



**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**MAESTRÍA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE MAGISTER EN RECREACIÓN Y TIEMPO  
LIBRE**

**TEMA:**

**“INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN EN EL  
ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL  
CENTRO VILLA HOGAR LA ESPERANZA EN EL PRIMER  
SEMESTRE DEL AÑO 2012.”**

**AUTORES:** Lcda. Cinthya Sandoval L.  
Lcdo. Marcelo Mancheno U.

**TUTOR:** Dr. José Luis Leone.

**Sangolquí, Diciembre del 2012**

## EXTRACTO / ABSTRACT

El presente trabajo de investigación consistió en verificar la incidencia de un programa de recreación en el estado de ánimo de los adultos mayores del Centro Villa Hogar La Esperanza en el primer semestre del año 2012, en la ciudad de Sangolquí; debido a que el 80% de ellos presentaba problemas en su estado de ánimo según los estudios realizados por la Psicóloga del centro la Dra. Alicia Romero (2012).

La investigación fue de tipo Cuantitativa, Cuasi Experimental, basada en un pre y post test, con una población de 80 adultos autovalentes, aplicándose una encuesta diagnóstico como punto de partida, que permitiera conocer los gustos y preferencias del adulto mayor con respecto a la variable independiente la recreación, y para analizar la variable dependiente el estado de ánimo, se aplicó el test de POMS en dos etapas, uno antes de aplicado el programa recreativo y después de haber sido parte del programa recreativo.

Se partió de la hipótesis de que la aplicación de un programa recreativo, mejora el estado de ánimo del adulto mayor, la que se cumplió favorablemente, ya que los resultados indicaron que el estado de ánimo general mejoró en un 100% y que el grupo de adultos mayores inicia con un promedio de trastorno grave y al finalizar el programa el promedio del grupo mejora su estado de ánimo con la obtención de un trastorno leve; mejorando así un 22,96 %.

The present research is to verify This article is based on evidence of the research on the impact of a recreational program in the mood of seniors from Villa La Esperanza Home Centre of the Fuerza Terrestre in the city of Sangolquí - Ecuador, because that 80% of them had problems with their mood according to research conducted by the center's psychologist Dr. Alicia Romero (2012).

The research was a quantitative, quasi-experimental, based on a pre and post evaluation, with a sample population of 80 adults self-reliant, applying a diagnostic survey as a starting point, that would meet the tastes and preferences of the elderly with respect to the independent variable the recreation, and to analyze the dependent variable the mood, we applied the POMS test in two stages, one before the recreational program implemented and after being part of the recreation program. It is hypothesized that the application of a recreational program, improves mood of the elderly, which was met favorably, since the results indicated that the overall mood improved by 100% and that the group seniors begin with a serious disorder average and end of the program the group average improves your mood with obtaining a mild, thus improving 22.96%.

**Keywords:** elderly, recreation, recreational program, mood, POMS test

# **CERTIFICACIÓN**

**Dr. José Luís Leone.**

## **Certifica:**

Que el trabajo de investigación titulado: “INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VILLA HOGAR LA ESPERANZA EN EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO 2012.” Realizado por la Lcda. Cinthya Sandoval L y el Lcdo. Marcelo Mancheno U., ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, metodológicos y legales, establecidos por la ESPE, por lo que me permito acreditar y autorizar a los maestrantes para que lo sustente.

Sangolquí, Diciembre 2012.

**DR. JOSÉ LUÍS LEONE.**

**DIRECTOR**

# **AUTORÍA**

Nosotros, Cinthya Leticia Sandoval Loffredo y Marcelo Alejandro Mancheno Unda.

## **Declaramos que:**

El estudio investigativo está basado en una fundamentación teórica, práctica, legal y vivencial, fruto del trabajo realizado a conciencia y dedicación, respetando los derechos de autor de terceros, conforme atestiguan las citas presentes en el documento, cuyas fuentes han sido incluidas dentro de la bibliografía. Así como tampoco se incluye material que de manera substancial haya sido aceptado para el otorgamiento de un diploma universitario u otro instituto de enseñanza superior. Por lo que podemos afirmar que el presente trabajo es de nuestra autoría.

