación problemática	3
1.5 Problema de investigación	5
1.5.1 Subproblema de investigación	5
1.6. Delimitación de la investigación	5
1.6.1 Delimitación temporal	5
1.6.2 Delimitación espacial	5
1.6.3. Delimitación de las unidades de investigación	5
1.7. Objetivos	6
1.7.1 Objetivo general	6
1.7.2 Objetivos específicos.....	6
1.8. Justificación	6
1.9. Cambios esperados	8
1.10. Formulación de hipótesis	8
1.10.1. Hipótesis de trabajo.....	8
1.10.2. Hipótesis nula	8
1.11. Variables de investigación	9
CAPITULO II	10
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA INVESTIGACIÓN	10
2.1. La Recreación.....	10
2.1.1. Objetivos de la recreación	12

2.1.2. Características de la recreación	12
2.1.3. Tipos de recreación	13
2.1.3.1. Recreación activa	13
2.1.3.2. Recreación pasiva	13
2.1.4. Áreas de la recreación	13
2.1.4.1. Área físico deportiva.....	13
2.1.4.2. Área al aire libre	14
2.1.4.3. Área acuática.....	14
2.1.4.4. Área lúdica	14
2.1.4.5. Área manual	14
2.1.4.6. Área artística	14
2.1.4.7. Área de la salud	14
2.1.4.8. Área conmemorativa	15
2.1.4.9. Área social	15
2.1.4.10. Área literaria	15
2.1.4.11. Área técnica.....	15
2.1.4.12. Área comunitaria.....	15
2.1.4.13. Área de entretenimiento y aficiones	15
2.1.4.14. ¿Qué son las actividades recreativas?	16
2.1.4.15. Beneficios de la recreación en el adulto mayor	17
2.1.4.16. Importancia de la recreación	18
2.1.4.17. Tiempo libre y ocio en el adulto mayor	19
2.1.4.18. El programa recreativo	19
2.1.4.19. Etapas de un programa recreativo	20
2.1.4.20. La planeación.....	20
2.1.4.21. La organización.....	21
2.1.4.22. La ejecución	21
2.1.4.23. El control – evaluación.....	21
2.1.5. Aspectos relevantes del programa recreativo	21
2.1.6. Características de un programa recreativo	22
2.1.6.2. Importancia de los programas de recreación en la sociedad	23
2.2.1. El adulto mayor.....	26
2.2.1.1. Estado de ánimo en el adulto mayor	29

2.2.1.2. Depresión en el adulto mayor	29
2.2.1.2.2. Aspectos psicológicos y psiquiátricos del adulto mayor	31
2.2.1.2.3. Necesidades emocionales de las personas mayores.....	32
2.2.1.2.4. Temor a la vejez o a sentirse rechazado.....	33
2.2.1.2.5. Abandono de la tercera edad en la familia	34
2.2.1.2.6. Repercusiones del abandono en el adulto mayor	36
2.2.1.2.7. El adulto mayor en la sociedad ecuatoriana	37
2.2.1.2.8. La realidad del adulto mayor en el ecuador	38
2.2.1.2.9. Situación de las personas adultas mayores en el ecuador	39
2.2.1.2.10. Agrupación de los adultos mayores por edades y género.....	40
2.2.1.2.11. Agrupación de los adultos mayores por grupo étnico	40
2.2.1.2.12. Evolución de la pirámide poblacional en el ecuador.....	41
2.2.1.2.13. Condiciones socioeconómicas de los adultos mayores en el país	42
CAPITULO III	44
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	44
3.1. Metodología utilizada para la concreción del proyecto.	44
3.2. Metodología utilizada para el desarrollo de la investigación.	44
3.3 Método a utilizarse en la investigación	44
3.4 Población y muestra.....	45
3.7. Proceso para la recolección de datos.....	46
3.8. Procesamiento de datos.....	47
3.9. Programa aplicado	48
3.10. Diseño del programa recreativo	48
3.11. Recursos del programa recreativo:	49
3.12. Planificación, aplicación y ejecución del programa recreativo “ABUELITOS ACTIVOS Y SALUDABLES”.....	50
3.12.1. Planificación del programa recreativo	50
3.12.2. Aplicación del programa recreativo.....	50
3.12.3. Diseño y ejecución del programa recreativo “ABUELITOS ACTIVOS Y SALUDABLES”	51
CAPITULO IV	82
ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS.....	82
CAPITULO V	98
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	98

5.1. CONCLUSIONES.....	98
5.2. RECOMENDACIONES	100
BIBLIOGRAFÍA.....	102

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 varemos del test de Poms.....	46
Tabla 2 Nivel de aceptación en relación al puntaje de la guía de observación	47
Tabla 3. Programa Recreativo General.....	51
Tabla 4 - SESIÓN # 1.....	52
Tabla 5 - SESIÓN # 2.....	53
Tabla 6 - SESIÓN # 3.....	54
Tabla 7 - SESIÓN # 4.....	55
Tabla 8 - SESIÓN # 5.....	56
Tabla 9 - SESIÓN # 6.....	57
Tabla 10 - SESIÓN # 7.....	58
Tabla 11 - SESIÓN # 8.....	59
Tabla 12 - SESIÓN # 9.....	60
Tabla 13 - SESIÓN # 10	61
Tabla 13 - SESIÓN # 11	62
Tabla 14 - SESIÓN # 12	63
Tabla 15 - SESIÓN # 13	64
Tabla 16 - SESIÓN # 14	65
Tabla 17 - SESIÓN # 15	66
Tabla 18 - SESIÓN # 16	67
Tabla 19 - SESIÓN # 17	68
Tabla 20 - SESIÓN # 18	69
Tabla 21 - SESIÓN # 19	70
Tabla 22 - SESIÓN # 20	71
Tabla 23 - SESIÓN # 21	72
Tabla 24 - SESIÓN # 22	73
Tabla 25 - SESIÓN # 23	74
Tabla 26 - SESIÓN # 24	75

Tabla 27 - SESIÓN # 25	76
Tabla 28 - SESIÓN # 26	77
Tabla 29 - SESIÓN # 27	78
Tabla 30 - SESIÓN # 28	79
Tabla 31 - SESIÓN # 29	80
Tabla 32 - SESIÓN # 30	81
Tabla 33 Resultado general del post test del trastorno de humor – Test de Poms	82
Tabla 34 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post Test de Poms.....	85
Tabla 35 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post test de Poms	86
Tabla 36 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post test de Poms por género.....	89
Tabla 37 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación final	91
Tabla 38 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación inicial.....	93
Tabla 39 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación final	93
Tabla 40 Representación del nivel de satisfacción de la guía de observación inicial	95
Tabla 41 Representación del nivel de satisfacción de la guía de observación final.....	96

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Diferentes grupos de edad de las personas adultas mayores.	40
Figura 2 Porcentaje de adultos mayores por grupo étnico.....	41
Figura 3 Evolución de la pirámide poblacional del Ecuador.....	42
Figura 4 Personas adultas mayores según necesidades básicas insatisfechas por grupo de edad.....	43
Figura 5. Resultado general numérico del trastorno de humor del pre y post Test de Poms (azul –rojo)	83

Figura 6. Resultado general porcentual del trastorno de humor del pre y post Test de Poms.....	84
Figura 7. Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post Test de Poms.....	85
Figura 8. Porcentaje individual de mejora del trastorno de humor del pre y post Test de Poms.....	87
Figura 9 - Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post.....	88
Figura 10 - Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post Test de Poms.....	90
Figura 11- Representación porcentual de la guía de observación inicial y final	92
Figura 12. Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación final.....	92
Figura 13 - Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación inicial.....	93
Figura 14- Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación final.....	94
Figura 15. Representación porcentual del nivel de satisfacción de la guía de observación inicial.....	95
Figura 16 - Representación porcentual del nivel de satisfacción de la guía de observación final.....	96
Figura 17 - Comparación de los niveles de satisfacción de la guía de observación inicial y final	97

RESUMEN

El adulto mayor en la actualidad juega un papel muy importante, aunque no se le reconozca como se deba. En nuestra sociedad es considerado como una carga debido a las atenciones prioritarias que merece este grupo. A lo largo de nuestras vidas tenemos circunstancias aceleradas; esto sumado al sedentarismo y malos hábitos de vida ha provocado un notable deterioro en la calidad de vida de los adultos mayores en comparación a otras generaciones.

El estudio se realizó en la ciudad de Imbabura en el cantón Otavalo específicamente en el “Ancianato Susana Mancheno de Pinto”, con una población de 32 adultos mayores, comprendidos entre las edades de 65 – 85 años de edad, en donde se aplicó un programa recreativo para mejorar el estado de ánimo de esta población, utilizando como herramienta las áreas de la recreación.

Con la aplicación del programa recreativo se comprobó que la recreación influyó positivamente a mejorar los estados de ánimo del grupo en estudio. Se cumplió con la hipótesis ya que la recreación fue una herramienta positiva al mejorar los niveles anímicos de los adultos mayores.

PALABRAS CLAVES:

- **ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **ADULTO MAYOR**
- **PROGRAMA RECREATIVO**
- **ESTADO DE ÁNIMO**

ABSTRACT

The older adult now plays a very important role, though he was not recognized as it is due. In our society is considered as a burden due to the priority attention it deserves this group. Throughout our lives we have accelerated circumstances; this joined the sedentary lifestyle and habits of life has led to a sharp deterioration in the quality of life of older adults in comparison to other generations.

Recreation is a process of participatory and dynamic action, which facilitates understanding of life as an experience of enjoyment, in full development of human potential for its implementation and improvement of the quality of life, through the practice of recreational activities that allows people to disconnect from the routine and everyday social pressures.

The study was performed in the city of Imbabura in canton Otavalo specifically in the "Nursing Home Susana Mancheno", with a sample of 32 older adults, between the ages of 65 - 85 years of age. In order to implement a recreational program the moods of the older adults, using as a tool the areas of recreation. With the implementation of the recreation program it was found that the recreation positively influenced to improve moods of the study group. It complied with the hypotheses that the recreation was a positive tool mood improve levels of older adults.

KEY WORDS:

- **RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **OLDIER**
- **RECREATIONAL PROGRAM**
- **STATE OF MOOD**

CAPITULO I

1.1. Problema de investigación

Analizar la incidencia que tiene un programa de actividades recreativas en el estado de ánimo de los adultos mayores del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto” de la provincia de Imbabura - cantón Otavalo.

1.2. Identificación del problema

El estado de ánimo es variante en las personas y todo depende de los estímulos que reciben las personas del entorno, cada persona actúa de diferente manera tomando en consideración un factor importante que es la edad, la cual permite un grado de madurez para enfrentar las diferentes situaciones cotidianas que se presentan.

Si hablamos que la edad es un factor importante que influye en el estado de ánimo, al referirnos a los adultos mayores, conocemos que éste, es un grupo de suma importancia que se encuentra en la última etapa de su ciclo vital y por tal razón requieren de un grado mayor de atención.

El grupo de adultos mayores del ancianato mencionaban que les gustaba participar en estas actividades porque se sentían vivos y útiles, así que vi la necesidad de implementar un programa recreativo con la finalidad de mejorar los estados de ánimos de los adultos mayores del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto” de la provincia de Imbabura - cantón Otavalo.

El estado de ánimo en el adulto mayor del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto” de la provincia de Imbabura - cantón Otavalo, se pudo observar claramente que existe total descuido con esta población, porque no existe un planificación hecha acorde a las características individuales de cada uno de los integrantes del ancianato. Existen casos que son realmente tristes y el estado de ánimo de ellos, la autoestima y las ganas de vivir ya casi no las tienen.

La propuesta se basa en el estudio de la influencia que tiene un programa recreativo en el estado de ánimo del adulto mayor del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto” en la provincia de Imbabura del cantón Otavalo, que por sus ocupaciones diarias y la monotonía con la que llevan su ritmo de vida han creado una tensión permanente en su diario vivir.

1.3 Ubicación contextual de la problemática

Cuando sentimos ira, estamos irritados, desatamos en el organismo un proceso por el cual generamos adrenalina, ya que el organismo se prepara para una situación de posible ataque. Esta adrenalina hace que nuestro pulso se acelere y aumente la presión sanguínea. Este aumento es un peligro para la salud del corazón, ya que la presión alta es la causante de las enfermedades cardíacas y el mal funcionamiento de este órgano vital. Esta misma situación se reproduce cuando pasamos por situaciones de estrés. Por ello debemos evitarlas y relajarnos.

Por ello, y para evitar males mayores, es necesario que adoptemos una forma optimista de ver la vida, ya que de este modo lograremos mantener una buena salud cardíaca y general, pues estos estados de ánimo no representan un peligro, sino que son una manera de estar cargados de energía y buenas vibraciones para afrontar el día a día.

La recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.

Esta investigación se basó en el estudio de la influencia que tiene un programa recreativo en el estado de ánimo del adulto mayor del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto” en la provincia de Imbabura del cantón Otavalo, que por sus ocupaciones diarias y la monotonía con la que llevan su ritmo de vida han creado una tensión permanente en su diario vivir.

1.4. Situación problemática

La población de adultos mayores en el mundo y en nuestro país crece considerablemente hoy en día ha crecido notablemente esta población más que antes. En nuestro medio social por lo general es muy prejuiciosa respecto a los ancianos, tales como mirarlos como una carga, poco servibles, los dejan en el abandono y la indiferencia. Todas estas concepciones se vuelven realidad en muchos hogares del Ecuador.

Por eso nosotros como profesionales de la Actividad Física Deportes y Recreación, que trabajamos con el ser humano directamente se debe dar una solución a problemas como estos.

Los adultos mayores del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto” en la provincia de Imbabura del cantón Otavalo, presentan problemas anímicos debido a diversos factores, los cuales están asociados a problemas sociales, familiares y de salud.

Muchas de estas personas están abandonadas en el ancianato y peor aún muchos han fallecido por consecuencia de la depresión de estar encerrados sabiendo que su familia se olvidaron de ellos, al conversar con ellos uno puede observar que muchos de ellos tienen una actitud negativa frente a la vida y un estado de ánimo bajo, estadísticamente ha significado motivos incluso de suicidios como se mencionó anteriormente, algunos de ellos no pierden la esperanza de ver a sus familiares nuevamente y poder decirles el último adiós.

Las principales causas de que su estado de ánimo no sea el apropiado, es que los familiares los han dejado en el abandono, algunos ni siquiera tienen familiares que los vayan a visitar, ya no se sienten útiles para la sociedad, y otros no se pueden valer por sí mismos y tienen que ser atendidos. Todo esto tiene como principales efectos la baja autoestima y signos de depresión.

Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de un programa de recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles, (satisfacción, sentirse útiles, ser optimistas, etc.) contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

La recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social.
- Mantener, en cierto nivel de estado de ánimo.
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas.
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal.
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal.

Por tal razón mi presente propuesta de investigación es la incidencia de un “Programa Recreativo” en los estados de ánimo del ancianato Susana Mancheno de Pinto en la provincia de Imbabura, ciudad de Otavalo, ya que las tensiones del medio, marcan el ritmo de vida con el que se vive. Que sumado al sedentarismo de nuestra sociedad, actúan en el deterioro de la calidad de vida ocasionando estados de ánimo negativos en los adultos mayores; por esta razón, la presente propuesta tiene como fin buscar un bienestar integral a través de la Recreación.

1.5 Problema de investigación

¿Cómo incide las actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto en la Provincia de Imbabura del cantón Otavalo?

1.5.1 Subproblema de investigación

- Inadecuado aprovechamiento del tiempo libre.
- Sedentarismo
- Enfermedades crónico degenerativas
- Falta de actividad física

1.6. Delimitación de la investigación

1.6.1 Delimitación temporal

La presente investigación se llevó a cabo desde el mes de Julio del 2014 hasta fines de Noviembre del mismo año.

1.6.2 Delimitación espacial

El programa recreativo se realizó en el auditorio del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto en la Provincia de Imbabura del cantón Otavalo, con la participación de 32 adultos mayores.

1.6.3. Delimitación de las unidades de investigación

La presente investigación contó con un grupo de estudio de 32 adultos mayores en edades comprendidas entre 65 a 85 años de edad.

1.7. Objetivos

1.7.1 Objetivo general

Analizar la incidencia que tiene un programa de actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto” en la provincia de Imbabura del cantón Otavalo.

1.7.2 Objetivos específicos

- Determinar el estado de ánimo inicial del adulto mayor a través de la aplicación del Test de Poms.
- Diseñar un programa de actividades recreativas destinadas para el adulto mayor del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto” en la provincia de Imbabura del cantón Otavalo.
- Ejecutar el programa de actividades recreativas en el adulto mayor para mejorar el estado de ánimo del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto” en la provincia de Imbabura del cantón Otavalo.
- Analizar los resultados obtenidos en el Ancianato “Susana Mancheno de Pinto” en la provincia de Imbabura del cantón Otavalo.

1.8. Justificación

La vida del ser humano es como parte de un conglomerado entonces no hay que temer a la vejez. El hombre se perpetúa en sus obras, en sus sucesores. La vejez vista como un estado, presenta varios índices que señalan su comienzo, unos de carácter biológico y otros de naturaleza social, relacionados con la percepción, del anciano por parte de los demás en cada sociedad concreta. La entrada en ella se produce a través de un proceso más imperceptible y dilatado que la entrada en la adolescencia, un proceso además que por tener su base biológica (el envejecimiento celular), comienza muy pronto en la vida y se halla en marcha, en cuanto termina el desarrollo infantil y adolescente. En esta etapa debido al inevitable paso del tiempo aparece el declive de ciertas funciones vitales y psicológicas.

La sociedad actual por lo general es muy prejuiciosa respecto a los ancianos, tales como mirarlos como una carga, poco servibles, los dejan en el abandono y la indiferencia. La edad de oro no es solo una edad de madurez, es la edad del niño interior que nace nuevamente ya que se van degenerando y perdiendo las funciones normales de nuestro organismo, pasando a ser personas dependiente.

No todos los adultos mayores tienen la misma evolución habrá algunos que se demoren un poco más en llegar a perder sus facultades y su futuro será tal vez mejor todo depende de los estilos de vida que llevaron durante su ciclo de vida hasta llegar a esta etapa.

La familia juega un rol fundamental en esta etapa ya que es la base para que estas personas puedan sentirse útiles y amadas caso contrario son miles los adultos mayores que se suicidan debido a múltiples factores externos que les afecta en esta etapa.

Por estas y muchas razones más es necesario implementar soluciones inmediatas a este problema de una forma divertida y relajante, determinando la importancia de la recreación para comenzar a combatir esta problemática.

Esta investigación tiene el propósito de contribuir con el ancianato que es regentado por la Cruz Roja, que no posee recursos económicos propios porque no es una institución ni privada ni gubernamental, por consiguiente subsiste de la caridad de la gente de Otavalo, de esta manera contribuir a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, y sentar precedentes a que se sumen organizaciones locales a esta noble causa.

Esta investigación será un aporte sustancial en nuestro país, ya que a través de su ejecución y verificación se podrá ofrecer nuevas alternativas para mejorar su estado físico, psicológico y social de las personas; comprobando que la recreación es una herramienta metodológica utilizada para favorecer la homeostasis del organismo, y de esta manera promover el hábito de la recreación y a su vez la masificación de programas

recreativos como una alternativa para mejorar la calidad de vida de la sociedad ecuatoriana.

