

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

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

**TESIS DE GRADO PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

**INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL
ESTADO DE ÁNIMO DEL ADULTO MAYOR DE LAS PARROQUIAS
RURALES DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL
CANTÓN MEJÍA. PROPUESTA ALTERNATIVA.**

AUTORA

SRTA. BLANCA QUISHPE

DIRECTOR DE TESIS

LCDA. ARACELY OBANDO.

COORDIRECTOR DE TESIS

DR. MARTÍN BONILLA

SANGOLQUÍ – JULIO 2012

CERTIFICACIÓN

LCDA. ARACELY OBANDO

DR. MARTÍN BONILLA

CERTIFICAN:

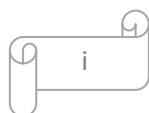
Que el trabajo de Investigación titulado, “Influencia de las Actividades Recreativas en el Estado de Ánimo del Adulto Mayor de las Parroquias Rurales del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía. Propuesta Alternativa.”, realizado por la Srta. Blanca Elizabeth Quishpe Rivera, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar a la Srta. Blanca Elizabeth Quishpe Rivera para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, Julio del 2012

LCDA. ARACELY OBANDO DR. MARTÍN BONILLA

DIRECTORA

CODIRECTOR



CERTIFICACIÓN

LCDA. ARACELY OBANDO

DR. MARTÍN BONILLA

CERTIFICAN:

Que el trabajo de Investigación titulado, “Influencia de las Actividades Recreativas en el Estado de Ánimo del Adulto Mayor de las Parroquias Rurales del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía. Propuesta Alternativa.”, realizado por la Srta. Blanca Elizabeth Quishpe Rivera, constan de dos CD’s adjuntos en su totalidad y cumple con los requisitos legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar a la Srta. Blanca Elizabeth Quishpe Rivera para que lo entreguen al Sr. Crnl. Patricio Mieles, en su calidad de Coordinador de la Carrera.

Sangolquí, Julio del 2012.

LCDA. ARACELY OBANDO

DIRECTOR

DR. MARTÍN BONILLA

CODIRECTOR



DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

SRTA. BLANCA ELIZABETH QUISHPE RIVERA

Declara que:

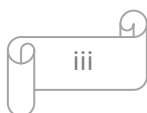
El proyecto de grado denominado “Influencia de las Actividades Recreativas en el Estado de Ánimo del Adulto Mayor de las Parroquias Rurales del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía. Propuesta Alternativa.”, ha sido desarrollada con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos 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 mí autoría.

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

Sangolquí, Julio 2012

SRTA. BLANCA ELIZABETH QUISHPE RIVERA



AUTORIZACIÓN

Yo, Srta. Blanca Elizabeth Quishpe Rivera Autorizo a la Escuela Politécnica del Ejército la publicación, en la biblioteca virtual de la Institución del trabajo “Influencia de las Actividades Recreativas en el Estado de Ánimo del Adulto Mayor de las Parroquias Rurales del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía. Propuesta Alternativa”, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, Julio del 2012

SRTA. BLANCA ELIZABETH QUISHPE RIVERA

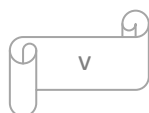


AGRADECIMIENTO

A MIS MAESTROS

Mi eterna gratitud porque me han brindado sus sabias enseñanzas y con su ejemplo han sembrado en mí la semilla del saber, porque ellos han forjado en mí la semilla del saber, porque ellos han forjado en mí una persona útil a mi familia, a la sociedad y a mi Patria.

A mi querida Escuela Politécnica del Ejército de cuyas aulas llevo los mejores recuerdos.



DEDICATORIA

A MIS PADRES

Que con su amor y comprensión han sabido guiar mi vida por el sendero de la verdad y la justicia a fin de engrandecer a mi Patria y respetar a mi familia.

Doy gracias el haberme brindado sus sacrificios y sus esfuerzos para tener un mañana mejor.

HOJA DE LEGALIZACIÓN DE FIRMAS

AUTORA

BLANCA ELIZABETH QUISHPE RIVERA

**DIRECTOR DE LA CARRERA DE ACTIVIDAD FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

CORONEL PATRICIO MIELES

DELEGADO UNIDAD DE ADMISION Y REGISTRO

ABOGADO. CARLOS OROZCO BRAVO

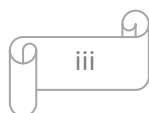
SECRETARIO ACADÉMICO

Sangolquí, Julio del 2012



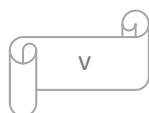
ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	ii
ÍNDICE	iii
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPITULO I	11
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	11
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.3 OBJETIVOS.....	14
1.3.1 GENERALES.....	14
1.3.2 ESPECIFICOS	14
1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	14
CAPITULO II	16
MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	16
CAPITULO I	17
ADULTO MAYOR Y LA SOCIEDAD.....	17
1.1 INTRODUCCIÓN ⁵	17
1.2 DEFINICIÓN ⁷	19
1.3 ENVEJECIMIENTO DEL ADULTO MAYOR ⁸	19
1.4 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL ADULTO MAYOR ⁹	20
1.5 TRASTORNOS PSICOPATOLÓGICOS MÁS FRECUENTES EN EL ADULTO MAYOR ¹⁰ ..	23
1.6 PERFIL PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR EN EL ECUADOR ¹¹	24
1.7 CAMBIOS DEL ADULTO MAYOR EN LOS MODOS DE RELACIONES SOCIALES ¹²	25
1.7.1 COMPORTAMIENTOS DEPRESIVOS DEL ADULTO MAYOR ¹³	25
1.8 LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA SOCIAL DEL ADULTO MAYOR EN ZONAS RURALES..	27
CAPITULO II	29
ESTADO DE ÁNIMO	29
2.1 DEFINICIÓN ²⁰	29
2.2 DEFINICIÓN DEL TRASTORNO DEL HUMOR ²¹	29
2.2.1 DEFINICIÓN HUMOR ²²	30



2.3	DEFINICIÓN DEL TEST POMS ²³	30
2.4	DESCRIPCIÓN DE LOS FACTORES DEL TEST POMS ²⁴	31
2.5	ESTADO DE TENSIÓN DEL ADULTO MAYOR ²⁵	32
2.6	FACTORES PSICOSOCIALES DE LOS TRASTORNOS DE ESTADO DE ÁNIMO DEL ADULTO MAYOR ²⁶	33
2.7	EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO ²⁸	35
2.7.1	EMOCIONES.....	35
2.7.2	ESTADO DE ÁNIMO COMO MARCOS CONDUCTUALES.....	36
2.7.3	ESTADOS ANÍMICOS Y ACCIÓN	37
2.8	COMUNICACIÓN NO VERBAL DE LAS EMOCIONES ²⁹	37
2.8.1	CALIDAD DE LA VOZ.....	38
2.8.2	EXPRESION FACIAL.....	38
2.8.3	LENGUAJE CORPORAL.....	38
2.9	ACTIVIDADES RECREATIVAS Y ESTADO DE ÁNIMO ³⁰	39
CAPITULO III		42
RECREACIÓN		42
3.1	DEFINICIÓN DE RECREACIÓN ³¹	42
3.2	IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN ³²	42
3.3	AREAS DE LA RECREACION ³³	43
3.3.1	Área deportiva.....	43
3.3.2	Área al aire libre.	43
3.3.3	Área acuática.....	43
3.3.4	Área lúdica.....	44
3.3.5	Área manual.....	44
3.3.6	Área artística.....	44
3.3.7	Área conmemorativa.....	44
3.3.8	Área social.....	45
3.3.9	Área literaria.....	45
3.3.10	Área de entretenimiento y aficiones.....	45
3.3.11	Área técnica.....	45
3.3.12	Área comunitaria.....	45
3.3.13	Área de mantenimiento de la salud.....	46
3.4	RECREACIÓN TERAPEUTICA ³⁴	46
3.5	PROPÓSITO DE LA RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN EL ADULTO MAYOR ³⁵	47
3.6	IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN EN EL ADULTO MAYOR ³⁶	48
3.7	TENDENCIAS ACTUALES DE LA RECREACIÓN ³⁷	49

3.7.1	EL RECREACIONISMO ³⁸	49
3.7.2	LA RECREACION EDUCATIVA ³⁹	49
3.8	DEFINICIÓN DE TIEMPO LIBRE ⁴⁰	51
3.9	CLASIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE ⁴³	52
	Tiempo Disponible	52
	Tiempo Personal	52
	Tiempo Social	53
3.10	DEFINICIÓN DE OCIO ⁴⁴	54
3.11	EL OCIO COMO ACTIVIDAD TERAPEUTICA ⁴⁵	54
CAPITULO III		55
DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN		55
3.1	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	56
3.2	POBLACIÓN Y MUESTRA	56
3.3	FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	58
3.4	VARIABLES DE INVESTIGACIÓN.....	58
3.5	OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	58
3.6	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	60
3.7	RECOLECCIÓN DE DATOS.....	60
3.8	TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS.....	60
CAPITULO IV		61
RESULTADOS OBTENIDOS Y COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS.....		61
4.1	Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados	62
TEST DE POMS.....		62
4.2	Análisis e interpretación gráfica de resultados.....	63
RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO		63
TEST DE POMS.....		63
EL CHAUPI		63
TANDAPI.....		64
UYUMBICHO.....		65
ALOASI.....		66
TAMBILLO.....		67
RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO DE FORMA INDIVIDUALTEST DE		
POMS		68
EL CHAUPI		68
TANDAPI.....		69
UYUMBICHO.....		70



ALOASI.....	71
TAMBILLO.....	72
RESULTADO GENERAL POR GENEROTEST DE POMS	73
FEMENINO	73
MASCULINOS	74
GUIA DE OBSERVACIÓN	75
GUIA DE OBSERVACIÓN DE LAS CLASES DE ACTIVIDADESRECREATIVAS	76
COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS DE LAS PARROQUIAS RURALES DEL CANTÓN MEJÍATEST DE POMS	81
CAPITULO V	82
5.1 Conclusiones.....	83
5.2 Recomendaciones	85
CAPITULO VI	86
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	86
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	87
6.1 INTRODUCCIÓN	87
6.2 JUSTIFICACIÓN.....	88
6.3 OBJETIVOS.....	89
6.3.1 OBJETIVO GENERAL	89
6.3.2 OBJETIVO ESPECIFICO.....	89
7. FUNDAMENTACIÓNTEÓRICA DE LA PROPUESTA	90
7.1 DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS ¹	90
7.2 BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS ²	90
7.3 CLASIFICACIÓN DE LAS ÁREAS DE LA RECREACIÓN ³	91
Área deportiva.	91
Área acuática.....	91
Área lúdica.	92
Área manual.....	92
Área artística.....	92
Área conmemorativa.....	92
Área social.....	93
Área literaria.	93
Área técnica.	93
Área de mantenimiento de la salud.	93
7.4 ACTIVIDADES Y SU CONTRIBUCIÓN AL ADULTO ⁴	93
Lúdicas:	94

Manuales y artesanales:.....	94
Culturales:	94
Deportivas:.....	94
Sociales:	94
Ecológicas:.....	95
7.5 TIPOS DE RECREACIÓN ⁵	95
Juegos:	95
Expresión Cultural y Social:	95
Vida al aire libre:	96
7.6 BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN ⁶	96
Mejoramiento de una condición:	96
Realización de una experiencia psicológica:.....	96
Beneficios individuales:.....	96
Beneficios comunitarios:.....	97
7.7 EL PROGRAMA RECREATIVO ⁷	97
7.7.1 PRINCIPIOS BÁSICOS PARA PLANIFICAR EL PROGRAMA	99
7.7.2 CARACTERÍSTICAS DE UN PROGRAMA	102
1. EQUILIBRIO.....	102
2. DIVERSIDAD.....	102
3. VARIEDAD.....	102
4. FLEXIBILIDAD	102
7.7.3 ENFOQUES DEL PROGRAMA RECREATIVO.....	103
8.BENEFICIARIOS.....	103
9. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA	104
Factibilidad Económica.....	104
Factibilidad del Lugar	104
Factibilidad Técnica	104
10. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	104
11. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA LAS SESIONES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS	105
12. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR	105
13. PLANES DE CLASE PROPUESTOS.....	107
BIBLIOGRAFÍA.....	120
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	121
FUENTES ELECTRONICAS.....	122

ANEXOS.....	123
ANEXO 1.....	124
TEST DE POMS.....	124
VENTANAS DEL TEST DE POMS.....	124
APÉNDICE 1.....	126
GUIA DE OBSERVACION SOBRE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LAS DIFERENTES PAROQUIAS RURALES DEL CANTON MEJIA.	126

INTRODUCCIÓN

El presente tema de investigación es muy importante para la sociedad y para el adulto mayor ya que hoy en día este grupo de personas han sido olvidados y alejados de sus familias, esto les conlleva a un declive en su estado de ánimo y por ende de la sociedad, esta actitud de exclusión los priva de sentirse integrados dentro de un grupo, generando una sensación de aislamiento y soledad que afecta tanto su bienestar psicológico, como su motivación por salir en adelante, teniendo como consecuencia cambios emocionales, dando como resultado, que la población adulta mayor haya sido relegada a un plano secundario, manteniéndola apartada y olvidando.

La población de la tercera edad suele ser un cuadro depresivo, melancólico, solitario, poco social; frente a esto y aplicando las diferentes áreas de la recreación se pudo observar la mejora del estado de ánimo de este grupo de personas.

Por otra parte las actividades recreativas generan en ellos un buen estado de salud mental y espiritual lo que permite sentirse cómodo y satisfecho consigo mismo con la familia y la comunidad además las prácticas recreativas aumentan la creatividad del grupo siempre y cuando estas sean elegidas de acuerdo a los intereses y necesidades, de las capacidades de los participantes.

Un buen estado de ánimo determina una mejor calidad de vida, una mejor integración en la sociedad, en su círculo familiar, además en la presente tesis se trabajo con las parroquias rurales del Cantón Mejía (el Chaupi, Tandapi, Uyumbicho, Aloasi, Tambillo).

Se espera que los resultados que se encuentren puedan ser relevantes para futuros programas de recreación para el adulto mayor.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La población de adultos mayores en el mundo, al igual que en el Ecuador, crece considerablemente, hoy existen más adultos mayores que los que había antes.

La población de adultos mayores del mundo está creciendo un 2% anual, a un ritmo considerablemente más alto que el resto de la población. Se prevé que la población de adultos mayores seguirá creciendo con más rapidez que cualquier otro grupo, por lo menos durante los próximos 25 años.

“La tasa de crecimiento del número de personas de 60 años o más alcanzará el 2,8% anual entre el 2025 y 2030”¹, la población va envejeciendo en forma acelerada, “las proyecciones de la población nos indican que en el año 2025 serán 1.592.232 que representarán el 9.84%”², esta población se enfrentará a su realidad de envejecimiento en medio de una sociedad excluyente, acelerada e individualista; es probable que viva la etapa de jubilación y retiro como una situación de pérdida y minusvalía, como una especie de marginación social.

La atribución social que se suele dar a la noción de adulto mayor, está cargada de prejuicios, tales como mirar al adulto mayor como pasado y poco servible, sumirlo en el abandono y la indiferencia. Las antiguas concepciones sobre vejez ligado a sabiduría y experiencia dan paso a las de estorbo, carga y a lo antiguo, pasado de moda. Estas concepciones se materializan en las interrelaciones familiares y sociales.

La Dirección de Desarrollo Social Área de Deportes acerca de esto menciona “Satisfacer las necesidades de recreación y cultura de la comunidad” se creó este objetivo porque vieron la necesidad de la ejecución de programas que ayuden con los problemas álgidos del adulto mayor como son la soledad, el abandono, la salud y la vulnerabilidad.

¹<http://www.un.org/spanish/envejecimiento/newpresskit/hechos.pdf>

²Programa de atención integral del adulto y adulto mayor (Ministerio de Salud Pública del Ecuador)

Se ha observado que las actividades de recreación para los adultos mayores de la comunidad, son en su mayoría diseñados sin tomar en cuenta su arraigo étnico-cultural, su ubicación geográfica y tampoco se acogen a la naturaleza física y psicológica de las personas en esta etapa de la vida.

El director del área de Desarrollo Social acerca de esto menciona: “Identificar conjuntamente con la comunidad sus necesidades de recreación y cultura, para desarrollar proyectos eficientes”³ debido a que existe carencia de profesionales dentro de esta área.

De lo manifestado se desprende que el Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía carece de especialistas que desarrollen actividades dirigidas hacia la población adulto mayor, ubicadas en las parroquias rurales del cantón.

El objetivo del Área de Desarrollo Social, Fomentar e incentivar el desarrollo sustentable de las actividades en el campo recreacional, cultural, social y deportivo del Cantón, trabajando de una manera activa y coordinada con los diversos actores, fortaleciendo la identidad y el patrimonio de nuestra comunidad. De esta manera con la comunidad obtendremos un envejecimiento más activo y saludable.

En la revista de Mejía abriendo las puertas a un mundo sin obstáculos⁴, “la comunidad de adultos y adultos mayores dicen que: “Todos los integrantes concuerdan en que los juegos tradicionales y actividades de recreación es el antídoto contra la soledad, tristeza y aislamiento.”

La comunidad del Cantón Mejía manifiesta que día a día enfrenta una dura realidad que pone a prueba su estado de ánimo y que demanda una atención profesional. A pesar del trabajo que el Gobierno Autónomo realiza con la comunidad en especial con las personas adultas, existen una deficiencia y falta de estudios sobre el estado de ánimo, en especial en las parroquias rurales.

³www.municipiodemejia.com

⁴Revista Mejía abriendo las puertas a un mundo sin obstáculo, edición año 2009

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide las actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor de las Parroquias Rurales del Cantón Mejía?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 GENERALES

Analizar la influencia de las actividades recreativas, en el estado de ánimo del adulto mayor de las parroquias rurales del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía.

1.3.2 ESPECIFICOS

- ❖ Diseñar un plan de actividades recreativas dirigidas para el adulto mayor.
- ❖ Aplicar el plan de actividades recreativas al adulto mayor.
- ❖ Analizar el mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor.

1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La presente investigación se realizará con el propósito de resolver los problemas existentes con el estado de ánimo, la salud y además proporcionar y diseñar programas de recreación para las diferentes Parroquias Rurales del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía, para llegar a este sector olvidado de la sociedad, mejorar el estado de ánimo, y aplicar actividades recreativas para buscar la mejor integración y socialización del adulto mayor.

Las actividades recreativas constituyen un aspecto esencial para mantener un buen estado de salud física y mental en las personas, pero en la sociedad desconocen si las actividades recreativas inciden en el estado de ánimo del adulto mayor.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad y esto ayuda también a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias.

La atención hacia el adulto mayor debería ser una prioridad en nuestra sociedad, la mayoría de las personas adultas mayores, y sobre todo aquellas que viven en entornos rurales, no participan en ningún tipo de actividad o carecen de apoyo.

En vista del crecimiento de la población de la tercera edad y olvido de las mismas, se debería buscar y aplicar actividades recreativas a este grupo de personas ya que la inactividad de su entorno social afecta su estado emocional, teniendo en cuenta que tanto ellos como la sociedad misma los excluye de las actividades que a diario ofrecen diferentes entidades.

El olvido hacia este sector por parte de nuestra sociedad, provoca en ellos un daño emocional y a la vez un deterioro en las funciones físicas, mentales debido a la falta de atención y programas recreativos direccionados a contribuir en su diario vivir y por ende a mejorar su estado de ánimo, ya que actualmente no existen actividades dirigidos exclusivamente para el adulto mayor de las Parroquias Rurales del Cantón.

Tanto en el país como en las parroquias del Cantón Mejía se requiere que el adulto mayor tenga una mayor predisposición para la acción, las actividades recreativas buscan llegar a cambios del estado de ánimo y disminución de tensiones.

Con la elaboración de un programa de actividades recreativas, con contenidos adecuados para el adulto mayor, se pretende lograr un mejoramiento del estado de ánimo de los adultos mayores que participen de este programa.

Los adultos mayores de las parroquias rurales, serán quienes tendrán la oportunidad de contar con el programa de actividades recreativas.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

CAPITULO I

ADULTO MAYOR Y LA SOCIEDAD

1.1 INTRODUCCIÓN⁵

El envejecimiento es un proceso complejo que involucra factores genéticos, biológicos, socio ambiental y cultural que se manifiesta en el deterioro del organismo, resultados ligados al tiempo irreversible y común en la especie humana.

Constituye un proceso sincrónico en distintos niveles fisiológicos, psicológicos y sociales. Es decir, se debe a mecanismos ligados a la genética, sistemas hormonales y funcionales del organismo humano. Presenta relaciones con el comportamiento, hábitos, conocimiento y la cultura de los sujetos que permiten trascender a las condiciones y exigencias medioambientales. También está vinculado fuertemente con los avances de la ciencia, medicina y cambios sociales en los diferentes países del mundo.

La posición de las personas mayores en todas las sociedades debe interpretarse a la luz del hecho que la esperanza de vida supera en mucho el papel social a que los individuos estamos destinados (padre, hijo, trabajador). Los cambios sociales, económicos, demográficos y urbanísticos, han permitido que esta población se incremente aceleradamente, de tal forma que debido a la mayor esperanza de vida, esta población incrementa.

En todos los países aumenta la proporción de personas adultas mayores, pero para el año 2025, Cuba y la mayoría de los países del Caribe tendrán una estructura por edad más envejecida. De hecho, para el año 2050 se proyecta una proporción de adultos mayores superiores a 15% en todos los países y superior a 30% en varios de ellos.⁶

En el Ecuador hay 1'229.089 adultos mayores (personas de más de 60 años), la mayoría reside en la sierra del país (596.429) seguido de la costa (589.431). En su mayoría son mujeres (53,4%) y la mayor cantidad está en el rango entre 60 y 65 años de edad.

El 11% de los adultos mayores vive solo, esta proporción aumenta en la costa ecuatoriana (12,4%); mientras que los adultos mayores que viven acompañados en su mayoría viven su hijo (49%), nieto (16%) y esposo o compañero (15%).

A pesar de que un 81% de los adultos mayores dicen estar satisfechos con su vida el 28% menciona sentirse desamparado, 38% siente a veces que su vida está vacía y el 46% piensa que algo malo le puede suceder.

La satisfacción en la vida en el adulto mayor ecuatoriano aumenta considerablemente cuando vive acompañado de alguien (satisfechos con la vida que viven solos: 73%, satisfechos con la vida que viven acompañados: 83%).