En virtud de esta afirmación, nos hacemos responsables del contenido, autenticidad y alcance científico del estudio investigativo en mención.

Sangolquí, Diciembre del 2012

-----  
**Lcda. Cinthya Sandoval L**

-----  
**Lcdo. Marcelo Mancheno U**

# **AUTORIZACIÓN**

Nosotros, Cinthya Leticia Sandoval Loffredo y Marcelo Alejandro Mancheno Unda.

Autorizamos a la Escuela Politécnica del Ejército, la publicación en la biblioteca virtual del estudio investigativo, cuyo tema es: INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VILLA HOGAR LA ESPERANZA EN EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO 2012. El mismo que pertenece a nuestra autoría y responsabilidad.

Sangolquí, Diciembre del 2012.

-----  
Lcda. Cinthya Sandoval L.

-----  
Lcdo. Marcelo Mancheno U.

# **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por haberme dado la vida, un gran corazón y una mente que no se cansa de seguir en busca de entendimiento y respuestas que no terminan de maravillarme mi existencia.

A mis padres por haberme formado con buenas raíces y fuertes cimientos que permiten que mi crecimiento sea fructífero y guiado por una misma fuerza en busca de superación personal.

A mi compañero de vida, por ser quien comparte conmigo las fuertes cargas de las dificultades que se presentan y quien al mismo tiempo se llena de alegría al ver que un escalón más ha sido superado.

A la esencia de mi ser dividida en tres partes: Nicole, Salomé y Carlos Eduardo, porque con su sola existencia me lo han dado todo y son por quienes todo esfuerzo resulta satisfacción.

A la Escuela Politécnica del Ejército por promover la superación de quienes ingresan a sus aulas, impartiendo conocimientos que nos ayudan a comprender que las oportunidades en el mundo son muchas, pero solo quienes se preparan para sus exigencias serán los elegidos.

A mi compañero Marcelo Mancheno, por compartir un periodo de sacrificio, esfuerzo y dedicación y por arrimar el hombro para cumplir nuestra meta.

Al doctor José Luís Leone por su dedicación y guía desinteresada en la realización de este estudio, así como también a la Dra. Lupe Aguilar quien con sus conocimientos colaboró a culminar una meta más a nivel académico.

# **DEDICATORIA**

A mi alma gemela, por ser mi apoyo, mi inspiración y mi alegría y por darme el amor necesario para luchar y seguir adelante, a pesar de los obstáculos que se presenten.

Gracias por acompañarme cada día y hacer de mi esfuerzo el tuyo, de mis penas las tuyas y de los éxitos nuestra fortaleza, construyendo conjuntamente un futuro con bases sólidas, que asegurarán un buen porvenir y seguridad a nuestro hogar.

A mis hijos amados por existir, por ser la luz de mi vida y la fuerza que me motiva a seguir mejorando como persona y como profesional con el fin de convertirme en su ejemplo, orgullo y dirección.

Cinthya

# **AGRADECIMIENTO**

A DIOS por haberme regalado tantas bendiciones.

A mis queridos padres quienes siempre me guiaron con amor.

A mis buenos amigos y sobre todo a mis Maestros.

# **DEDICATORIA**

A mi padre, amigo y mentor, quien me enseñó que la flexibilidad es más importante, que la fuerza, y que la perseverancia es el camino.

**Marcelo**

# ÍNDICE

Introducción	1
<b>CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
1.1 Planteamiento del Problema	3
1.1.1 Descripción del problema	3
1.2 Formulación del problema	4
1.3 Justificación e importancia	5
1.4 Objetivos	6
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO</b>	
2.1 La Recreación	7
2.1.1 Definición de la Recreación	7
2.1.2 Áreas de expresión de la Recreación	9
2.1.3 Beneficios de la Recreación	11
2.1.3.1 Beneficios individuales	12
2.1.3.2 Beneficios comunitarios	12
2.1.3.3 Beneficios ambientales	12
2.1.3.4 Beneficios económicos	13
2.1.3.5 Medioambiente	14
2.1.3.6 Contribución a la solución de problemas sociales	14
2.1.4 Recreación en el Adulto mayor	15
2.1.5 La importancia de la Recreación en la vejez	16
2.1.6 El Tiempo Libre en la vejez	17
2.1.7 El derecho a la Recreación	18
2.1.8 La recreación como promotora de salud en la vejez	20
2.2 El Adulto Mayor	22
2.2.1 Definición	22