1.9. Cambios esperados

- Mejorar estado de ánimo a través del programa recreativo.
- Mejora la autoestima y la confianza la aplicación del programa recreativo.
- Promocionar la recreación como una herramienta metodológica utilizada para mejorar el estado de ánimo de las personas.

1.10. Formulación de hipótesis

1.10.1. Hipótesis de trabajo

Las actividades recreativas si inciden en el estado de ánimo de los adultos mayores del Ancianato Susana Mancheno de Pinto de la Provincia de Imbabura cantón Otavalo.

1.10.2. Hipótesis nula

Las actividades recreativas no inciden en el estado de ánimo de los adultos mayores del Ancianato Susana Mancheno de Pinto de la Provincia de Imbabura cantón Otavalo.

1.11. Variables de investigación

V1: Programa Recreativo (dependiente)

V2: El estado de ánimo (independiente)

Operacionalización de la variable dependiente - independiente

Variable	Definición	Dimensiones	Indicador	Instrumentos
VARIABLE DEPENDIENTE PROGRAMA RECREATIVO	El programa es un medio con actividades seleccionadas y administradas por un equipo de profesionales entrenados, que están técnicamente capacitados y cuyas acciones buscan de manera específica alcanzar determinados objetivos deseados por la organización, la comunidad y los participantes en general.	Área Físico-deportiva Al aire libre Lúdica Manual Artística Salud Edad de la población.	La predisposición La confianza La autoestima Mayor destreza en realizar las actividades.	Guía de Observación.
VARIABLE INDEPENDIENTE ESTADO DE ANIMO	El punto de corte para la edad varía mucho de forma individual, ya que muchas personas encuentran difícil llamarse a sí mismos, adultos mayores, incluso después de la edad de 75 años. Sin embargo, a partir de los 75 años la cantidad de trastornos corporales empieza a aumentar y posterior a los 85 años la mayoría de las personas presentan dificultad en la movilidad y en las funciones sensoriales. (Zavala, 2006)	ESTADO DE ANIMO Alto Medio Bajo	VALORACIÓN Tensión Depresión Angustia Vigor Fatiga Confusión	TEST POMS

CAPITULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. La Recreación

Es el conjunto de actividades y/ o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir. Y que están atravesadas por un sentimiento de placer y renovación permanente. (Vilas, 2014)

Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

La recreación se da normalmente a través de la generación de espacios en los que los individuos pueden participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias. La noción básica de una situación de recreación es la de permitir a cada uno encontrar lo que más placer le genera, pudiendo por tanto sentirse cómodo y haciendo entonces lo mejor de la experiencia. La recreación se diferencia de otras situaciones de relajación tales como el dormir o descansar ya que implica siempre una participación más o menos activa de la persona en las actividades a desarrollar.

La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza.

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

La recreación es un factor importante en el desarrollo del ser humano, ya que el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto se debe tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen muy diversos valores, el ocio debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherentes con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentros " cuando se habla de ocio no se refiere a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre se alude un concepto de ocio abierto a cualquier perspectiva presente y futura" pero al mismo tiempo, entendido como marco desarrollo humano y dentro de un compromiso social, sin embargo, el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible; por lo tanto , se deben combinar con los valores sociales que sustenta la equidad, y contradigan aquéllos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales.

2.1.1. Objetivos de la recreación

- Contribuir al desarrollo psicosocial, del ser humano en condiciones de libertad y dignidad sin excepción alguna, sin distinción o discriminación por motivo de raza, color, idioma, religión, opiniones o de otra índole, tales como nacionalidad posición económica, u otra condición.
- Contribuir al disfrute del tiempo libre como un derecho absoluto del ser humano.
- Contribuir a despertar la conciencia para que el individuo consagre sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes comunidad región, país.
- Propiciar la para la participación del tiempo libre de todas las personas en actividades como: deportes en grupo, individuales, de mesa, excursiones, campamentos, conservación y renovación de los recursos naturales, jardinería, grupos de estudio, debates, celebraciones, artes pasticas, literatura, teatro, música, danza, folclore, artesanías, manualidades, títeres, etc.

2.1.2. Características de la recreación

La recreación posee los siguientes atributos o características:

- Ocurre principalmente en el tiempo libre
- Es voluntaria la persona la elige sin compulsión de imaginación.
- La recreación provee goce y placer.
- Ofrece satisfacción inmediata y directa.
- Se expresa en forma espontánea y original.
- Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión.
- Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad.
- Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana.
- La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable.

2.1.3. Tipos de recreación

Los tipos de recreación son:

2.1.3.1. Recreación activa

La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por ejemplo, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del individuo.

2.1.3.2. Recreación pasiva

Ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, por que disfruta de la recreación sin poner resistencia a las actividades propuestas para poder recrearse. Por ejemplo ir al cine” (Funilibre, 2002).

2.1.4. Áreas de la recreación

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografía, bailar. (Osorio, 2001)

2.1.4.1. Área físico deportiva

Promueve la participación por el gusto de actividades ya que aquí se encuentran valores que se sustentan con la participación deportiva que con carácter lúdico y recreativo ayudan a la relación social y salud.

2.1.4.2. Área al aire libre

Es convivir con la naturaleza y mostrar cuan valiosa es la experiencia así como la filosofía del impacto ambiental que causa nuestra visita, desarrollando hábitos, capacidades, valores y normas de seguridad y conservación.

2.1.4.3. Área acuática

Todas las actividades que se realizan están íntimamente relacionadas con el agua este puede realizarse en un lugar cerrado o abierto, esta área debe ser dirigida por una persona especializada en el medio acuático.

2.1.4.4. Área lúdica

Formulación de conceptos complejos para explorar la realidad, creando espacios para lo, espontáneo, descubrir la imaginación, alternativas frente al problema, desarrollar modos y estilos de pensamiento, cambio de conducta que se enriquece y diversifica en el intercambio grupal.

2.1.4.5. Área manual

Fomentan la creatividad y estimula la imaginación con elementos producidos con las manos.

2.1.4.6. Área artística

Desarrollo de las habilidades escénicas, teatrales o musicales.

2.1.4.7. Área de la salud

Necesita de una preparación previa donde se promueva un asesoramiento seguro y muy bien dirigido.

2.1.4.8. Área conmemorativa

Permite organizar y conducir eventos, que necesita de un animador, diseñados para compartirlos y afianzar los vínculos con sus respectivas comunidades.

2.1.4.9. Área social

Promocionar y facilitar los encuentros entre personas con gustos afines, afianzan vínculos intrafamiliares e intergeneracional bailes sociales.

2.1.4.10. Área literaria

Experimenta el crear, apreciar y convivir con mundos imaginarios y vincularse con personas, eventos y ambientes que les permitan ampliar su visión del mundo real y de ficción, su acervo cultural.

2.1.4.11. Área técnica

Mantener vigente a antiguos oficios, con acervo histórico, muchos de ellos en vías de extinción, con beneficios de placer y la satisfacción de participar.

2.1.4.12. Área comunitaria

Genera y promueve esfuerzos comunitarios buscando mejorar condiciones de vida de la comunidad, con participación voluntaria y fomentando la autogestión.

2.1.4.13. Área de entretenimiento y aficiones

Exige un considerable esfuerzo en investigación, búsqueda y acumulación y una notable precisión manual.

2.1.4.14. ¿Qué son las actividades recreativas?

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes.

Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios.

Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intragrupales, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

La técnica de actividades recreativas debe tomar en cuenta que a pesar de lo atractivas que éstas resultan, no hay que olvidar que se trata tan sólo de medios para obtener determinados fines, por lo que no se debe abusar de ellas. Su uso requiere de ciertas aptitudes y cuidados y debe ir de acuerdo a los intereses de todos los integrantes del grupo. Cualquier actividad elegida debe llevarse a cabo con habilidad y discreción, de lo contrario puede dañar seriamente a algunos de los miembros al atentar contra sus sentimientos y problemas más profundos

2.1.4.15. Beneficios de la recreación en el adulto mayor

El disfrutar del tiempo libre es aún uno de los tantos prejuicios que se deben derrumbar en pos de un proceso de envejecimiento activo y saludable. Prejuicio que no tiene sustento científico, ya que se ha demostrado que la participación de actividades recreativas en la vejez trae muchos beneficios: se fortalecen los vínculos sociales, aumenta la autoestima, hay mayor conexión con el cuerpo y se bajan los niveles de dolencias y de medicación.

La recreación, desde esta visión, resultan generadores de beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Servir como medio de distensión y enfrentamiento activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre
- Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas
- Propiciar el bienestar y la satisfacción personal

2.1.4.16. Importancia de la recreación

Debemos destacar que la recreación debe ser entendida como un conjunto de actividades, recreativas sociales y culturales. Estas son ofrecidas a un individuo o a un conjunto de ellos durante su tiempo libre, tendientes a satisfacer de manera directa o indirecta sus gustos, preferencias, inquietudes y motivaciones, la importancia implica lo siguiente:

- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras, para evitar la muerte prematura.
- Enriquece la vida de la gente.
- Contribuye a la dicha humana
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- Es disciplina.

Los importancia de la recreación en el adulto mayor son diversos ya que contribuyen a mejorar la calidad de vida de quienes la aplican en su vida cotidiana, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Mejor salud mental y mantenimiento de la misma
- Manejo del estrés (prevención, mediación y restauración)
- Prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y el enojo
- Cambios positivos en los estados de ánimo y las emociones
- Desarrollo y crecimiento personal
- Autoconfianza
- Satisfacción comunitaria
- Identidad étnica
- Vinculación familiar
- Mejor visión del mundo.

2.1.4.17. Tiempo libre y ocio en el adulto mayor

En todas las etapas de la vida (niñez, juventud y época adulta), las actividades de ocio ocupan una parte de nuestra rutina diaria. Pequeñas distracciones como leer, pasear, practicar algún deporte o dedicarse a ciertos pasatiempos ayudan a canalizar el estrés diario y liberar endorfinas, las comúnmente llamadas “hormonas del placer”. Por eso es importante llenar el tiempo libre de actividades que nos aporten un crecimiento intelectual, creativo y personal, y no sólo desconectarnos del trabajo y las obligaciones, sino que tenemos que aprender a descansar y relajarnos. Si lo pensamos bien, el tiempo libre es el rato que queda después del trabajo, después de cumplir con las necesidades y obligaciones, un tiempo dedicado al desarrollo físico e intelectual a través de las actividades que más aportan a cada uno.

Así que la tercera edad parece el mejor momento de la vida para desarrollar todas esas actividades en las que no hemos tenido tiempo de volcarnos los años anteriores, cuando el trabajo o las obligaciones familiares nos tenían atareados. Y sobre todo ahora que las personas mayores cuentan con mejores condiciones físicas e intelectuales que hace varias décadas: las opciones que se abren ante nosotros para disfrutar al máximo de la vida y fortalecer nuestra autonomía han aumentado mucho.

2.1.4.18. El programa recreativo

Se define al programa recreativo en un hecho complejo, por los múltiples factores que en él intervienen. Resumiendo las ideas básicas de varios tratadistas podemos decir: “El programa es un medio con actividades seleccionadas y administradas por un equipo de profesionales, que están técnicamente capacitados y cuyas acciones buscan de manera específica alcanzar determinados objetivos deseados por la organización, la comunidad y los participantes en general”. (Duarte H. , 2014)

2.1.4.19. Etapas de un programa recreativo

La administración del programa recreativo tiene cuatro etapas fundamentales:

- **Planeación**
- **Organización**
- **Ejecución**
- **Control - evaluación**

2.1.4.20. La planeación

En esta etapa, el equipo de trabajo fija:

1. El objetivo general del programa se formulan con base en las necesidades y expectativas del grupo, personas y comunidad a la cual va dirigido.
2. Selección de los juegos Y/O actividades que se van a realizar, estas actividades deben estar acordes con los objetivos propuestos. Además se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:
 - Número de participantes
 - Edad de los mismos
 - Sexo
 - Nivel cultural y educacional
 - Limitaciones físicas
 - Lugar donde se va a realizar la actividad (aire libre)
 - Tiempo disponible
 - Material requerido
 - Presupuesto

2.1.4.21. La organización

En esta etapa se debe cumplir los objetivos, entre otros aspectos es bueno destacar:

- Asignar responsabilidades
- Escoger el director del programa
- Designar el animador general del programa
- Responsables de cada actividad o bases
- Definir el equipo de apoyo y sus responsabilidades
- Distribución de las bases Y/O estaciones.

2.1.4.22. La ejecución

Es donde se desarrolla todo lo planeado y organizado, es cuando los asistentes al programa participan activamente. Se debe propender por el logro de los objetivos propuestos en la planeación.

2.1.4.23. El control – evaluación

Esta etapa es permanente en todo el programa, se debe ir verificando que la planeación, organización y ejecución del programa se esté dando de acuerdo a lo previsto, e ir haciendo los ajustes que se requieran según la necesidad.

La evaluación se hace teniendo en cuenta los aspectos que merecen resaltarse (aspectos positivos) y los que se deben mejorar en futuros programas (aspectos negativos).

2.1.5. Aspectos relevantes del programa recreativo

1. El programa debe consistir en la realización de actividades que contemplen las finalidades buscadas por

2. El programa debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante: sus necesidades, sus intereses y sus habilidades.
3. El valor de un programa y de las actividades que involucra debe ser medido por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo.
4. El programa no debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que debe tender a mejorarla.
5. El programa recreativo debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias.
6. El programa debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante
7. Para que el programa recreativo cumpla su alcance educativo debe tener líneas claves de acción que le impidan ser blanco de su propia vulnerabilidad. Un programa recreativo cumple con su acción educativa y formativa cuando:

2.1.6. Características de un programa recreativo

Equilibrio

- Entre las distintas actividades, el programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro deportes, danzas, campamento etc.
- Entre las distintas edades, la posibilidad que participen niños, jóvenes y adultos.
- Entre los sexos, dar la oportunidad para que participen hombres y mujeres
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Organizando y presentando las actividades de forma distinta.

- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidad de cada participante.

Variedad

- Al presentar actividades que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad

- Para responder a las necesidades cambiantes de cada participante
- Para adicionar actividades nuevas
- Para modificar algunas actividades previstas en el programa

2.1.6.1. Enfoques del programa recreativo

El programa recreativo posee dos enfoques:

- **La recreación como práctica social:** Cuando se utiliza la recreación para la diversión y el descanso. Se enfoca principalmente al goce momentáneo, sin tener clara una proyección futura.
- **La recreación como metodología de intervención:** Es cuando la recreación es utilizada como medio para el logro de metas y fines en comunidades o grupos sociales, lo cual implica pedagogía activa, procesos participativos, proyectos definidos, orientada por grupos con capacidad de transformación.

El autor señala que: “Con este enfoque se parte de necesidades para llegar a cambios deseados mediante procesos lúdicos de integración y desarrollo.” (Duarte H. , 2000).

2.1.6.2. Importancia de los programas de recreación en la sociedad

- Fomentan la buena utilización del tiempo libre.

- Contribuyen al mejoramiento de las condiciones físicas, sociales y mentales.
- Desarrollan el sentido de pertenencia, la solidaridad, cooperación.
- Contribuyen a mejorar la productividad, la calidad de vida.
- Es un gran un medio para el lograr objetivos y propósitos determinados.

2.2. El estado de ánimo

El estado de ánimo es el humor o tono sentimental, agradable o desagradable, que acompaña a una idea o situación y se mantiene por algún tiempo. Es un estado, una forma de estar o permanecer, que expresa matices afectivos y cuya duración es prolongada, de horas o días. Cuando este tono se mantiene habitualmente o es el que predomina a lo largo del tiempo, hablamos de humor dominante o estado fundamental de ánimo.

A diferencia de las emociones, como el miedo o la sorpresa, un estado de ánimo es menos intenso, más duradero y menos específico. “También se diferencian del temperamento o la personalidad, los cuales son actitudes permanentes en el tiempo. No obstante, determinados tipos de personalidades pueden predisponer al sujeto a unos determinados estados de ánimo”.

El estado de ánimo se puede identificar claramente por nuestras emociones predominantes, las cuales indican en que situación nos hallamos.

El estado de ánimo es el humor o tono sentimental, agradable o desagradable, que acompaña a una idea o situación y se mantiene por algún tiempo. Es un estado, una forma de estar o permanecer, que expresa matices afectivos y cuya duración es prolongada, de horas o días. Cuando este tono se mantiene habitualmente o es el que predomina a lo largo del tiempo, hablamos de humor dominante o estado fundamental de ánimo

Los estados de ánimo suelen tener una determinada valencia, o lo que es lo mismo, se suele hablar de buen y de mal estado de ánimo; activado o deprimido

Según algunos psicólogos, el estado de ánimo es una relación entre dos variables: energía y tensión. Según esta teoría, el estado de ánimo fluctuaría entre un estado energético (de más cansado a más activo) y un estado referido al grado de nerviosismo (entre más calmado o más tenso), considerándose el mejor un estado calmado-energético y el peor un estado tenso-cansado.

Las fluctuaciones del humor son eminentemente moduladas por la satisfacción o la insatisfacción de diversas necesidades instintivas (el hambre, la sed, el sueño, la sexualidad); relacionales (vida conyugal, familiar, profesional); o culturales (ocio, vacaciones). Las variaciones patológicas del humor pueden hacerse en el sentido negativo (la depresión), positivo (un carácter muy expansivo) o inscribirse en el sentido de una indiferencia.

Ciertas alteraciones del estado de ánimo forman una clase de patologías denominadas trastornos del estado de ánimo. Los desórdenes del estado de ánimo se encuentran entre los trastornos más frecuentes. Las variaciones del estado de ánimo, patológicos en calidad y en intensidad, pueden ser desde la depresión profunda hasta la ilación maníaca, la distimia depresiva siendo mucho más frecuente que el estado anímico expansivo y eufórico de la manía.

2.2.1. El adulto mayor

Se ha definido a la persona adulta mayor como aquella persona por arriba de los 60-65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar la multidimensionalidad de un estado que depende de muchos factores, en los que la edad por sí sola nada significaría

“El punto de corte para la edad varía mucho de forma individual, ya que muchas personas encuentran difícil llamarse a sí mismos, adultos mayores, incluso después de la edad de 75 años. Sin embargo, a partir de los 75 años la cantidad de trastornos corporales empieza a aumentar y posterior a los 85 años la mayoría de las personas presentan dificultad en la movilidad y en las funciones sensoriales”. (Zavala, 2006)

En este capítulo se aborden sobre las definiciones del adulto mayor intentando con ello aclarar el concepto de algunos rótulos que se les dan a las personas que tienen esta edad. Además se profundiza sobre la salud del adulto mayor, para darnos cuenta sobre los cambios físicos, psicológicos, social y el

uso de servicios que se les brinda a estas personas dentro de la familia o dentro de las instituciones de acuerdo a cada teoría y cómo influye este en el comportamiento del anciano, por otro lado plantearon el aspecto psicológico y gerontológico en la vejez.