El 42% de los adultos mayores no trabaja y mayoritariamente su nivel de educación es el nivel primario. A pesar de que desean trabajar los hombres mencionan que dejaron de trabajar por: problemas de salud (50%), jubilación por edad (23%), y su familia no quiere que trabaje (8%). En el caso de las mujeres dejan de trabajar debido a: problemas de salud (50%), su familia no quiere que trabaje (20%) y jubilación por edad (8%).

⁵Instituto Nacional de Estadística y Censos, edición año 2011

⁶<http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/ORGIN003.pdf>

1.2 DEFINICIÓN⁷

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etéreo que comprende personas que tienen más o menos 65 años de edad.

Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

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 que 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).

1.3 ENVEJECIMIENTO DEL ADULTO MAYOR⁸

El envejecimiento es un proceso en el que se producen una serie de cambios desde el punto de vista biológico, social y psicológico.

⁷<http://www.misrespuestas.com/que-es-el-adulto-mayor.html>

⁸ www.gerontologia.org/envejecimiento_poblacional.htm

En este proceso, que comienza a partir de los treinta años aproximadamente, se va reduciendo la capacidad de las funciones biológicas y fisiológicas y empezamos a notar, los primeros cambios físicos.

Cambios de la persona a causa del envejecimiento

Cambios de orden fisiológico, morfológico, bioquímico y psicosocial que afectan la vida del adulto mayor y la manera como este asume su vida.

Los cambios entre individuos se deben a la magnitud y al curso de los mismos, por lo tanto, el proceso de envejecimiento es INDIVIDUAL, lo que hace que sus necesidades y su manejo también sea INDIVIDUAL.

En el orden emocional:

- ❖ Depresión
- ❖ Aspectos de personalidad más evidentes y de difícil manejo.

Según los autores Neugarten y Havighusti (citados por Motlis,), la vejez se divide en dos etapas: la primera denominada vejez temprana, que abarca desde los 60 – 65 a los 75 años, y la segunda etapa, vejez tardía, que comienza pasados los 75 años.

1.4 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL ADULTO MAYOR⁹

Las principales modificaciones que se evidencian en el adulto mayor son las siguientes:

A nivel sensorial

La disminución en la agudeza y campo visuales son las expresiones más evidentes. La hipermetropía que ocurre pasada la cuarta década afecta en general a la mayoría de los adultos mayores.

En cuanto a la percepción cromática las dificultades mayores se presentan en la discriminación de los colores verdes y azules y en menor escala para los rojos y amarillos.

En igual forma, la adaptación a la luz tiende a ser más difícil, requiriendo para sus actividades mayor concentración de luz.

En lo referente al oído

El mayor problema se presenta para la percepción de frecuencias elevadas, superiores a 1024 c.p.s. Se pierde sensibilidad para el dolor y para el tacto en general, por disminución de los corpúsculos de Meissner sobre todo en la yema de los dedos.

Con relación al gusto, de 245 papilas que se observan en las personas de 20 años, disminuyen a 88 en las edades comprendidas entre 74 y 85 años restándole precisión a este tipo de sensorio.

La motricidad

En términos generales las respuestas motrices se tornan lentas y en todos los ejercicios que suponen agilidad en su ejecución muestran resultados menores a los de otras edades.

La inteligencia, el aprendizaje y la memoria: Los diferentes reactivos psicológicos que miden inteligencia tienden a encontrar resultados más bajos para los adultos mayores en relación con los obtenidos en otras edades, siendo más evidente a partir de la quinta década.

La curva de aprendizaje también muestra diferencias en la tercera edad y en cuanto a la memoria, el tipo más afectado es la anterógrada o reciente, manteniéndose "en buen estado" la retrógrada o de evocación.

El lenguaje

Se mantiene sin alteraciones mayores y un dato significativo constituye la certeza de un grado mayor de liderazgo e influencia verbal pasados los 55 años. La capacidad creativa, comprobada a través del estudio de las

invenciones y logros científicos se logra antes de los 50 años en la mayoría de casos, aunque históricamente se sabe que Platón, muere a los 80 años escribiendo todavía y con la pluma en su mano, Miguel Angel fue arquitecto de la Basílica de San Pedro hasta los 89 años y Verdi compuso Otelo a los 80 años.

Los impulsos y las motivaciones

En este campo, las motivaciones tienden a centralizarse y reducirse notoriamente por las propias transformaciones que ocurren en estas edades a nivel familiar y laboral. En lo concerniente al control impulsivo, en la mayoría de casos, se observa una conducta más prudente y meditada, hecho comprobado en el menor número de accidentes de trabajo que ocurren en edades avanzadas. No obstante, en algunos casos es observable un comportamiento desinhibido, impulsivo y en ocasiones reñido con las buenas costumbres.

Las actitudes del adulto mayor van dirigidas a la valoración sobre las consecuciones obtenidas, dando lugar a que, en algunas oportunidades, aparezcan sus limitaciones y frustraciones que originan depresión.

El retiro de su vida laboral activa también marca determinadas actitudes hacia su familia y sus intereses prevalentes. Por otra parte, está muy atento a su salud física que, como consecuencia del deterioro funcional, está aquejada de dolencias que tienden a exacerbar sus preocupaciones y tristezas.

Su personalidad

En la adultez mayor, aparte de todas las modificaciones que han sido señaladas, los rasgos de personalidad establecidos a través de su desarrollo personal tienden a caricaturizarse dando origen a comportamientos rígidos y exagerados. Se tiende a ser más conservador y cuidadoso.

⁹<http://www.depsicoterapias.com/articulo.asp?IdArticulo=166>

El retraimiento que ocurre está más determinado por el aislamiento social al cual le somete la familia. Tiende a vivir mucho de su pasado y busca la amistad de personas de su misma edad.

1.5 TRASTORNOS PSICOPATOLÓGICOS MÁS FRECUENTES EN EL ADULTO MAYOR¹⁰

En esta edad los problemas más importantes constituyen la depresión y los trastornos cognitivos producidos por demencia, ocasionando con frecuencia dificultades diagnósticas o presentando comorbilidad entre ellas.

Los rasgos más significativos de la depresión son las ideas pesimistas, reacciones catastróficas, abatimiento, tristeza y culpa, pérdida de autoestima, ansiedad, Inestabilidad, llanto y acentuación de síntomas orgánicos.

El suicidio acompaña a las depresiones profundas como deseos pasivos de morir o formas activas de intento.

Los factores que contribuyen a precipitar la conducta suicida son la pérdida de afectos cercanos, fallas en la integración familiar o respaldo social, rasgos de personalidad de tipo activo, antecedentes suicidas en la familia, concepción egocéntrica del mundo y enfermedades orgánicas severas.

La demencia es el deterioro de los procesos cognitivos y cambios comportamentales debido a disfunciones o lesiones cerebrales y cursa en tres etapas: amnésica, confusional y demencial, cada una de ellas con características de déficit progresivo.

¹⁰Modelo integrativo ecuatoriano en los problemas psicopatológicos del adulto mayor, Por: Lucio Balarezo Chiriboga, Doctor en Psicología Clínica 8/8/2006

1.6 PERFIL PSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR EN EL ECUADOR¹¹

La población ecuatoriana, igual que la mundial está envejeciendo. Por ejemplo, los ecuatorianos de 60 años y más, que en 1990 constituían el 6% de la población urbana, son actualmente el 9% de la población total de las ciudades.

Si incluimos a la población rural, la tercera edad constituye actualmente el 10% de la población total del país. Las condiciones de vida de este grupo de nuestra población son, en general, precarias.

En 1999, la tercera parte (34%) de ellos/as eran analfabetos (50% y 21% en el campo y en las ciudades, respectivamente) y cinco de cada 100 pobres era un adulto/a mayor.

Y, lo más grave, el acceso de ellos a la seguridad social es muy limitado. Apenas el 23% de los ecuatorianos de 60 años y más está afiliado al IESS. Existe, además, una diferencia de género importante en el acceso a este Servicio: mientras que el 28% de los hombres está afiliado al IESS, solo el 17% de las mujeres lo están. Esta diferencia se debe, primero, a que las mujeres participan en menor proporción que los hombres en la fuerza laboral, y segundo, a que aquellas mujeres que participan en el mercado laboral lo hacen predominantemente en el sector informal.

En este contexto, muchos hogares han asumido las funciones y han provisto los recursos que le corresponden a un sistema de jubilación. Encontramos, por ejemplo, que más de la mitad de los adultos mayores (54%) del país vive en hogares ampliados o multigeneracionales; esto es, en hogares en los cuales las parejas y sus hijos conviven con padres, tíos u otros parientes. En estos casos, los adultos mayores colaboran en el trabajo doméstico del hogar y con sus propios ingresos. En muchos casos son los hogares de ellos los que se extienden para incorporar a los nuevos hogares formados por sus hijos (24%).

¹⁰Modelo integrativo ecuatoriano en los problemas psicopatológicos del adulto mayor, Por: Lucio BalarezoChiriboga, Doctor en Psicología Clínica 8/8/2006

En contraste, solo un 8% de los adultos mayores vive en hogares unipersonales y un 14% en hogares conformados por parejas sin hijos. Muchos adultos mayores se han visto, además, en la necesidad de prolongar su vida económicamente activa. El reducido acceso que tienen las redes formales de protección social y el monto reducido de las pensiones los obligan a mantenerse en la fuerza laboral.

1.7 CAMBIOS DEL ADULTO MAYOR EN LOS MODOS DE RELACIONES SOCIALES¹²

La concepción del envejecimiento como un proceso social admite diversas dimensiones de análisis, destacándose el abordaje sociológico, cuya unidad de análisis es la familia y la sociedad en su conjunto, la percepción que tienen de la persona adulta mayor, y la propia definición de quien es responsable por su atención y cuidados.

La familia es la instancia más íntima y cercana a las PAM. Se analizará esta situación desde la relación con quien vive el AM: “más de dos de cada diez AM viven solos, incrementándose con la edad, AM de 75 años y más, llega a más del 14%, con leve diferencia entre hombres y mujeres, en muchas ocasiones son viudas o viudos; casi dos de cada diez AM viven con su cónyuge, 22% hombres, 16% mujeres; se observa que los AM viven con su cónyuge, hijos, yernos o nueras y nietos, (familia extendida,) que representa aproximadamente el 30%” (SABE-I-EC-2010).

1.7.1 COMPORTAMIENTOS DEPRESIVOS DEL ADULTO MAYOR¹³

La falta de atención, el miedo al futuro y la ansiedad por las cosas más mínimas en lo que se refiere al orden y limpiezas, combinadas con insomnio puede indicarnos la depresión. El temor a la reparación de pasados errores, supuestos generalmente hace que tenga conflictos, en muchos adultos mayores que sufren de depresión llegan a pensar en la muerte como una

liberación de sus desgracias y de sus problemas. En los adultos mayores, este tipo de situación es como la famosa bola de nieve.

1.7.1.1 SOLEDAD Y AISLAMIENTO¹⁴

Cuando se habla de soledad hay que distinguir la soledad objetiva de la soledad subjetiva. Hay que, afectivamente no tienen compañía externa, pero hay otros que se sienten solos aunque estén acompañados. El sentirse solo en forma permanente, incluso cuando se está rodeado de amigos y se recibe afecto, expresa la falta de desarrollo en la capacidad de estar solo y de la incapacidad de comunicarse internamente con partes de sí mismo y de otros.

También puede ser que la persona esté presentando un cuadro depresivo. Se encuentran preparadas para enfrentar la soledad aquellas personas que establecieron relaciones significativas en el pasado en las predominaron los sentimientos amorosos y solidarios, y que se preocuparon por desarrollar diferentes habilidades, actividades e intereses.

Las personas que se sienten subjetivamente solas pueden tener importantes dificultades para aceptar la dependencia que impone, una situación así lo aísla más, creándolo un círculo vicioso del cual es muy difícil escapar ya que el sentimiento de necesidad afectiva, se intensifica, conduciéndolo a la depresión.

¹² SABE 1 Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento Ecuador 2009-2010

¹³ HISPANICA. Repercusiones psicológicas, sociales y económicas de la vejez. Tomo 14-Mjxi I-2007. p 228.

¹⁴ M. Klein, "Sobre el sentimiento de soledad". Cap. 4, en: El sentimiento de soledad y otros ensayos. pp.154-180.

1.8 LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA SOCIAL DEL ADULTO MAYOR EN ZONAS RURALES

El lugar en que vive la persona (una zona pobre, una zona residencial o una zona rural) suele depender (y también es un indicador) de los ingresos y del nivel de estudios, pero también puede influir de forma independiente en los resultados en la salud y en el funcionamiento social.¹⁵

En las zonas rurales los adultos mayores ocupados se desempeñan predominantemente en la agricultura, la caza, la selvicultura.

El funcionamiento social depende en cierto grado de las oportunidades que tiene la persona, y la localización afecta las oportunidades en cuanto que la persona es miembro y forma parte de una realidad social mayor y en cuanto al acceso que tiene la persona a los tipos de asistencia.

Está demostrado, por ejemplo, que los adultos mayores de zonas rurales tienen dificultades para acceder a los servicios sanitarios y sociales.¹⁶

El acceso a otros mecanismos que afectan al funcionamiento social puede estar limitado también. La creciente proporción de ancianos que viven en zonas rurales está originada en gran medida por la migración de los hijos y nietos.

En los casos de ancianos que habitan en una zona rural, las redes familiares, aunque posiblemente son sólidas gracias a la comunicación a distancia (teléfono, correo electrónico.), probablemente son más débiles que las que mantienen los adultos mayores de las zonas urbanas con sus hijos, que es menos probable que se hayan marchado, lo que les brinda la oportunidad de tener con frecuencia interacciones no estructuradas e informales con su familia.

Aunque algunas estructuras de las zonas rurales en especial las iglesias se pueden centrar eficazmente en las necesidades sociales de los adultos mayores, en las zonas rurales hay pocas estructuras de este tipo en comparación con las zonas urbanas.¹⁷

Las personas que viven en las zonas más pobres de las grandes áreas metropolitanas tienen limitaciones de distinta naturaleza, pero que llevan al mismo resultado menos oportunidades para la interacción social y reducción de la participación en las redes familiares (si bien están presentes las oportunidades para la participación en actos religiosos).¹⁸

ZONAS URBANAS¹⁹

La población adulta mayor es mayoritariamente urbana, con un 58,6 % y 41,4% en las zonas rurales. La población de la tercera edad que vive en las zonas rurales se ve afectada por la desventajosa situación económica y de acceso a los servicios de estas zonas del país, situación que puede ser especialmente severa para las personas de la tercera edad si no se adoptan medidas adecuadas o se implementan programas dirigidos a ellas.

En las zonas urbanas, el comercio y los servicios sumados, superan a las actividades agrícolas y de pesca.

¹⁵ McLaughlin DK: Rural women's economic realities (review). *J Wom Aging* 2007;10(4):41-65.¹⁶ Snustan DG Thompson- Heisterman AA, Neese JB et al: Mental Health Outreach to Rural Elderly: Service Delivery to a Forgotten Risk Group. *Clin Gerontol* 2007:95-111¹⁷ Sonnenberg FA: Health information on the internet. *Arch intern Med*;157:151-152 "Gerontología social" Sección I.¹⁸ Mookherjee HN: Perceptions of well-being among the older metropolitan. *J Soc Psychol*

¹⁹ http://plan.senplades.gob.ec/c/document_library/get_file?uuid=47a52222-b810-49d7-8356-ea4b494b1d14&groupId=10136

CAPITULO II

ESTADO DE ÁNIMO

2.1 DEFINICIÓN²⁰

Son "loestadosemocionales más o menos prolongados quedeterminan,sobre cual es el estado del humor del individuo."

Se debe recalcar que estos son motivados por los distintos acontecimientos del entorno de los individuos. Esto es una respuesta que en la mayoría de los casos es inconsciente a los estímulos y a percepciones sobre el entorno. Los estados de ánimo suelen ser individuales, pero dado que son contagiosos, pueden persistir y hacerse colectivos.

Con estados de ánimo positivo o alto, se posee una mayor capacidad de respuesta, pero con un estado de ánimo bajo o negativista, la posibilidad de toma de decisiones se reduce, llevando a reacciones que pueden ser impulsivas. Así como el estado de ánimo es un motor que anima hacia la resolución de problemas y concreción de objetivos, esta puede ser un medio de depresión que induzca al abandono de las responsabilidades y afecte inclusive la salud física de la persona.

2.2 DEFINICIÓN DEL TRASTORNO DEL HUMOR²¹

Los trastornos del humor son los trastornos mentales que se caracterizan por períodos de depresión, a veces alternando con períodos de estado de ánimo elevado. Mientras que muchas personas pasan por estados de ánimo tristes o eufóricos de vez en cuando, las personas con trastornos del estado de ánimo sufren de estados de ánimos graves o prolongados que afectan su funcionamiento diario.

²⁰<http://www.mizkozaz.bligoo.com/content/view/2834730/ESTADOS-DE-ANIMO.html>²¹ [Trastornos del estado de ánimo: síntomas, medios, definición, descripción, datos demográficos, causas y síntomas, diagnóstico](#)

2.2.1 DEFINICIÓN HUMOR²²

Se conoce como 'Humor' a todas aquellas experiencias, sensaciones, representaciones y formas de entender la realidad que tienen como relato el divertimento y la alegría. El humor se relaciona directamente con la capacidad de generar entretenimiento en las personas, el cual se hace presente en la mayoría de las situaciones a través de la risa.

Se considera que el humor es una capacidad que poseen todos los seres humanos independientemente de la cultura, el medio socio-económico o geográfico en el que se inserten, aunque el modo de activarse puede no sólo variar de sociedad en sociedad, de cultura en cultura sino especialmente de individuo en individuo.

El humor, por tanto no es solamente una cuestión psicológica o cultural, sino que se vincula muy intrínsecamente con reacciones físicas que son generadas como respuesta ante ciertos estímulos externos. Estas reacciones son sentimientos y sensaciones que varían con cada persona. Cuando se sostiene que una persona posee 'buen sentido del humor', se hace referencia a una persona que responde de manera positiva a diferentes experiencias humorísticas y que se deja llevar por la posibilidad de sentir divertimento y alegría.

2.3 DEFINICIÓN DEL TEST POMS²³

El Perfil de los Estados de Ánimo, más conocido por sus siglas en inglés, POMS (*Profile of MoodStates*), es una de las escalas que ha sido desarrollada para evaluar el estado de ánimo atendiendo a una estructura general con dos dimensiones (estado de ánimo positivo y negativo).

En su forma original (McNair, Lorr y Droppleman, 1971), el POMS 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 siete medidas parciales, denominadas genéricamente: Tensión, Depresión, Angustia, Vigor, Fatiga y Confusión.

²²<http://www.definicionabc.com/general/humor.php>

2.4 DESCRIPCIÓN DE LOS FACTORES DEL TEST POMS²⁴

El factor T (Tensión) se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo– esquelética: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso.

El factor D (Depresión) parece representar un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.

El factor A (Angustia) representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los adjetivos que lo componen son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso y del mal genio.

El factor V (Vigor) representa un estado de vigor, de ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos: animado, activo, energético, alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado y vigoroso.

El factor F (Fatigado) representa un estado de ánimo de desánimo y bajo nivel de energía. Formados por los adjetivos: agotado, apático, fatigado, exhausto, sin fuerza y cansado.

El factor C (Confundido) se caracteriza por la confusión y el desorden. Los adjetivos que los forman son: confundido, incapaz de concentrarse, aturdido, desorientado, eficiente, olvidadizo e inseguro.

²³⁻²⁴ <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v2n2p39pdf.pdf>

2.5 ESTADO DE TENSIÓN DEL ADULTO MAYOR ²⁵

Es la presión física, mental, o emocional. Puede hacer que una persona se sienta frustrada, enojada o ansiosa, y puede causar cambios químicos poco saludables en el cuerpo.

En el largo plazo, la tensión que no se trata puede conducir a muchos tipos de problemas de salud mentales y físicos.

Síntomas del estado de tensión:

- ❖ Problemas de sueño
- ❖ Falta de concentración
- ❖ Dificultad para tomar decisiones
- ❖ Problemas digestivos
- ❖ Depresiones constantes
- ❖ Ataques de iras
- ❖ Tendencia al llanto
- ❖ Impaciencia
- ❖ Desorientación
- ❖ Sudoración
- ❖ Ataques de pánico
- ❖ Aumento en el ritmo cardiaco
- ❖ Mareos
- ❖ Desmayos
- ❖ Dolores de cabeza

²⁵www.slideshare.net/ghalley/psicologia-12

2.6 FACTORES PSICOSOCIALES DE LOS TRASTORNOS DE ESTADO DE ÁNIMO DEL ADULTO MAYOR²⁶

JUBILACIÓN

Sin la debida preparación psicológica y social supone el paso brusco de una situación activa a otra pasiva e improductiva que puede conllevar a que el individuo no encuentre bienestar y estimulación en otras actividades cotidianas. Para alguno la jubilación se convierte en una marginación social, afecta la situación económica, el estado emocional y la participación social.

No siempre se constituye en factor de riesgo pues hay quien la acoge con agrado, tiene respaldo económico, familiar y logrado un proyecto de vida que le permite adaptarse al ciclo vital.

VIUDEZ

Es igual de las pérdidas más comunes en la vejez. Al igual que la jubilación constituye un acontecimiento predecible de esta etapa.

Se caracteriza por los efectos siguientes: aflicción o duelo, soledad, pérdida de compañía, cambios en los estilos de vida, cambios en la calidad de vida.

Se considera perjudicial para la persona tanto mental como físicamente, incrementa el riesgo de enfermar emocionalmente.

Al igual que la jubilación, la viudez para algunos puede ser un factor de protección, pues significa desembarazarse de esposos abusivos, alcoholismo y otros.

DESARRAIGO SOCIAL

Ruptura o disolución de la red social del adulto mayor, que termina separándolo del grupo de pertenencia anterior sin adscribirse a ningún otro grupo, formal o informal.

Existen dos tipos de desarraigo: total y parcial. El total, representa la máxima disolución y deterioro de las relaciones sociales.

El parcial, se aprecia en el adulto mayor que se interna en un Hogar de Ancianos pero que se encuentra ubicado en el mismo contexto territorial (barrio, pueblo) lo que le permite seguir integrado en la misma red social vecinal.

SOLEDAZ

Es producto ya sea del aislamiento social o emocional. Según (Weiss, 1982), las personas mayores que poseen una relación íntima (por ejemplo aquellos que aún tienen cónyuge) pero que carecen de un grupo social de personas de su misma edad, experimentan un tipo de soledad que él denomina “aislamiento social”. Mientras que las personas que carecen de una relación íntima, pero si tienen un grupo de amigos de su misma edad presentarían un “aislamiento emocional”.