2.2.2	Envejecimiento y la sociedad	23
2.2.3	Perfil de los adultos mayores en América Latina y El Caribe	25
2.2.4	Población adulto mayor en el Ecuador	27
2.2.5	Perfil psicosocial del adulto mayor en el Ecuador	29
2.2.6	Mitos sobre el envejecimiento	30
2.2.6.1	Factores de riesgo psíquico	33
2.2.7	Características del adulto mayor	35
2.3	Estado de Ánimo	41
2.3.1	Trastornos del estado de ánimo	41
2.3.2	Causas de los trastornos del estado de ánimo en el adulto mayor	42
2.3.3	Tiempo Libre y Creatividad en los ancianos	49
2.3.4	Actitud frente a la muerte	52
2.3.5	Angustia ante la muerte	53
2.3.6	Emociones y estado de ánimo	54
2.3.6.1	Emociones	54
2.3.6.2	Estados de ánimo con marcos conductuales	55
2.3.6.3	Estados anímicos y acción	56
2.3.6.4	Los estados de ánimos en contextos sociales	57
2.3.7	Comunicación no verbal de la comunicación	58
2.3.7.1	Calidad de la voz	58
2.3.7.2	Expresiones faciales	59
2.3.7.3	Lenguaje corporal	60
2.3.7.4	Espacio personal	61
2.3.7.5	Actos explícitos	61
2.3.8	Género, Cultura y Emoción	62

### **CAPÍTULO III DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1	Tipo de investigación	64
3.2	Población y muestra	64

3.3	Formulación de hipótesis	65
3.4	Variables de la investigación	65
3.5	Operacionalización de las variables	65
3.6	Recolección y procesamiento de datos	68
3.7	Evaluación de resultados y validación	68
3.8	Organización, tabulación y análisis de la información	69
	3.8.1 Variable independiente	69
	3.8.2 Variable dependiente	96

## **CAPÍTULO IV PROGRAMA RECREATIVO “RENACER 2012”**

4.1	Introducción	107
4.2	Justificación	108
4.3	Objetivos	109
	4.3.1 Objetivo General	110
	4.3.2 Objetivos Específicos	110
4.4	Fundamentación teórica	110
	4.4.1 La Recreación como actividad	110
	4.4.2 Actividad recreativa	111
	4.4.2.1 Especie de la actividad	112
	4.4.2.2 Estructura de la actividad	113
	4.4.3 La programación de la Recreación	113
	4.4.4 Beneficios del Ocio y la Recreación en el adulto mayor	114
	4.4.5 Programa Recreativo	116
	4.4.6 Tipos de programas	116
	4.4.7 Ciclo de desarrollo del programa	117
	4.4.8 Programación del Programa RENACER	118
	4.4.8.1 Beneficiarios del programa RENACER	118
	4.4.8.2 Factibilidad del programa RENACER	118
	4.4.8.3 Consideraciones metodológicas para las sesiones de actividades recreativas	119
	4.4.8.4 Estrategias de enseñanza – aprendizaje	

	para el adulto mayor	119
4.4.9	Planificación del Programa RENACER	120
4.4.9.1	Carga porcentual de áreas recreativas del Programa	121
4.4.9.2	Planes de clase	121
4.4.9.3	Cronograma	129

## **CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1	Conclusiones	131
5.2	Recomendaciones	132

<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	133
---------------------	-----

<b>ANEXOS</b>	140
---------------	-----

## INTRODUCCIÓN

La necesidad por mejorar la calidad de vida de los adultos mayores se hace más imperiosa cada día, al ver que la población envejece cada vez más y las experiencias de vida cada vez son más elevadas.