Así mismo, debido a que durante nuestra formación profesional poco sea aprendido de esta etapa, rica en aprendizaje ya que se hace una mayor inclinación hacia la problemática infantil, por lo que desconocemos mucho de la situación a la que se enfrenta la edad que nos interesa, tales como los procesos físicos, psicológicos por los que pasan, así como los problemas sociales y familiares ya que se considera que parte de los problemas mencionados, encajan más en la cultura, considerando que tanto en la cultura urbana y suburbana, marginan al anciano, y lo hace sentir un ser inútil, lo contrario a otras culturas en las que se veneran y se les guarda un gran respeto por la sabiduría que en ellos existe.

“Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo atareó que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzada este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.” (Santander, 2014)

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Esta situación hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que un problema creciente en la sociedad actual es el abandono. Otra opción muchas veces tomada consiste en los asilos que se especializan en sus cuidados (de

todas maneras hay considerar que en la actualidad los asilos o casas de reposo para el adulto mayor se han sofisticado crecientemente debido a la demanda del mercado, y los más sofisticados de entre estos establecimientos cuentan con comodidades y cuidados envidiables como spas, gimnasios, televisores de plasma y otros, aunque por supuesto los servicios van en relación directa con su precio, que puede llegar a ser considerable).

Como vemos, se trata de un grupo de personas que son fuertemente discriminados, ya que se comete el error de considerarlos como inoperantes o incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir con las tareas más básicas. Debido a lo anterior, los gobiernos y los municipios se han ocupado de crear políticas y centros especializados que se preocupan en forma especial de los adultos mayores, otorgándoles beneficios especiales en relación a los servicios sociales y de salud, contando además con actividades especiales creadas especialmente para mantener a esta población activa y participe de la sociedad.

La anterior concepción de la tercera edad en la mayoría de los casos se encuentra bastante alejada de la realidad que estas personas viven. Muchas veces siguen siendo personas perfectamente sanas y activas, llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos los sus proyectos de vida, pudiendo disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados durante la vida.

Pues bien la edad del adulto mayor es la edad de oro que todas las personas tarde o temprano debemos afrontarla la diferencia entre unos y otros la marca el “el estilo de vida “que cada uno llevo en su vida y lo mantiene en esta etapa.

2.2.1.1. Estado de ánimo en el adulto mayor

El sentirse limitado para realizar ciertas tareas, la soledad, la pérdida de la salud que acontece con la edad, la merma de la capacidad económica, la muerte de amigos, la falta de actividad, entre otros, pueden originar depresión en la vejez.

Durante el proceso del envejecimiento puede aparecer el trastorno depresivo, en gran parte, debido a los sucesos que aparecen con la edad y que pueden resultar una carga emocional muy pesada para la persona. A pesar de esto, es equivocado pensar que la depresión es un aspecto “normal” de la vejez; se puede ser feliz y vivir satisfactoriamente en esta etapa.

Sin embargo hay personas que presentan una mayor dificultad para asimilar los cambios que presenta la vejez, hasta llegar al punto de sentirse deprimidas.

Estos y otros asuntos suelen dejar emociones negativas como la tristeza, la ansiedad, la soledad y la baja autoestima, que a su vez conducen al aislamiento social y la apatía. Cabe aclarar que un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza. La depresión tiene una intensidad y duración mayor, además contiene un conjunto de síntomas que revelan la enfermedad.

2.2.1.2. Depresión en el adulto mayor

La depresión es un trastorno de primer orden en cuanto a frecuencia y trascendencia dentro de las enfermedades que aquejan preferentemente a los ancianos. La existencia de tratamientos eficaces que pueden mejorar la calidad de vida de quienes padecen este trastorno, obliga a prestar especial atención a este problema. Debemos mantener un permanente estado de alarma que permita su detección, para posteriormente abordarla con los tratamientos de los que disponemos.

¿Qué predispone al anciano a estar deprimido?

En la vejez concurren una serie de factores de diversa índole que pueden favorecer la aparición de este trastorno. Entre ellos se encuentran: Pérdida de salud que acontece con la edad. En muchas ocasiones ésta pérdida de salud condiciona deterioro funcional con tendencia a la dependencia física y pérdida de autonomía.

- Presencia de enfermedades crónicas, pérdidas de familiares, amigos y seres queridos en ocasiones acompañadas de reacciones de duelo patológicas.
- Merma de la capacidad económica.
- Pérdida de roles en el seno de la familia con la salida de los hijos y un papel menor del abuelo dentro de la misma.
- Cambios con la llegada de la jubilación, que condiciona un cambio brusco en la actividad y relaciones sociales.
- Factores biológicos presentes, aunque no suficientes para la depresión. Entre ellos se han implicado cambios en la estructura cerebral, neurotransmisión, sistemas hormonales. Se ha postulado que pudieran ser un factor de vulnerabilidad.

A pesar de ello el envejecimiento no es sinónimo de depresión. No se deben confundir el envejecimiento normal con la presencia de una enfermedad por más que en ocasiones estén presentes una mayor introversión, reiteración y presencia del pasado en algunos ancianos.

Es decir, ni todos los ancianos están deprimidos ni los síntomas de una depresión cuando aparecen en un anciano, son "normales" para su edad.

2.2.1.2.1. ¿Cómo se trata la depresión?

Para tratar la depresión se utilizan dos herramientas fundamentales: la psicoterapia y los fármacos antidepresivos. En casos especiales, seleccionados por su gravedad o sintomatología, aún tiene un papel en la depresión senil la terapia electroconvulsiva.

La psicoterapia en muy diversas formas: terapias cognitivas, interpersonales, psicodinámicas, tiene un papel importante en la depresión en el anciano en casos de intensidad leve o moderada dentro de un abordaje integral del problema.

Dentro de la psicoterapia se suele animar a los ancianos a realizar actividades con otras personas del mismo grupo de edad con los que puedan intercambiar opiniones y que puedan llegar a tener sentimientos similares.

Los fármacos antidepresivos con un importante desarrollo en los últimos años, son conocidos desde hace décadas por su alta eficacia en el tratamiento de la depresión. El anciano presenta algunas peculiaridades cuando usamos estos fármacos.

2.2.1.2.2. Aspectos psicológicos y psiquiátricos del adulto mayor

Se ha logrado un avance en la esperanza de vida del ser humano que la ha prolongado más años, en especial en donde las condiciones de salud se han elevado, conjuntamente con ambientes más propicios y los estilos sanos de vida. Claro que sin olvidar que la genética también influye.

La vejez, vista como cualidad, cada vez se aleja de términos que la deshumanizan. En tal sentido debemos diferenciar palabras que identifican diferentes aspectos y representan diferentes repercusiones.

La teoría psicológica del envejecimiento se caracteriza por los cambios conductuales que se relacionan con las influencias ambientales que influyen y se reflejan positiva o negativamente en los adultos mayores. Cada persona mayor es un individuo al cual cada experiencia vital y cada modificación en su entorno ejercen un efecto sobre ella

Por ello, la actitud de la sociedad ante los adultos mayores y los familiares y amigos en especial, influyen en cómo se conceptualiza la persona y con ello,

cómo vive sus últimos años de vida. La vejez, más que un problema de salud pública es uno de carácter social y como tal debe ser encarado.

Así como son muy pocas las personas que planean como tener un envejecimiento exitoso son muy pocas también las que tienen la conciencia de que si su salud se los permite, llegaran a ser un adulto mayor. Además de que podemos planear muchas cosas, menos el cómo seremos tratados.

Muchas personas tratan a sus viejitos como personas “de segunda clase”, ignorándolos y a veces incluso mal tratándolos en vez de dar el amor y atenciones que necesitan en esta etapa de temores y muchas veces de enfermedad y soledad, hacen todo lo contrario.

Algunas características más evidenciadas son:

- Depresión
- Muchos de ellos empiezan a afrontar la dependencia ya sea económica o física de sus familiares
- Pérdida de la capacidad motriz así como de la imagen corporal
- Declinación de la autoestima
- El desamor y abandono por parte de la familia, podemos imaginar el dolor que les estamos ocasionando en el ocaso de su vida. (Hobed, 2012).

2.2.1.2.3. Necesidades emocionales de las personas mayores

Las principales necesidades emocionales de las personas mayores son la necesidad de estima y reconocimiento. Necesitan sentir que forman parte de la sociedad y de su entorno cercano.

Para las personas mayores es muy gratificante rodearse de gente más joven porque se sienten más vivas y más alegres, y necesitan convivir con personas de edades diversas, que aportan formas de ver la vida y experiencias distintas a las suyas. Está claro que la alegría también se contagia, y en esto

influyen detalles tan sencillos como la forma de vestir. Por suerte, en la actualidad las personas mayores pueden apostar por la moda y vestir de una forma juvenil y con colores animados, y es que el modo de vestir influye mucho en el estado de ánimo.

Sin embargo, es frecuente que algunas personas mayores puedan llegar a sentirse solas. El motivo es que no tienen familia, o sí la tienen, pero sus familiares actúan con indiferencia, lo que muchas veces es todavía peor. La soledad también puede surgir por los miedos y las inseguridades propias de la edad, o a causa de enfermedades crónicas que disminuyen su calidad de vida o les impiden desenvolverse por sí mismos.

En otros casos, existen personas que sufren mucho después de la jubilación ante el cambio que implica la falta de actividad profesional, y porque perciben su nueva situación como un aislamiento social por haber perdido también la relación que mantenían con sus compañeros de trabajo. Este cambio lo notan especialmente las personas que tenían un trabajo con el que eran realmente felices.

2.2.1.2.4. Temor a la vejez o a sentirse rechazado

Si algo ha aterrado al ser humano es el hecho inexorable de verse más que ponerse viejo, lo que muchos profesionales de la conducta y la personalidad humana entienden es una reacción al temor de sentirse rechazado por cuestión de edad y apariencia. Dicho temor se hace más acentuado sobre todo cuando los años comienzan a reflejarse en forma de surcos en el rostro y párpados y cuello lucen alicaídos, blandos.

La vejez es un proceso natural relacionada directamente con la pérdida de facultades físicas, mentales y con el fin de la vida, pues nadie vive para siempre.

Aunque los científicos todavía no saben con claridad cómo se lleva a cabo el proceso de envejecimiento, ya se están probando tratamientos para revertir la vejez en el ser humano, asegurando que cada día se está más cerca de desvelar los secretos del envejecimiento y lograr que las personas vivan más.

Nunca entenderé como siendo tan débiles e indefensos, los ancianos causan más rechazo que compasión.

Es cierto que los niños también están tremendamente indefensos, o los mismísimos animales, pero también es verdad que es relativamente normal que los niños y los animales provoquen la ternura de quienes los contemplan; Sin embargo los ancianos solo causan aprensión y rechazo entre la inmensa mayoría de la gente.

Nunca llegaré a entenderlo, pero ser viejo es algo que no "vende" entre las estereotipadas vidas de la gente normal. Sin darnos cuenta, que con un poco de suerte en esta vida, nuestro final será entrar a formar parte en ese grupo de discriminados y casi marginados que son los ancianos.

2.2.1.2.5. Abandono de la tercera edad en la familia

El abandono que sufre la tercera edad es una dinámica que se vive a diario, son innumerables las historias que existen sobre el abandono, desplazamiento o el destierro del núcleo familiar. Historias que describen la realidad de miles de adultos mayores. Es por esto de la elección del tema a describir, la importancia que se le debe atribuir al abandono, situación que todos como personas sufrimos en alguna etapa de nuestras vidas, pero ante la mirada de la sociedad no es mucho lo que se hace para remediar esto, educando a la sociedad para evitar este hecho.

Debemos que la población mundial crece día a día y que un gran porcentaje de este rendimiento será atribuido por la tercera edad, siendo esto último, objeto de la aplicación de leyes y políticas sociales a favor de la tercera edad.

Desde el punto de vista personal creo que toda intervención que se realice tanto en los niños, mujeres y adultos en general, es importante y es materia de estudio para profesionales a futuro, no obstante no es mucho lo que se hace para conocer este tipo de situaciones o para evitar esto.

Es importante ondear en temas de esta índole, ya que todos llegaremos a esta etapa de la vida o alguien cercano a nosotros cómo un familiar, amigo o como ser social.

En un grupo familiar hay distintas etapas en donde se clasifica o se encasilla cada miembro de la familia como por ejemplo etapa infantil, adultez y vejez o en otras palabras la tercera edad. El o los miembros que se encuentran o han llegado a esta etapa, en la mayoría de los casos son excluidos o desplazados por el resto o mayoría de los miembros de la familia. Existiendo una ruptura en los planos afectivos, de comunicación, interacción como ser social, dentro de un grupo familiar social. La familia como grupo social tiene cambios y es mutable a la época que se vive, en donde se da más importancia a lo personal que a las relaciones que existen dentro de los componentes sociales.

Cuando el sujeto en cuestión pertenece a un grupo familiar extenso y nadie de los componentes de la familia se quiere preocupar o hacerse cargo del cuidado de este. Viviendo periodos cortos en los hogares de quien le haya tocado el turno de cuidarlo, haciendo sentir que es una carga. Circunstancia que lo lleva a estados de depresión, desequilibrio emocional, rechazo y el estado anímico decae, llevándolo a Tablas depresivos que en muchos casos se desea que llegue al momento de morir para llegar al término de su calvario. Siendo esta etapa de la vida la más dura y triste para una persona que debería disfrutar y descansar con agrado hasta el término de su vida, instancia que todo persona desea.

Las situaciones antes descritas son unas de las muchas que existen a diario en perjuicio de las personas de la tercera edad, situaciones que tienen una repercusión dañina para un grupo familiar y para la sociedad en sí.

Existe una pérdida de identidad para la familia y la sociedad, se extingue la historia que se trasmite verbalmente, sabiduría que se adquiere a través de los años y el adulto mayor la posee.

2.2.1.2.6. Repercusiones del abandono en el adulto mayor

El abandono o desplazamiento tiene consecuencias sobre las personas como ser social y problemas que afectan directamente sus emociones, salud, sentimientos. Algunas de las repercusiones son gracias a las razones o circunstancias antes nombradas y descritas anteriormente.

La tercera edad es afectada en un principio con un abandono social familiar, es decir, se rompe la comunicación dentro del grupo familiar, los sentimientos pasan al olvido en combinación con el aislamiento desplazando al sujeto a un margen del olvido que es una persona y no un objeto que sirve para decorar el hogar.

Los lazos afectivos se rompen ocasionando un quiebre dentro de una familia al igual que las personas afectadas. La comunicación se interrumpe cortando toda relación e interacción entre los componentes familiares y el sujeto de la tercera edad.

Sus emociones también sufren un cambio en el proceso del olvido, transformándose (adulto mayor) en personas sensibles y que se ven afectadas por cualquier tipo de situación y/o problemas que hacen que caigan en Tablas depresivos que en consecuencia afectan su salud, su percepción de los estímulos y sensaciones.

La conducta se transforma su sensibilidad crece y todo a su alrededor le molesta, ruidos, cosas en general, etc. Como por ejemplo si un niño pasa corriendo le molestará reaccionado en forma violenta y agresiva en el trato que tendrá con el niño. Esto a su vez provoca un mayor aislamiento en perjuicio de sí mismo.

La soledad que afecta al adulto mayor se ve reflejada muchas veces en el desear la muerte, para no ser carga de nadie y también para no ser una molestia. Anímicamente decaen siendo vulnerables a cualquier cosa que los pudiese afectar.

La salud psicológica se ve afectada, la percepción de la realidad cambia no es la misma que los demás perciben, a esto último debemos agregarla responsabilidad que tienen el abuso físico que muchos adultos mayores sufren por parte de sus familiares (hijos, nueras, yernos, nietos.), esto además de los estímulos externos, en sus alteraciones nerviosas, etc. Ocasionando un desequilibrio en su personalidad afectan sus relaciones como ser social.

2.2.1.2.7. El adulto mayor en la sociedad ecuatoriana

“Actualmente el problema de la vejez causa preocupación a escala mundial. América Latina experimentará un incremento notable en la población adulta, tanto que para el año 2.005 se estima que existirá un promedio de 97 millones de adultos.” (La hora, 2014)

“En el Ecuador esta realidad es más crítica pues actualmente existen cerca de 900 mil personas mayores de 60 años, sin embargo aún no se aplican políticas focalizadas de atención integral para estas personas. La desatención a los adultos mayores es evidente pues ni en los hospitales, ni en los centros de gerontología existe el suficiente personal especializado para atenderlos.” (La hora, 2014)

Los profesionales en Geriatría (atención de adultos mayores) suman 12 en todo el país y lo que es peor no existen profesionales, ni enfermeras especializados en este ámbito.

“Actualmente los adultos mayores de 60 años padecen de enfermedades: mentales (62,6%), del aparato genitourinario (60,20%), aparato respiratorio (56,8%) aparato digestivo (56,6%), tumores (54,2%) principalmente ante esto el Ministerio de Salud analiza la posibilidad de crear un Plan Nacional de Salud para adultos como una unidad científica de atención integral.

Este plan brindará servicios de innovación tecnológica y capacitará a médicos y garantizará el acceso de los ancianos a los servicios de salud.” (MIES, 2011).

2.2.1.2.8. La realidad del adulto mayor en el Ecuador

En el Ecuador existen 76 establecimientos para la atención de adultos, sin embargo 66 de estos son privados por lo que la mayoría de los adultos no reciben la atención que merecen, por falta de dinero.

El Programa de Atención del Adulto Mayor del Ministerio de Salud Pública, manifestó que este organismo tiene como fin asegurar que los adultos mayores o personas de la tercera edad no sufran riesgos o sufrir enfermedades por el simple hecho de envejecer.

El programa de atención para los adultos mayores se basa en tres ejes de acción que se desarrollarán a nivel comunitario, ambulatorio e institucional en todo el territorio.

Por otro lado se busca que las personas de la tercera edad tengan acceso a servicios hospitalarios y comunitarios con un respeto a la Ley del anciano que establece que estos grupos demográficos deben pagar sólo la mitad de los costos por tratamiento en sus enfermedades.

De acuerdo a un estudio realizado por el Ministerio de Salud la población vieja del país cuenta con la atención de un dispensario médico, comedores, servicios sanitarios, lavanderías y servicios de roperías y sólo cuatro unidades Gerontológicas del Ministerio ya que el resto son privadas. Entre la población de ancianos existen 44 talleres ocupacionales que benefician a 2 mil 325 adultos, pero un promedio de dos mil ancianos sólo cuentan con un taller de costura y carecen de los servicios básicos en salud y rehabilitación para enfermedades. (MIES, 2011)

En los hogares para ancianos estatales existen alrededor de 4.040 camas, pero esta cantidad es insuficiente frente al crecimiento de la población adulta y a las expectativas de vida de los ecuatorianos.