El aislamiento social ha sido considerado como uno de los factores de riesgo para la depresión. La soledad emocional se define como aquella que solo puede aliviarse participando de una relación de compromiso mutuo sin la cual no se logra un sentimiento de seguridad ejemplo el matrimonio compromisos que se logran entre dos personas.

PERDIDA DE ROLES SOCIALES

No querer o no ejercer las actividades sociales que antes se realizaban, significa pérdida de las funciones por lo que se ve limitado el radio de acción y el vital del individuo que pueden contribuir al desarrollo de sentimientos de inutilidad e inconformidad.

DISFUNCIONES FAMILIARES

Entre el adulto mayor y la familia se establece casi siempre una interrelación de ayuda mutua, basada en las actividades de la vida cotidiana, fundamentalmente en las relaciones padre- hijo y abuelo- nieto, en las que el papel del anciano adquiere una importancia tendencia tendiente a satisfacer las relaciones de amor, cariño y comunicación que se expresa en las mismas.

Esto constituye, la mayoría de las veces, la forma de actividad social, la vía que le permite al adulto mayor seguir sintiéndose útil.

Cuando esto no se cumple, y el adulto mayor se relega a un segundo plano entonces constituye un factor de riesgo para la pérdida de autoestima, la depresión y la dependencia.

AISLAMIENTO

La ausencia de contacto social puede incidir negativamente en la salud social, si el adulto mayor se siente inconforme con el aislamiento y la falta de comunicación con los otros, y no puede o no lo ayudan a vencer tal estado.

PREOCUPACIONES EN TORNO A LA MUERTE²⁷

El tema de la muerte es una preocupación específica de la adultez. Surge cuando el hombre, en la crisis de la mitad de la vida, toma conciencia de que el tiempo vivido es posiblemente mayor al que le queda por vivir, en cambio, la primera mitad de la vida, se caracteriza por la tendencia a negar lo inevitable de la muerte personal.

2.7 EMOCIONES Y ESTADOS DE ÁNIMO²⁸

2.7.1 EMOCIONES

Cada vez que experimentamos un suceso inesperado se activa una emoción. Las asociamos con los quiebres, es decir, con interrupciones de nuestra *transparencia*, término que en la Ontología del Lenguaje se utiliza para identificar la continuidad de los sucesos.

Cuando hablamos de emociones, por lo tanto, podemos señalar las circunstancias particulares que las generan. Podemos identificar los acontecimientos que “*gatillan*” las emociones, según terminología utilizada por Maturana.

²⁶PROGRAMA DE DESARROLLO DEL CITED, JUNIO/2007, MARY BLANCA LOPEZ²⁷ Cfr. H. Berwart y B. Zegers, El Modelo del Desarrollo en la Edad Adulta y la Vejez. p. 44-49; y en Schell y E. Hall, cap 23: “The end of life” en *Developmental Psychology Today*, p. 465-483

Si estos acontecimientos desaparecen, normalmente las emociones que los acompañan también desaparecen. Las emociones son específicas (identificables y definidas: alegría, rabia, miedo, por ejemplo) y reactivas (son respuestas automáticas a los acontecimientos inesperados).

El reconocimiento de la relación entre la emoción, cuerpo, lenguaje y conocimiento, nos permite no sólo una determinada interpretación de los fenómenos emotivos, sino también de posibilidades concretas de pensamiento y acción.

Toda emoción pasa por estas dos fases, pero algunos psicólogos como **William James**, aprovechan esta distinción para señalar dos tipos de estados: Uno, la "*emoción grosera*", experimentada por las personas cuando los sentimientos son adversos y otro, la "*emoción pura*", dominada por la *emoción-sentimiento* que se refiere a las sensaciones agradables que experimentamos hacia personas, cosas o situaciones.

2.7.2 ESTADO DE ÁNIMO COMO MARCOS CONDUCTUALES

Los estados anímicos enmarcan las conductas desde las cuales realizamos nuestras acciones, mientras que las emociones tienen que ver con la forma en que respondemos a los sucesos.

Con los estados de ánimo enmarcamos el horizonte de posibilidades. Cuando estamos en un determinado estado de ánimo, nos comportamos dentro de los parámetros que tal estado determina en nosotros. En un impecable proceso de Coaching, las competencias de observación de los estados de ánimo y emociones, nos permite intervenir en el diseño de condiciones favorables para el cliente. Existe una estrecha relación entre emociones y estados de ánimo.

²⁸<http://www.funlibre.org/EE/UTP.html>

Lo que empezó como una emoción ligada a un determinado acontecimiento, puede a menudo convertirse en un estado de ánimo, si dicha emoción permanece con la persona el tiempo suficiente y se hace parte de su marco conductual. Esto suele suceder con la experiencia o influencia de acontecimientos sensitivos importantes.

2.7.3 ESTADOS ANÍMICOS Y ACCIÓN

Las emociones y estados de ánimo son predisposiciones para la acción. Dependiendo del estado de ánimo en que nos encontremos, ciertas acciones son posibles y otras no, algunas posibilidades están cerradas y otras no.

Nuestros estados anímicos también condicionan la forma en que efectuaremos esas acciones.

Nuestro reto como seres humanos es *darnos cuenta* de nuestras emociones y estados anímicos y desarrollar competencias para alinearlas con nuestros objetivos y metas. Nuestros estados de ánimo conforman el mundo en el que vivimos.

2.8 COMUNICACIÓN NO VERBAL DE LAS EMOCIONES²⁹

Teoría de la emoción, de acuerdo con la teoría de James – Lange, los estímulos ambientales producen cambios fisiológicos en el cuerpo que interpretamos como emociones. La teoría de Cannon - Bard afirma que el procesamiento de las emociones y las respuestas corporales ocurren de manera simultánea y no sucesiva.

La teoría cognoscitiva de la emoción sostiene que la situación en la que estamos cuando somos activados (el ambiente global) nos brinda señales que nos ayudan a interpretar ese estado general de activación.

De acuerdo con la investigación reciente, además de la cognición, la expresión facial puede influir en las emociones.

2.8.1 CALIDAD DE LA VOZ

Buena parte de la información que transmitimos no está contenida en las palabras que usamos sino en la forma en que las expresamos.

2.8.2 EXPRESION FACIAL

Las expresiones faciales son los indicadores emocionales más evidentes.

Ciertas expresiones faciales innatas o universales cumplen una función adaptativa.

2.8.3 LENGUAJE CORPORAL

El lenguaje corporal (la postura, la forma en que nos movemos, la distancia personal que preferimos mantener con respecto a los otros cuando les hablamos) también expresa emoción.

²⁹ <http://books.google.com.ec/books?id=PLDQoRgu5ZYC&pg=PT338&lpg=PT338&dq=actos+expl%C3%ADcitos+de+la+emocion+que+es&source=bl&ots=ulvGn57iLT&sig=2QrzVEzqCKXkJymQGK-0LxhRRgw&hl=es&sa=X&ei=xOVTT5WjFY2P0QGutvDnDQ&ved=0CCAQ6AEwAA#v=onepage&q=actos%20expl%C3%ADcitos%20de%20la%20emocion%20que%20es&f=false>

2.9 ACTIVIDADES RECREATIVAS Y ESTADO DE ÁNIMO³⁰

Las actividades recreativas es de suma importancia para el adulto mayor, durante el envejecimiento el ser humano sufre cambios físicos, psíquicos y sociales, razones por las que la práctica de estas actividades recreativas resultan fundamental en aras de mantener y mejorar la salud y la sensación de bienestar, elevando así la calidad de vida.

Es muy recomendable realizar actividades recreativas para superar las malas emociones. Estas actividades del manejo de las emociones van desde el dibujo, la pintura, escritura hasta la meditación y ejercicios físicos.

Usted no sólo debe controlar sus emociones, también debe saber cómo lidiar con eso. No bastara con suprimir sus sentimientos negativos, en su interior no se sentirá bien.

Más bien usted debe salir de sus pensamientos por completo. Lo mejor es ocupar su mente en algo que pueda demandar su completa atención.

Actividades recreativas son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano, aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer.

Es importante destacar que en muchos lugares recreativos surge el juego libre y espontáneo, ese que no necesita de un animador para su ejecución, muchas veces el mismo se realiza porque esta de moda o existen determinadas condiciones climáticas que lo favorecen.

Las actividades recreativas, entre los beneficios psicológicos se encuentran algunos que se atribuyen al ocio y la recreación, por ejemplo, la percepción de un sentido de libertad, independencia y autonomía, mejoramiento de la

autoestima, auto eficacia, auto confianza y auto seguridad, mejoramiento de las habilidades de liderazgo, mejor habilidad para relacionarse con los otros, tolerancia y comprensión y mejoramiento del estado de ánimo; clarificando de valores, mayor creatividad, expresión y reflexión espiritual, valores y orientación, incremento de la eficacia cognitiva, incluyendo mayor capacidad para resolver problemas, mayor adaptabilidad y elasticidad, mayor sentido del humor, mayor disfrute de la vida y mejor percepción de la calidad de vida.

Los beneficios son infinitos y diversos que las personas obtienen al participar en actividades recreativas.

Un beneficio, es el cambio o el mantenimiento de una condición deseada, provocado por la participación en actividades recreativas, y percibido como un mejoramiento. A lo largo del tiempo, se han elaborado varias clasificaciones de algunas de las categorías de beneficios que se dividen en diversas clasificaciones.

Se presenta la clasificación propuesta por Salazar Salas (2007), elaborada con base en otras de varios autores estadounidenses.

Esta tipología fue la empleada en el análisis de los resultados de la investigación realizada. La clasificación consiste en dos grandes grupos: los beneficios individuales o personales y los beneficios para la sociedad.

Los beneficios individuales o personales incluyen los beneficios físicos, sociales, psicológicos, intelectuales y espirituales. Por su parte, los beneficios para la sociedad abarcan los beneficios familiares, beneficios para los grupos sociales, beneficios comunitarios, económicos y ambientales.

Todos los seres humanos necesitamos vivir en relación con otros, compartir experiencias, dar testimonio de lo que ha sido nuestra historia porque a través del relato, de la comunicación verbal y corporal con otros, hacemos de nuestras vidas algo significativo que le da sentido a nuestros actos. Nos realizamos como seres humanos.

La experiencia demuestra que el adulto mayor necesita renovar y redescubrir esos sentidos que le aportarán nuevas herramientas a esta etapa de su vida. Envejecer no es sinónimo de enfermar. Madurar, haber vivido, es ser portador de una historia de experiencias personales que dignifican y engrandecen la vida humana.

Es muy importante mantener activos el pensamiento, la reflexión, la conversación y la conciencia y aceptar el propio cuerpo. Es necesario, además, brindarle al cuerpo y a la mente ciertos cuidados especiales que aporten un mejoramiento de estado de ánimo.

El estado de ánimo y las actividades recreativas se hallan en una íntima relación con la conservación de una buena salud mental. Las ansiedades y angustias son los causantes de muchas dolencias que, sumadas a algunas complicaciones médicas, pueden causar un deterioro de las capacidades, relacionales y emocionales.

³⁰<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/CDuque.html>
<http://www.region.com.ar/animacion/13.htm>

<http://www.abueloshoy.com/spip.php?article19>

CAPITULO III

RECREACIÓN

3.1 DEFINICIÓN DE RECREACIÓN³¹

“La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre.

Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia, a su plenitud y a su felicidad”.

Por lo tanto, la recreación es el uso del tiempo que se considera como unrefrescoterapéuticodel cuerpo y de la mente.

La recreación implica unaparticipación activa del sujeto, a diferencia delocioque refiere generalmente aldescansoo a otra forma de entretenimiento más relajada.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.

3.2 IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN³²

La importancia de RE-CREAR, consiste en volver a crearnos, en sacar lo mejor de nosotros mismos, que tal vez hayamos dejado de utilizar.

³¹<http://www.definicionabc.com/salud/recreacion.php>

³²<http://www.universidadperu.com/articulo-la-gran-importancia-de-la-recreacion-universidad-peru.php>

Una de las mejores formas de lograrlo es, justamente, LA RECREACION, y cuando utilizamos este término, pensamos en diversión.

Importancia de la recreación en las personas adultas:

- ❖ Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras, para evitar la muerte prematura de la juventud.
- ❖ Contribuye a la dicha humana
- ❖ Contribuye al desarrollo y bienestar físico
- ❖ Es disciplina
- ❖ Es identidad y expresión
- ❖ Como valor grupal, subordina intereses egoístas
- ❖ Fomenta cualidades cívicas
- ❖ Es cooperación, lealtad y compañerismo
- ❖ Educa a la sociedad para el buen uso del tiempo libre
- ❖ Proporciona un medio aceptable de expresión recreativa

3.3 AREAS DE LA RECREACIÓN³³

3.3.1 Área deportiva.

Esta área incluye todos los deportes para el pleno desarrollo del ser humano. Ya sea actividades individuales o en equipo.

3.3.2 Área al aire libre.

Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Caminata, rappel, escalada en roca, globo aerostático, observación de aves y jardinería, cualquiera de ellas requiere un conocimiento previo para su realización.

3.3.3 Área acuática.

Sumamente importante y rico en sus beneficios, alternativas de ejercitarnos sin exigirnos grandes dotes físicos. Incluye actividades como

natación descenso en río, buceo, acuacrobias, clavados, vela, remo ski acuático y buceo.

3.3.4 Área lúdica.

Es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como, el sentido del humor, la escritura y el arte.

En esta área se tienen juegos de competencia, juegos de azar, juegos de vértigo, ludotecas, juegos de mesa y juegos intelectuales.

3.3.5 Área manual.

Expresar y comunicar deseos e ideas mediante el trabajo de manipular objetos. Utilizarlo como un medio para comunicar y disfrutar a través de las producciones propias en sus diversas obras manuales e interesarse y apreciar los trabajos que realizan escultura en madera, escultura en metal, escultura en piedra, pintura de acuarela, talavera, papiroflexia, repujado, peletería, etc.

3.3.6 Área artística.

Esta área se encuentra muy relacionada con las bellas artes y cultura importante en el desarrollo de habilidades para la participación y el disfrute de, música, drama, danza, jazz, comedia, pantomima, teatro experimental, teatro clásico, teatro infantil, opera.

3.3.7 Área conmemorativa.

Esta área podría parecer poco importante ya que se refiere a la organización de eventos (no profesionales) sin embargo es aquí en donde se puede aprender todo los requerimientos necesarios para participar u organizar un carnaval, una mascarada, parrilladas, posadas, reuniones sociales, fiestas étnicas o pastorelas.

3.3.8 Área social.

Esta área es importante para la convivencia social, ya que son actividades como bailes sociales, banquetes, noches de talentos, juegos de mesa, club de lectura, velada cultural, etc.

3.3.9 Área literaria.

Se refiere a la oportunidad de crear, apreciar y convivir en ambientes y eventos que nos permitan ampliar nuestra cultura y nuestra visión del mundo.

El objetivo principal es acrecentar el interés por la lectura, narración. Entre las actividades podemos mencionar, taller de narración, taller de composición, acertijos, juegos mentales.

3.3.10 Área de entretenimiento y aficiones.

Considerada hoy como un pasatiempo de escolares, son pocos los adultos que dedican su esfuerzo en el tiempo libre a cultivar actividades de esta área como colección de timbres postales, monedas, llaveros, billetes, etc.

3.3.11 Área técnica.

En esta área las actividades se las realiza por la gratificación que recibe de participar en ellas y no por afán de lucro. Simplemente es desarrollar y aprender un oficio nuevo, entre los que se pueden mencionar electricidad, electrónica, plomería, albañilería, jardinería, carpintería, repostería, costura, entre otros.

3.3.12 Área comunitaria.

Esta es un área de gran importancia para un crecimiento de la sociedad, de sus condiciones de vida y se debe tener en cuenta que se participa por voluntad propia, en actividades como, campañas de vacunación, talleres ecológicos, visitas a personas de la tercera edad, colectas para instituciones no lucrativas y más.

3.3.13 Área de mantenimiento de la salud.

Esta área está enfocada a mantener un buen estado de salud desde el punto de vista físico como jornadas de salud, programas de nutrición, asesoría para acondicionamiento físico.

3.4 RECREACIÓN TERAPEUTICA³⁴

Este concepto ha venido evolucionando desde principios del siglo XX; a continuación se transcriben algunas definiciones de RT (Austin y Crawford, 2001).

Es aquel medio que se involucra en los procesos de rehabilitación en las personas, teniendo en cuenta la parte social, física y mental, es utilizada como complemento para ocupar el tiempo libre con el que dispone la persona que está sometida a este proceso.

Se entiende que el hombre es integral y que en su totalidad se integra por unas esferas como lo son lo físico, social y mental quienes el que se recrea, la recreación como proceso terapéutico es utilizada para la rehabilitación de la esfera que se encuentra afectada por una patología, pudiendo también prevenir y corregir alguna patología que se presente.

En 1936, Davis escribió: “La RT puede ser definida como cualquier actividad motora, sensorial o mental realizada en forma libre y voluntaria, vitalizada por el espíritu del juego expresivo, sostenida por actitudes placenteras fuertes y evocada por la liberación emocional del cuerpo entero”.

³³ MORALES, Paz Elena; Introducción a la programación de la Recreación, México 2002
AGUILAR Lupe, INCARBONE Oscar; Recreación y animación de la teoría a la práctica, Edit. Kinesis Primera edición julio 2006

³⁴ <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>

3.5 PROPÓSITO DE LA RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN EL ADULTO MAYOR³⁵

“El propósito de la recreación terapéutica es ayudar a la persona enferma, discapacitada o anciana para que él o ella misma, viva una vida lo más completa posible en los planos físico, mental, social, psicológico y económico, dentro de los límites que su enfermedad o discapacidad le permite” (Kraus, 1978, p. 4).

A la pregunta de cómo podrían aumentarse los beneficios del ocio, Argyle(1993) responde que a través de la “Terapia de Actividades Agradables”:

“La Terapia de Actividades Agradables es una manera de entrenamiento en la felicidad en la que los clientes mantienen registros, durante un mes, de las cosas agradables que hacen cada día y su estado de ánimo al final de la jornada.” (p. 13).

“El reto más importante para un terapeuta es aquel cliente que ve el mundo como incontrolable, cae en indefensión e infiere que no puede hacer nada. Es en el proceso de incrementar la percepción de control y evitar sentimientos de indefensión, donde las actividades recreativas sirven de modalidad terapéutica” (p. 323).

Las actividades proporcionadas por los programas recreativos, pueden ayudar al adulto mayor a mantener su percepción de control y adaptación al entorno.

Teniendo en cuenta los propósitos de la recreación terapéutica, su práctica se basa en los siguientes (Austin):

- ❖ La RT busca el más alto nivel de salud posible en el continuo Bienestar- Enfermedad, enfocándose en las capacidades y fortalezas del consultante, considerando que la enfermedad puede ser una experiencia positiva que genera crecimiento.

- ❖ La óptima salud se logra a través de la promoción de la autodeterminación, instaurando procesos de empoderamiento, control y auto-eficacia.
- ❖ La evolución típica de las intervenciones de RT incluye disminución del estrés, mayor bienestar físico, aumento del conocimiento personal, desarrollo de habilidades psicológicas y mejoramiento del nivel de funcionamiento global.
- ❖ En la RT, la relación entre el terapeuta y el consultante es un elemento clave, pues el primero sirve como modelo de comportamientos saludables, a la vez que ayuda a desarrollar la competencia personal y la motivación intrínseca.

3.6 IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN EN EL ADULTO MAYOR³⁶

La realización de actividades recreativas en la vejez funciona como incentivo para el adulto mayor, brinda a diferencia de otras etapas de la vida, la oportunidad para retomar, iniciar, completar, profundizar y/o descubrir intereses, necesidades, deseos. Puede convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana, ayudando a atravesar un envejecimiento sano.

Las estructuras recreativas pueden presentar las condiciones adecuadas para que en el " aquí y ahora" se abra un lugar para el disfrute, el descanso o el desarrollo de las personas añosas en el tiempo libre.

Si en la vejez es esperable un importante incremento de las pérdidas: en el deterioro de las funciones vitales (audición, visión, movilidad), pérdida de trabajo, de seres queridos, pero a la vez con un incremento del tiempo libre, la recreación se presenta como un espacio privilegiado donde se pueden elaborar las pérdidas y encontrar nuevos modos de compensaciones.

³⁵ Avedon, E.M. (2006) therapeutic recreation service: an applied behavioral approach. EnglewoodCliffs:Prentice-Hall.³⁶ Recreación en la Vejez, una propuesta saludable,<http://www.psiconet.com/tiempo>

3.7 TENDENCIAS ACTUALES DE LA RECREACIÓN³⁷

A continuación esbozaremos las principales características de las tendencias, modelos de acción o enfoques de la recreación más usuales con el propósito de que sirvan como punto de partida para una discusión más amplia, de forma que nos permita definir con mayor claridad sus alcances y beneficios con miras al diseño apropiado de los programas lúdico-recreativos.

3.7.1 EL RECREACIONISMO³⁸

Enfatiza en el carácter netamente compensatorio de la recreación en cuanto otorga singular importancia a las actividades desarrolladas en el tiempo de no trabajo, las cuales hacen las veces de factor equilibrante y regenerativo del estado anímico y físico de las personas involucradas. De tal forma, el tipo de actividades es lo de menos, pues éstas tienen el carácter de aleatorias en ocasiones desordenadas e individualistas y a través de ellas o en ellas, se pretende que se dé cierto grado de sociabilidad sin más condiciones que el disfrute del conjunto en masa.

De lo que se trata en últimas es de ocupar el tiempo no ocupado laboralmente, trátase de los momentos después de la jornada, el día libre o las vacaciones.

Por ello, quienes dirigen u organizan desde afuera este tipo de actividades son “oficiantes” del ejercicio físico o recreadores empíricos que, si bien es cierto, en ocasiones planean sus programas y rutinas, ellas están lejos de cumplir con las funciones que definimos con anterioridad.

3.7.2 LA RECREACION EDUCATIVA³⁹

La finalidad de la educación, en sentido general, es la formación del individuo en todas sus dimensiones, intelectual, físico, social, cultural, afectivo, tal que pueda integrarse adecuadamente a la vida futura.

Sin embargo, tradicionalmente ha sido fraccionada dándose énfasis a uno u otro aspecto, hasta llegar a reducirse a la formación para el tiempo ocupado, para el trabajo (entendido como “empleo”), más que para el individuo en sí o para la vida misma, perpetuando la reproducción del sistema con sus concebidas desigualdades.