Con la industrialización, la labor se ha constituido en un medio para construir el carácter y dar significado a la vida y el ocio pasó a tener un significado secundario donde la libertad se muestra como una compensación del estrés del lugar del trabajo, acompañada de una sociedad que crea restricciones y es justamente a la población del adulto mayor a quienes enseñados a laborar, al llegar a cierta edad, se les informa que deben descansar de forma obligatoria Jubilación guillotina, O'Donnell, (1974) y en la mayoría de los casos esta realidad es difícil de asimilar y mucho más aún si la persona no ha sido educada en el ocio, donde suelen presentar situaciones de enfermedad e inclusive de muerte, puesto que desde esta mirada, el ocio se padece, no se disfruta.

Para que esta situación cambie es necesario abandonar la ética calvinista y crear nuevos valores asentados sobre una sociedad distinta donde sea posible entender que la producción y la economía son un medio para llevar una vida confortable y no un fin en sí mismos: por otra parte, es urgente formar a las personas no sólo para el trabajo, sino también para el ocio, aspecto que se está olvidando.

No lejos de esta realidad se encuentran los adultos mayores del Centro Hogar Villa esperanza de la Fuerza Terrestre, ubicado en la ciudad de Sangolquí provincia de Pichincha, en donde el 80% de los adultos mayores presentan problemas en su estado de ánimo y el 95% de ellos no tienen planificada su vida como jubilados, desconociendo en su gran mayoría, a la recreación como medio que promueva una calidad de vida óptima.

Preocupados por esta realidad y sabiendo que es responsabilidad de todos, el preocuparse por este grupo de personas, no solo porque que han entregado mucho por la sociedad, sino también por ser profesionales en el ámbito de la recreación y el tiempo libre y conocer los innumerables beneficios de la recreación, entre estos, la mejoría del estado de ánimo de un individuo o grupo de personas. Se vio necesario desarrollar una investigación basada en la aplicación de un programa recreativo para determinar la incidencia en el estado de ánimo de los adultos mayores del centro Hogar Villa Esperanza, investigación que está diseñada por capítulos como se indica a continuación:

Capítulo I: El Problema de la investigación, que contiene el planteamiento del problema, formulación del problema, las preguntas de la investigación, delimitación del problema, los objetivos y la justificación.

Capítulo II: Marco Teórico.

Capítulo III: Programa recreativo “Renacer” en el Hogar Villa Esperanza 20012

Capítulo IV: Metodología de la Investigación, que contiene modalidad y tipo de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, validación de los instrumentos, aplicación de los instrumentos y organización.

Capítulo V: Análisis e interpretación de resultados.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.1 Planteamiento del Problema

#### 1.1.1 Descripción del problema

La llamada Tercera Edad es un proceso inevitable. Actualmente en nuestro país se ha concientizado en la necesidad de plantear nuevas soluciones para que dicha edad se desarrolle de una manera segura e integral, a través de algunas organizaciones como el Grupo de la Tercera Edad del Seguro Social, organizaciones religiosas, ONGS, a fin de proporcionar una mejora en el nivel de vida de este grupo por años marginado.

Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la vejez o si llegaremos a ella. Sin embargo, más importante es determinar la manera para llegar a esta etapa de forma sana y placentera evitando complicaciones físicas, cognitivas, sociales y psicológicas, a través de una vida agradable en donde la recreación juegue un papel preponderante.

Esta preocupación no es ajena a la realidad presente en el Centro Villa Hogar la Esperanza, en donde el 80% de los adultos mayores, de acuerdo a lo expresado por la Dra. Alicia Romero, presentan problemas en su estado de ánimo proveniente a diversas causas, siendo estas: abandono familiar, falta de autoestima, rechazo social, no se sienten productivos, ya no asumen un papel importante en el núcleo familiar, por la soledad, deterioro general, pérdida del rol social, características propias de la edad, algunos por dolencias y enfermedades, etc., problema que se ha tratado de solucionar de forma desinteresada y muy generosa por parte de las esposas de los oficiales de las

Fuerzas Armadas, quienes gracias a su labor social, ofrecen actividades recreativas, que dan alegría al adulto mayor, pero lastimosamente una alegría momentánea, sin lograr cambio duradero en ellos y pero aún, que les permita hacer de la recreación una herramienta que les provea diferentes formas de disfrutar su tiempo libre y puedan llevar en una vida placentera, debido a que las actividades realizadas en el centro Villa Hogar La Esperanza se las realiza de forma inédita, sin una planificación y sin una direccionalidad específica que tome en cuenta las características y necesidades de este grupo de personas.