El Ecuador se muestra como un país en plena fase de transición demográfica, este fenómeno demuestra que los adultos/as mayores al 2010 representan el 7% de la población del Ecuador y al 2050 representarán el 18% de la población. El envejecimiento poblacional es uno de los fenómenos de mayor impacto de nuestra época lo que ocasiona un aumento de personas de 65 y más años de edad y el aumento de los índices de enfermedades crónico degenerativas e incapacidades. (MIES, 2011)

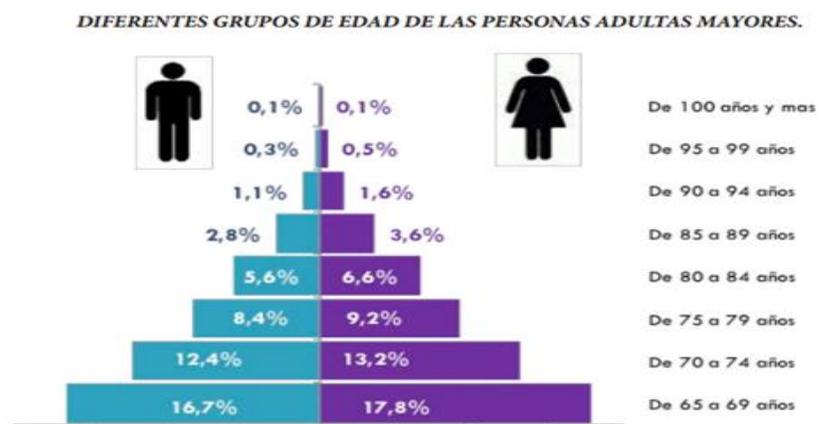
Se han invertido recursos para conocer, pensar y proponer acciones tendientes a preparar a la población para llegar a esta edad, incorporar a los adultos mayores a la sociedad y finalmente ofrecer posibilidades de una vejez digna, tranquila y saludable. En su gran mayoría, las personas adultas mayores no conocen o tienen acceso limitado a programas del Estado, por lo que se promueve el desarrollo de nuevas estrategias para la atención de sus necesidades de salud, trabajo, cuidados, protección social y convivencia intergeneracional, entre otras.

2.2.1.2.9. Situación de las personas adultas mayores en el Ecuador

En el Ecuador hay 14'483.499 habitantes de ellos 940.905 son mayores de

65 años, es decir el 6,5% de la población nacional son personas adultas mayores (INEC, Censo de Población y Vivienda 2010). La distribución por género de la población adulta mayor es 53% para las mujeres y 47% para los hombres. (MIES, 2011).

2.2.1.2.10. Agrupación de los adultos mayores por edades y género



Fuente: INEC. Censo de Población y Vivienda 2010.

Figura 1 Diferentes grupos de edad de las personas adultas mayores.

Fuente: MIES 2012 Elaborado: INEC-Censo de Población y Vivienda 2010.

2.2.1.2.11. Agrupación de los adultos mayores por grupo étnico

En el gráfico 2 se muestra que en el país la identificación étnica que predomina en las personas adultas mayores es la mestiza seguida por autoconsideración blanca y en tercer lugar la indígena. (MIES, 2011).

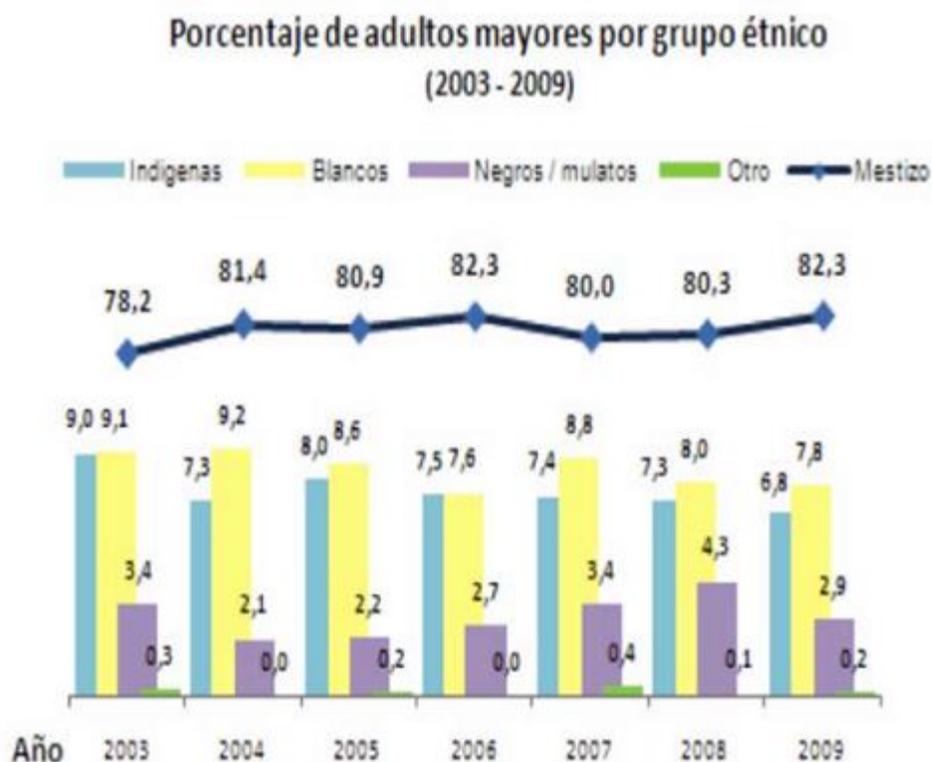


Figura 2 Porcentaje de adultos mayores por grupo étnico
Fuente: INEC. ENEMDUR 2003-2009 Elaborado: DIPES- EPV.

2.2.1.2.12. Evolución de la pirámide poblacional en el ecuador

De acuerdo con los últimos estudios demográficos a escala nacional, en las próximas décadas la pirámide poblacional perderá su forma triangular (con jóvenes en la base) para adquirir un perfil rectangular abultado en la cúspide, propio de sociedades envejecidas. (Figura 3). (MIES, 2011)

EVOLUCIÓN DE LA PIRÁMIDE POBLACIONAL DEL ECUADOR

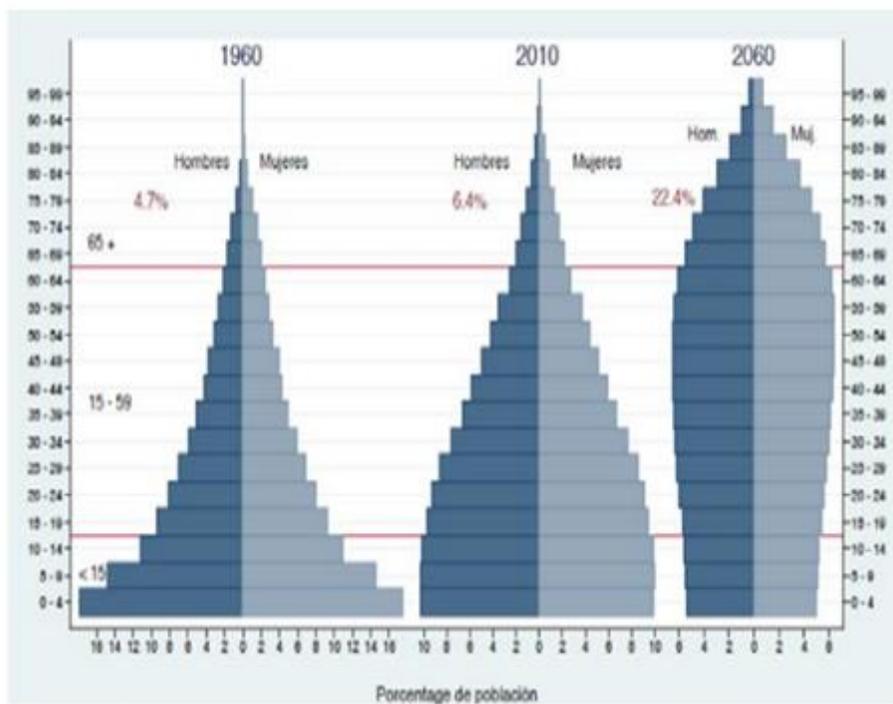


Figura 3 Evolución de la pirámide poblacional del Ecuador.

Fuente: CEPAL- Proyección de población Elaborado: INIGER- MIES 2011.

2.2.1.2.13. Condiciones socioeconómicas de los adultos mayores en el país

De acuerdo a la información censal (INEC. Censo de Población y Vivienda 2010), las condiciones socioeconómicas en las que viven los adultos mayores en nuestro país son, en su mayoría, deficitarias. Se estima que el 57,4%, correspondiente a 537.421 personas, se encuentra en condiciones de pobreza y extrema pobreza. (MIES, 2011).

**PERSONAS ADULTOS MAYORES SEGÚN NECESIDADES
BÁSICAS INSATISFECHAS POR GRUPOS DE EDAD (Porcentaje).**

Características		Adultos mayores 65 a 69 años	Adultos mayores 70 a 74 años	Adultos mayores 75 a 79 años	Adultos mayores 80 años y más	Total
Hombre	Pobreza	34,6	34,6	33,5	32,0	33,8
	Extrema pobreza	23,4	25,7	26,6	28,2	25,6
Mujer	Pobreza	32,3	31,6	30,6	29,5	31,2
	Extrema pobreza	22,9	24,8	26,0	25,7	24,6
Área urbana	Extrema pobreza	11,1	11,6	11,5	11,3	11,3
Área rural	Pobreza	43,8	42,1	39,9	37,0	41,2
	Extrema pobreza	40,0	43,0	45,6	48,2	43,6
Nacional	Extrema pobreza	23,1	25,2	26,3	26,8	25,0

Figura 4 Personas adultas mayores según necesidades básicas insatisfechas por grupo de edad.

Fuente: INEC – Censo de población y vivienda 2010 Elaborado:
Coordinación de gestión del conocimiento mies.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Metodología utilizada para la concreción del proyecto.

Para la concreción se tuvo acercamiento directo con los adultos mayores del grupo en estudio, las cuales demostraron interés por la realización de esta investigación, razón por la cual es factible su ejecución ya que los interesados asistirán y me van a brindar todas las facilidades para poder realizar el programa.

3.2. Metodología utilizada para el desarrollo de la investigación.

En razón de que la presente investigación es de tipo CORRELACIONAL, ya el propósito es determinar el grado de relación que existe entre las actividades recreativas y el estado de ánimo de los adultos mayores del Ancianato Susana Mancheno de Pinto de la Provincia de Imbabura cantón Otavalo.

Por los medios que formaron parte de esta investigación se puede determinar que es un estudio de campo ya que se trabajó directamente con la colectividad y en diferentes espacios de acuerdo a la planificación.

3.3 Método a utilizarse en la investigación

- **Analítico sintético.**

Permite el análisis minucioso de información como el procesamiento detenido y organizado de la misma para la síntesis de datos que se tomará de las fuentes bibliográficas o de los instrumentos aplicados. Sera utilizado para la depuración de los resultados

- **Inductivo-deductivo**

Ha de referirse a los resultados obtenidos de una observación o teoría de la que parta la investigación. Este ayudará a operacionalizar los conceptos a los hechos observables de forma directa o indirecta. Será

utilizado para desarrollar el marco teórico de la investigación y elaborar las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación.

- **Hipotético deductivo**

Plantea una hipótesis que se puede analizar deductiva o inductivamente y posteriormente comprobar teóricamente, por ello la teoría se relaciona posteriormente con la realidad. Se utilizara en la presente investigación para comprobación de las hipótesis de trabajo.

3.4 Población y muestra

Estará integrado por 32 adultos mayores del Ancianato Susana Mancheno de Pinto de la Provincia de Imbabura cantón Otavalo, comprendidas entre las edades de 65 a 85 años de edad y para comprobar la confiabilidad de los instrumentos de evaluación, se aplicarán a la muestra.

$N = \text{Población}$

$n = \text{Muestra}$

$N = 32$

$n = ?$

$N = n$

$30 = 32$

$n = 32 \text{ muestra}$

Se trabaja con toda la población.

Técnicas e instrumentos

3.5. Técnicas:

Las Técnicas a ser utilizadas en esta investigación son:

- De campo por que permiten recoger la información de la fuente misma.
- Bibliográfica en razón de que se utilizara para la elaboración del marco teórico.

3.6. Instrumentos:

- **Guía de observación:** Documento que intenta obtener la mayor información de algo, se determina según las características del grupo a observar.
- **Test Poms:** Es un medio de aproximación al problema; su información, un "punto de partida". Alcanzar un estado de ánimo adecuado.

3.7. Proceso para la recolección de datos

Diseño de los instrumentos para la recolección de datos

Test de Poms

El test de POMS es un cuestionario para la medida del estado de ánimo, con aplicaciones en diferentes ámbitos, a una estructura general con dos dimensiones (estado de ánimo positivo y negativo), el Perfil de los Estados de Ánimo, más conocido por sus siglas en inglés, POMS (*P ro file of Mood States*), es una de las escalas que está compuesto por 65 ítems, valorados mediante un formato tipo Likert, con 5 alternativas de respuesta.

“De él es posible obtener un índice general de alteración del estado de ánimo y seis medidas parciales, denominadas genéricamente: Tensión, Depresión (estado deprimido), Angustia, Vigor, Fatiga y Confusión.” (Gonzalez, 2011).

Tabla 1 varemos del test de Poms

TRASTORNO DE HUMOR		VAREMOS	
GRAVE	-26300 a- 22135	NADA	0
MEDIANO	-22134 a -17968	POCO	1
LEVE	-17967 a -13801	MODERADO	2
AUSENCIA	-13800	BASTANTE	3
		MUCHISIMO	4

Fuente: (Gonzalez, 2011)

- Mientras más alto -26300 mayores es el trastorno del humor.
- Mientras más bajo -13800 menores es el trastorno del humor.

Guía de observación

La guía de observación es un instrumento investigativo que utiliza una técnica cualitativa que consiste en un proceso que permite recoger por sí mismo información relacionada con cierto problema, a través del uso de sus sentidos.

Esta guía está distribuida en dos partes importantes: el análisis inicial y el análisis final del programa recreativo, los mismos que a su vez constan de seis ítems cada uno ; de esta manera , se determinará el grado de aceptación que tuvo la muestra en estudio y su evolución como grupo de trabajo .

Es importante señalar que se evaluará ítem a ítem con el estado inicial y final de los casos en estudio para poder tener un control más minucioso y personalizado sobre el efecto del programa recreativo tanto en el nivel psíquico como motor. Se ha tomado los siguientes puntajes para poder cuantificar y cualificar los datos obtenidos.

Tabla 2 Nivel de aceptación en relación al puntaje de la guía de observación

PUNTAJE	NIVEL DE SATISFACCIÓN
1	MALO
2	REGULAR
3	BUENO
4	MUY BUENO
5	EXCELENTE

3.8. Procesamiento de datos

El análisis de los datos recogidos de las variables en estudio, son presentados de forma cuantitativa y cualitativa en tablas y gráficos en el programa de Excel, interpretando en base al sustento científico los datos arrojados para establecer conclusiones y recomendaciones.

3.9. Programa aplicado

Esta investigación se inicia desde el mes de Julio del 2014, donde se hizo una selección de la muestra que sería parte de la investigación. Se realizó un estudio de la bibliografía necesaria para la fundamentación del trabajo; así como la elaboración de instrumentos investigativos (test y guía de observación). La investigación tuvo como punto de partida el diagnóstico inicial realizado por medio del test de estrés percibido, seguido de una tabulación para obtener un resultado inicial.

En los meses de Julio del 2014 hasta Septiembre del 2014 se efectuó la introducción parcial del programa recreativo aplicando así los instrumentos de salida para valorar su efectividad y los resultados del programa a finales del mes Septiembre para la concreción de los datos iniciales de Julio en conjunto con las guías de observación.

3.10. Diseño del programa recreativo

El diseño técnico: es un documento donde se consignan aspectos fundamentales del evento:

Nombre del evento: Abuelitos Activos y Saludables

Fecha de inicio: Miércoles 2 de Julio, 2014

Fecha de finalización: Viernes 5 de Septiembre

Objetivo: Analizar la influencia que tiene un programa de actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor del Ancianato "Susana Mancheno de Pinto" en la provincia de Imbabura del cantón Otavalo.

Metas:

- Evaluar los estados de ánimo percibidos del grupo en estudio.
- Diseñar un programa recreativo para el grupo en estudio.
- Aplicar la propuesta del programa recreativo.
- Comparar los datos obtenidos en las mediciones efectuadas.

Duración del evento : 2 meses

Espacios: Parques y alrededores del ancianato y barrio.

Beneficiarios: Adultos mayores del ancianato “Susana Mancheno de Pinto” en la provincia de Imbabura del cantón Otavalo.

Criterios de comprobación de éxitos: Hoja de verificación de tareas y contenidos específicos (Actividades), Planificación diaria.

3.11. Recursos del programa recreativo:

Recursos humanos

- 32 Adultos mayores (65 - 85 años de edad)
- 1 Instructor
- 1 Monitor de Tai- Chi

Recursos materiales

- Espacio físico
- Grabadora
- Fideos
- Fundas
- Globos
- Goma
- Hilo
- Marcadores
- Música
- Micrófono
- Mullos
- Papel periódico
- Pinturas y pinceles
- Pintura corporal
- Plastilina
- Lana
- Revistas usadas
- Temperas
- Tijeras
- Implementos (palos, colchonetas, pañuelos, pelotas, sacos, etc.)

Hoja de chequeo de tareas – planes:

Es la relación de procesos, tareas o actividades que permiten verificar la realización y el desarrollo del evento.

3.12. Planificación, aplicación y ejecución del programa recreativo “ABUELITOS ACTIVOS Y SALUDABLES”**3.12.1. Planificación del programa recreativo**

Las clases destinadas a la ejecución del programa fueron elaboradas en concordancia con una serie de actividades recreativas de 60 minutos (1h) por tres días a la semana utilizando las áreas de la recreación para la elaboración de cada uno de los planes diarios.

La planificación del programa de recreativo está estructurada por treinta planes de clase. Es importante señalar que estos planes de clase empiezan de acuerdo a los gustos y preferencias del grupo en estudio de esta manera existirá mayor compromiso y disfrute durante el desarrollo de las actividades.

3.12.2. Aplicación del programa recreativo

El programa recreativo propuesto tiene un carácter continuo durante tres días a la semana los días miércoles viernes de 8:30 – 9: 30 am y sábados de 9h00 a 10h00.

- El objetivo principal es analizar la influencia de un programa recreativo en los estados de ánimo del grupo “Abuelitos activos y saludables” del Ancianato “Susana Mancheno de Pinto” en la provincia de Imbabura del cantón Otavalo.
- De acuerdo a los objetivos mencionados anteriormente, los planes recreativos están basados principalmente en las áreas de la recreación.

3.12.3. Diseño y ejecución del programa recreativo “ABUELITOS ACTIVOS Y SALUDABLES”

El programa recreativo consta de 30 planes diarios, los cuales se realizarán los días miércoles, viernes de 8:30 – 9:30 am y sábados 9:00 - 10:00 am, con una hora de duración durante los meses de Julio - Septiembre.

Tabla 3. Programa Recreativo General

COMPONENTE	ACTIVIDADES
ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS	<ul style="list-style-type: none"> • Tai chi • Yoga • Baile • Gimnasia de mantenimiento
ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata en los alrededores de la cascada de Peguche • Caminata a los museos del sector • Caminata a los lugares turísticos
ACTIVIDADES LUDICAS	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos tradicionales • Juegos de mesa: • Ajedrez • Damas • Domino
ACTIVIDADES MANUALES	<ul style="list-style-type: none"> • Esculturas, Globoflexia • Pintura, Origami
ACTIVIDADES ARTISTICAS	<ul style="list-style-type: none"> • Canto, Mimo, Danza, Teatro
AREA DE LA SALUD	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas de nutrición y actividad física.