Si la educación pretende fomentar en el individuo la intencionalidad crítica y modificadora de la realidad, deberá replantear sus estrategias brindando los espacios necesarios para la reflexión, la creación y el compromiso. Es allí donde la recreación encuentra su razón de ser.

Si bien es cierto que algunos docentes emplean estrategias lúdicas para adelantar su labor académica, valdría la pena que precisáramos si su uso es meramente didáctico o pedagógico: EDUCACION RECREATIVA O RECREACION EDUCATIVA.

En el segundo caso, entendemos que a partir del ejercicio lúdico se fomentan la construcción conceptual y de actitudes, la búsqueda del conocimiento, la creatividad y el desarrollo de valores. El medio es el mismo, pero se diferencian en cuanto a la finalidad. La primera hace énfasis en la enseñanza mientras que la segunda lo hace en el aprendizaje.

La recreación, caracterizada como Educación en y del para el tiempo libre intenta generar aprendizajes más que instrumentales y modificar al hombre y su modo de participar en la realidad; procura modificar conductas, hábitos, actitudes; así mismo, se da en un tiempo liberado de obligaciones exteriores, lo que la convierte en voluntaria u optativa; procura generar una necesidad de participación al profundizar en el trabajo grupal y la auto-gestión. En síntesis, pretende generar un individuo consciente y comprometido; actor y protagonista de su propio hacer, de su historia, lo que la diferencia propiamente de la escuela.

³⁷⁻³⁸⁻³⁹PLAN NACIONAL DE RECREACIÓN – 2007. Presidencia de la República. Polya, G.

Cómo planear y resolver problemas. Trillas. México.

[.http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html](http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html)

3.8 DEFINICIÓN DE TIEMPO LIBRE⁴⁰

Grushin en su libro “El tiempo libre” llama tiempo libre a la parte del tiempo no ocupado por el trabajo y que queda descontado todo género de obligaciones inclusive el que queda después de lavarse, cambiarse de ropa bañarse.

Es el que el hombre utiliza a su arbitrio para fines no productivos.

De acuerdo al diccionario básico del deporte y la educación física manifiesta que el Tiempo Libre es “Una expresión que denota aquel período de tiempo en el cual un ser humano se siente liberado de sus actividades cotidianas, que le permite actuar bajo su propia voluntad e impulsos, según sus deseos e inclinaciones”⁴¹.

Según el sociólogo soviético B. Grushin afirma: “Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas), es decir, tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”.

“Por otro lado Lupe Aguilar Cortez y Oscar Incarbone en su libro de Recreación y Animación concluyen de que el Tiempo “verdaderamente Libre” está constituido por aquellos momentos (tiempo) de nuestras vidas en lo que, después de satisfacer todas nuestras obligaciones laborales o estudiantiles, así como las necesidades básicas, sociales y civiles principalmente; en este espacio denominado como libre nos disponemos a realizar la actividad que elegimos”⁴²

⁴⁰ <http://www.definicionabc.com/general/tiempo-libre.php>

⁴¹ Diccionario Básico del Deporte y la Actividad Física, tercera edición. Ed. Kinesis. Pág. 235

⁴² Cortez, L. e Incarbone, O. Recreación y Animación: De la Teoría a la Práctica Ed. Kinesis. 2006. Pág. 21

3.9 CLASIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE⁴³

Tiempo Disponible

El tiempo disponible esta subdividida en actividades deportivas, recreativas, entrenamiento o de ejercicio, el mismo que se dedica a actividades que noson ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas, etc. El tiempo disponible es un tiempo para vivir, para crecer, para aprender, para descansar y recuperar fuerzas; en definitiva, un tiempo que debe enriquecer a la persona. Las posibilidades que se abren ante nuestros hijos, se multiplican durante los fines de semana: practicar deportes, adquirir nuevas aficiones o dedicar más tiempo a las cosas que más le gustaban, leer y sobre todo, estar en familia.

Podemos establecer una clasificación del Tiempo libre considerando las horas que no se utilizan en las actividades laborales y/o educativas, es decir el tiempo que queda para ser utilizado por cada persona con libertad y hacer lo que decida.

Tiempo Personal

Es aquel tiempo que cada persona tiene y lo utiliza de forma individual y con plena libertad para realizar lo que mejor le parezca, este tiempo se lo puede subdividir en:

- ❖ Tiempo libre diario
- ❖ Tiempo libre de fin de semana
- ❖ Tiempo libre de vacaciones anuales
- ❖ Tiempo libre de fin laboral

Tiempo libre diario.- son aquellas horas diarias que las personas poseemos fuera de las horas de trabajo, de estudio, de labores domésticas.

Tiempo libre de fin de semana.- Son las horas que componen los días de fin de semana como son los sábados, domingos y festivos, en los cuales las personas pueden realizar lo que mejor les parezca.

Tiempo libre de vacaciones anuales.- Este tiempo es una obligación que todas las personas tenemos tanto en la parte laboral o educativa y por lo general se caracteriza por ser de varios días de descanso en los cuales se puede realizar paseos, turismo, etc.

Tiempo libre de fin laboral.- Este tiempo es aquel que las personas logran obtener luego de haber trabajado por muchos años en una institución, empresa, cargos públicos, etc. Depende de las políticas gubernamentales puede ser por tiempo de servicio en dicho trabajo pudiendo ser de 25, 30 o 35 años, o también por la edad de la persona 55, 60 o 65 años. Es decir es el tiempo de la jubilación o retiro.

Tiempo Social

Este tiempo es aquel que se lo tiene dentro de las instituciones públicas, privadas, educativas. Este tiempo puede subdividirse en receso o recreo y reuniones sociales. Se da dentro de las horas de trabajo o de estudio (recesos, recreo) Tiempo de receso o recreo, se da dentro de las horas de trabajo o de estudio, en las cuales se reúnen todos los trabajadores o los estudiantes a compartir esos momentos de descanso para realizar actividades grupales para distracción, almuerzos, juegos.

Tiempo de reuniones sociales.- Este tiempo en cambio puede ser en horas laborales o fuera de ellas en las cuales se reúnen todos los trabajadores o estudiantes para festejar algún acontecimiento importante, fechas importantes que son propios de cada institución o empresa.

⁴³<http://aporeldeporte.brinkster.net/Resto/archivos/DEPORTE%20Y%20RECREACION.pdf>

3.10 DEFINICIÓN DE OCIO⁴⁴

Es un tiempo libre que dedicamos a no producir para los demás sino para nosotros mismos.

Tiempo que sobra luego de las obligaciones formales del trabajo y necesidades de la vida. El tiempo libre, que permite a una persona hacer lo que desee.

El ocio sería, por tanto, el periodo o tiempo que sobra y que se crea o produce después de haber cumplido con las necesidades, a saber: dormir, comer, el aseo personal, trabajar, el tiempo que toma a uno trasladarse de un sitio a otro.

3.11 EL OCIO COMO ACTIVIDAD TERAPEUTICA⁴⁵

- ❖ Una vez vistos los beneficios que se derivan del ocio, no es de extrañar que se atribuyan a la actividad recreativa propiedades terapéuticas.
- ❖ *“...es un proceso que utiliza la recreación con el propósito de intervenir intencionadamente en algún comportamiento social o emocional, en orden a provocar un cambio deseado en ese comportamiento para facilitar el crecimiento y desarrollo del individuo” (Frye y Peters, 1972, p. 41).*
- ❖ *“La recreación terapéutica sirve a los pacientes o clientes que, por causa de dificultad mental, física, social, o debida a la edad, tienen limitado o imposibilitado el acceso a los recursos de ocio. El propósito de un servicio de recreación terapéutica es proporcionar oportunidades a las personas que tienen estas limitaciones para que adquieran habilidades y actitudes para el ocio, así como ejercitar tales habilidades dentro de un marco terapéutico y reparador, que capacite o fomente experiencias recreativas” (Avedon, 1974, pp. 130-131).*

⁴⁴<http://www.psicopedagogia.com/definicion/recreacion>

⁴⁵<http://www.efdeportes.com/efd47/bien5.htm>

CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo correlacional, porque el propósito es determinar el grado de relación que existe entre las actividades recreativas y el estado de ánimo de los adultos mayores de las parroquias rurales.

De existir un alto grado de relación entre las variables anteriormente mencionadas, la utilidad de este estudio se verá demostrada gracias al mejoramiento del estado de ánimo de los adultos mayores, mediante el desarrollo de actividades recreativas.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

En el presente estudio se aplicó la muestra probabilística que corresponden a las Parroquias Rurales del Cantón Mejía: El Chaupi, Tandapi, Uyumbicho, Aloasi y Tambillo, seleccionados de forma aleatoria.

Formula:

$$n = \frac{N(pq)}{(N-1) \left(\frac{E}{K} \right)^2 + pq}$$

Dónde:

n = tamaño muestral

N = universo

p = variabilidad positiva

q = variabilidad negativa

E = máximo de error admisible

K = constante de corrección del error

Reemplazo de valores

$$n = \frac{200(0.25)}{(200-1)\left(\frac{0.07}{2}\right)^2 + 0.25}$$

n = 101 personas adultas es la muestra para la investigación

$$f = \frac{n}{N}$$

$$f = \frac{101}{200}$$

$$f = 0.505$$

Cupo 1: 29 x 0.505

El Chaupi = 15

Cupo 2: 30 x 0.505

Tandapi = 15

Cupo 3: 30 x 0.505

Uyumbicho = 15

Cupo 4: 30 x 0.505

Aloasi = 12

Cupo 5: 26 x 0.505

Tambillo = 13

Realizados los cálculos se obtuvo un total de 70 personas adultas mayores como muestra para la investigación.

3.3 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

La aplicación de un programa de actividades recreativas influye de manera positiva favoreciendo el estado de ánimo del adulto mayor.

3.4 VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

Variable independiente

Actividades Recreativas

Variable dependiente

Estado de ánimo

3.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES O CATEGORÍAS	INDICADORES	MEDIDAS	INSTRUMENTOS
VI ACTIVIDADES RECREATIVAS	<p>Las actividades recreativas son actividades voluntarias que producen en la persona goce y placer.</p>	<p>Evaluación de actividades recreativas</p>	<p>Grado de satisfacción con la actividad</p> <p>Desempeño en las diferentes actividades</p> <p>Estado emocional durante la actividad</p>	<p>1. Nada</p> <p>2. Poco</p> <p>3. Moderado</p> <p>4. Bastante</p> <p>5. Muchísimo</p>	<p>Guía de observación</p>
VD ESTADO DE ANIMO	<p>El estado de ánimo es un estado emocional que caracteriza a las personas y dan una idea sobre cual es el estado del humor de la persona.</p>	<p>Pre test</p> <p>Post test</p>	<p>Tensión</p> <p>Depresión</p> <p>Angustia</p> <p>Vigor</p> <p>Fatiga</p> <p>Confusión</p>	<p>Trastorno humor</p> <p>Grave -26300 a -22135</p> <p>Mediano -22134 a -17968</p> <p>Leve -17967 a -13801</p> <p>Ausencia - menos de -13800</p>	<p>Test de POMS</p>

* Mientras más alto -26300 mayor es el trastorno del humor.

* Mientras mas bajo -13800 menor es el trastorno del humor.

3.6 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

La investigación tiene como tema analizar la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor, las variables a utilizar son las actividades recreativas y el estado de ánimo.

Los instrumentos a utilizarse para el desarrollo del presente trabajo de investigación son la guía de observación, que permitirá hacer el análisis de la planificación de las actividades recreativas de los adultos mayores y el otro instrumento es el test de (POMS) que nos permitirá evaluar el estado de ánimo de los adultos mayores. (Los instrumentos constan en los anexos).

3.7 RECOLECCIÓN DE DATOS

En cuanto a la recolección de datos para aplicarse en el presente estudio correlacional, se realizará mediante una guía de observación la cual permitirá determinar el proceso a seguir del adulto mayor frente a las actividades recreativas.

Para medir el estado de ánimo del adulto mayor se aplicará un pretest y postest (POMS) durante la aplicación de actividades recreativas.

3.8 TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS

La información obtenida durante la investigación se analizará cuantitativamente y cualitativamente mediante la elaboración de gráficos y tablas estadísticas que permitirán la depuración de la información, luego se realizará la correlación entre las actividades recreativas y el estado de ánimo del adulto mayor, y posteriormente se realizará un análisis interpretativo en el cual se explicará la relación existente entre las variables y la comprobación o negación de la hipótesis.

CAPITULO IV

RESULTADOS OBTENIDOS Y COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

4.1 Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados

TEST DE POMS

El 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 (*Profile 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 siete medidas parciales, denominadas genéricamente: Tensión, Depresión (estado deprimido), Angustia, Vigor, Fatiga y Confusión.

Luego de haber realizado el test de Poms al grupo de adultos mayores de las parroquias rurales, El Chaupi, Tandapi, Uyumbicho, Aloasi y Tambillo pertenecientes al Cantón Mejía. A continuación se grafican y describen los mismos.

Siguiendo el esquema de trabajo Pre test, aplicación del programa y Post test la muestra estudiada arroja los siguientes datos:

4.2 Análisis e interpretación gráfica de resultados

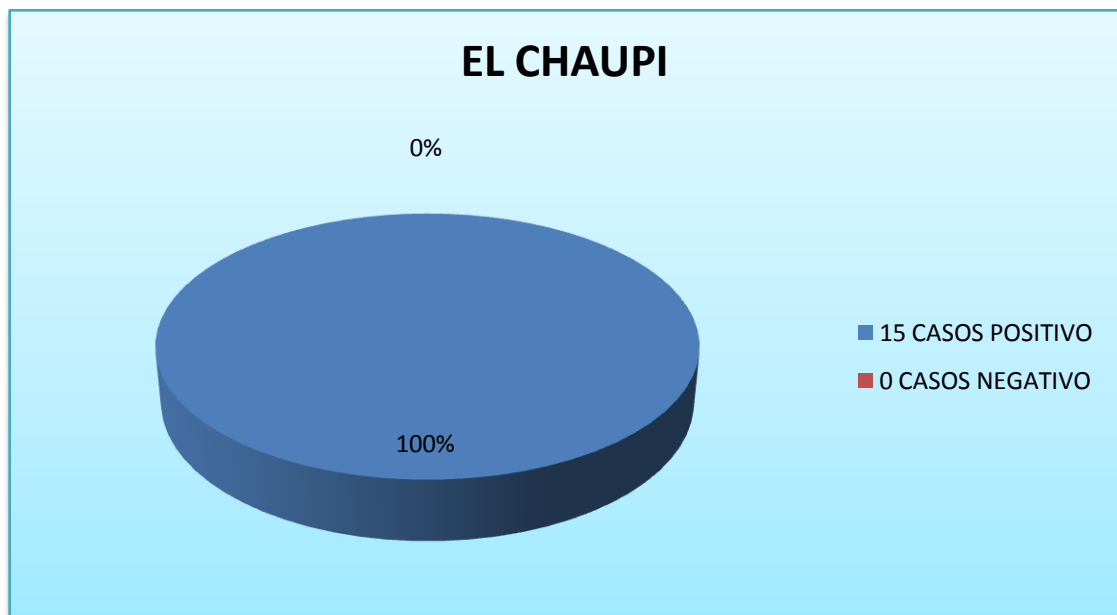
RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO

TEST DE POMS

EL CHAUPI

COMPROBACION DE HIPOTESIS	CANTIDAD/CASOS	PORCENTAJE
POSITIVO	15	100%

GRAFICO # 1



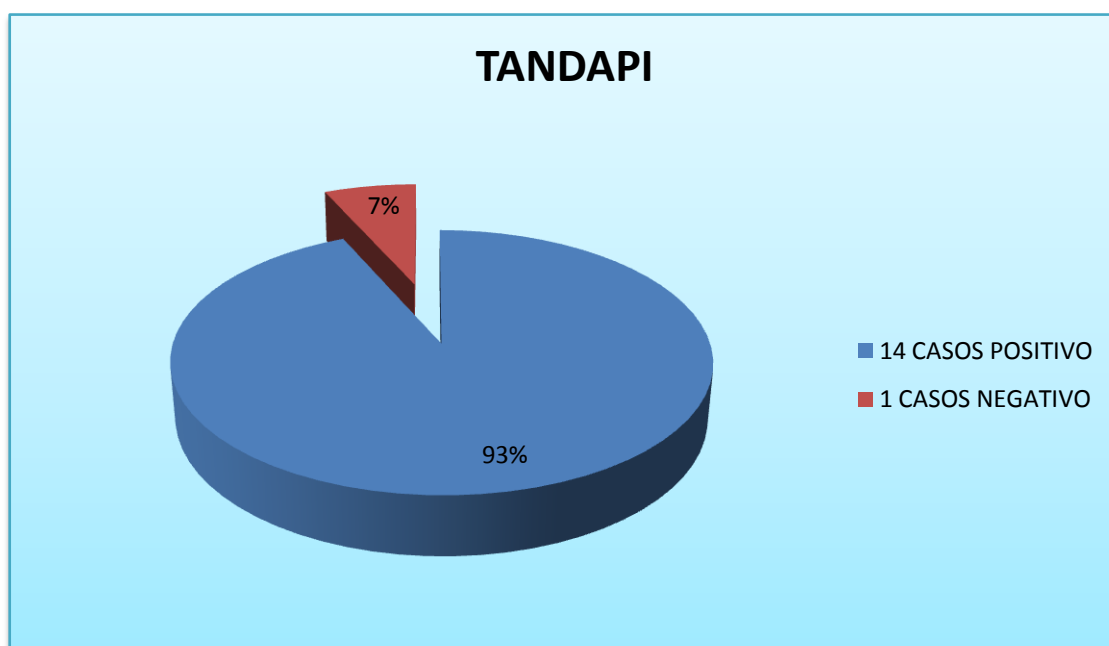
DESCRIPCIÓN: De los datos obtenidos se puede observar que después de la aplicación de actividades recreativas mejora el estado de ánimo, debido a que se pudo comprobar que el 100% de los adultos mayores de este sector estudiado bajaron la medida del trastorno del humor.

RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO TEST DE POMS

TANDAPI

COMPROBACION DE HIPOTESIS	CANTIDAD/CASOS	PORCENTAJE
POSITIVO	14	93%
NEGATIVO	1	7%

GRAFICO # 1



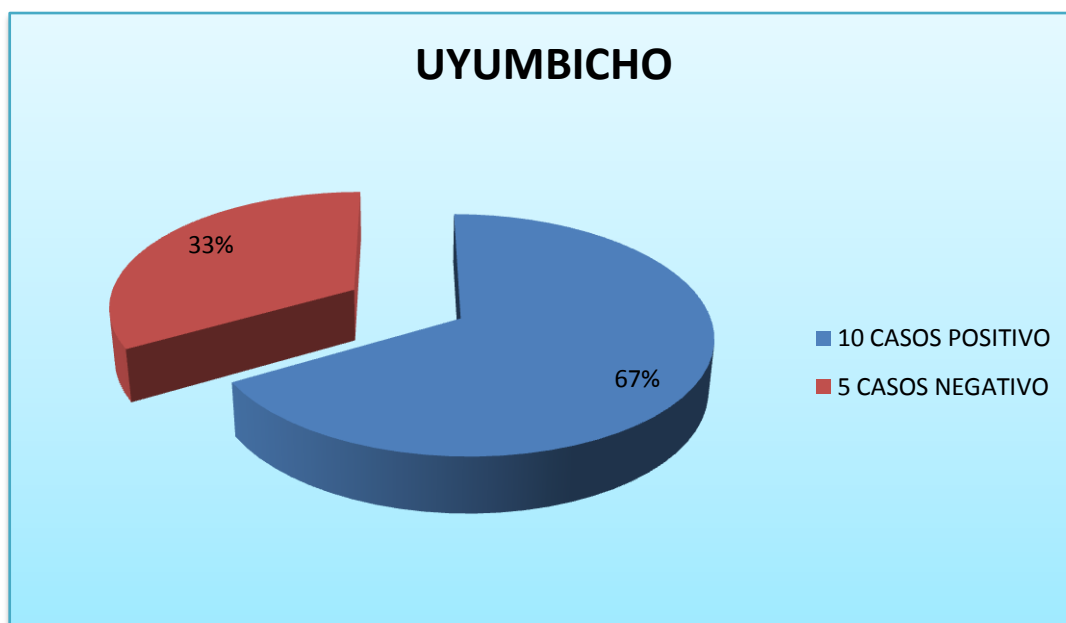
DESCRIPCIÓN: De los datos obtenidos se puede observar que después de la aplicación de actividades recreativas mejora el estado de ánimo, debido a que se pudo comprobar que el 93% de los adultos mayores de este sector estudiado bajaron la medida del trastorno del humor, y en un 7% subieron la medida del trastorno del humor.

RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO TEST DE POMS

UYUMBICHO

COMPROBACION DE HIPOTESIS	CANTIDAD/CASOS	PORCENTAJE
POSITIVO	10	67%
NEGATIVO	5	33%

GRAFICO # 1



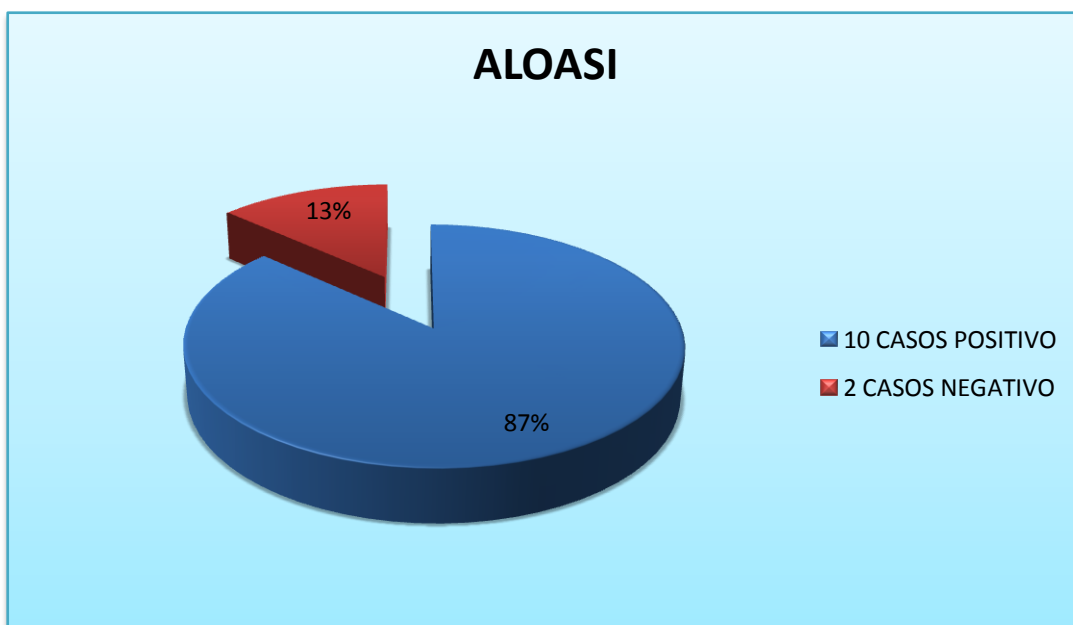
DESCRIPCIÓN: De los datos obtenidos se puede observar que después de la aplicación de actividades recreativas mejora el estado de ánimo, debido a que se pudo comprobar que el 67% de los adultos mayores de este sector estudiado bajaron la medida del trastorno del humor, y en un 33% subieron la medida del trastorno del humor.

**RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO
TEST DE POMS**

ALOASI

COMPROBACION DE HIPOTESIS	CANTIDAD/CASOS	PORCENTAJE
POSITIVO	10	87%
NEGATIVO	2	13%

GRAFICO # 1



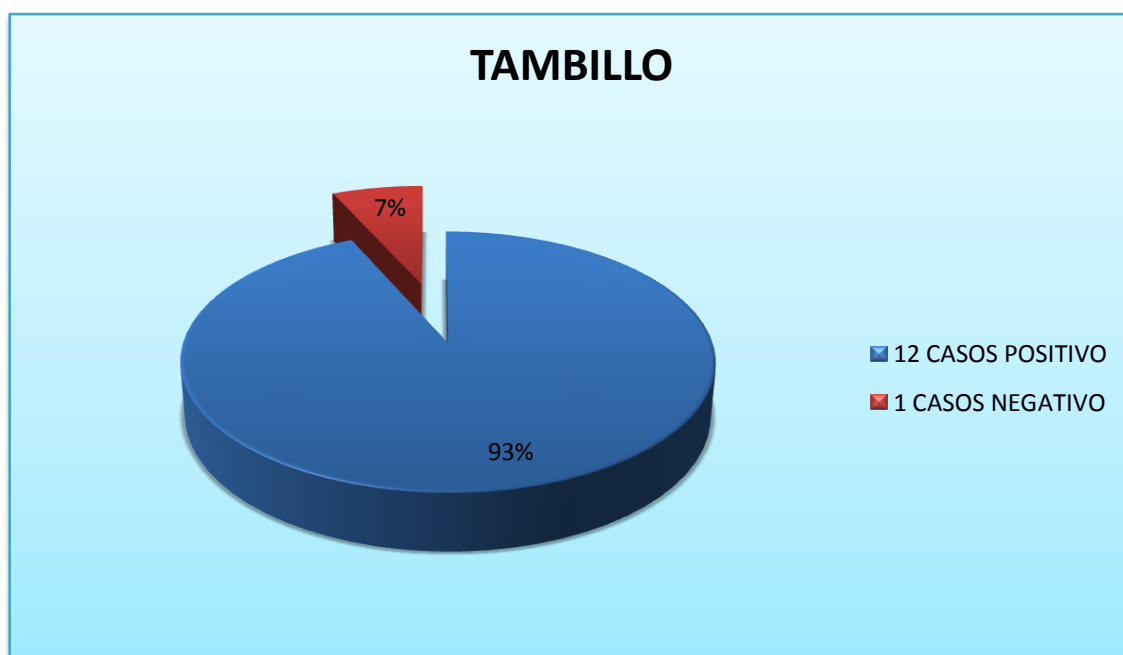
DESCRIPCIÓN: De los datos obtenidos se puede observar que después de la aplicación de actividades recreativas mejora el estado de ánimo, debido a que se pudo comprobar que el 87% de los adultos mayores de este sector estudiado bajaron la medida del trastorno del humor, y en un 13% subieron la medida del trastorno del humor.

**RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO
TEST DE POMS**

TAMBILLO

COMPROBACION DE HIPOTESIS	CANTIDAD/CASOS	PORCENTAJE
POSITIVO	12	93,33%
NEGATIVO	1	6,66%

GRAFICO # 1



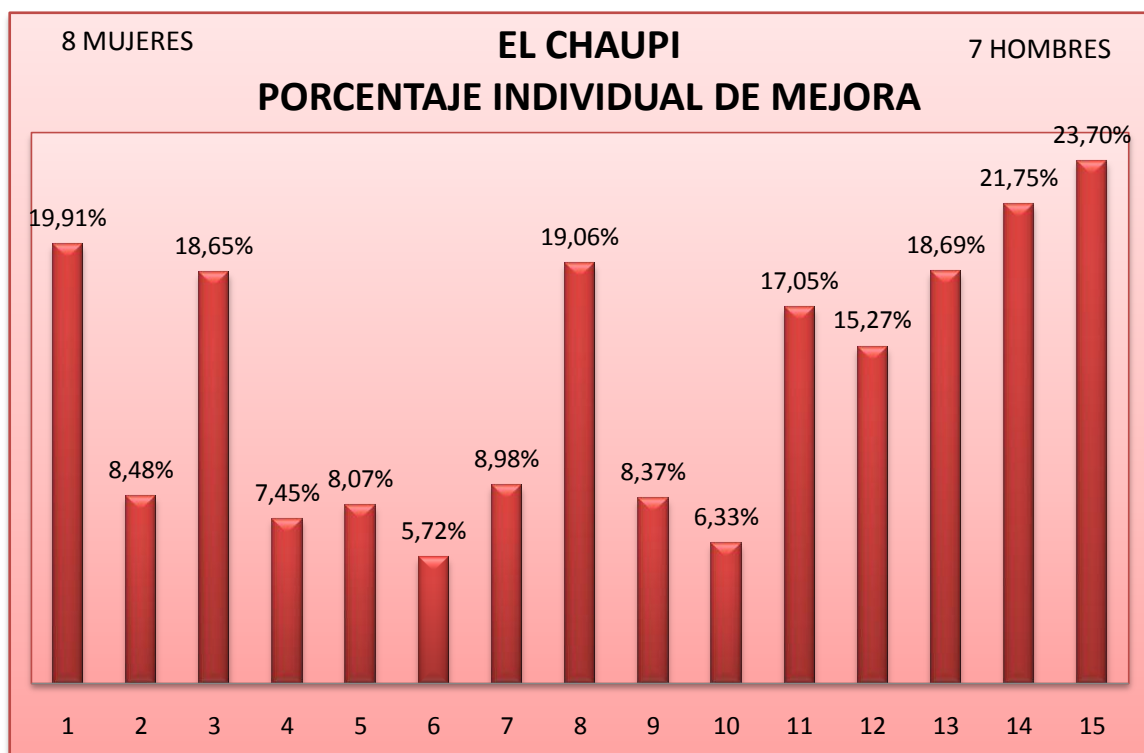
DESCRIPCIÓN: De los datos obtenidos se puede observar que después de la aplicación de actividades recreativas mejora el estado de ánimo, debido a que se pudo comprobar que el 93% de los adultos mayores de este sector estudiado bajaron la medida del trastorno del humor, y en un 7% subieron la medida del trastorno del humor.

RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO DE FORMA INDIVIDUAL TEST DE POMS

EL CHAUPI

	PRE TEST	GUIA OBSERVAC.	POST TEST	HIPOTESIS	MEJORA%
CASO 1	-24100	4	-19300	POSITIVO	19,91%
CASO 2	-22400	4	-20500	POSITIVO	8,48%
CASO 3	-25200	4	-20500	POSITIVO	18,65%
CASO 4	-22800	3	-21100	POSITIVO	7,45%
CASO 5	-22300	4	-20500	POSITIVO	8,07%
CASO 6	-22700	4	-21400	POSITIVO	5,72%
CASO 7	-25600	4	-23300	POSITIVO	8,98%
CASO 8	-23600	2	-19100	POSITIVO	19,06%
CASO 9	-21500	5	-19700	POSITIVO	8,37%
CASO 10	-22100	4	-20700	POSITIVO	6,33%
CASO 11	-21700	5	-18000	POSITIVO	17,05%
CASO 12	-20300	4	-17200	POSITIVO	15,27%
CASO 13	-23000	4	-18700	POSITIVO	18,69%
CASO 14	-26200	3	-20500	POSITIVO	21,75%
CASO 15	-23200	5	-17700	POSITIVO	23,70%

GRAFICO # 1

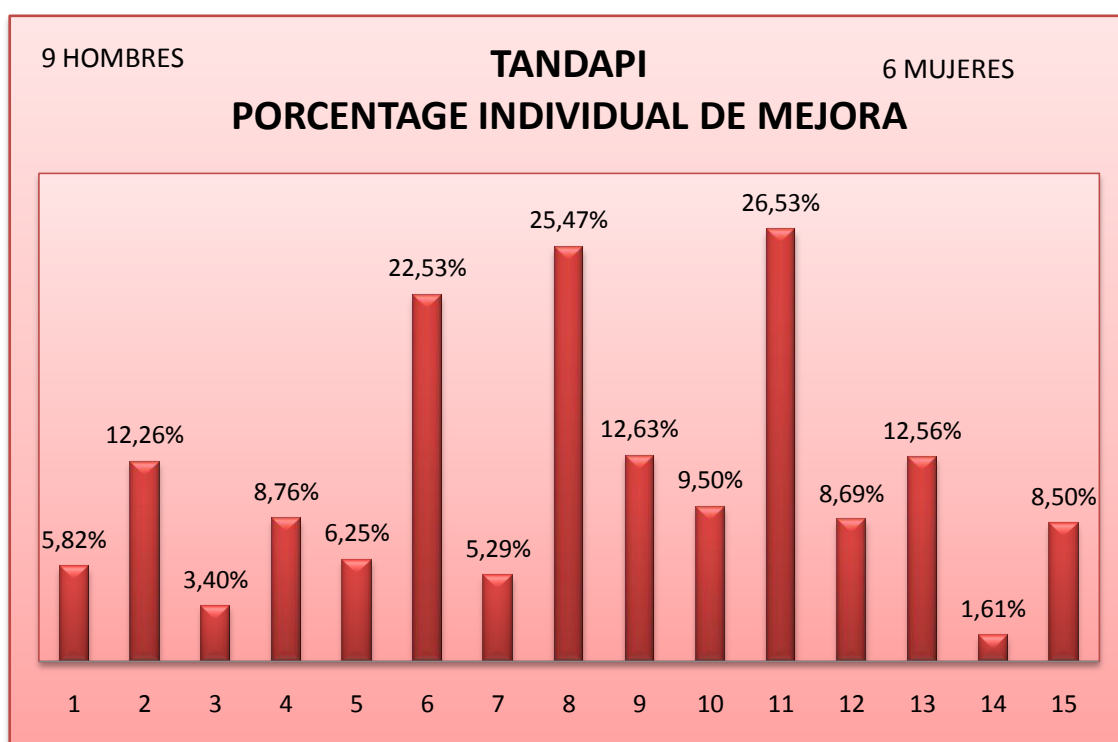


**RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO DE FORMA
INDIVIDUAL TEST DE POMS**

TANDAPI

	PRE TEST	GUIA OBSERVAC.	POST TEST	HIPOTESIS	MEJORA %
CASO 1	-20600	4	-19400	POSITIVO	5,82%
CASO 2	-21200	3	-18600	POSITIVO	12,26%
CASO 3	-17600	4	-17000	POSITIVO	3,40%
CASO 4	-19400	4	-17700	POSITIVO	8,76%
CASO 5	-17600	5	-16500	POSITIVO	6,25%
CASO 6	-21300	4	-16500	POSITIVO	22,53%
CASO 7	-17000	3	-16100	POSITIVO	5,29%
CASO 8	-26300	5	-19600	POSITIVO	25,47%
CASO 9	-18200	5	-15900	POSITIVO	12,63%
CASO 10	-20000	3	-18100	POSITIVO	9,50%
CASO 11	-26000	4	-19100	POSITIVO	26,53%
CASO 12	-23000	3	-21000	POSITIVO	8,69%
CASO 13	-18300	5	-20600	NEGATIVO	12,56%
CASO 14	-18600	5	-18300	POSITIVO	1,61%
CASO 15	-20000	5	-18300	POSITIVO	8,50%

GRAFICO # 1

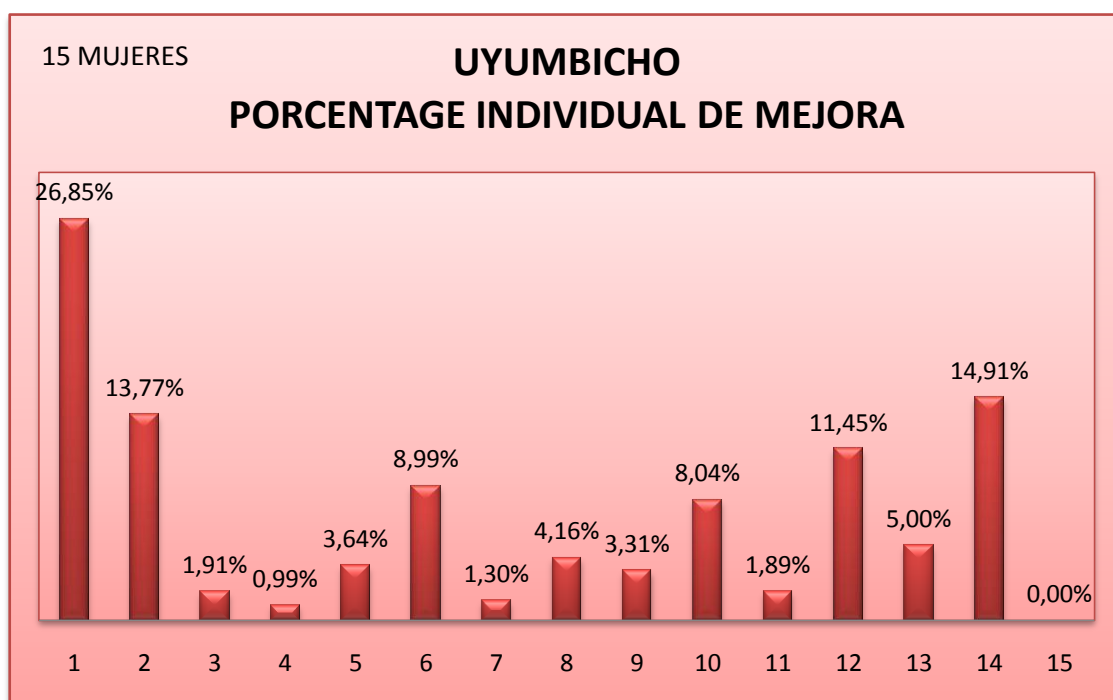


**RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO DE FORMA
INDIVIDUAL TEST DE POMS**

UYUMBICHO

	PRE TEST	GUIA OBSERVAC.	POST TEST	HIPOTESIS	MEJORA
CASO 1	-17500	4	-22200	NEGATIVO	26,85%
CASO 2	-19600	5	-16900	POSITIVO	13,77%
CASO 3	-20900	4	-21300	NEGATIVO	1,91%
CASO 4	-20100	4	-20300	NEGATIVO	0,99%
CASO 5	-19200	5	-18500	POSITIVO	3,64%
CASO 6	-18900	4	-17200	POSITIVO	8,99%
CASO 7	-15200	4	-15000	POSITIVO	1,30%
CASO 8	-14400	5	-13800	POSITIVO	4,16%
CASO 9	-15100	4	-14600	POSITIVO	3,31%
CASO 10	-17400	4	-18800	NEGATIVO	8,04%
CASO 11	-15800	5	-16100	NEGATIVO	1,89%
CASO 12	-26200	4	-23200	POSITIVO	11,45%
CASO 13	-18000	4	-17100	POSITIVO	5,00%
CASO 14	-24800	3	-21100	POSITIVO	14,91%
CASO 15	-15400	4	-15400	POSITIVO	0,00%

GRAFICO # 1

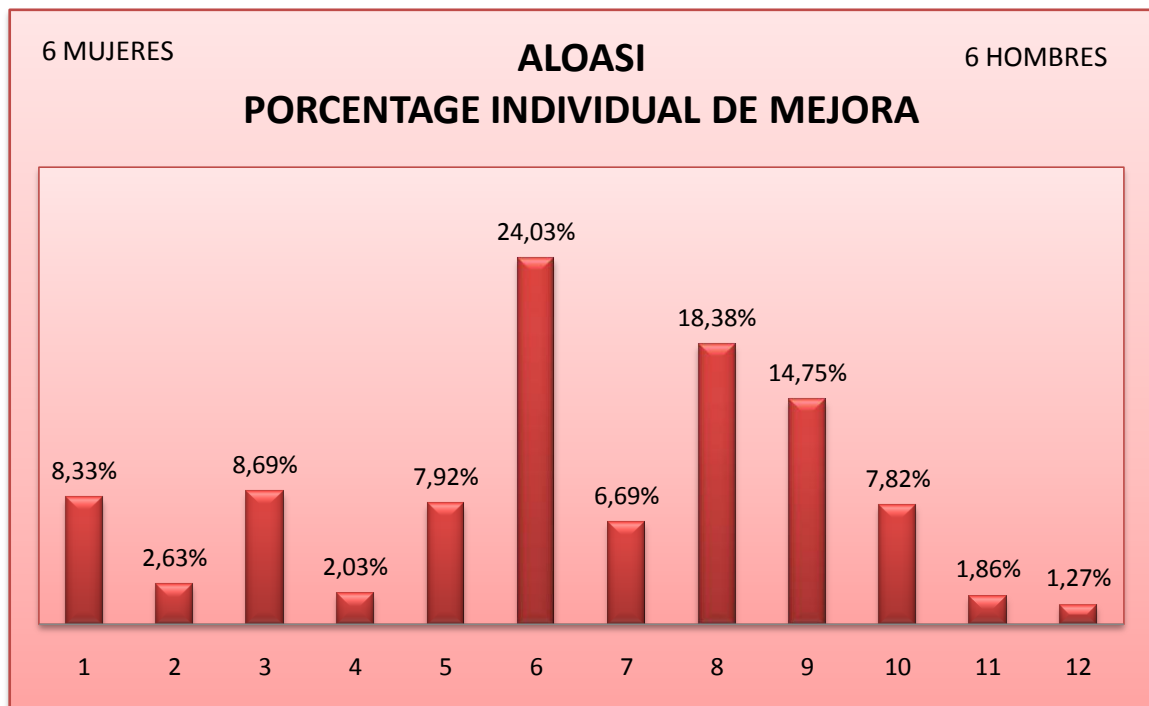


**RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO DE FORMA
INDIVIDUAL TEST DE POMS**

ALOASI

	PRE TEST	GUIA OBSERVAC.	POST TEST	HIPOTESIS	MEJORA %
CASO 1	-21600	4	-19300	POSITIVO	8,33%
CASO 2	-19000	2	-18500	POSITIVO	2,63%
CASO 3	-18400	5	-16800	POSITIVO	8,69%
CASO 4	-19700	4	-19300	POSITIVO	2,03%
CASO 5	-20200	4	-18600	POSITIVO	7,92%
CASO 6	-23300	3	-17700	POSITIVO	24,03%
CASO 7	-22400	3	-20900	POSITIVO	6,69%
CASO 8	-22300	4	-18200	POSITIVO	18,38%
CASO 9	-24400	3	-20800	POSITIVO	14,75%
CASO 10	-17900	5	-16500	POSITIVO	7,82%
CASO 11	-16100	4	-16400	NEGATIVO	1,86%
CASO 12	-15700	4	-15900	NEGATIVO	1,27%

GRAFICO # 1

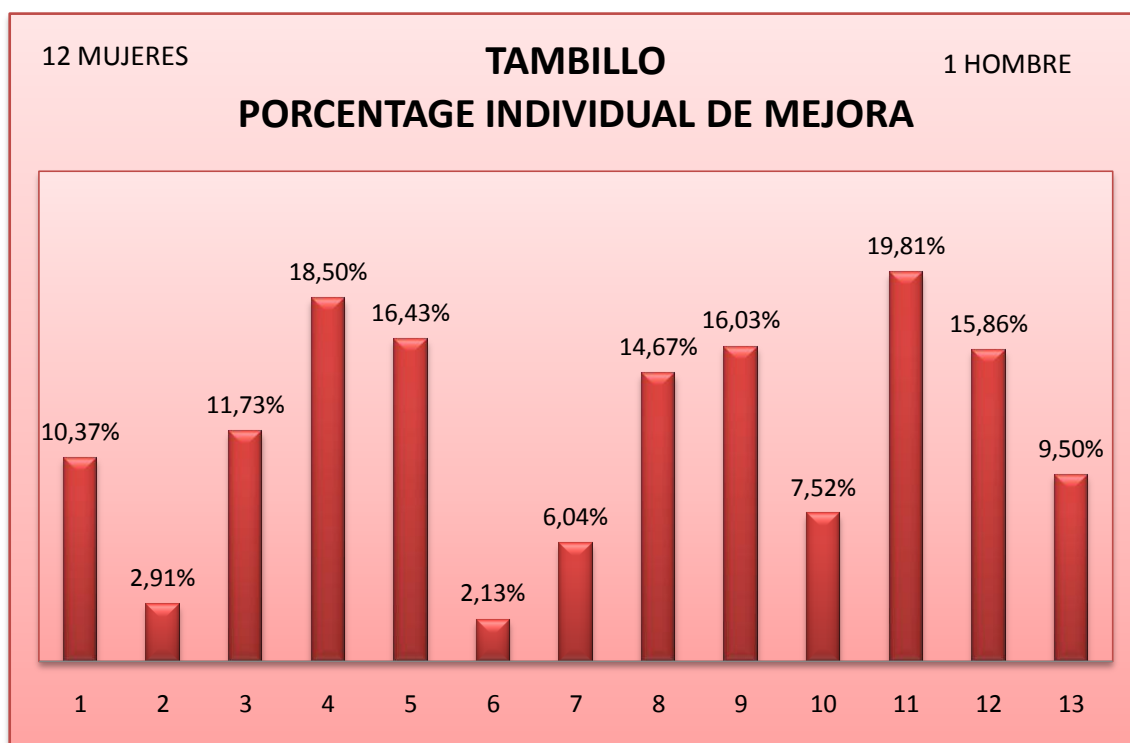


**RESULTADO GENERAL POR CADA SECTOR ESTUDIADO DE FORMA
INDIVIDUAL TEST DE POMS**

TAMBILLO

	PRE TEST	GUIA OBSERVAC.	POST TEST	HIPOTESIS	MEJORA %
CASO 1	-21200	5	-19000	POSITIVO	10,37%
CASO 2	-20600	4	-20000	POSITIVO	2,91%
CASO 3	-23000	3	-20300	POSITIVO	11,73%
CASO 4	-25400	4	-20700	POSITIVO	18,50%
CASO 5	-21300	4	-17800	POSITIVO	16,43%
CASO 6	-18700	5	-18300	POSITIVO	2,13%
CASO 7	-14900	4	-15300	NEGATIVO	6,04%
CASO 8	-25900	3	-22100	POSITIVO	14,67%
CASO 9	-21200	3	-17800	POSITIVO	16,03%
CASO 10	-18600	4	-17200	POSITIVO	7,52%
CASO 11	-21200	4	-17000	POSITIVO	19,81%
CASO 12	-20800	4	-17500	POSITIVO	15,86%
CASO 13	-20000	3	-18100	POSITIVO	9,50%