Razón necesaria para reaccionar ante la problemática regente en este grupo de individuos que han dado tanto a su familia y la sociedad entera, realizando el estudio propuesto, sobre la incidencia de un programa recreativo en el estado de ánimo del adulto mayor, que nos permita conocer las causas que generan el problema; los gustos, pasatiempos, necesidades, deseos, etc., que les ayude a mejorar su estado de ánimo y sirva de base para contribuir en la mejora de su calidad de vida, definida por "La Organización Mundial de la salud" ONU, (1990) como: "La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno"..

Además, al mismo tiempo se podrá encontrar la respuesta adecuada en la práctica sistemática de las actividades recreativas, basadas en los múltiples beneficios que la recreación tiene para las personas de la tercera edad, y presentar una alternativa que pueda ser aplicada en el centro y quizá sirva de modelo para tantos centros del adulto mayor existentes en el Cantón Rumiñahui y porque no pensar del país.

## **1.2 Formulación del problema**

¿De qué manera un programa recreativo influye en el estado de ánimo del adulto mayor de la Villa Hogar La Esperanza?

### **1.3 Justificación e importancia**

Los adultos mayores según El Plan Nacional de Desarrollo (2007 - 2010), constituyen hoy en día una categoría social cada vez más importante. En el Ecuador se evidencia un aumento considerable de la longevidad.

Si bien el fenómeno del envejecimiento no es tan acentuado como se observa en otros países de transición más avanzada, es probable que continúe profundizándose en este sentido, dando lugar a un fortalecimiento de las demandas de los adultos mayores que, de no verse satisfechas, conducirán a una situación de deterioro en sus condiciones de vida y a mayores tensiones sociales.

Según los resultados de la investigación sobre emociones y estado de ánimo, “Los seres humanos y con mayor intensidad en el adulto mayor, perciben al mundo no como este realmente es, sino que se lo ve de acuerdo a una interpretación propia, misma que está influida por el estado de ánimo, en este sentido, cada estado de ánimo trae consigo su propio mundo. Los adultos mayores del Centro de Jubilados por ser personas en situación de riesgo que en su mayoría llegan por casos de abandono, violencia o disfunciones familiares, requieren cambios en su estado de ánimo que modifiquen su percepción del mundo, y la recreación es un factor que facilitará una alineación entre los estados anímicos, los objetivos y deseos de vida de los adultos mayores, propiciando de esta manera estilos de vida dignos de un adulto mayor independiente y feliz” (E.Chirinos - J. Strongone- L. Restrepo- L. Saray)

Es ahí donde surge la importancia de la recreación como herramienta fundamental para lograr un estado anímico adecuado, que a través de la

aplicación de un programa recreativo, científicamente estructurado, con contenidos adecuados para el adulto mayor, con metodologías e instrucciones idóneas les permita mantenerse activos en el desempeño de los diferentes roles a nivel individual, familiar y social, favoreciendo los procesos de higiene mental y retarda el deterioro neurológico, y contribuya al mejoramiento del estado de ánimo de los adultos mayores que participen de este programa.

Además, este estudio ayudará a comprender a la sociedad en general que la recreación no es algo que se lo hace por hacer, sino que requiere de planificación, estudios previos, una evaluación continua y aplicabilidad de la misma dirigida por profesionales inmersos en este campo, para poder alcanzar objetivos que permitan una experiencia satisfactoria en los individuos que participen de esta.

## **1.4 Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar la incidencia de un programa recreativo en el estado de ánimo de los adultos mayores de la Villa Hogar La Esperanza.

### **Objetivos específicos**

- Establecer el estado de ánimo de los adultos mayores de la Villa Hogar La Esperanza antes de aplicado el programa recreativo.
- Aplicar el programa recreativo a los adultos mayores de la Villa Hogar La Esperanza.
- Determinar el estado de ánimo de los adultos mayores después de aplicado el programa.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 LA RECREACIÓN**

##### **2.1.1 Definición de la Recreación**

Curiosamente, no se encuentran demasiadas aproximaciones o definiciones dadas por expertos. La gran mayoría de ellas indican qué se hace, más que ocuparse de afirmar qué es recreación. Y a partir del modo o tipo de actividades se habla de recreación activa o pasiva, individual o social, etc. Es por demás llamativo que muchos de los libros o trabajos que hablan y aún se titulan "recreación", no la definen. Sin embargo, y para poder comparar similitudes y diferencias, se presenta a continuación algunas aproximaciones Buollón (1984).