Tabla 4 - SESIÓN # 1

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMATICA : BAILOTERAPIA		
TIEMPO: 60 min.		OBJETIVO: Desarrollar la clase de bailoterapia a través de movimientos básicos combinados con diferentes ritmos musicales para para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.			
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<p>TECNICAS DE ANIMACION:</p> <p>De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.</p>	15 min	CIRCULO	<p>-Espacio amplio e iluminado.</p> <p>-Equipos de Audio y Sonido.</p>	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se combinara pasos básicos con la mezcla de diferentes ritmos tropicales para motivar a las integrantes en el desarrollo de la actividad.	35 min	<p>FILAS COLUMNAS</p> <p>CIRCULO</p>	<p>-Espacio amplio e iluminado.</p> <p>-Equipos de Audio y Sonido.</p> <p>-Música</p>	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	<p>- REFLEXOLOGIA:</p> <p>-Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto</p>	10 min.	CIRCULO	<p>-Espacio amplio e iluminado</p> <p>-Equipos de Audio y Sonido</p> <p>-Música</p>	<p>- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.</p> <p>- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.</p>

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA MANUAL – MANUALIDADES			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Crear de pulseras collares y anillos a través de la utilización de fideos de diferentes colores y tamaños para potencializar la creatividad logrando cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<p>TECNICAS DE ANIMACION:</p> <p>De organización: capitán manda</p> <p>Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.</p>	15 min	CIRCULO	<p>-Espacio amplio e iluminado.</p> <p>-Equipos de Audio y Sonido.</p>	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	<p>Se realizara las actividades manuales para crear pulseras y collares con la utilización de los diferentes clases de fideos, cada integrante debe crear dos juegos de collares, anillos y pulseras para intercambiarlo con los compañeros del grupo</p>	35 min	<p>FILAS</p> <p>COLUMNAS</p> <p>CIRCULO</p>	<p>-Espacio amplio e iluminado.</p> <p>-Equipos de Audio y Sonido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideos de diferentes colores y tamaños. - Mesas - Sillas - Hilos 	<p>- Animar a los integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellos.</p> <p>Observar con el grado de motivación con el cual trabajan.</p>
FINAL	<p>- REFLEXOLOGIA:</p> <p>-Vuelta a la calma</p> <p>- Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.</p> <p>- Como se sintió, Le gusto o no le gusto</p>	10 min.	CIRCULO	<p>-Espacio amplio e iluminado</p> <p>-Equipos de Audio y Sonido</p> <p>-Música</p>	<p>- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.</p> <p>- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.</p>

Tabla 6 - SESIÓN # 3

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA FISICO DEPORTIVA – TAI CHI- forma 10 estilo yang			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Apropiación de la técnica mover las manos como nubes, desarrollo de la coordinación tren superior y tren inferior y equilibrio.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento Movimientos de Chi Kung	15 min	CIRCULO	- Música - Cronometro - Cancha	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Repaso de la clase anterior: Secuencia completa hasta acariciar la crin del caballo salvaje izquierda a derecha. 5 Rep. Mover las manos como nubes: Movimiento solo de manos 10 Rep. Movimiento solo de piernas 10 Rep. Movimiento Completo 5 Rep. Mover las manos como nubes por la izquierda.	35 min	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Canchas del Barrio.	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: - Vuelta a la calma respiración Filosofía del Tai Chi Motivación Planteamiento objetivo de la siguiente clase despedida de la clase	10 min.	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 7 - SESIÓN # 4

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA DE LA SALUD – CHARLA DE ACTIVIDAD FISICA			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar una charla de actividad física "EL ADULTO MAYOR Y LA ACTIVIDAD FÍSICA" a través de una presentación y videos para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Calentamiento – Juego de las cogidas, Congeladas. Estiramiento.	15 min	CIRCULO	- Casa barrial -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Charla: " EL ADULTO MAYOR Y LA ACTIVIDAD FÍSICA" - Que es la actividad física - El rol de la actividad física en el adulto mayor - Beneficios - 30" minutos diarios - Actividades recomendables - Estilos de vida	35 min	CIRCULO	- Casa barrial. - Computadora - Audio - Sillas - Lápices - Hojas	Observar que todos participen en la actividad y disfruten de la misma. Motivar al grupo constantemente. Responder todas sus dudas frente al tema expuesto.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 8 - SESIÓN # 5

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA MANUAL – MANUALIDADES			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Crear una escultura a través del uso de la plastilina para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	TECNICAS DE ANIMACION: De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se trabajara en parejas ya que ellas/os deberán realizar el retrato de una compañera/o en la escultura, la elección será libre. La escultura debe ser original y creativa.	35 min	PAREJAS GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Plastilina de diferentes colores	- Animara los integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellos. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 9 - SESIÓN # 6

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA LUDICA: JUEGOS TRADICIONALES			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar diferentes juegos tradicionales a través de diversas actividades para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor ecuatoriano.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<p>TECNICAS DE ANIMACION:</p> <p>De organización: capitán manda</p> <p>Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.</p>	15 min	CIRCULO	<p>-Espacio amplio e iluminado.</p> <p>-Equipos de Audio y Sonido.</p>	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	<p>En esta actividad se realizara grupos donde se rotara de juego al haber terminado el juego.</p> <p>Grupo uno : La rayuela</p> <p>Grupo dos: El elástico</p> <p>Grupo tres :Trompos</p>	35 min	<p>INDIVIDUAL</p> <p>GRUPOS</p>	<p>-Espacio amplio e iluminado.</p> <p>-Equipos de Audio y Sonido.</p> <p>Trompos</p> <p>Elásticos</p> <p>Tizas</p> <p>Hilos</p>	- Animar a los integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellos. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan.
FINAL	<p>- REFLEXOLOGIA:</p> <p>-Vuelta a la calma</p> <p>- Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó.</p> <p>- Como se sintió, Le gusto o no le gusto</p>	10 min.	CIRCULO	<p>-Espacio amplio e iluminado</p> <p>-Equipos de Audio y Sonido</p> <p>-Música</p>	<p>- Aplicación de Ficha de Observación al grupo.</p> <p>- Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.</p>

Tabla 10 - SESIÓN # 7

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA ALAIRE LIBRE – CAMINATA PLAZA DE LOS PONCHOS			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Realizar una caminata desde el parque central hacia la plaza de los ponchos para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Enunciar el objetivo de la caminata Revisar hidratación a las chicas.	5 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	La salida será a las 7 am del parque central, En todo el recorrido habrá puntos para hidratarnos Existirán pausas cada 10 minutos Juegos: las cogidas caminando, el gato y el ratón, bolos humanos.	40 min	INDIVIDUAL GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. - Hidratación. - Pelotas.	- Animar a los integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellos. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 11 - SESIÓN # 8

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMATICA : AREA MANUAL – GLOBOFLEXIA - ORIGAMI		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar diferentes juegos de mesa a través del área lúdica para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se realizara juegos de damas chinas. Crucigramas El ahorcado Formar palabras	35 min	INDIVIDUAL GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. Trompos Elásticos Tizas Hilos	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 12 - SESIÓN # 9

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : BAILOTERAPIA			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Desarrollar la clase de bailoterapia a través de movimientos básicos combinados con diferentes ritmos musicales para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	TECNICAS DE ANIMACION: De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se combinara pasos básicos con la mezcla de diferentes ritmos tropicales para motivar a los integrantes en el desarrollo de la actividad.	35 min	FILAS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 13 - SESIÓN # 10

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : BAILOTERAPIA			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Desarrollar la clase de bailoterapia a través de movimientos básicos combinados con diferentes ritmos musicales para para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	PARTE	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audioy Sonido.	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se combinara pasos básicos con la mezcla de diferentes ritmos tropicales para motivar a las integrantes en el desarrollo de la actividad.	35 min	FILAS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audioy Sonido. -Música	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audioy Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 13 - SESIÓN # 11

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMATICA : AREA ARTISTICA – TEATRO		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar una obra teatral utilizando como medio la naturaleza y el material reciclable para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Los participantes deben crear su obra de teatro donde deben participar todos, la obra debe ser cómica y tratar hechos de la vida cotidiana.	45 min	FILAS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 14 - SESIÓN # 12

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMATICA : BAILOTERAPIA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar la clase de bailoterapia a través de movimientos básicos combinados con diferentes ritmos musicales para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se combinara pasos básicos con la mezcla de diferentes ritmos tropicales para motivar a los integrantes en el desarrollo de la actividad.	35 min	FILAS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	- Trabajar los pasos básicos de cada ritmo musical, provocando disfrute y dinamismo en las participantes al desarrollar la actividad.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 15 - SESIÓN # 13

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA FISICO DEPORTIVA – VOLEIBOL LOCO - globos			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Desarrollar diferentes juegos a través del área lúdica para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Calentamiento – Juego de las cogidas, Congeladas. Estiramiento.	15 min	CIRCULO	- Canchas del Barrio. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se realizara 6 grupos de 5 personas los cuales se mantendrán para los deportes de Voleibol, Futbol y baloncesto. Se enfrentaran todos contra todos. Se jugara con fundas y las pelotas serán globos con agua. Grupos: 1 vs 2, 3 vs 4, 5 vs 6.	35 min	GRUPOS DE TRABAJO.	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Canchas del Barrio.	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 16 - SESIÓN # 14

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA LUDICA: JUEGOS TRADICIONALES			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar diferentes juegos tradicionales a través de diversas actividades para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	En esta actividad se realizara grupos donde se rotara de juego al haber terminado el juego. Gato y el ratón El Florón Arroz con Leche Quemadas Ponga la Cola al Burro	35 min	INDIVIDUAL GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Trompos - Elásticos - Tizas - hilos	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 17 - SESIÓN # 15

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA DE LA SALUD – CHARLA DE ACTIVIDAD FISICA			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar diferentes juegos tradicionales a través de diversas actividades para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	En esta actividad se realizara grupos donde se rotara de juego al haber terminado el juego. Gato y el ratón El Florón Arroz con Leche Quemadas Ponga la Cola al Burro	35 min	INDIVIDUAL GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Trompos - Elásticos - Tizas - hilos	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 18 - SESIÓN # 16

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA LUDICA: JUEGOS TRADICIONALES			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar diferentes juegos tradicionales a través de diversas actividades para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	En esta actividad se realizara grupos donde se rotara de juego al haber terminado el juego. Gato y el ratón El Florón Arroz con Leche Quemadas Ponga la Cola al Burro	35 min	INDIVIDUAL GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Trompos - Elásticos - Tizas - hilos	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 19 - SESIÓN # 17

TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Ayudar a que se mantengan independientes, a través de la gimnasia para mejorar la independencia logrando cambios positivos en los estados de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento	15 min	CIRCULO	- Música - Cronometro - Cancha	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Circuito de gimnasia básica. Desplazamientos Gimnasia sobre piso	35 min	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Canchas del Barrio.	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: - Vuelta a la calma respiración Motivación Planteamiento objetivo de la siguiente clase despedida de la clase	10 min.	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 20 - SESIÓN # 18

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMATICA : AREA ARTISTICA – MIMOS – DANZA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar una danza de nuestro país para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Los participantes trabajaran en 5 grupos de seis personas donde cada grupo debe realizar una danza de nuestro país. Se enfrentaran entre grupos para hacer mimos y adivinar el personaje del mimo.	45 min	GRUPOS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice <u>correctamente</u> la coordinación de los movimientos.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 21 - SESIÓN # 19

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMATICA : YOGA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Ayudar a que se mantengan independientes, a través de la gimnasia para mejorar la independencia logrando cambios positivos en los estados de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento	15 min	CIRCULO	- Música - Cronometro - Cancha	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Circuito de gimnasia básica. Desplazamientos Gimnasia sobre piso	35 min	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Canchas del Barrio.	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: - Vuelta a la calma respiración Motivación Planteamiento objetivo de la siguiente clase despedida de la clase	10 min.	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 22 - SESIÓN # 20

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA MANUAL – PINTURA			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Crear una pintura a través del uso de las temperas para potencializar la creatividad para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se trabajara en parejas ya que ellos deberán realizar el retrato de un compañero en el papel periódico, la elección será libre. La pintura debe ser original y creativa.	35 min	PAREJAS GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Temperas - Pinceles	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 23 - SESIÓN # 21

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMATICA : AREA ARTISTICA – MIMOS – DANZA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar una danza de nuestro país para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Los participantes trabajaran en 5 grupos de seis personas donde cada grupo debe realizar una danza de nuestro país. Se enfrentaran entre grupos para hacer mimos y adivinar el personaje del mimo.	45 min	GRUPOS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice Correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	- REFLEXOLOGÍA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 24 - SESIÓN # 22

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMATICA : AREA ARTISTICA – MIMOS – DANZA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar una danza de nuestro país para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Los participantes trabajaran en 5 grupos de seis personas donde cada grupo debe realizar una danza de nuestro país. Se enfrentaran entre grupos para hacer mimos y adivinar el personaje del mimo.	45 min	GRUPOS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 25 - SESIÓN # 23

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMÁTICA : YOGA			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Ayudar a que se mantengan independientes, a través de la gimnasia para mejorarla independencia lograndocambios positivos en los estados de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento	15 min	CIRCULO	- Música - Cronometro - Cancha	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Circuito de gimnasia básica. Desplazamientos Gimnasia sobre piso	35 min	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Canchas del Barrio.	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: - Vuelta a la calma respiración Motivación Planteamiento objetivo de la siguiente clase despedida de la clase	10 min.	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 26 - SESIÓN # 24

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA MANUAL – PINTURA			
TIEMPO:	60 min.				
OBJETIVO: Crear una pintura a través del uso de las temperas para potencializar la creatividad de las participantes logrando cambios positivos en los estados de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Se trabajara en parejas ya que ellas deberán pintar en el papelógrafo con cualquier parte del cuerpo sin usar las manos para pintar. La pintura debe ser original y creativa.	35 min	PAREJAS GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Temperas	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	REFLEXOLOGÍA: Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 27 - SESIÓN # 25

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA LUDICA: JUEGOS TRADICIONALES			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar diferentes juegos tradicionales a través de diversas actividades para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	En esta actividad se realizara grupos donde se rotara de juego al haber terminado el juego. Gato y el ratón El Florón Arroz con Leche Quemadas Ponga la Cola al Burro	35 min	INDIVIDUAL GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Trompos - Elásticos - Tizas - hilos	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 28 - SESIÓN # 26

TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Ayudar a que se mantengan independientes, a través de la gimnasia para mejorar la independencia logrando cambios positivos en los estados de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento	15 min	CIRCULO	- Música - Cronometro - Cancha	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Circuito de gimnasia básica. Desplazamientos Gimnasia sobre piso	35 min	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Canchas del Barrio.	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: - Vuelta a la calma respiración Motivación Planteamiento objetivo de la siguiente clase despedida de la clase	10 min.	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 29 - SESIÓN # 27

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMATICA : AREA ARTISTICA – MIMOS – DANZA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar una danza de nuestro país para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Los participantes trabajaran en 5 grupos de seis personas donde cada grupo debe realizar una danza de nuestro país. Se enfrentaran entre grupos para hacer mimos y adivinar el personaje del mimo.	45 min	GRUPOS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice <u>correctamente</u> la coordinación de los movimientos.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 30 - SESIÓN # 28

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMATICA : YOGA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Ayudar a que se mantengan independientes, a través de la gimnasia para mejorar la independencia logrando cambios positivos en los estados de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Organización de los grupos. Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento	15 min	CIRCULO	- Música - Cronometro - Cancha	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Circuito de gimnasia básica. Desplazamientos Gimnasia sobre piso	35 min	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. - Canchas del Barrio.	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: - Vuelta a la calma respiración Motivación Planteamiento objetivo de la siguiente clase despedida de la clase	10 min.	COLUMNAS	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 31 - SESIÓN # 29

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS			TEMATICA : AREA ARTISTICA – MIMOS – DANZA		
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Desarrollar una danza de nuestro país para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	TÉCNICAS DE ANIMACIÓN: De presentación: el vecino De organización: capitán manda Divisoras de juegos: el barquito, la ensalada de frutas, el arco iris.	15 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido.	- Observar que los integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	Los participantes trabajaran en 5 grupos de seis personas donde cada grupo debe realizar una danza de nuestro país. Se enfrentaran entre grupos para hacer mimos y adivinar el personaje del mimo.	45 min	GRUPOS COLUMNAS CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de Audio y Sonido. -Música	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido -Música	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

Tabla 32 - SESIÓN # 30

UNIDAD : ACTIVIDADES RECREATIVAS		TEMATICA : AREA AL AIRE LIBRE – CAMINATA MUSEOS			
TIEMPO:		60 min.			
OBJETIVO: Realizar una caminata a los diferentes museos de la ciudad para incentivar a los integrantes y logrando cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Enunciar el objetivo de la caminata Revisar hidratación a las chicas.	5 min	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado. -Equipos de	- Observar que las integrantes estén motivadas y comprometidas para desarrollar el trabajo.
PRINCIPAL	La salida será a las 7 am del ancianato, Explicaciones. Museo arqueológico y etnográfico- Instituto otavaleño de Antropología Museo arqueológico cesar Vásquez Fuller Museo Víctor Alejandro Jaramillo	40 min	INDIVIDUAL GRUPOS	-Espacio amplio e iluminado. - Hidratación. - Pelotas.	- Animar a las integrantes en el desarrollo de la actividad, fomentado compañerismo entre ellas. Observar con el grado de motivación con el cual trabajan las chicas.
FINAL	- REFLEXOLOGIA: -Vuelta a la calma - Realizar una conversación o una charla con el grupo, con relación a la actividad que se realizó. - Como se sintió, Le gusto o no le gusto	10 min.	CIRCULO	-Espacio amplio e iluminado -Equipos de Audio y Sonido	- Aplicación de Ficha de Observación al grupo. - Evaluación sobre la actitud frente al desarrollo de la clase.