GRAFICO # 1

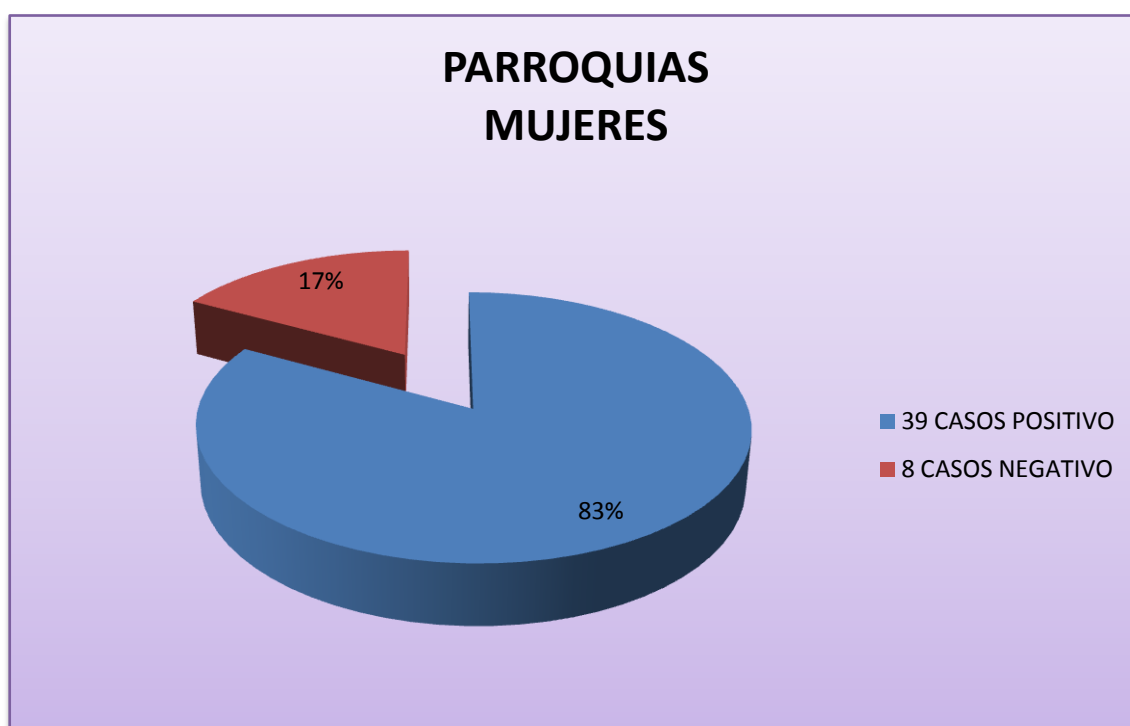


RESULTADO GENERAL POR GENEROTEST DE POMS

FEMENINO

COMPROBACION DE HIPOTESIS	CANTIDAD/CASOS		PORCENTAJE
POSITIVO	39		83%
NEGATIVO	8		17%

GRAFICO # 1



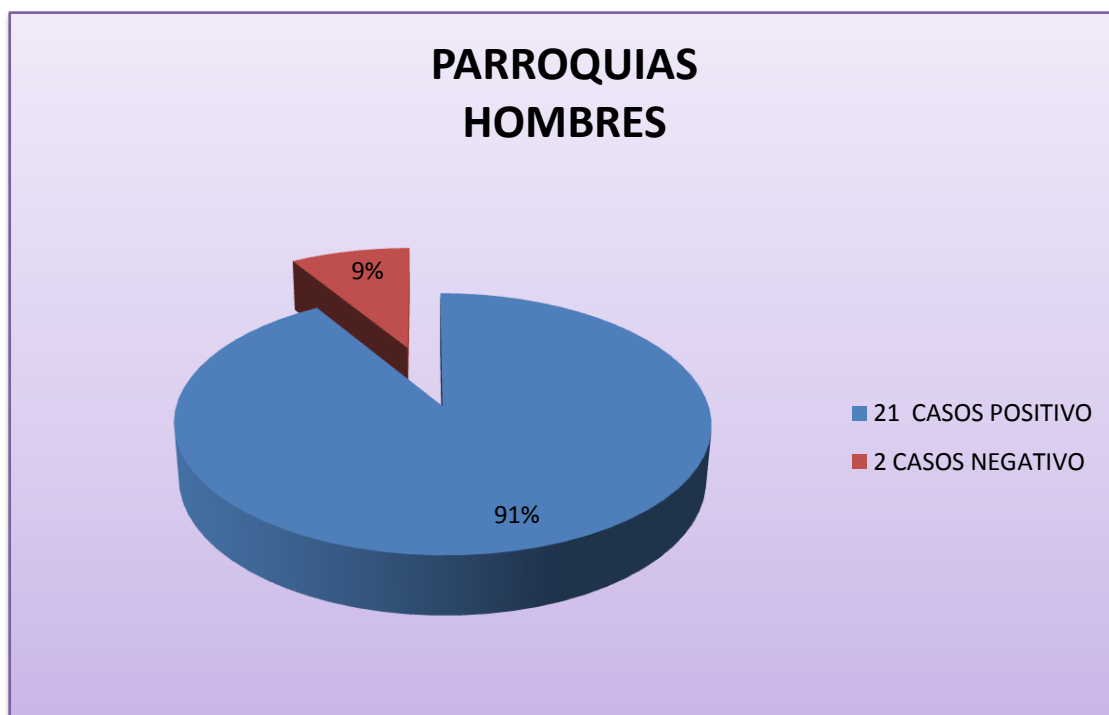
DESCRIPCIÓN: De los datos obtenidos se puede observar que después de la aplicación de actividades recreativas mejora el estado de ánimo en las mujeres del grupo de adulto mayor, debido a que se pudo comprobar que el 83% de los adultos mayores de este sector estudiado bajaron la medida del trastorno del humor, y en un 17% subieron la medida del trastorno del humor.

RESULTADO GENERAL POR GENEROTEST DE POMS

MASCULINOS

COMPROBACION DE HIPOTESIS	CANTIDAD/CASOS		PORCENTAJE
POSITIVO	21		91%
NEGATIVO	2		9%

GRAFICO # 1



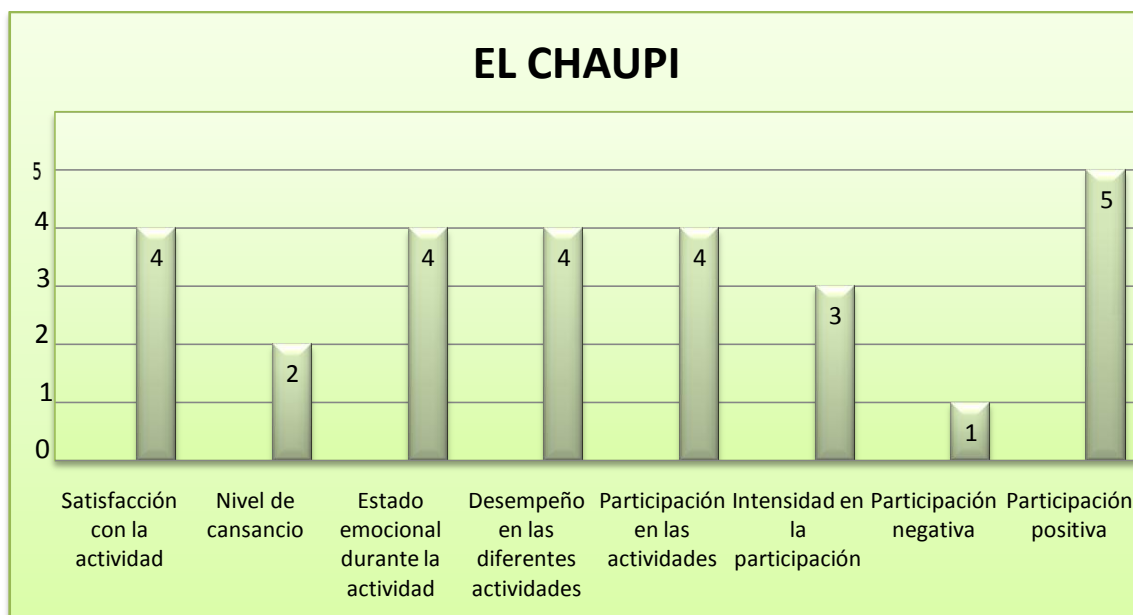
DESCRIPCIÓN: De los datos obtenidos se puede observar que después de la aplicación de actividades recreativas mejora el estado de ánimo en los hombres del grupo de adulto mayor, debido a que se pudo comprobar que el 91% de los adultos mayores de este sector estudiado bajaron la medida del trastorno del humor, y en un 9% subieron la medida del trastorno del humor.

GUIA DE OBSERVACIÓN

Luego de haber realizado la guía de observación de las clases de actividades recreativas dirigido a los adultos mayores de las parroquias rurales (El Chaupi, Tandapi, Uyumbicho, Aloasi y Tambillo) del Cantón Mejía podemos mencionar que estas clases fueron observadas y evaluadas durante un mes y medio, las sesiones de actividades recreativas en todos los sectores están estructurados de la siguiente manera: dos días por semana; El Chaupi (lunes y miércoles), Tandapi (sábados y domingos), Uyumbicho (jueves y viernes), Aloasi (martes y miércoles), Tambillo (lunes y jueves); con una duración de 60 minutos por clase siendo un total de 13 clases que se dieron durante este periodo, por lo que se realizó un total de 13 guías de observación por cada sector estudiado.

De estas guías se arrojan los resultados que se grafican y describen a continuación:

GUIA DE OBSERVACIÓN DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS



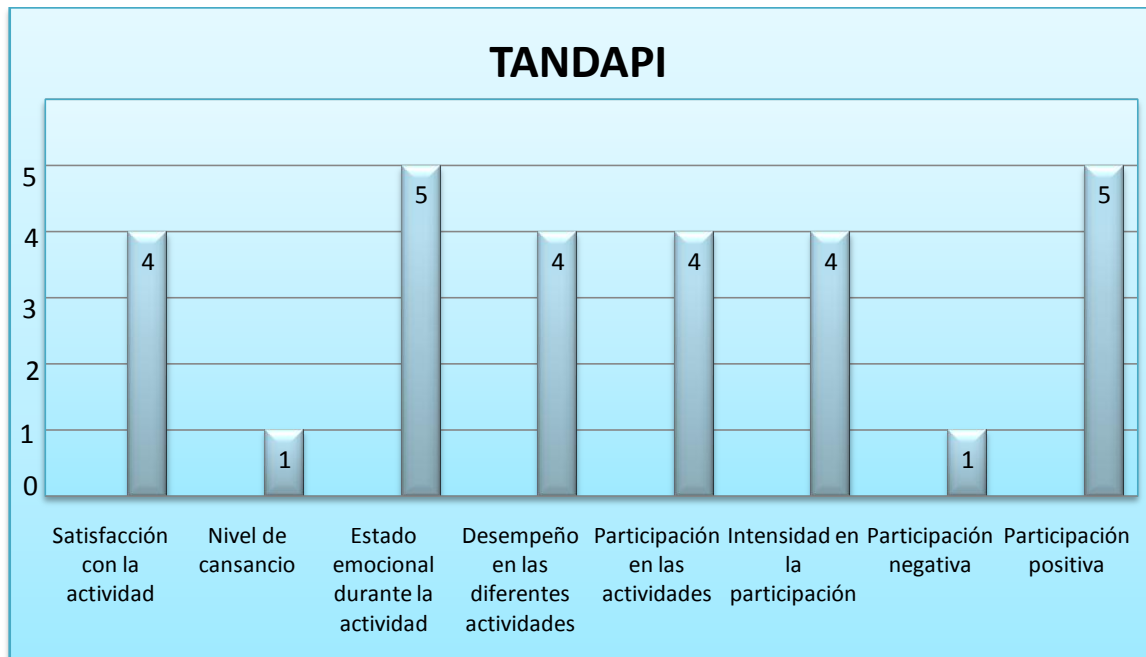
Fuente: Guía de observación **Elaborado:** Blanca Quishpe

DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación de las clases del grupo de adultos mayores de El Chaupi, según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la participación negativa tiene un valor de (1) que corresponde a nada, sobre el nivel de cansancio tiene un valor de (2) que corresponde a poco, sobre la intensidad en la participación tiene un valor de (3) que corresponde a moderado, sobre la satisfacción con la actividad, estado emocional durante la actividad, desempeño en las diferentes actividades, participación en las actividades tienen un valor de (4) que corresponde a bastante, sobre la participación positiva tiene un valor de (5) que corresponde a muchísimo.

VALORACION DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

1 Nada 2 Poco
3 Moderado 4 Bastante 5 Muchísimo

GUIA DE OBSERVACIÓN DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS



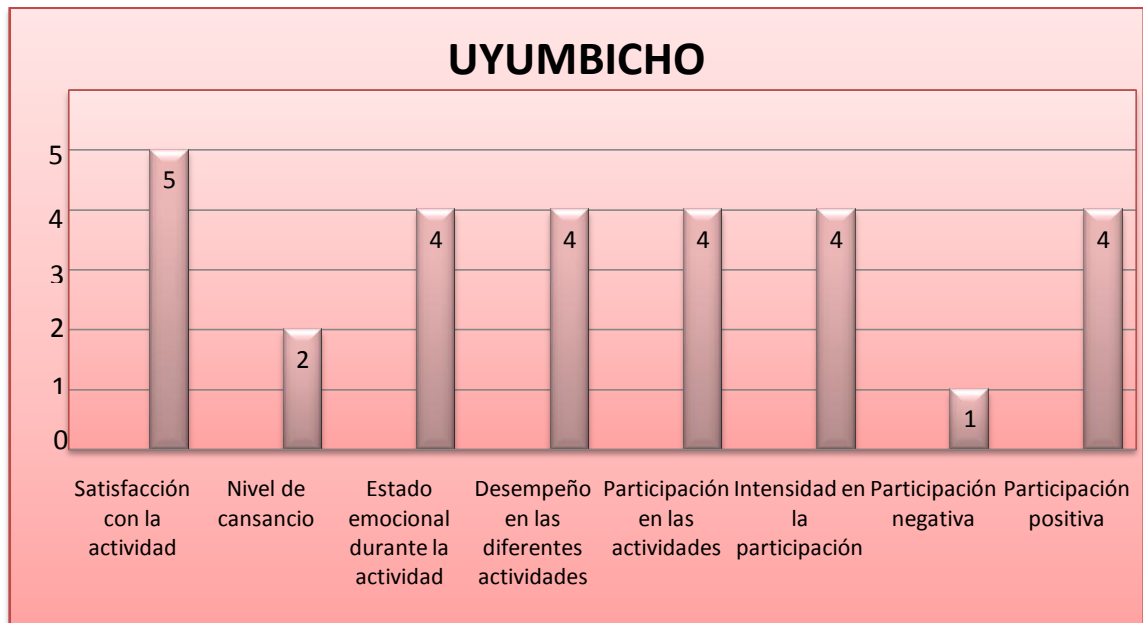
Fuente: Guía de observación **Elaborado:** Blanca Quishpe

DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación de las clases del grupo de adultos mayores de Tandapi, según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la participación negativa y nivel de cansancio tiene un valor de (1) que corresponde a nada, sobre satisfacción con la actividad, desempeño en las diferentes actividades, participación en las actividades y la intensidad en la participación tiene un valor de (4) que corresponde a bastante, sobre el estado emocional durante la actividad y participación positiva tiene un valor de (5) que corresponde a muchísimo.

VALORACION DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

1 Nada 2 Poco
3 Moderado 4 Bastante 5 Muchísimo

GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS



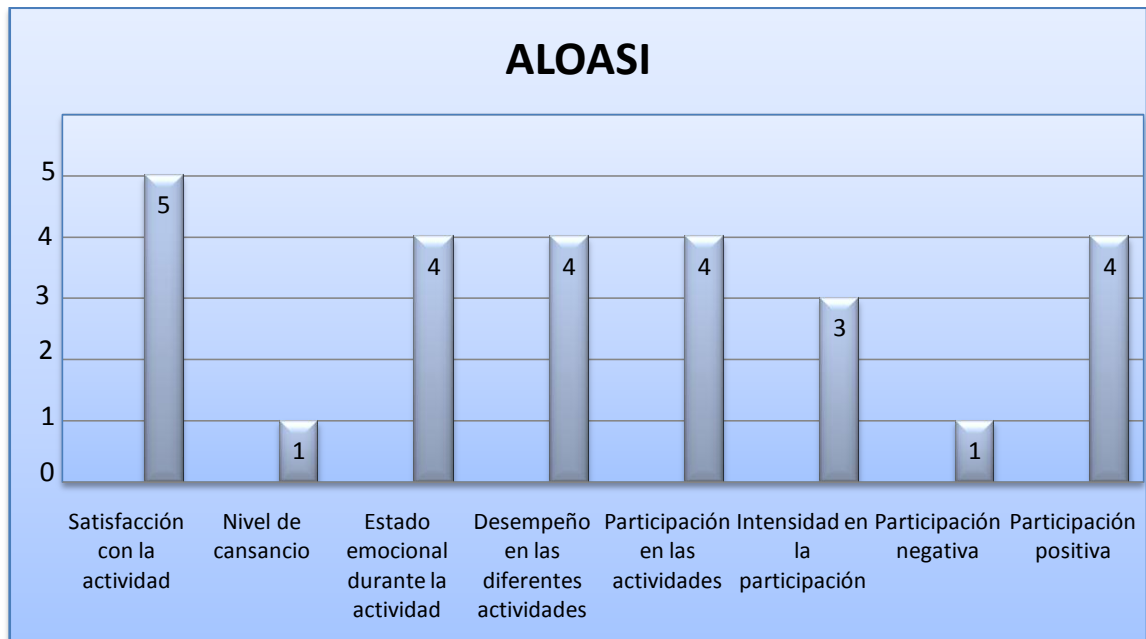
Fuente: Guía de observación **Elaborado:** Blanca Quishpe

DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación de las clases del grupo de adultos mayores de Uyumbicho, según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la participación negativa tiene un valor de (1) que corresponde a nada, sobre nivel de cansancio tiene un valor de (2) que corresponde a poco, sobre el estado emocional durante la actividad, desempeño en las diferentes actividades, participación en las actividades, intensidad en la participación y participación positiva tiene un valor de (4) que corresponde a bastante, sobre la satisfacción con la actividad tiene un valor de (5) que corresponde a muchísimo.

VALORACION DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

1 Nada 2 Poco
3 Moderado 4 Bastante 5 Muchísimo

GUIA DE OBSERVACIÓN DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS



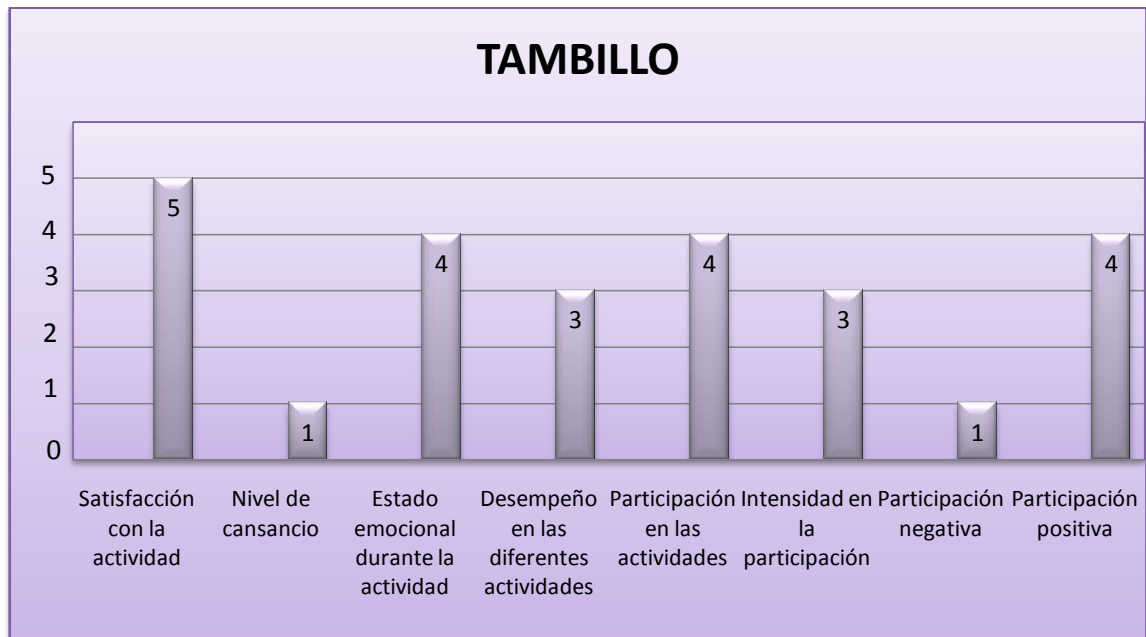
Fuente: Guía de observación **Elaborado:** Blanca Quishpe

DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación de las clases del grupo de adultos mayores de Aloasi, según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la participación negativa y nivel de cansancio tiene un valor de (1) que corresponde a nada, sobre intensidad en la participación tiene un valor de (3) que corresponde a moderado, sobre el estado emocional durante la actividad, desempeño en las diferentes actividades, participación en las actividades y participación positiva tiene un valor de (4) que corresponde a bastante, sobre la satisfacción con la actividad tiene un valor de (5) que corresponde a muchísimo.