Thomas Yukic (1990:5) ha definido a la recreación como “la libertad de elegir las actividades que se realizan durante el tiempo libre; es un proceso de creatividad y autoexpresión que permite el desarrollo de habilidades en el individuo”.

Medeiros (1969:49), en su libro, definió el "CONCEPTO DE RECREACIÓN así: Si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como: lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca, etc. Saltaría a nuestros ojos que “la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones”.

Para Vera (1988) la recreación es la forma de experiencia o actividad que proporciona al hombre sentimientos de libertad, olvido de sus tensiones, encuentro consigo mismo y satisfacciones, sin compulsión, restricción o presión ajena o externa. Es decir, que la gama o variedad de actividades de la recreación es prácticamente infinita. Su único límite es el de la imaginación humana.

En cambio Morales, Jesús (1990) la ha descrito como un descanso, una diversión, o el tipo menos y más pasivo de esparcimiento. O bien "la recreación es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores y lograr otros objetivos deseables, individuales y sociales. Contribuye también al desarrollo personal y a mejorar la comunidad".

Según Lupe Aguilar (1985) concibe que: "La recreación la conforman una serie de actividades escogidas voluntariamente, ya sea por satisfacción, placer o enriquecimiento creativo derivado y que se percibe de ella al practicarla, ciertos valores sociales y personales".

Una definición que al parecer fusiona muchas realidades es la expresada por Kraus (1971), quien dice que la recreación es actividades o experiencias, representadas en 6 áreas de expresión, que se realizan en el tiempo libre y que son elegidas voluntariamente por la persona participante para obtener satisfacción, placer y valores personales y sociales.

A partir de lo anteriormente dicho, podríamos esbozar que la RECREACIÓN:

- a) No es sinónimo del llamado "tiempo libre", se da en este.
- b) En la vivencia auténtica de lo recreativo debe poder experimentarse la vivencia de lo "no obligatorio", en el sentido de que el tiempo que nos insume dicha experiencia es vivido como propio, sin frustraciones,

porque se halla alentada por un interés profundo ("Siento que mi tiempo, el de mi vida, no se pierde sino que se realiza"). De ahí que lo recreativo puede surgir en el trabajo cuando éste permite nuestra realización.

- c) Las situaciones recreativas son diferentes: varían en cada cultura y subcultura. La vivencia de lo recreativo tiene diferentes matices según cada personalidad; puede ser más o menos rica, profunda, auténtica o inauténtica.
- d) La vivencia recreativa auténtica es una ruptura, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, que permite el descubrimiento y penetración en una nueva dimensión de la existencia, y que va acompañada de un sentimiento de plenitud.
- e) La posesión de un "hábito" de tiempo libre, no asegura, por sí solo, la experiencia recreativa auténtica.

Para que sea posible una experiencia recreativa, debe haber, psíquica y biológicamente, una disponibilidad de energía" Loughlin (1971).

Como conclusión, se dice que la recreación tiene un papel fundamental en el desarrollo integral y durante el transcurso de la vida del ser humano, al producirle satisfacción y libertad a través de sus actividades o experiencias.

### **2.1.2 Áreas de expresión de la Recreación**

La recreación es un factor importante en el desarrollo del ser humano, la misma que debe estar acompañada de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto se debe tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen una serie de valores y/o experiencias, que crean ámbitos de encuentros, que no se refiere a la mera diversión, del consumo material, de un ocio pasivo o de la simple utilización del tiempo libre, sino más bien que debe ser generadora de verdaderas experiencias y vivencias que le permitan al participante un

crecimiento personal y social, para esto es importante tomar en cuenta las áreas de expresión expuestas por Kraus (1971)