CAPITULO IV

ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS

Tabla 33 Resultado general del post test del trastorno de humor – Test de Poms

TEST DE POMS			PRE TEST POMS	% INICIAL	POST TEST POMS	% FINAL	RANGO TRASTORNO DE HUMOR	DIFERENCIA POMS	% +/-
1	H	CASO 1	-21200	100%	-19000	90%	POSITIVO	-2200	10%
2	H	CASO 2	-20600	100%	-20000	97%	POSITIVO	-600	3%
3	M	CASO 3	-23000	100%	-20300	88%	POSITIVO	-2700	12%
4	M	CASO 4	-25400	100%	-20700	81%	POSITIVO	-4700	19%
5	M	CASO 5	-21300	100%	-17800	84%	POSITIVO	-3500	16%
6	M	CASO 6	-18700	100%	-18300	98%	POSITIVO	-400	2%
7	H	CASO 7	-14900	100%	-15300	103%	NEGATIVO	400	-3%
8	M	CASO 8	-25900	100%	-22100	85%	POSITIVO	-3800	15%
9	M	CASO 9	-21200	100%	-17800	84%	POSITIVO	-3400	16%
10	M	CASO 10	-18600	100%	-17200	92%	POSITIVO	-1400	8%
11	M	CASO 11	-21200	100%	-17000	80%	POSITIVO	-4200	20%
12	M	CASO 12	-20800	100%	-17500	84%	POSITIVO	-3300	16%
13	M	CASO 13	-20000	100%	-18100	91%	POSITIVO	-1900	10%
14	M	CASO 14	-21600	100%	-19330	89%	POSITIVO	-2270	11%
15	M	CASO 15	-19000	100%	-18500	97%	POSITIVO	-500	3%
16	M	CASO 16	-18400	100%	-16800	91%	POSITIVO	-1600	9%
17	M	CASO 17	-19700	100%	-19300	98%	POSITIVO	-400	2%
18	M	CASO 18	-20200	100%	-18600	92%	POSITIVO	-1600	8%
19	M	CASO 19	-23300	100%	-17700	76%	POSITIVO	-5600	24%
20	M	CASO 20	-22400	100%	-20900	93%	POSITIVO	-1500	7%
21	M	CASO 21	-22300	100%	-18200	82%	POSITIVO	-4100	18%
22	M	CASO 22	-24400	100%	-20800	85%	POSITIVO	-3600	15%
23	M	CASO 23	-17900	100%	-16500	92%	POSITIVO	-1400	8%
24	H	CASO 24	-16100	100%	-16400	102%	NEGATIVO	300	-2%
25	M	CASO 25	-15700	100%	-15900	101%	NEGATIVO	200	-1%
26	H	CASO 26	-17500	100%	-22200	127%	NEGATIVO	4700	-27%
27	M	CASO 27	-19600	100%	-16900	86%	POSITIVO	-2700	14%
28	H	CASO 28	-20900	100%	-21300	102%	NEGATIVO	400	-2%
29	M	CASO 29	-20100	100%	-20300	101%	NEGATIVO	200	-1%
30	M	CASO 30	-15800	100%	-16100	102%	NEGATIVO	300	-2%
31	M	CASO 31	-19200	100%	-18500	96%	POSITIVO	-700	4%
32	M	CASO 32	-18000	100%	-16400	91%	POSITIVO	-1600	9%

- Mientras más alto -26300 mayor es el trastorno del humor.
- Mientras más bajo -13800 menor es el trastorno del humor

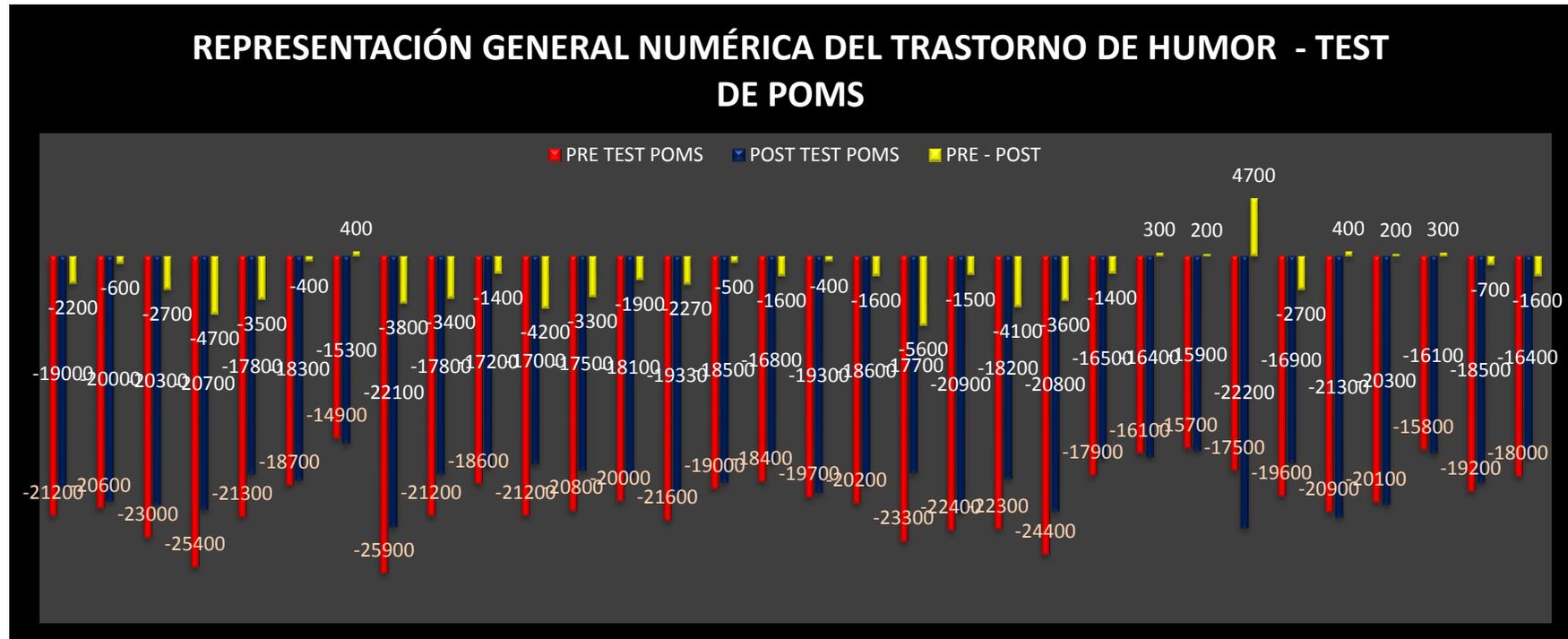


Figura 5. Resultado general numérico del trastorno de humor del pre y post Test de Poms (azul –rojo)

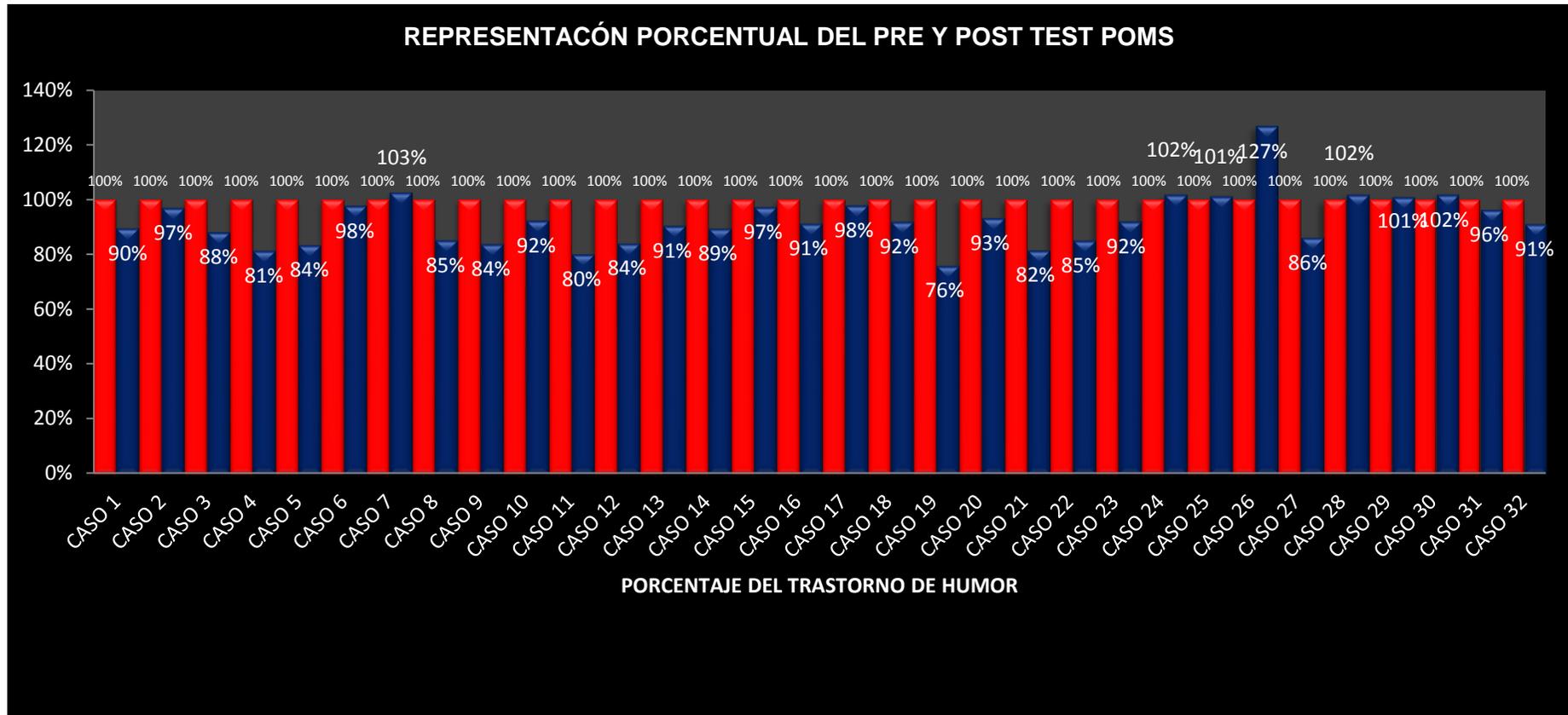


Figura 6. Resultado general porcentual del trastorno de humor del pre y post Test de Poms

Tabla 34 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post Test de Poms

PRES TEST DE POMS			POST TEST DE POMS	
CASOS POSITIVOS	19	59%	25	78%
CASOS NEGATIVO	13	41%	7	22%
TOTAL	32	100%	32	100%

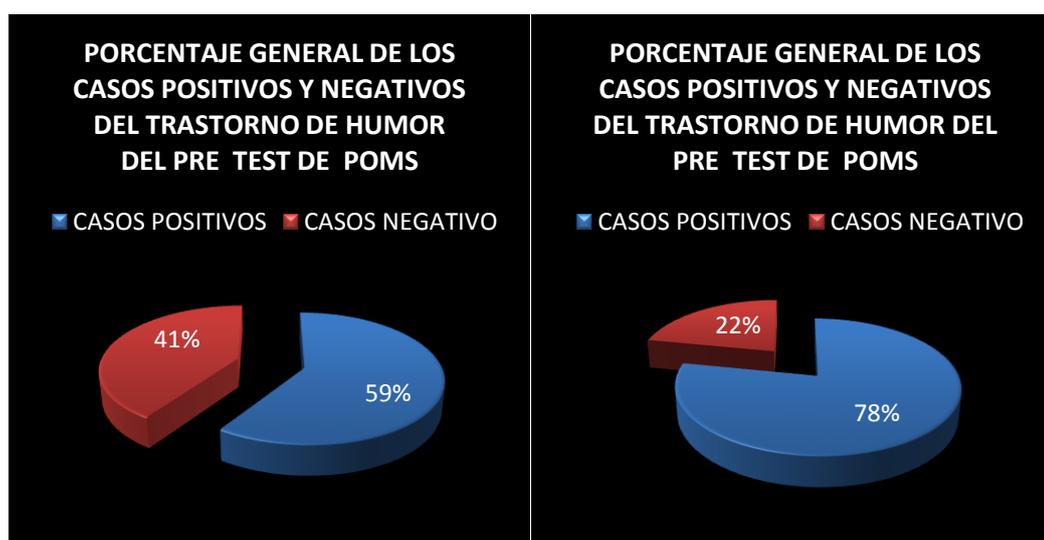


Figura 7. Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post Test de Poms

DESCRIPCIÓN: De los datos generales obtenidos del pre test se puede observar que antes de aplicar el programa recreativo el estado de ánimo, en el rango positivo estaba con el 59 %, mientras que en el rango negativo se obtuvo 41%. A partir de este pre test se da inicio al programa recreativo con el grupo en estudio. En el post test se pudo observar que después de aplicar el programa recreativo, en el rango positivo se obtuvo 78% con relación al pre test hubo un incremento positivo ya que bajaron el trastorno de humor en un 19%. En el rango negativo se obtuvo 22% con relación al pre test ya que bajaron el trastorno de humor en un 19%, con esto se puede comprobar que la hipótesis es positiva ya que los adultos mayores bajaron los niveles del trastorno de humor (Mientras más alto -26300 mayor es el trastorno del humor; Mientras más bajo -13800 menor es el trastorno.)

Tabla 35 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post test de Poms

TEST DE POMS Y GUIA DE OBSERVACIÓN			PRE TEST POMS	POST TEST POMS	RANGO TRASTORNO DE HUMOR	% +/-
1	H	CASO 1	-21200	-19000	POSITIVO	10%
2	H	CASO 2	-20600	-20000	POSITIVO	3%
3	M	CASO 3	-23000	-20300	POSITIVO	12%
4	M	CASO 4	-25400	-20700	POSITIVO	19%
5	M	CASO 5	-21300	-17800	POSITIVO	16%
6	M	CASO 6	-18700	-18300	POSITIVO	2%
7	H	CASO 7	-14900	-15300	NEGATIVO	-3%
8	M	CASO 8	-25900	-22100	POSITIVO	15%
9	M	CASO 9	-21200	-17800	POSITIVO	16%
10	M	CASO 10	-18600	-17200	POSITIVO	8%
11	M	CASO 11	-21200	-17000	POSITIVO	20%
12	M	CASO 12	-20800	-17500	POSITIVO	16%
13	M	CASO 13	-20000	-18100	POSITIVO	10%
14	M	CASO 14	-21600	-19330	POSITIVO	11%
15	M	CASO 15	-19000	-18500	POSITIVO	3%
16	M	CASO 16	-18400	-16800	POSITIVO	9%
17	M	CASO 17	-19700	-19300	POSITIVO	2%
18	M	CASO 18	-20200	-18600	POSITIVO	8%
19	M	CASO 19	-23300	-17700	POSITIVO	24%
20	M	CASO 20	-22400	-20900	POSITIVO	7%
21	M	CASO 21	-22300	-18200	POSITIVO	18%
22	M	CASO 22	-24400	-20800	POSITIVO	15%
23	M	CASO 23	-17900	-16500	POSITIVO	8%
24	H	CASO 24	-16100	-16400	NEGATIVO	-2%
25	M	CASO 25	-15700	-15900	NEGATIVO	-1%
26	H	CASO 26	-17500	-22200	NEGATIVO	-27%
27	M	CASO 27	-19600	-16900	POSITIVO	14%
28	H	CASO 28	-20900	-21300	NEGATIVO	-2%
29	M	CASO 29	-20100	-20300	NEGATIVO	-1%
30	M	CASO 30	-15800	-16100	NEGATIVO	-2%
31	M	CASO 31	-19200	-18500	POSITIVO	4%
32	M	CASO 32	-18000	-16400	POSITIVO	9%

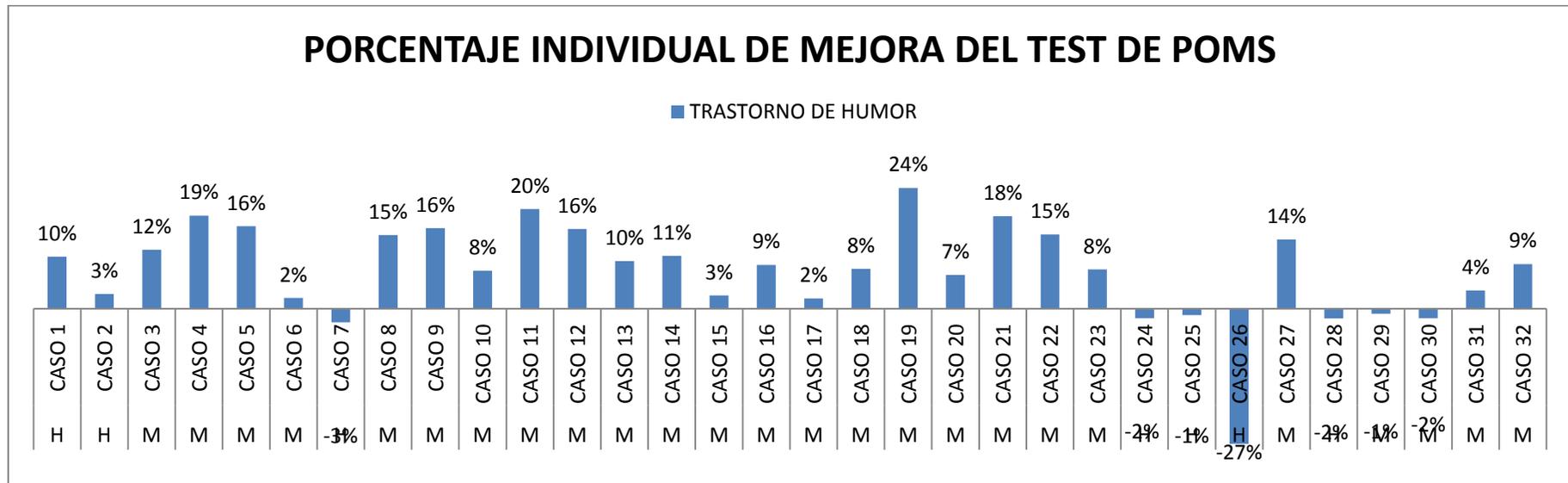


Figura 8. Porcentaje individual de mejora del trastorno de humor del pre y post Test de Poms

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a los datos individuales de los 32 casos obtenidos se puede observar que 25 casos (2 hombres y 23 mujeres) disminuyeron su trastorno de humor, mientras que 7 casos (5 hombres y 2 mujeres) incrementaron su trastorno de humor debido a las faltas constantes durante la ejecución del programa.

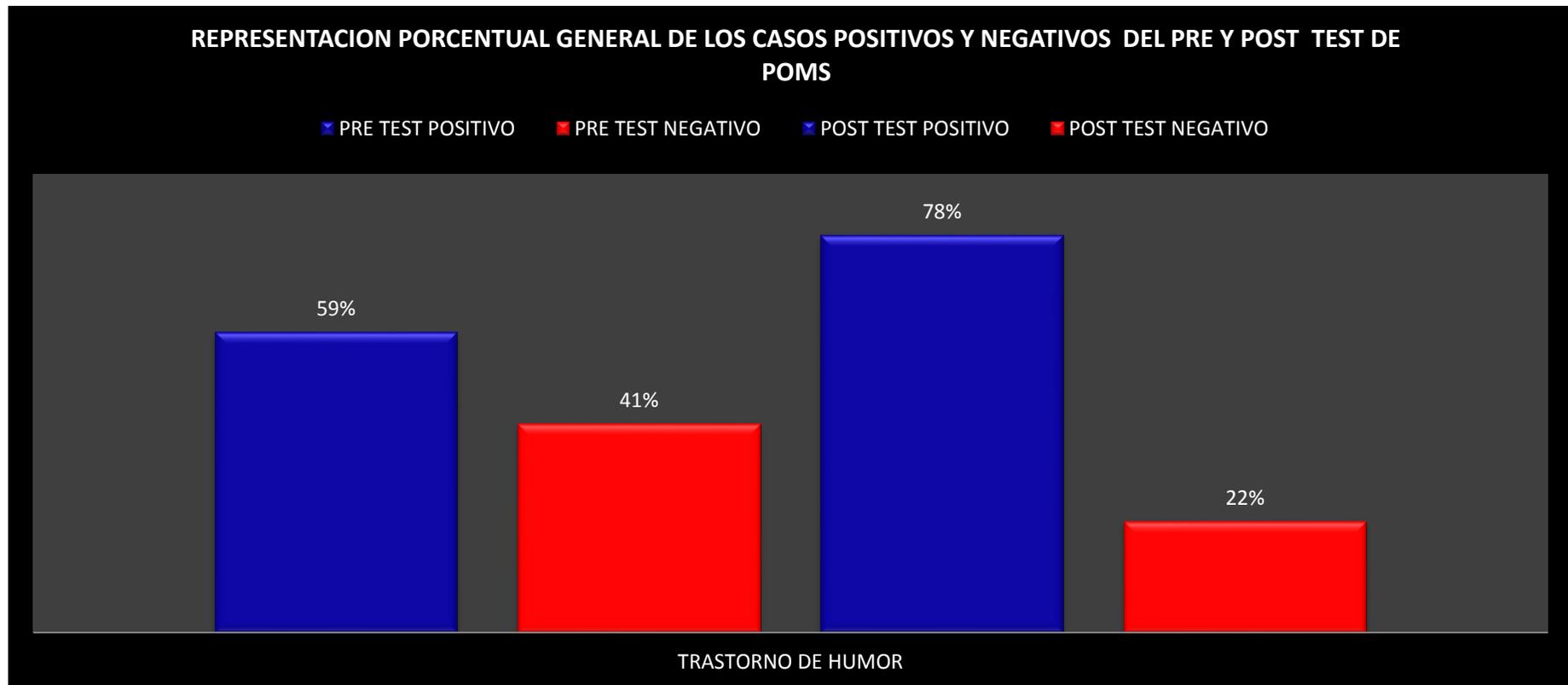


Figura 9 - Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post

DESCRIPCIÓN: De los datos generales obtenidos del pre test se puede observar que antes de aplicar el programa recreativo el estado de ánimo, en el rango positivo estaba con el 59 %, mientras que en el rango negativo se obtuvo 41%. A partir de este pre test se da inicio al programa recreativo con el grupo en estudio. En el post test se pudo observar que después de aplicar el programa recreativo, en el rango positivo se obtuvo 78% con relación al pre test hubo un incremento positivo ya que bajaron el trastorno de humor en un 19%. En el rango negativo se obtuvo 22% con relación al pre test ya que bajaron el trastorno de humor en un 19%, con esto se puede comprobar que la hipótesis es positiva ya que los adultos mayores bajaron los niveles del trastorno de humor.