VALORACION DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

1 Nada 2 Poco
3 Moderado 4 Bastante 5 Muchísimo

GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LAS CLASES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS



Fuente: Guía de observación **Elaborado:** Blanca Quishpe

DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación de las clases del grupo de adultos mayores de Tambillo, según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la participación negativa y nivel de cansancio tiene un valor de (1) que corresponde a nada, sobre desempeño en las diferentes actividades y la intensidad en la participación tiene un valor de (3) que corresponde a moderado, sobre el estado emocional durante la actividad, participación en las actividades y participación positiva tiene un valor de (4) que corresponde a bastante, sobre la satisfacción con la actividad tiene un valor de (5) que corresponde a muchísimo.

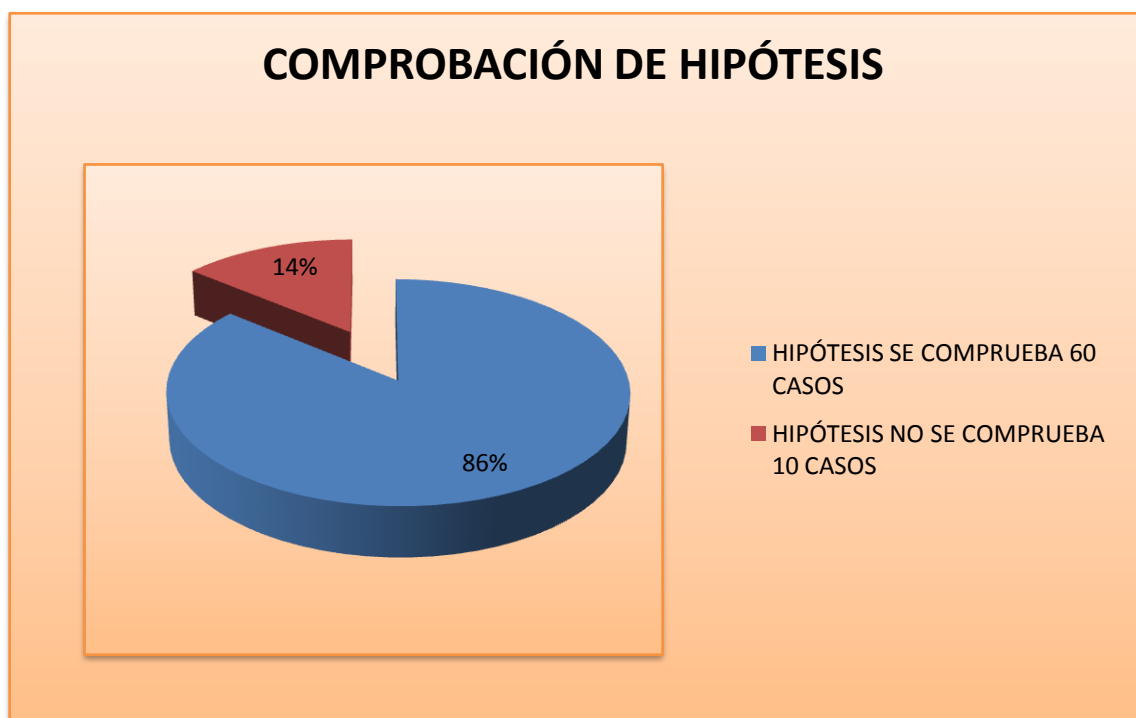
VALORACION DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN

1 Nada 2 Poco
3 Moderado 4 Bastante 5 Muchísimo

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS DE LAS PARROQUIAS RURALES DEL CANTÓN MEJÍATEST DE POMS

COMPROBACION DE HIPÓTESIS	CANTIDAD/CASOS		PORCENTAJE
LA HIPÓTESIS SE COMPRUEBA EN	60		86 %
LA HIPÓTESIS NO SE COMPRUEBA EN	10		14 %

GRAFICO # 1



DESCRIPCIÓN: De los datos obtenidos se puede observar que después de la aplicación de actividades recreativas mejora el estado de ánimo en los 60 casos del grupo del adulto mayor, debido a que se pudo comprobar que el 86% de los adultos mayores de este sector estudiado bajaron la medida del trastorno del humor, y en 10 casos del grupo del adulto mayor subieron la medida del trastorno del humor en un 14%.

CAPITULO V

5.1 Conclusiones

Después de haber concluido la investigación se obtiene 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 en el sector del Chaupi, se logró mejorar el estado de ánimo de un pre test de -26200 a un post test de -23300 lo que significa un promedio de mejora de 11,06% en al menos todo el grupo del sector.
- ❖ En el sector de Tandapi, el adulto mayor logró mejorar su estado de ánimo de un pre test de -26300 a un post test de -21000 lo que significa un promedio de mejora de 20,15% en al menos un 93% de la totalidad del grupo del sector.
- ❖ En el sector de Uyumbicho, el adulto mayor logró mejorar su estado de ánimo en un pre test de -26200 a un post test de -23300 lo que significa un promedio de mejora de 11,06% en al menos un 67% de la totalidad del grupo del sector.
- ❖ En el sector de Aloasi, el adulto mayor logró mejorar su estado de ánimo en un pre test de -24400 a un post test de -20900 lo que significa un promedio de mejora de 14,34% en al menos un 87% de la totalidad del grupo del sector.
- ❖ En el sector de Tambillo, el adulto mayor logró mejorar su estado de ánimo en un pre test de -25900 a un post test de -22100 lo que significa un promedio de mejora de 14,67% en al menos un 93% de la totalidad del grupo del sector.
- ❖ La práctica de actividades recreativas apropiadas para el adulto mayor permite una buena interrelación en el grupo y mejora su estado de ánimo.

- ❖ El realizar actividades recreativas ayuda a proporcionar oportunidades de nuevas experiencias, donde se hace posible el mutuo reconocimiento de cada persona.
- ❖ 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 hipótesis se comprueba de manera positiva con un valor de 86% en relación al post test, que mediante la aplicación y el desarrollo de actividades recreativas mejoró el estado de ánimo de los adultos mayores de las parroquias rurales del Cantón Mejía.

5.2 Recomendaciones

- ❖ Es fundamental tener un monitor que apoye a las labores del instructor con la finalidad de mejorar las clases de actividades recreativas.
- ❖ Los planes de clase se debe planificar tomando en cuenta la población con la que se va a trabajar y acoplándose a las necesidades del adulto mayor.
- ❖ Se recomienda una mayor atención por parte del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía hacia el adulto mayor con programas de actividades recreativas.
- ❖ Continuar con la línea de investigación abierta y enriquecer los temas de investigación que tengan que ver con la recreación y la salud mental de la población.

CAPITULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

“PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DEL ESTADO DE ANIMO EN LOS ADULTOS MAYORES”

6.1 INTRODUCCIÓN

El adulto mayor en todo momento de su vida está en constante evolución y desarrollo físico, espiritual, social y psíquico (mental –emocional) por lo que el adulto mayor requiere un apoyo gubernamental, para compartir y desarrollar el sentido de trascendencia en su ciclo vital.

La recreación como actividad inherente a la trayectoria de la vida de las personas, parte de un interés motivacional interno que conlleva a buscar el disfrute de la vida promoviendo el desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser. En el adulto mayor personas mayores de 65 años ayuda a mantenerlos activos, olvidar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con otros.

El que los adultos mayores pueda ejercitar toda una gama de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal, posibilita mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades para crecer como personas; ya que participar de las diversas actividades libera de la rutina, inactividad y de tensiones como el estrés, la ansiedad y el aburrimiento y en algunos casos inclusive de la depresión.

En su desarrollo el individuo experimenta aparentemente dos etapas marcadas de vida en los cuales manifiesta mayor grado de dependencia durante la convivencia humana - sobre todo físico y emocional.

La recreación busca su vinculación con el adulto mayor a través de actividades recreativas que promueven su calidad de vida, desarrollando un

estilo de vida más activo, precisamente los procesos de involución y los procesos degenerativos, todos estos enmarcados dentro del alejamiento del envejecimiento, para lograr el tiempo socialmente útil del hombre.

Por medio de la aplicación del Test de Poms, se realizara un diagnóstico sobre las alteraciones del estado de ánimo, y mediante la aplicación secuencial de las actividades recreativas, se trabajara sobre estas alteraciones para obtener cambios y mejores estados de ánimo en adulto mayor.

Tomando en cuenta los aspectos mencionados anteriormente, se llevara a cabo un programa de actividades recreativas planificadas en las diferentes áreas de la recreación, para mejorar el estado de ánimo del adulto mayor.

6.2 JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta se realizara con el objetivo de cambiar los estados de ánimo del adulto mayor, mediante la elaboración de un programa recreativo para favorecer al adulto mayor una mejor calidad de vida a través de un conjunto de actividades recreativas concebidas dentro del entorno comunitario, éstas están planificadas para ejecutarse en el tiempo libre del adulto mayor de manera secuencial ya que las actividades recreativas posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo y la mente, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo, social y psicológico, y el estado de ánimo en diversos momentos de la vida del hombre.

Con la aplicación de las actividades recreativas se logra una recuperación rápida y efectiva del estado de ánimo, satisfaciendo sus necesidades espirituales, intereses, gustos y preferencias del adulto mayor en el disfrute de su actividad conjunta que permite un elevado bienestar y por ende un mejoramiento de los estilos de vida saludables.

Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social de los sujetos, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico

Las investigaciones relacionadas con la recreación han identificado los beneficios que esta profesión proporciona a la sociedad.

Un beneficio, según Driver (1997) y Mannell y Kleiber (1997), es el cambio o el mantenimiento de una condición deseada en el estado de ánimo, provocado por la participación en actividades recreativas, y percibido como un mejoramiento. La clasificación propuesta por Salazar Salas (2007). La clasificación consiste en dos grandes grupos: los beneficios individuales o personales y los beneficios para la sociedad.

6.3 OBJETIVOS

6.3.1 OBJETIVO GENERAL

Elaborar un programa de actividades recreativas con las diferentes áreas de la recreación, para mejorar el estado de ánimo del adulto mayor.

6.3.2 OBJETIVO ESPECIFICO

- ❖ Diagnosticar los estados de ánimo en los adultos mayores, por medio del Test de Poms.
- ❖ Seleccionar actividades de las diferentes áreas de la recreación, que permitan mejorar el estado de ánimo del adulto mayor.
- ❖ Motivar al adulto mayor a la realización de actividades recreativas destinadas al cambio del estado de ánimo.

7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA

7.1 DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS¹

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, donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

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 y cambio del estado de ánimo. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios.

Se 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.

7.2 BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS²

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

Una de las herramientas son las áreas recreativas las cuales ayudan a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias.

¹<http://recreacion-educacion.blogspot.com/2010/06/actividades-recreativas.html>

²<http://members.fortunecity.com/dinamico/articulos/art079.htm>

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.

Los beneficios múltiples para las personas de la tercera edad, entre ellos podemos mencionar lo siguiente:

- ❖ Potenciar la creatividad y la capacidad expresiva 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

7.3 CLASIFICACIÓN DE LAS ÁREAS DE LA RECREACIÓN³

Área deportiva. Esta área incluye todos los deportes para el pleno desarrollo del ser humano. Ya sea actividades individuales o en equipo.

Área acuática. Sumamente importante y rico en sus beneficios, alternativas de ejercitarnos sin exigirnos grandes dotes físicos. Incluye actividades como

natación descenso en río, buceo, acuagimnasia, clavados, vela, remo ski acuático y buceo.

Área lúdica. Es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como, el sentido del humor, la escritura y el arte. En esta área se tienen juegos de competencia, juegos de azar, juegos de vértigo, ludotecas, juegos de mesa y juegos intelectuales.

Área manual. Expresar y comunicar deseos e ideas mediante el trabajo de manipular objetos.

Utilizarlo como un medio para comunicar y disfrutar a través de las producciones propias en sus diversas obras manuales e interesarse y apreciar los trabajos que realizan escultura en madera, escultura en metal, escultura en piedra, pintura de acuarela, talavera, papiroflexia, repujado, peletería.

Área artística. Esta área se encuentra muy relacionada con las bellas artes y cultura importante en el desarrollo de habilidades para la participación y el disfrute de, música, drama, danza, jazz, comedia, pantomima, teatro experimental, teatro clásico, teatro infantil, ópera.

Área conmemorativa. Son aquellas actividades recreativas que van relacionadas con festejos populares, reuniones sociales y festivales. Esta área podría parecer poco importante ya que se refiere a la organización de eventos (no profesionales) sin embargo es aquí en donde se puede aprender todo los requerimientos necesarios para participar u organizar un carnaval, una mascarada, parrilladas, posadas, reuniones sociales, fiestas étnicas o pastorelas.

Área social. Esta área es importante para la convivencia social, ya que son actividades como bailes sociales, banquetes, noches de talentos, juegos de mesa, club de lectura, velada cultural.

Área literaria. Se refiere a la oportunidad de crear, apreciar y convivir en ambientes y eventos que nos permitan ampliar nuestra cultura y nuestra visión del mundo. El objetivo principal es acrecentar el interés por la lectura, narración. Entre las actividades podemos mencionar, taller de narración, taller de composición, rompecabezas, acertijos, juegos mentales.

Área técnica. En esta área las actividades se las realiza por la gratificación que recibe de participar en ellas y no por afán de lucro. Simplemente es desarrollar y aprender un oficio nuevo, entre los que se pueden mencionar electricidad, electrónica, plomería, albañilería, jardinería, carpintería, repostería, costura.

Área de mantenimiento de la salud. Esta área está enfocada a mantener un buen estado de salud desde el punto de vista físico como jornadas de salud, programas de nutrición, asesoría para acondicionamiento físico.

7.4 ACTIVIDADES Y SU CONTRIBUCIÓN AL ADULTO⁴

Para que la actividad recreativa produzca el efecto esperado es necesario que se maneje en forma equilibrada de acuerdo con los intereses y características del grupo y que responda a la intencionalidad del orientador y a los fines previstos.

³ MORALES, Paz Elena; Introducción a la programación de la Recreación, México 2002
AGUILAR Lupe, INCARBONE Oscar; Recreación y animación de la teoría a la práctica, Edit. Kinesis Primera edición julio 2006

⁴ <http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html>

Lúdicas: Orientadas a facilitar que el participante se relacione consigo mismo con los otros participantes y con los objetivos, métodos y tareas de la actividad (juegos de presentación, de integración, penitencias, juegos de mesa, etc.). Igualmente le permitirán asumir la recreación como elemento básico de su vida y crecimiento personal.

Manuales y artesanales: Contribuyen a incrementar el desarrollo motriz, el conocimiento y manejo del cuerpo, a fomentar la capacidad creadora y a ampliar las posibilidades de expresión a través de materiales. Fortalecen la creatividad, la autoafirmación y la exploración y desarrollo de aptitudes, habilidades y destrezas (actividades de expresión plástica y con materiales de desecho).

Culturales: Se orientan a fortalecer el desarrollo de la dimensión intelectual del participante. A través de la exploración de la propia cultura y de la de los otros, podrá ampliar la concepción del mundo y asumir a los demás en su diferencia con mayor seguridad y facilidad. Son un amplio espacio lúdico donde se disfruta de una relación armoniosa con sus similares a la vez que se identifica con sus raíces culturales (centro literario, jornada cultural).

Deportivas: Además de ser una oportunidad para el desarrollo de la dimensión física, fomentan el sentido de pertenencia, el desempeño en equipo, la capacidad de relacionarse, la valoración de la cooperación, el respeto a las normas, la solidaridad y el liderazgo (sugerimos en este caso los juegos pre-deportivos donde el interés por compartir debe desplazar al de competir).

Sociales: Encausadas al fomento de las dimensiones sociales y síquicas de la persona, posibilitan la expansión y el fortalecimiento de las relaciones y la valoración de los otros, fundamentadas en el respeto y la aceptación. Son oportunidades claras para estrechar los lazos de amistad y compañerismo y por lo tanto dar cohesión al grupo (celebraciones).

Ecológicas: Dirigidas a vigorizar las relaciones de las personas con el entorno natural; son una invaluable oportunidad de re-encontrar su afinidad con la naturaleza y ampliar su sentido de trascendencia y responsabilidad en la conservación del ambiente (salidas de campo, caminatas, campismo).

7.5 TIPOS DE RECREACIÓN⁵

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos.

Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, los predeportivos, los intelectuales y los sociales.

Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

⁵ <http://larecreacion.blogspot.com/2008/02/tipos-de-recreacin.html>

Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

7.6 BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN⁶

Mejoramiento de una condición: El mejoramiento de una condición puede ocurrir para un individuo o un grupo tal como la familia, el grupo de trabajo, el vecindario o la sociedad, o de una entidad tal como el medio ambiente físico.

Realización de una experiencia psicológica: Se refiere a la categoría de beneficios donde los participantes seleccionan cierto tipo de alternativas de ocio con el propósito específico de realizar una experiencia psicológica particular. Por ejemplo para reducir el estrés, el disfrute estético y la autorrealización.

Por otra parte, las categorías utilizadas en el movimiento de beneficios son:

Beneficios individuales: Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima, sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura.

⁶<http://www.redcreacion.org/simposio2vg/EOsorio.htm>

Beneficios comunitarios: Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo.

Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, el ocio y la recreación, y parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones. Beneficios más específicos incluyen: Comunidades vitales, fuertes e integradas, integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural, apoyo para los jóvenes, condiciones adecuadas para los adultos mayores, más autonomía y menos alienación, reducción de la delincuencia, comprensión y tolerancia entre otras.

7.7 EL PROGRAMA RECREATIVO⁷

“Programa es un medio con actividades seleccionadas y administradas por un equipo de dirigentes voluntarios entrenados y profesionales, los cuales están técnicamente capacitados y cuyas acciones buscan de manera específica alcanzar determinados objetivos deseados por la organización, la comunidad y los participantes en general”.

El programa debe ser considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo. Es por ello que no se puede marginar de la estructura institucional, dentro de la cual ejerce gran importancia como se puede observar en el siguiente cuadro:

PROGRAMA RECREATIVO

POBLACIÓN:

OBJETO DE ESTUDIO

METAS: CAMBIOS DESEADOS

OBJETIVOS:

RESULTADOS ESPERADOS

PROGRAMA:

ESQUEMATIZACIÓN

-PLANIFICACIÓN

-ORGANIZACIÓN

-DESARROLLO / EJECUCIÓN

EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

ACTIVIDADES:

**PREVIAMENTE ESTABLECIDO
Y ORGANIZADO.**

**ES NECESARIO HACER EL CONTROL ANTES, DURANTE Y
DESPUES.**

7.7.1 PRINCIPIOS BÁSICOS PARA PLANIFICAR EL PROGRAMA

Los principios dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluyen las experiencias y las soluciones diferentes.

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

- ❖ La institución: a través de sus fines y objetivos.
- ❖ Los participantes: En su etapa de participación inicial y posterior desarrollo.
- ❖ Los dirigentes que determinan objetivos específicos y orientan la acción.
- ❖ Los profesionales que tienen a su cargo la ejecución y convencimiento de las diferentes partes que conforman la estructura organizacional y están involucradas en el programa para evitar el rompimiento de la cadena durante todo su proceso.

2. El programa debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante: Sus necesidades, sus intereses y sus habilidades.

- ❖ Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante, en él debe estar centrada toda la atención.
- ❖ La idea es programar con el participante no para el participante.
- ❖ Un programa debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para toda la gente, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, etc.

3. El valor de un programa de las actividades que involucra debe ser medio por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo.

- ❖ Mayor apertura de su nivel cultural.
- ❖ Aumento del equilibrio emocional.
- ❖ Mayor nivel de participación social.
- ❖ Mayor tolerancia en su accionar.

4. El programa no debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que debe tender a mejorarla:

- ❖ La responsabilidad de los dirigentes debe, en primera instancia, llevar a desarrollar programas que afirmen la cultura personal.
- ❖ También hay involucrada una responsabilidad por *enriquecerla*, es decir, no mirar la cultura “como entidad inflexible”, imposible de modificar.
- ❖ El programa debe tender a mejorar el nivel sociocultural del participante.

5. El programa debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias.

- ❖ Los deseos expresados de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa.
- ❖ Los deseos y los intereses de las personas, por consiguiente de la comunidad, están limitados por experiencia. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción. No perpetuar y limitar.

6. El programa debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante.

- ❖ Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a la persona en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en

tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

- ❖ Debemos tener en cuenta las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de hábitos para la vida y el logro de fines.

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 cuando:

- ❖ Participan personas de diferentes edades.
- ❖ Participan a la par damas y varones
- ❖ Concurren personas de diversos estratos socioeconómicos.
- ❖ No existen diferencias políticas ni religiosas que limiten la participación.
- ❖ Se emplean, debido a la multiplicidad, diversas técnicas de trabajo: individual, en grupos, masivas.

En su afán de responder a las necesidades de la comunidad, tiene como característica la creatividad, que de no se cuidadosamente empleada, se puede transformar en activismo.

Todos los factores descritos anteriormente constituyen la metodología recreativa para lograr el verdadero alcance educativo de la recreación, pero estos mismos factores son los que la hacen vulnerable cuando no es profesionalmente orientada.

7.7.2 CARACTERÍSTICAS DE UN PROGRAMA

1. EQUILIBRIO

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

2. DIVERSIDAD

- ❖ El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- ❖ A través de la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- ❖ Diversidad de niveles de acuerdo al grado de libertad de cada participante.

3. VARIEDAD

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

4. FLEXIBILIDAD

- ❖ Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- ❖ Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

⁷Hermes Yevenes, Hermán. El programa recreativo. Vergara Espinosa, Mario. Planificación y programación. <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1vg/AserRecreativo.html>

7.7.3 ENFOQUES DEL PROGRAMA RECREATIVO

Al programa recreativo podemos darle dos enfoques:

1. **LA RECREACIÓN COMO PRACTICA SOCIAL:** Cuando se utiliza la recreación para la diversión y el descanso. Se enfoca principalmente al goce momentáneo, sin tener clara una proyección futura.
2. **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.
3. Con este enfoque se parte de necesidades para llegar a cambios deseados mediante procesos lúdicos de integración y desarrollo.

8.BENEFICIARIOS

Los principales beneficiarios de la presente propuesta alternativa serán los adultos mayores de las Parroquias Rurales del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía, y en especial serán las personas practicantes es decir sujetos de este estudio.

Esto se llevara a cabo a través de un diagnóstico del estado de ánimo y de un programa de actividades recreativas direccionadas específicamente hacia esta población, se obtendrá en dicha población un aumento de la creatividad, integración de los individuos y los más importante la disminución de tensiones y cambio del estado de ánimo.

9. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

La factibilidad consiste en la disponibilidad de los recursos necesarios para llevar a cabo los objetivos o metas señaladas, en el presente caso se obtendrá una casa barrial por cada parroquia para impartir las actividades recreativas, mediante las cuales nos ayuden a la mejora del estado de ánimo del adulto mayor.

Factibilidad Económica

La factibilidad económica se preverá con recursos propios del estudiante.

Factibilidad del Lugar

Factibilidad del lugar en que se ejecutara la propuesta, se contara con las instalaciones de cada parroquia rural del Cantón Mejía.

Factibilidad Técnica

Factibilidad técnica son necesarios para efectuar las actividades o procesos que requiere el programa. (Disponibilidad de tecnología que satisfaga las necesidades.)

10. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La presente propuesta está encaminada a determinar un diagnóstico del estado de ánimo de los adultos mayores, a través de la aplicación de actividades recreativas.

11. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA LAS SESIONES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

Trabajar 3 sesiones por semana con cada parroquia rural, en días alternados.

El tiempo de trabajo con los adultos mayores por cada sesión será de 60 minutos.

La aplicación de las actividades recreativas se llevara a cabo por la mañana y tarde.

Se dará un mayor énfasis a las actividades recreativas que más acorde este con el estado de ánimo del adulto mayor, tomando en cuenta las parroquias.

Las explicaciones y demostraciones deben ser claras, concretas y precisas hacia el adulto mayor.

Se mantendrá constantemente motivación hacia el adulto mayor durante la aplicación del trabajo, ya que esta población necesita de atención.

12. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR

Metodologías:

- ❖ Construcción de la experiencia (explicación técnica y práctica).
- ❖ Método de control

Recursos Humanos:

- ❖ Personas adultos mayores
- ❖ Instructor

Recursos Didácticos:

Materiales

- ❖ Grabadora
- ❖ Música
- ❖ Espacio físico
- ❖ Diferentes materiales

Procedimientos Organizativos

- ❖ Circulo
- ❖ Grupos
- ❖ Individual

13. PLANES DE CLASE PROPUESTOS

PLAN CLASE No 1					
UNIDAD: Actividades recreativas			ÁREA RECREATIVA: Social		
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área social para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	ÁREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	LÚDICA	BIENVENIDA JUEGO DEL GLOBO * Los jugadores escriben su nombre en un globo y pintan un símbolo o algo en él. Ahora todos bailan con los globos inflados siguiendo la música (cada uno de modo individual). Variantes mantener el globo con la punta de los dedos, mantener el globo sobre la cabeza, hacer rodar el globo por el brazo.	*Globos *Música	15'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	SOCIAL	* Documental * Presentación en diapositiva "Valor de una sonrisa" * Todos los participantes deberán hablar acerca del documental.	* Infocus * Cd * Computadora	30'	Motivación y atención.
F I N A L	LÚDICA	GLOBOS REVENTADOS * Cada participante deberá escribir algo negativo en el globo. * Una vez escrito en los globos se lo reventara y se les dará la definición de sonrisa. * Despedida de la clase.	*Globos *Marcadores	10' 5'	Estado de ánimo.

PLAN CLASE No 2

UNIDAD: Actividades recreativas		ÁREA RECREATIVA: Artística				
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe		
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área artística para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.						
P	ÁREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN	
I N I C I A L	LÚDICA	<p>CORAZONES</p> <p>* En 20 hojas blancas se dibuja en el centro un corazón, utilizando marcador rojo. Las hojas con corazones se rasgan en dos. Deben rasgarse de manera que queden sus bordes irregulares.</p> <p>a- Se colocan los papeles en el centro, (bien mezclados).</p> <p>b- Se pide a los participantes que cada uno retire un pedazo de papel</p> <p>c- Luego, buscan al compañero o compañera que tiene la otra mitad, la que tiene coincidir exactamente.</p>	<p>*Espacio físico</p> <p>*Hojas papel bon</p>	15'	Participación en las diferentes actividades.	
	P R I N C I P A L	ARTÍSTICA	<p>DANZA FOLCLÓRICA</p> <p>* Los participantes deberán moverse, bailar de acuerdo a las indicaciones del instructor.</p> <p>* El baile se lo realizara de forma individual.</p>	<p>*Música</p> <p>*Grabadora</p> <p>Zambiceña</p>	15'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
				<p>Caminemos</p>	15'	
F I N A L	LÚDICA	<p>FORMAR PALABRAS</p> <p>* Se dividirá el grupo principal en subgrupos, de manera que en cada subgrupo exista el mismo número de miembros. La palabra que el monitor asigne, se dividirá en letras y cada subgrupo tendrá que representar esa letra. Tendrán que representar dichas letras tumbados en el suelo, siguiendo un orden para que de esta manera se forme la palabra asignada.</p> <p>* Despedida de la clase</p>	*Espacio físico	10'	Evaluación actitudinal.	
				5'		

PLAN CLASE No 3

UNIDAD: Actividades recreativas		AREA RECREATIVA: Lúdica			
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área lúdica para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	AREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	LÚDICA	<p>EL ESPEJO VIVIENTE</p> <p>* El grupo se divide, formando distintas parejas enumerándose de 1 y 2 y luego se colocan de frente a una distancia de un metro.</p> <p>* El numero 1 realiza gestos utilizando todo su cuerpo, el numero 2 tratara de ser un espejo y repetirá al mismo tiempo los mismos gestos realizados por su compañero. Al finalizar el turno se intercambian los roles.</p>	*Espacio físico	15'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	LÚDICA	<p>A BAILAR</p> <p>* Esta actividad se realizara en parejas, cada uno de ellos tendrá una hoja de papel de diario doblado en cuatro.</p> <p>* Al comenzar la música, las parejas comenzaran a bailar uno de ellos sujetara la hoja de papel doblada; a la señal desplegaran la hoja sin romperla y la colocaran en el suelo. Ambos participantes deben colocarse encima de ella.</p> <p>* Luego de unos minutos deberán colocarse dos parejas en una sola hoja, y luego tres parejas en dos hojas.</p>	<p>* Música</p> <p>* Grabadora</p> <p>* Comercio</p>	30'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
F I N A L	LÚDICA	<p>EL DESCONCIERTO</p> <p>* Motivación</p> <p>Todos los participantes deberán cantar de acuerdo a la música.</p> <p>* Despedida de la clase</p>	<p>*Espacio físico</p> <p>*Música</p> <p>*Grabadora</p>	10' 5'	Evaluación actitudinal.

PLAN CLASE No 4

UNIDAD: Actividades recreativas		AREA RECREATIVA: Literaria			
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área literaria para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	AREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	LÚDICA	<p>PASEOS EN TAXI</p> <p>* Pida a los participantes que simulen estar subiendo a unos taxis. Los taxis solo pueden llevar cierto número de personas, como dos, cuatro u ocho. Cuando los taxis paran, los participantes tienen que correr para formar grupos con la misma cantidad de personas que en su taxi. Este es un juego útil para dividir en grupos a los participantes al azar.</p>	<p>*Espacio físico</p> <p>*Taxis de cartón</p>	15'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	LITERARIA	<p>LOGOS</p> <p>* Los participantes deberán ordenar los logos.</p> <p>* Los participantes deberán seguir los pasos que el instructor les indica para cada actividad.</p>	* Logos	30'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
F I N A L	LÚDICO	<p>LAVADO DE COCHES</p> <p>* Hacemos dos filas con los integrantes del grupo, paralelas. Posteriormente repartiremos funciones de lavado de coches a los participantes. Si los dividimos de seis en seis: tres serán de la fila de la derecha y otros tres de la izquierda. Las funciones serán: enjabonador, escobillas, agua y secado. Una persona se meterá en el papel de "ser un coche", pasará por el túnel y los demás intentarán limpiarlo cumpliendo su función asignada.</p> <p>* Despedida de la clase.</p>	<p>*Espacio físico</p> <p>*Marcadores</p>	10' 5'	Evaluación actitudinal.

PLAN CLASE No 5

UNIDAD: Actividades recreativas		AREA RECREATIVA: Físico-Deportiva			
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área físico - deportiva para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	AREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	LÚDICA	<p>LA CLAVE MORSE</p> <p>* El animador coloca a cada jugador un papel en el pecho, con un código determinado. Los jugadores solo sabrán a cual color pertenecen.</p> <p>* Los jugadores deberán unirse de acuerdo a cada animal. Deberán realizar el ruido de cada animal que tengan colocado. Los jugadores pueden desplazarse en todas las direcciones.</p>	<p>*Espacio físico</p> <p>*Cartulinas</p> <p>*Marcadores</p>	15'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	FÍSICO DEPORTIVA	<p>MARAGOL</p> <p>* Cada participante, a su turno, deberá patear al arco e intentar pegarle a algunos de los objetos móviles que cuelgan del mismo. Cada juego puede tener un puntaje diferente. Se elegirá un juez por equipo quien controlara los tantos obtenidos.</p> <p>* Utilizar lona con orificios.</p> <p>* En parejas el uno deberá sostener el vaso y el dos deberá lanzar tapas al vaso.</p>	<p>*Espacio físico</p> <p>*Objetos</p> <p>*Lona</p> <p>*Vasos</p> <p>*Tapas</p>	30'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
F I N A L	LÚDICO	<p>EN BÚSQUEDA DE LAS MEDALLAS PERDIDAS</p> <p>* A lo largo del camino se esconden "medallas o similares" fácilmente identificables por colores o por el material con el cual están fabricadas. Se forman dos grupos que se identifiquen con esos colores o materiales, a la señal parten a recorrer el lugar de juego intentando encontrar la medallas perdidas.</p> <p>* Despedida de la clase.</p>	<p>*Espacio físico</p>	10' 5'	Evaluación actitudinal.

PLAN CLASE No 6

UNIDAD: Actividades recreativas		AREA RECREATIVA: Manual			
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área manual para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	AREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	LÚDICA	<p>CIRCULAR EL BALÓN</p> <p>* Los jugadores se sitúan en un círculo. La distancia entre uno y otro es aproximadamente la que alcanza el brazo extendido. Se pasa un balón de un participante a otro. Se puede utilizar uno, dos hasta tres balones.</p>	<p>*Espacio físico</p> <p>*Balones</p> <p>*Sillas</p>	10'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	MANUAL	<p>TEJIDO</p> <p>* Los participantes deberán seguir las puntadas de la bufanda.</p> <p>PORTALÁPICES</p> <p>* Lo único que debemos hacer es ir pegando las paletas e ir cruzándolas entre sí, dejando unos centímetros en los extremos. Cuando hayamos conseguido la altura que queramos, lo podemos colorear o barnizar</p>	<p>*Lana</p> <p>*Crollet</p> <p>*Agujones</p> <p>*Paletas</p> <p>*Silicona</p> <p>* Espray</p>	40'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
F I N A L	LÚDICO	<p>MANTENER EL GLOBO EN EL AIRE</p> <p>* Por medio de toques con la palma de la mano, mantener el globo en el aire.</p> <p>* Utilizar varias maneras de mantenerlo en el aire, como golpeándolo con las rodillas, con los pies, con los codos.</p> <p>* Despedida de la clase.</p>	<p>*Espacio físico</p> <p>*Globos</p>	5' 5'	Evaluación actitudinal.

PLAN CLASE No 7

UNIDAD: Actividades recreativas		AREA RECREATIVA: Acuática			
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área acuática para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	AREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	LÚDICA	<p>RANITAS AL AGUA</p> <p>* INSTRUCCIONES: El coordinador traza un círculo, alrededor de este se colocan en los participantes. Cuando el coordinador diga "Ranitas al agua", los participantes deben saltar fuera del círculo. Cuando diga "a la orilla", todos deben saltar al centro del círculo.</p>	<p>*Espacio físico</p> <p>*Cinta adhesiva</p>	15'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	ACUÁTICA	<p>RANITAS EN RESCATE JUNTAR EL TESORO DEL FONDO</p> <p>* Colocar un recipiente con agua y en dentro deberá ir varios objetos fáciles de manipularlos.</p> <p>* Los participantes deberán sacar los objetos del recipiente con un sorbete.</p> <p>* Con los sorbetes juntar el tesoro del fondo del mar. Cada participante deberá pasar un objeto con el sorbete al compañero y el otro compañero deberá colocar en el recipiente.</p>	<p>*Recipiente</p> <p>*Agua</p> <p>*Sorbetes</p> <p>*Objetos</p>	30'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
F I N A L	LÚDICO	<p>RANITAS EN CONSTRUCCIÓN</p> <p>* Las ranitas conducen a una síntesis reflexiva sobre un tema. Se trabaja con diferentes materiales como cartulinas, plastilinas, fotos, revistas, globos.</p> <p>*Cada participante deberá opinar acerca del tema propuesto y un participante del grupo deberá escribir las opiniones propuestas.</p> <p>* Despedida de la clase.</p>	<p>*Globos</p> <p>*Marcadores</p>	10' 5'	Evaluación actitudinal.

PLAN CLASE No 8

UNIDAD: Actividades recreativas		AREA RECREATIVA: Técnica			
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área técnica para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	AREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	LÚDICA	<p>A BAILAR CON GLOBOS</p> <p>* Los participantes deberán bailar de acuerdo a las instrucciones, cada participante deberá llevar globos de diferente color. El animador dará indicaciones de acuerdo al color de los globos, moverse los azules, alzar el brazo los blancos.</p>	*Espacio físico	10'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	TÉCNICA	<p>CANASTAS EN FOMIX</p> <p>* Los participantes deberán seguir los pasos que el instructor les indica para cada actividad.</p> <p>TEJIDO EN DEDOS</p> <p>* Los participantes deberán seguir los pasos que el instructor les indica para cada actividad.</p>	<p>*Fomix</p> <p>*Silicona</p> <p>*Tijeras</p> <p>*Lana</p>	40'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
F I N A L	LÚDICO	<p>VAMOS A COMPRAR</p> <p>* Formar dos grupos.</p> <p>* Los integrantes del grupo deben vender cada uno de sus productos realizados en el área técnica al grupo contrario.</p> <p>* Despedida de la clase.</p>	*Espacio físico	5' 5'	Evaluación actitudinal.

PLAN CLASE No 9

UNIDAD: Actividades recreativas		AREA RECREATIVA: Literaria			
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área literaria para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	AREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	LÚDICO	<p>COMBINACIÓN DE PALMADAS, PISOTONES EN EL SUELO, GOLPES DE DEDOS</p> <p>*Sentados dar palmadas con el ritmo y luego trabajar con los dedos.</p> <p>*Sentado con las piernas juntas, palmear por detrás de las piernas, por encima de los talones.</p> <p>*Sentados los pies en el suelo, las rodillas ligeramente separadas, el torso algo flexionado hacia delante y los brazos caídos una mano golpea la otra desplazándolo hacia un lado.</p> <p>*Llevar acabo el mismo ejercicio de pie, con los pies separados; al mismo tiempo se hace un giro del torso.</p>		15'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	LITERARIA	<p>FUGURAS GEOMETRICAS BASICAS</p> <p>* Definición de figuras geométricas.</p> <p>* Los participantes deberán armar cada figura geométrica en grupos.</p> <p>* Una vez armado las figuras geométricas deberán pegar sobre el fomix.</p>	<p>*Fomix</p> <p>*Goma</p> <p>*Esferos</p> <p>*Figuras geométricas</p> <p>*Papel ministro</p>	35'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
F I N A L	LÚDICO	<p>MOVIMIENTO DEL CUERPO</p> <p>*Ritmo variado</p> <p>* Despedida de la clase.</p>	<p>*Espacio físico</p> <p>*Marcadores</p>	5' 5'	Evaluación actitudinal.

PLAN CLASE No 10

UNIDAD: Actividades recreativas		AREA RECREATIVA: Manual			
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área Manual para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	AREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	LÚDICA	<p>ENSARTAR BOTELLAS</p> <p>* Teniendo al frente algunas botellas, varios jugadores lanzan, a una distancia prudencial, 10 argollitas de plástico o metal. Deberán ensartar todas las argollas.</p>	<p>*Espacio físico *Botellas *Argollitas</p>	10'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	MANUAL	<p>PORTARRETRATOS</p> <p>Un portarretratos hecho con palitos de helado pintados y decorado con una mariquita o san antonio hecho en goma eva (foami) para poner nuestra fotito.</p> <p>* Los participantes deberán pegar la cinta alrededor del corazón.</p>	<p>*Fomix *Tijeras *Cintas *Silicona *Palillos</p>	40'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
F I N A L	LÚDICO	<p>GLOBOS REVENTADOS</p> <p>* Los participantes deberán bailar con el globo.</p> <p>* Los globos deberán contener picadillo y una frase motivadora.</p> <p>* Cada participante deberá tener un globo y deberá reventarlo.</p> <p>* Despedida de la clase.</p>	<p>*Espacio físico *Globos rojos *Picadillo *Música</p>	5' 5'	Evaluación actitudinal.

PLAN CLASE No 11

UNIDAD: Actividades recreativas		AREA RECREATIVA: Conmemorativa			
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área conmemorativa para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	AREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	ARTISTICA	SERENATA * Todos los participantes tendrán una serenata por el día de la madre.	*Espacio físico	15'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	CONMEMORATIVA	FESTEJO EL DÍA DE LA MADRE * Adornos del lugar, música durante las actividades. * Pastel para todos los participantes. * Baile	*Adornos *Pastel *Cds.	30'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
F I N A L	SOCIAL	BAILE * Todos los participantes deberán bailar * Despedida de la clase.	*Espacio físico	10' 5'	Evaluación actitudinal.

PLAN CLASE No 12

UNIDAD: Actividades recreativas		AREA RECREATIVA: Mantenimiento y Salud			
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área de mantenimiento y salud para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	AREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	MANTENIMIENTO Y SALUD	CHARLA * Tema nutrición * Bienvenida por parte del nutriólogo a los participantes.	*Espacio físico	15'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	MANTENIMIENTO Y SALUD	CHARLA * Conferencia acerca de los alimentos que el adulto mayor debe consumirlas.	*Espacio físico	30'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
F I N A L	MANTENIMIENTO Y SALUD	CHARLA * Preguntas * Despedida de la clase	*Espacio físico	10' 5'	Evaluación actitudinal.

PLAN CLASE No 13

UNIDAD: Actividades recreativas		AREA RECREATIVA: Artística			
TIEMPO: 60 minutos		FECHA:		PROFESORA: Blanca Quishpe	
OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas a través del área artística para lograr cambios positivos en el estado de ánimo del adulto mayor.					
P	AREAS	CONTENIDO	RECURSOS	T.	EVALUACIÓN
I N I C I A L	LÚDICO	<p>NUDOS</p> <p>* De pie los participantes forman un círculo y se toman de las manos. Manteniendo las manos unidas, se mueven en cualquier dirección que ellos quieran, torciéndose y volteándose para crear un nudo. Luego tienen que desatar este nudo, sin soltar las manos de las otras personas.</p>	*Espacio físico	15'	Participación en las diferentes actividades.
P R I N C I P A L	ARTÍSTICA	<p>INTERPRETACIÓN DE MÚSICA FOL-CLORE ECUATORIANO</p> <p>* Todos los participantes deberán cantar al son de la canción.</p> <p>* Los participantes deberán seguir los pasos que el instructor les indica para cada actividad.</p>	*Espacio físico *Guitarras	30'	Participación en las actividades y colaboración del grupo.
F I N A L	SOCIAL	<p>EL BAILE DE LA TARANTULITA</p> <p>* Este es el baile de la tarantulita, una pareja tiene que formar.</p> <p>* Tómalas de la mano, pícale la nariz, da la media vuelta y sácala a bailar.</p> <p>* Despedida de la clase.</p>	*Espacio físico	10' 5'	Evaluación actitudinal.

BIBLIOGRAFÍA

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- ❖ Fisiología del envejecimiento “Gerontologia”, Geriatria; Marban, John C. Brocklehurst
- ❖ GRAN ENCICLOPEDIA. Cambios en los relaciones los* Tomo I8, Marra Ed. Mé'xic. pp I8-37,
- ❖ Sonnenberg FA: Health information on the internet. Arch intern Med;157:151-152 “Gerontologia social” Seccion I.
- ❖ Lucero R, Casali G. Trastornos afectivos en el adulto mayor. RevPsiquiatrUrug 2006; 70 (2): 151- 11
- ❖ PROGRAMA DE DESARROLLO DEL CITED, JUNIO/2007, MARY BLANCA LOPEZ
- ❖ Modelo integrativo ecuatoriano en los problemas psicopatológicos del adulto mayor, Por: Lucio BalarezoChiriboga, Doctor en Psicología Clínica 8/8/2007
- ❖ GRAN ENCICLOPEDIA. Cambios en los relaciones los* Tomo I8, Marra Ed. Mé'xicI98Ipp I8
- ❖ Mclaughlin DK: Rural women`s economic realities (review). J Wom Aging 2007;10(4):41-65.
- ❖ SABE 1 Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento Ecuador 2009-2010
- ❖ HISPANICA. Repercusiones psicologicas, sociales y económicas de la vejez. Tomo I4- Mjxi I-2007. p 228
- ❖ Avedon, E.M. (2006) therapeutic recreation service: an applied behavioral approach. EnglewoodCliffs:Prentice-Hall.
- ❖ Diccionario Básico del Deporte y la Actividad Física, tercera edición. Ed. Kinesis. Pág. 235
- ❖ Cortez, L. e Incarbone, O. Recreación y Animación: De la Teoría a la Práctica Ed. Kinesis. 2006. Pág. 21

FUENTES ELECTRONICAS

- ❖ <http://www.misrespuestas.com/que-es-el-adulto-mayor.html>
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd139/actividades-receativas-para-el-adulto-mayor.htm>
- ❖ <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>
- ❖ <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/ORGIN003.pdf>
- ❖ <http://www.depsicoterapias.com/articulo.asp?IdArticulo=166>
- ❖ <http://books.google.com.ec/books?id=PLDQoRgu5ZYC&pg=PT338&lp=PT338&dq=actos+expl%C3%ADcitos+de+la+emocion+que+es&source=bl&ots=ulvGn57iLT&sig=2QrzVEzqCKXkJymQGK-0LxhRRgw&hl=es&sa=X&ei=xOVTT5WjFY2P0QGutvDnDQ&ved=0C CAQ6AEwAA#v=onepage&q=actos%20expl%C3%ADcitos%20de%20la%20emocion%20que%20es&f=false>
- ❖ <http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html>
- ❖ <http://larecreacion.blogspot.com/2008/02/tipos-de-recreacin.html>
- ❖ <http://www.definicionabc.com/general/tiempo-libre.php>