

RESUMEN

La presente investigación está orientada al estudio de dos variables comprometidas y afectadas al adulto mayor, como son la autoestima y las actividades recreativas las que son basadas y estudiadas a partir de las pérdidas asociadas a sus vivencias afectivas tanto físicas como sociales. Mediante aquello hoy en día este grupo de personas ha sido alejado y olvidado por sus familias, esto ha conllevado a un declive en su autoestima. Por otra parte se dan una serie de criterios específicos para conocer, comprender y ayudarlas, porque es fundamental que se sientan integrados a su realidad, frente a esto y mediante la aplicación de las actividades recreativas enfocadas desde las diferentes áreas de la recreación, se pudo observar la mejora de la autoestima de este grupo de personas ya que las actividades recreativas contribuyen al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal; además las prácticas recreativas aumentan la creatividad del grupo siempre y cuando estas sean planificadas de acuerdo con los intereses y necesidades de la población. Una buena autoestima facilita el crecimiento personal también ayuda a tener acceso a la energía interior y permite ser feliz y libre. En la presente investigación se trabajó con 28 adultos mayores de la Cruz Roja Ecuatoriana del Cantón Mejía. Se espera que los resultados que se encuentran sean relevantes para futuros programas recreativos.

PALABRAS CLAVES:

- ❖ **RECREACIÓN**
- ❖ **ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- ❖ **AUTOESTIMA**
- ❖ **ADULTO MAYOR**

ABSTRACT

This research is aimed at the study of two committed and the elderly affected variables such as self-esteem and recreation are the same as those studied based and from losses associated with both, physical and social emotional experiences. But today this group of people have been away and forgotten by their families, this leading to a decline in self-esteem. Moreover there are a number of specific criteria to recognize, understand and help them, because it is essential to feel integrated into your reality, and address this by implementing recreation focused from the different areas of recreation he observed the improved self-esteem of this group of people as recreational activities help contribute to the maintenance of a sense of usefulness and self-esteem; recreational practices also increase the creativity of the group as long as these are planned according to the interests and needs of the population. Good self-esteem facilitates personal growth also helps to have access to the internal energy and let's be happy and free. In the present research work was working with 28 older adults of the Ecuadorian Red Cross of the Mejía Town. It is hoped that the results are relevant for future recreational programs.

KEYWORDS:

- ❖ **RECREATION**
- ❖ **RECREATIONAL ACTIVITIES**
- ❖ **ESTEEM**
- ❖ **OLDER ADULTS**