(Mientras más alto -26300 mayores es el trastorno del humor; Mientras más bajo -13800 menores es el trastorno.)

Tabla 36 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post test de Poms por género

TEST DE POMS	MUJERES PRE TEST		MUJERES POST TEST		HOMBRES PRE TEST		HOMBRES POST TEST	
POSITIVO	16	64%	23	92%	3	43%	2	29%
NEGATIVO	9	36%	2	8%	4	57%	5	71%

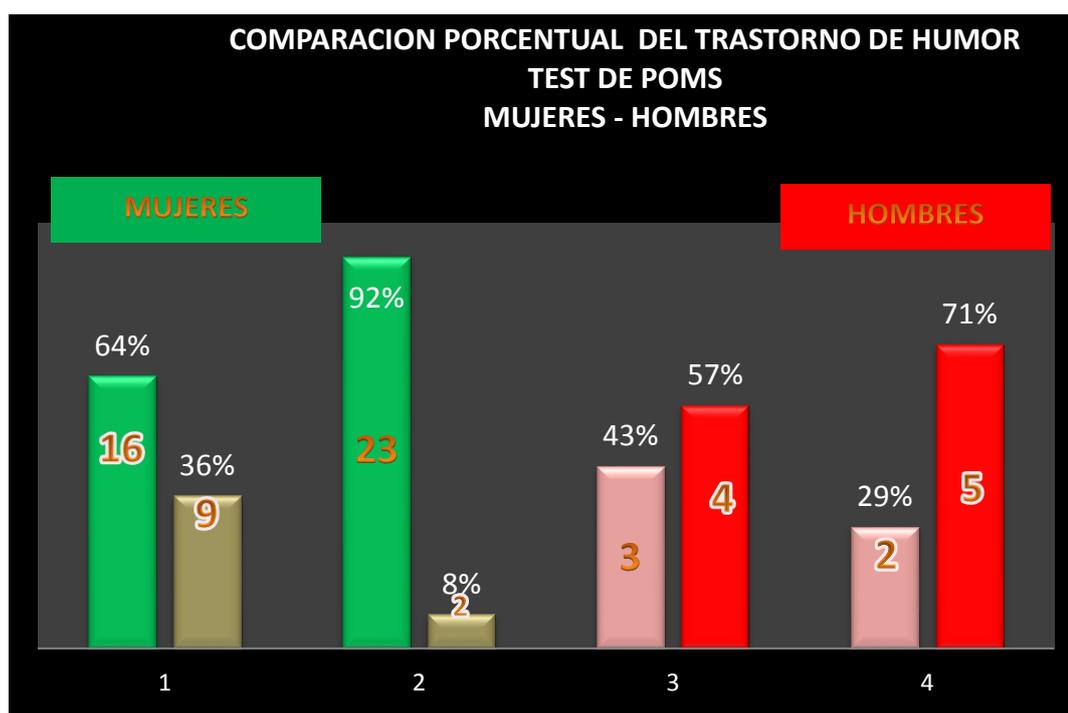


Figura 10 - Representación porcentual general de los casos positivos y negativos del pre y post Test de Poms

DESCRIPCIÓN: De los datos obtenidos se puede observar que las MUJERES en el pre test de Poms obtuvieron 64% en el rango positivo y 36% el rango negativo, al aplicar el post test de Poms las mujeres obtuvieron 92% en el rango positivos teniendo un incremento del 28% entre el pre y post test de Poms . En el rango negativo del post test de Poms obtuvieron 8% teniendo una disminución del 28% después de la aplicación de las actividades recreativas.

Los HOMBRES en el pre test de Poms obtuvieron 43% en el rango positivo y 57% en el rango negativo, al aplicar el post test de Poms los hombres obtuvieron 29% en el rango positivos teniendo una disminución del 14% entre el pre y post test de Poms . En el rango negativo del post test de Poms obtuvieron 71% teniendo un incremento del 14% después de la aplicación de las actividades recreativas.

El estado anímico en los varones no mejoro con relación al estado anímico de las mujeres del grupo de adulto mayor, debido a que no fueron constantes en la ejecución de las actividades recreativas.

Tabla 37 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación final

GUIA DE OBSERVACIÓN			G. OBS. INICIAL	% INICIAL	G. OBS. FINAL	% FINAL	% +/-
1	H	CASO 1	4	80%	5	100%	20%
2	H	CASO 2	3	60%	4	80%	20%
3	M	CASO 3	3	60%	4	80%	20%
4	M	CASO 4	4	80%	4	80%	0%
5	M	CASO 5	4	80%	4	80%	0%
6	M	CASO 6	4	80%	5	100%	20%
7	H	CASO 7	3	60%	3	60%	0%
8	M	CASO 8	4	80%	5	100%	20%
9	M	CASO 9	4	80%	5	100%	20%
10	M	CASO 10	4	80%	4	80%	0%
11	M	CASO 11	4	80%	4	80%	0%
12	M	CASO 12	4	80%	4	80%	0%
13	M	CASO 13	3	60%	3	60%	0%
14	M	CASO 14	4	80%	5	100%	20%
15	M	CASO 15	2	40%	4	80%	40%
16	M	CASO 16	5	100%	5	100%	0%
17	M	CASO 17	4	80%	5	100%	20%
18	M	CASO 18	4	80%	5	100%	20%
19	M	CASO 19	4	80%	5	100%	20%
20	M	CASO 20	3	60%	4	80%	20%
21	M	CASO 21	3	60%	5	100%	40%
22	M	CASO 22	4	80%	5	100%	20%
23	M	CASO 23	3	60%	4	80%	20%
24	H	CASO 24	5	100%	3	60%	-40%
25	M	CASO 25	4	80%	3	60%	-20%
26	H	CASO 26	4	80%	3	60%	-20%
27	M	CASO 27	5	100%	5	100%	0%
28	H	CASO 28	4	80%	3	60%	-20%
29	M	CASO 29	3	60%	3	60%	0%
30	M	CASO 30	4	80%	5	100%	20%
31	M	CASO 31	5	100%	5	100%	0%
32	M	CASO 32	5	100%	5	100%	0%

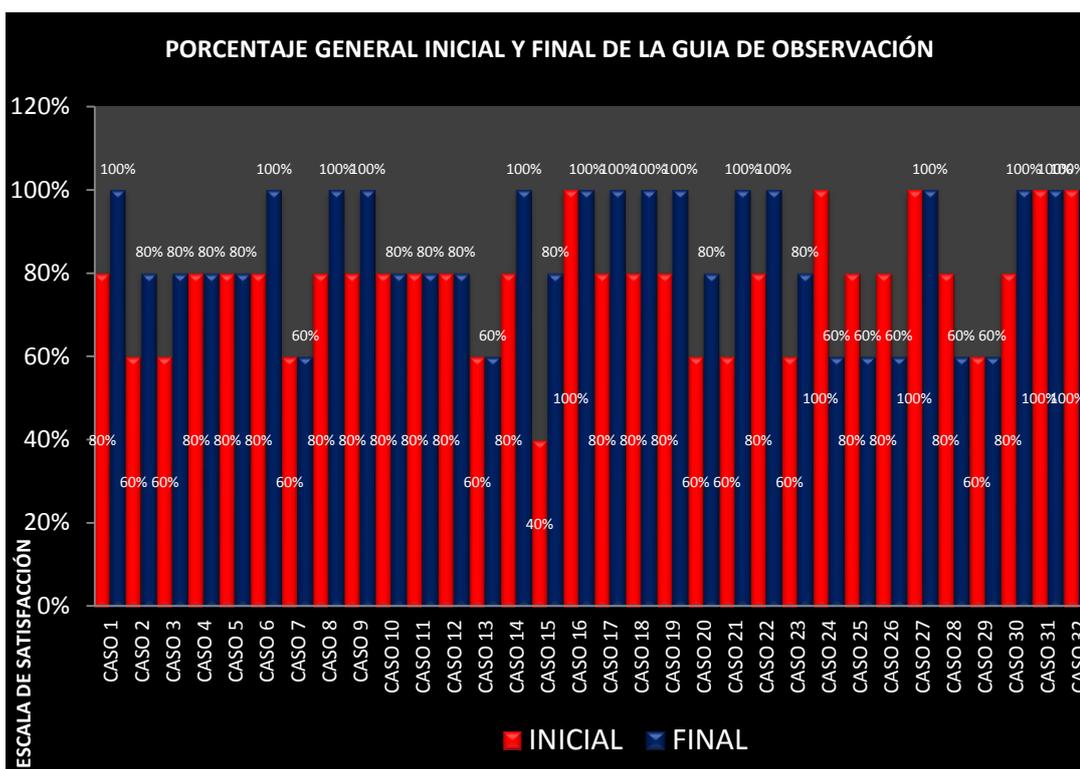


Figura 11- Representación porcentual de la guía de observación inicial y final

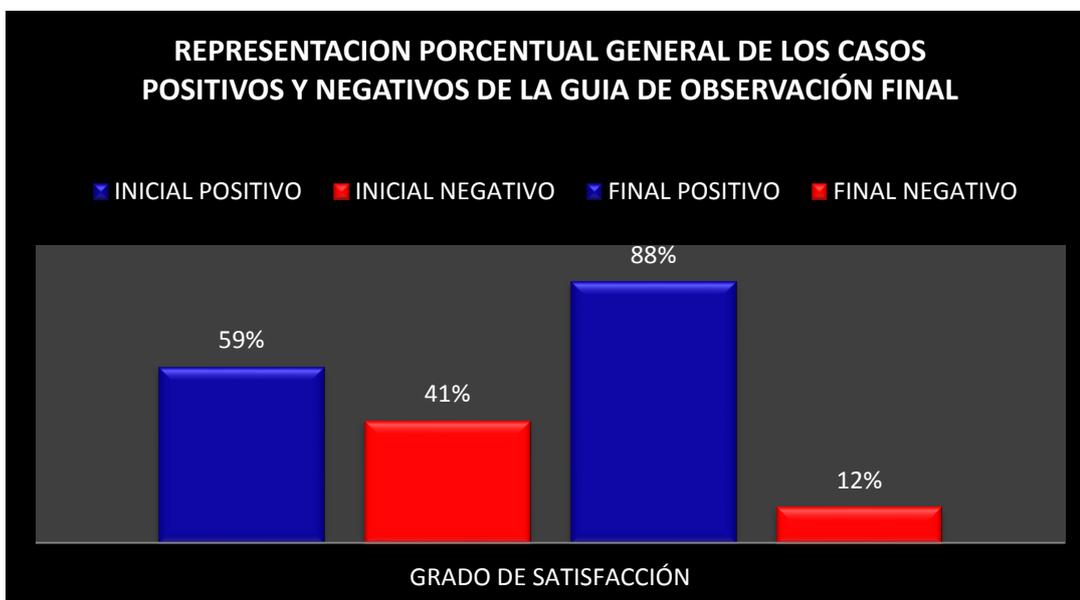


Figura 12. Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación final

Tabla 38 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación inicial

GUÍA DE OBSERVACIÓN INICIAL		
CASOS POSITIVOS	19	59%
CASOS NEGATIVO	13	41%
TOTAL	32	100%

Tabla 39 Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación final

GUÍA DE OBSERVACIÓN FINAL		
CASOS POSITIVOS	25	78%
CASOS NEGATIVO	7	22%
TOTAL	32	100%



Figura 13 - Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación inicial

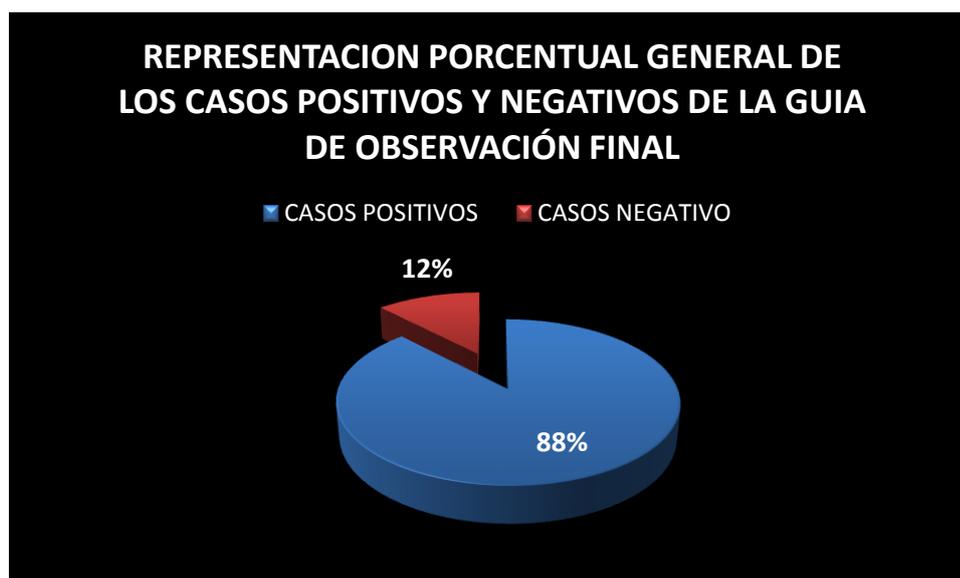


Figura 14- Representación porcentual general de los casos positivos y negativos de la guía de observación final

DESCRIPCIÓN: De los datos generales obtenidos del pre test se puede observar que antes de aplicar el programa recreativo el estado de ánimo, en el rango positivo estaba con el 59 %, mientras que en el rango negativo se obtuvo 41%. A partir de este pre test se da inicio al programa recreativo con el grupo en estudio. El post test se puede observar que después de aplicar el programa recreativo, en el rango positivo se obtuvo 88% con relación al pre test hubo un incremento positivo ya el programa cumplió con las expectativas que ellos esperaban incrementando un 19%%. En el rango negativo se obtuvo 12% en el post test, con relación al pre test hubo una disminución del 29% gracias a la aceptación positiva del programa por parte de los adultos mayores.

Tabla 40 Representación del nivel de satisfacción de la guía de observación inicial

GUIA DE OBSERVACIÓN INICIAL			
RANGO	VALOR	PUNTUACIÓN	PORCENTAJE
NADA	1	0	0%
POCO	2	1	3%
MODERADO	3	8	25%
BASTANTE	4	18	56%
MUCHISIMO	5	5	16%
TOTAL		32	100%

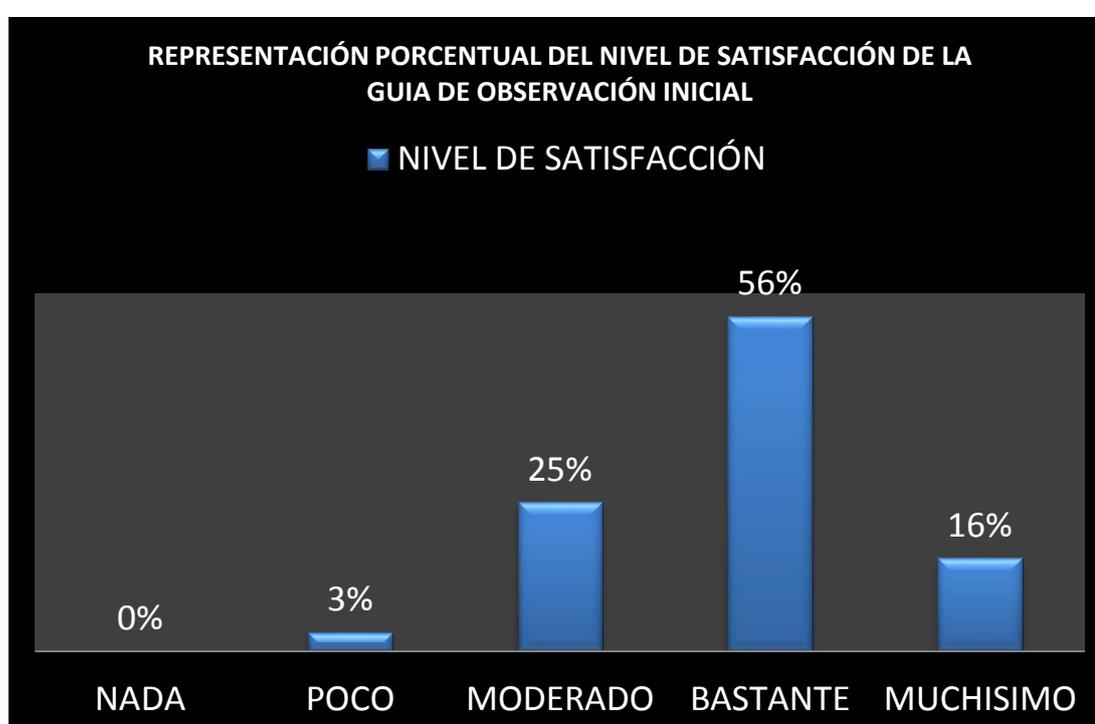


Figura 15. Representación porcentual del nivel de satisfacción de la guía de observación inicial

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos en la guía de observación inicial tenemos **0(0%)** personas en rango **NADA**, **1(3%)** persona en rango **BUENO**, **8(25%)** personas en rango **MODERADO**, **18(56%)** personas en rango **BASTANTE**, **5(16%)** personas en rango **MUCHISIMO**, con un total de 32 personas.

Tabla 41 Representación del nivel de satisfacción de la guía de observación final

GUIA DE OBSERVACIÓN FINAL			
RANGO	VALOR	PUNTUACIÓN	PORCENTAJE
NADA	1	0	0%
POCO	2	0	0%
MODERADO	3	7	22%
BASTANTE	4	10	31%
MUCHISIMO	5	15	47%
TOTAL		32	100%

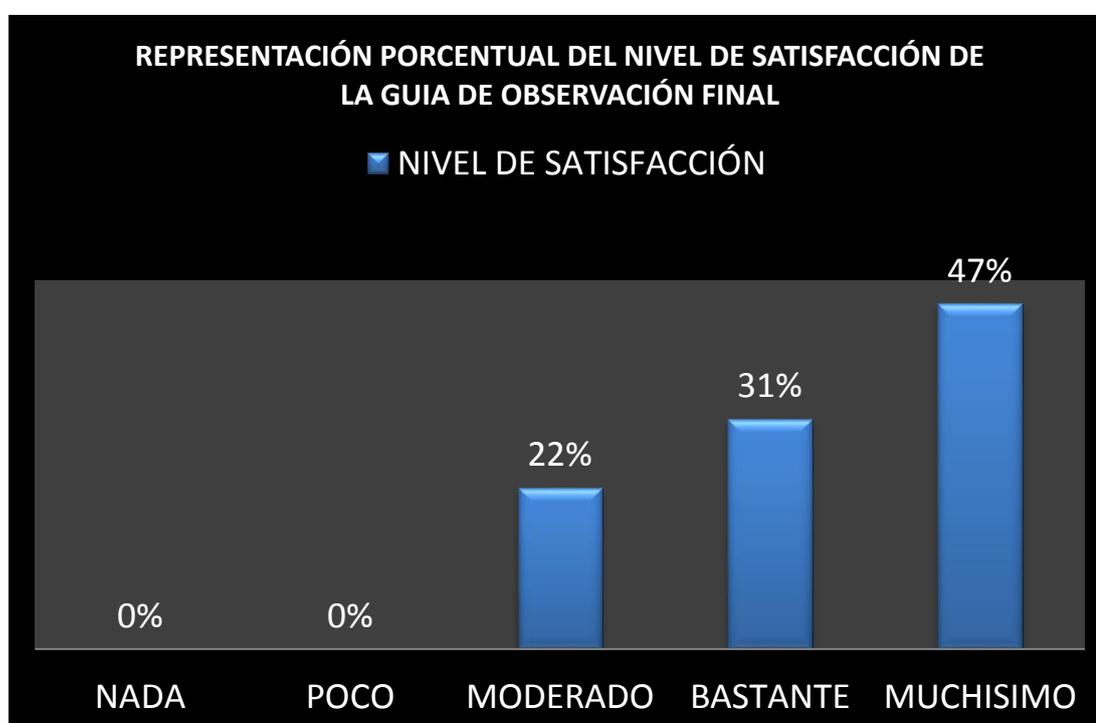


Figura 16 - Representación porcentual del nivel de satisfacción de la guía de observación final

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos en la guía de observación final tenemos **0(0%)** personas en rango **NADA**, **0(0%)** persona en rango **BUENO**, **7(22%)** personas en rango **MODERADO**, **10(31%)** personas en rango **BASTANTE**, **15(47%)** personas en rango **MUCHISIMO**, con un total de 32 personas.

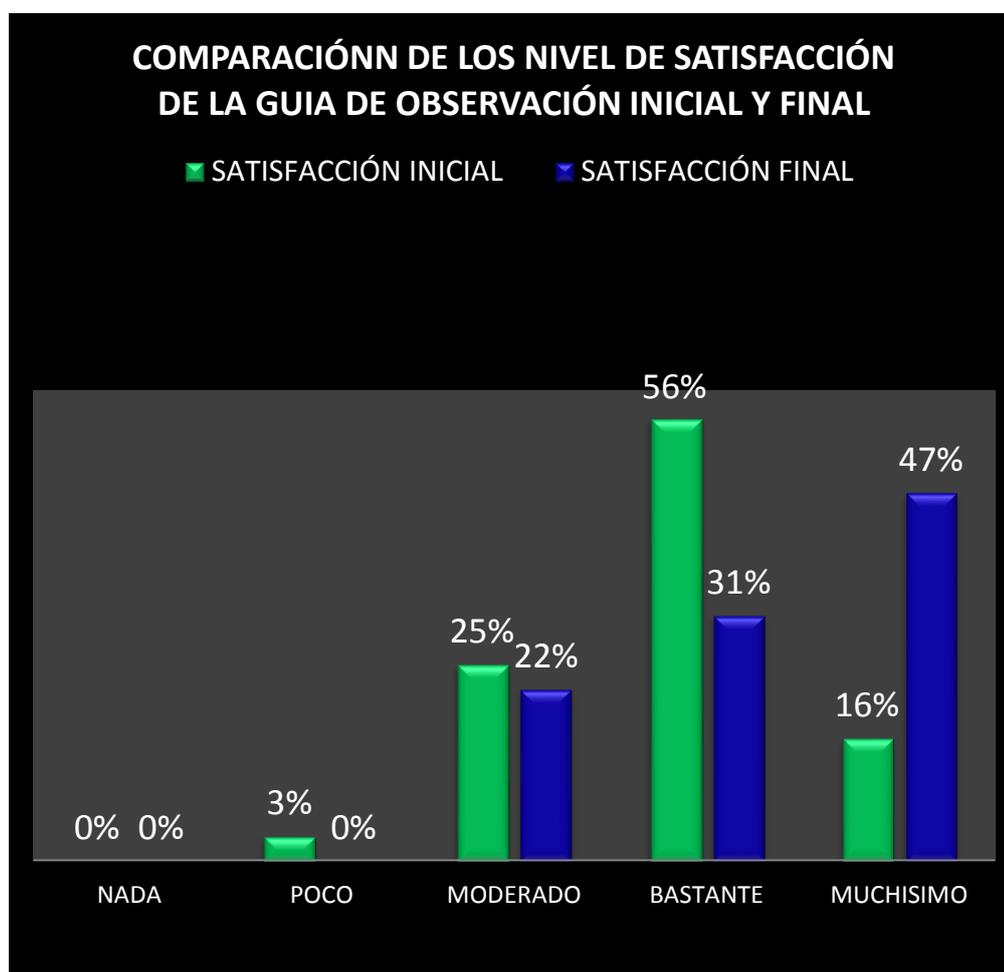


Figura 17 - Comparación de los niveles de satisfacción de la guía de observación inicial y final

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observó que se tiene **0(0%)** personas en rango **NADA**, **1(3%)** persona en rango **BUENO**, **8(25%)** personas en rango **MODERADO**, **18(56%)** personas en rango **BASTANTE**, **5(16%)** personas en rango **MUCHISIMO**, con un total de 32 personas. Al comparar con la guía de observación final tenemos **0(0%)** personas en rango **NADA**, **0(0%)** persona en rango **BUENO**, **7(22%)** personas en rango **MODERADO**, **10(31%)** personas en rango **BASTANTE**, **15(47%)** personas en rango **MUCHISIMO**, con un total de 32 personas. Demostrando así que la hipótesis se cumple ya que los niveles de satisfacción incrementaron positivamente

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Después de haber analizado e interpretado los datos obtenidos se determinó que la hipótesis de la investigación sobre la incidencia del programa recreativo en el estado de ánimo de los adultos mayores es **POSITIVA**, además de estar sustentada por las siguientes conclusiones:

- La práctica de las actividades recreativas apropiadas, mejora el estado de ánimo del adulto mayor en vista que se pudo comprobar que se logró mejorar el estado de ánimo de un pre test de -22200 a un post test de -15900 lo que significa un promedio de mejora de 28% en todo el grupo.
- El programa recreativo aplicado durante dos meses tuvo efectividad ya que durante el primer test de Poms (Trastorno de Humor) antes de la aplicación del programa los porcentajes eran: 59 % del grupo presento un rango de trastorno de humor **POSITIVO** y el 41 % restante un rango de trastorno de humor **NEGATIVO** y al aplicar el post test después del programa los porcentajes fueron 78% del grupo presento un rango de trastorno de humor **POSITIVO** y el 22 % restante se encontraba en el rango de trastorno de humor **NEGATIVO**, cumpliéndose así con la hipótesis propuesta sobre la influencia de la recreación en el trastorno de humor de los adultos mayores.
- Se puede observar que el programa es mucho más efectivo en las mujeres, los niveles generales de trastorno de humor bajaron en un **2% - 24%** con mayor facilidad esto se puede explicar en consecuencia a la constancia y automotivación durante la ejecución del programa. Al hablar de los hombres ellos incrementaron los niveles

de trastorno de humor en un **-3% - 27%** que la inasistencia y factores externos no les permitieron mejorar los niveles de trastorno de humor.

- La aplicación de las actividades recreativas mediante la guía de observación durante dos meses tuvieron una gran aceptación y efectividad ya que durante la aplicación de la guía de observación inicial los resultados frente a la actitud e interés de la ejecución del programa recreativo fueron: **0 %** del grupo presento un rango de interés **NADA**, **3%** un rango de interés **POCO** y el **25 %** restante un rango de interés **MODERADO**, **56%** un rango de interés **BASTANTE** y **16%** un rango de interés **MUCHISIMO** y al aplicar la ficha de observación final al terminar el programa los porcentajes fueron: **0 %** del grupo presento un rango de interés **NADA**, **0%** un rango de interés **POCO** y el **22 %** restante un rango de interés **MODERADO**, **31%** un rango de interés **BASTANTE** y **47%** un rango de interés **MUCHISIMO**, cumpliéndose así con la hipótesis propuesta sobre la influencia de la recreación en el estrés en el grupo estudiado.
- El programa recreativo permitió la interacción con el entorno a través de actividades de esparcimiento y convivencia las cuales tuvieron gran influencia dentro de la propuesta ya que afianzo vínculos de amistad.
- Se observa en los adultos mayores una buena predisposición en la clase de actividades recreativas, un disfrute tanto a nivel personal como a nivel grupal, a partir de las vivencias y experiencias adquiridas en cada sesión de la clase, favoreciendo a su vez la interacción social y el desarrollo personal.
- La práctica de actividades recreativas apropiadas para el adulto mayor permite una buena interrelación en el grupo y mejora su estado de ánimo.

- En base a lo descrito por la literatura científica y la observación se puede concluir que la práctica continua de actividades recreativas permite la producción de neurotransmisores cerebrales, los cuales a su vez modifican la percepción de la realidad induciendo en el sujeto una sensación de bienestar y felicidad, que puede ser usada en la prevención y tratamiento del estrés.

5.2. RECOMENDACIONES

- En base a la ejecución de la presente investigación se recomienda tener en cuenta los siguientes puntos para poder ejecutarla correctamente
- Se recomienda enfatizar a la sociedad ecuatoriana a la práctica de actividades recreativas para los adultos mayores como un instrumento para mejorar la calidad de vida.
- Es importante que las personas encargadas de la ejecución de éste y otros programas recreativos tengan conocimientos, ética y profesionalismo para que brinden resultados seguros y eficaces a las personas que formaran parte de este tipo de actividades masivas.
- Es importante que los recreadores encargados del desarrollo de las sesiones recreativas saquen provecho del factor relajante y energético que nos brinda la recreación, para lo cual deben tener una adecuada selección de las actividades tomando en cuenta las características individuales, y de esto dependerá el éxito y acogida del programa.
- Se recomienda a la directora del ancianato proponer un parámetro de actividades físicas recreativas mínimo de 3 veces a la semana por lo menos 1 hora; y de esta manera encontrarán beneficios en el programa recreativo que les motivara a aumentar su continuidad en la práctica de ésta y otras actividades.

- Se recomienda tener una planificación y cambios innovadores en las clases y actividades, ya que eso garantizará que la gente se sienta motivada, adquiera un sentido de autonomía y aumente su continuidad en el programa.
- Se recomienda una mayor atención por parte del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón de Otavalo hacia el adulto mayor con programas de actividades recreativas, que mejoren y prolonguen su calidad de vida, haciéndolos sentir personas útiles e independientes en la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

- DUARTE, H. (2000). EL PROGRAMA RECREATIVO. En H. DUARTE, *EL PROGRAMA RECREATIVO* (págs. 1-40). COLOMBIA: FUNILIBRE.
- 2002). BENEFICIOS DE LA RECREACION. *FUNILIBRE*, 12-15.
- González, M. (2008). En *Intervención didáctica y recursos humanos en la actividad física*. Valencia: Universidadd Valencia.
- Gonzalez, R. (2011). Estrés percibido, ira y burnout en amas de casa mexicanas. *Revista Iberoamericana de psicología y salud*, 123-143.
- Gonzalez, r. (2013). Estrés percibido, ira y burnout en amas de casa mexicanas. . *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 123-129.
- H., D. (2000). EL PROGRAMA RECREATIVO. En D. H., *EL PROGRAMA RECREATIVO* (págs. 16-40). COLOMBIA: FUNILIBRE.
- Hobed, L. (2012). Cambios Psicológicos en el Adulto Mayor. *Medika Beauty Center*, 1-3.
- Jiménez, B. (2002). Lúdica y recreación. En B. Jiménez. Colombia: Magisterio.
- Madrid&Salud. (viernes 13 de Junio de 2014). *Madrid&Salud*.
- MARMOLEJO, M. (2004). LA RECREACIÓN COMO UN COMPONENTE DE LA SALUD. *FUNILIBRE*, 1-300.
- MARMOLEJO, M. (2011). *La recreación como un componente de la salud*. Colombia: Funilibre.
- MARSELLACH, G. (2004). EL ESTRÉS EN LA MUJER. . *REVISTA PSICOACTIVA*, 1-2.
- MARSELLACH, G. (2012). EL ESTRÈS EN LA MUJER. *REVISTA PSICOACTIVA*, 1-2.
- MCEWEN, B. (2009). *STRESS*. USA: THE DANA FOUNDATION.
- MCEWEN, B. (2013). *THE DANA FOUNDATION*. ESTADOS UNIDOS: STRESS. USA.

- MIES. (2011). Agenda de igualdad para adultos mayores. *Agenda de igualdad para adultos mayores*, 34-96.
- OSORIO, E. (2002). *JUVENTUD Y OCIO*. COLOMBIA: FUNILIBRE.
- PRIEDAS, I. (2012). *ANÁLISIS DE LOS INTERESES Y PREFERENCIAS POR LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS FÍSICAS EN LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD RURAL ZARAGOZA*. BUENOS AIRES: LA ARGENTINA.
- PRIEDAS, I. (2013). *ANÁLISIS DE LOS INTERESES Y PREFERENCIAS POR LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS FÍSICAS EN LOS ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD RURAL ZARAGOZA*. . Buenos Aires: Nacional.
- RAMOS, J. (2002). EL ESTRES FEMENINO. *Revista Digital - Buenos Aires*, 23-29.
- RAMOS, J. (2002). EL ESTRES FEMENINO. *Revista Digital - Buenos Aires*, 23-29.
- RICO, C. (2005). *DISEÑO Y EVALUACION DE PROGRAMAS DE RECREACION*. COLOMBIA: FUNILIBRE .
- Santander. (martes 24 de Junio de 2014). *Alcaldía de Guaca*. Obtenido de <http://www.guaca-santander.gov.co>.
- Torres, L. (2004). Tres enfoques teórico-práctico. En L. Torres. México: Trillas.
- Waichman, A. (2000). Herramientas de pensamiento. En A. Waichman. España: Siglo XXI.
- Zavala, M. (2006). En *Funcionamiento social del adulto mayor*. México: Publicaciones Distrito Federal.
- ZIPEROVICH, A. (2003). *RECREACION Y TURISMO*. México: Trillas.
- ZIPEROVICH., A. (2003). *RECREACION Y TURISMO*. MEXICO: TRILLAS.

ELECTRÓNICA

BIOREVITA. (20 de ABRIL de 2009). <http://biorevita.blogspot.com/>.

- BIOREVITA. (miercoles 16 de Marzo de 2013). *BIOREVITA. (16 de MARZO de 2013)*. <http://biorevita.blogspot.com>. .
- CARLOS., A. (20 de NOVIEMBRE de 20003). <http://ladosis.com>.
- CASUSO, L. (27 de ENERO de 2004). <http://multimedios.org>.
- CASUSO, L. (jueves 27 de Febrero de 2013). <http://multimedios.org>. .
- CHORRO, F. (12 de JULIO de 20009). <http://www.secardiologia.es>.
- CHORRO, F. (lunes 12 de junio de 2013). <http://www.secardiologia.es>. .
- COGLES, M. (17 de MARZO de 2009). <http://www.monografias.com>.
- COGLES, M. (lunes 17 de Marzo de 2013). <http://www.monografias.com>. .
- COLDEPORTES. (19 de ABRIL de 2010). <http://www.coldeportes.gov.co>.
- COLDEPORTES. (25 de NOVIEMBRE de 2010).
<http://www.coldeportes.gov.co>.
- COLDEPORTES. (lunes 25 de Marzo de 2013).
<http://www.coldeportes.gov.co>. .
- Coldeportes. (lunes 9 de Junio de 2014). *Coldeportes*. Obtenido de
<http://www.coldeportes.gov.co>.
- DETRE, J. (2 de MAYO de 2005). <http://archivo.lavoz.com>.
- DETRE, J. (lunes 2 de MAYO de 2013). <http://archivo.lavoz.com>. .
- Devis, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- DUARTE, H. (. (18 de NOVIEMBRE de 2002). <http://www.redcreacion.org>.
- Duarte, H. (2000). *El programa recreativo*. Colombia: Funilibre.
- Motta, C. (2004). Fundamentos de la educación. En C. Motta. Colombia:
Cerlibre.
- NAVAS, J. (martes 18 de febrero de 2013). <http://www.psypro.com>. .
- NAVAS, J. (18 de FEBRERO de 2012). <http://www.psypro.com>.
- ONMEDA. (22 de SEPTIEMBRE de 2012). <http://www.onmeda.es>.
- Onmeda. (martes 17 de Junio de 2014). *Onmeda*. Obtenido de
<http://www.onmeda.es>.
- SIDELSKI, D. (5 de MARZO de 2011). <http://www.sexovida.com>.
- SIDELSKI, D. (jueves 5 de Marzo de 2013). <http://www.sexovida.com>. .
- Torres, L. (2004). Tres enfoques teórico-práctico. En L. Torres. México:
Trillas.

VILAS, F. (29 de MAYO de 2002). <http://www.redcreacion.org>.

VILAS, F. (lunes 29 de Mayo de 2013). <http://www.redcreacion.org> .

Vilas, F. (lunes de Julio de 2014). *Redcreacion*. Obtenido de <http://www.redcreacion.org>.

Waichman, A. (2000). Herramientas de pensamiento. En A. Waichman. España: Siglo XXI.

Zavala, M. (2006). En *Funcionamiento social del adulto mayor*. México: Publicaciones Distrito Federal.

ZIPEROVICH, A. (2003). *RECREACION Y TURISMO*. México: Trillas.

ZIPEROVICH., A. (2003). *RECREACION Y TURISMO*. MEXICO: TRILLAS.

EXPERTAS

MSc. Mónica Cabezas, docente de la Carrera en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación de la ESPE.

Lic. María Alomoto, docente de la Carrera en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación de la ESPE.