<b>1. Expresión físico deportiva</b>	<b>2. Expresión al aire libre</b>	<b>3. Expresión acuática</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclismo</li> <li>• Fútbol</li> <li>• Beisbol</li> <li>• Basquetbol</li> <li>• Voleibol</li> <li>• Aerobics</li> <li>• Tenis</li> <li>• Levantamiento de pesas</li> <li>• Golf</li> <li>• Gimnasio</li> <li>• Triatlón</li> <li>• Maratón</li> <li>• Bolos</li> <li>• Artes marciales</li> <li>• Caminata, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de orientación</li> <li>• Rappel</li> <li>• Escalada en roca</li> <li>• Espeleología</li> <li>• Campismo</li> <li>• Excursionismo</li> <li>• Senderismo</li> <li>• Ciclismo de montaña</li> <li>• Carrera de campo travesía</li> <li>• Jardinería</li> <li>• Alas delta</li> <li>• Globo aerostático, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descenso en ríos</li> <li>• Natación</li> <li>• Espeleobuceo</li> <li>• Buceo</li> <li>• Polo acuático</li> <li>• Acuarobics</li> <li>• Motonáutica</li> <li>• Vela</li> <li>• Remo</li> <li>• Canotaje</li> <li>• Ski acuático</li> <li>• Nado sincronizado</li> <li>• Surf</li> <li>• Clavados, etc.</li> </ul>
<b>4. Expresión lúdica</b>	<b>5. Expresión manual</b>	<b>6. Expresión artística</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de competencia</li> <li>• Juegos de azar</li> <li>• Juegos de vértigo</li> <li>• Juegos prehispánicos</li> <li>• Grandes juegos</li> <li>• Ludotecas</li> <li>• Juegos acuáticos</li> <li>• Juegos pre deportivos</li> <li>• Juegos de mesa</li> <li>• Juegos intelectuales, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escultura en metal</li> <li>• Escultura en madera</li> <li>• Escultura en piedra</li> <li>• Pintura de acuarela</li> <li>• Pintura al oleo</li> <li>• Peletería</li> <li>• Joyería</li> <li>• Pintado de cerámica</li> <li>• Modelaje</li> <li>• Globoflexia</li> <li>• Papiroflexia</li> <li>• Talavera</li> <li>• Tejido en telares</li> <li>• Pirograbado</li> <li>• Repujado</li> <li>• Emplomado, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música clásica</li> <li>• Drama</li> <li>• Danza clásica</li> <li>• Jazz</li> <li>• Tap</li> <li>• Comedia</li> <li>• Pantomima</li> <li>• Teatro experimental</li> <li>• Teatro clásico</li> <li>• Performans</li> <li>• Teatro infantil</li> <li>• Canto</li> <li>• Opera</li> <li>• Música popular</li> <li>• Marioneta, etc.</li> </ul>
<b>7. Expresión conmemorativa</b>	<b>8. Expresión social</b>	<b>9. Expresión literaria</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnavales</li> <li>• Rodeos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banquetes</li> <li>• Baile social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Club de literatura</li> <li>• Taller de narración</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiestas de herencia étnicas</li> <li>• Mascaradas</li> <li>• Parrilladas</li> <li>• Mayordomía</li> <li>• Pastorelas</li> <li>• Posadas</li> <li>• Discadas, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noche de talentos</li> <li>• Juegos de mesa</li> <li>• Club de lectura</li> <li>• Club de cuenta cuentos</li> <li>• Tardeadas</li> <li>• Velada cultural, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller de composición</li> <li>• Rompecabezas</li> <li>• Radio clubs</li> <li>• Acertijos</li> <li>• Juegos mentales, etc.</li> </ul>
<b>10. Expresión de entretenimientos y aficiones</b>	<b>11. Expresión técnica</b>	<b>12. Expresión comunitaria</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colección de timbres, postales, fistles, monedas y billetes, llaves, postales, calcomanías, etc.</li> <li>• Aeromodelismo</li> <li>• Modelismo, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Electricidad</li> <li>• Electrónica</li> <li>• Plomería</li> <li>• Albañilería</li> <li>• Mecánica</li> <li>• Jardinería</li> <li>• Carpintería</li> <li>• Repostería</li> <li>• Alta cocina, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jornadas deportivas</li> <li>• Talleres sobre pre jubilación</li> <li>• Talleres sobre autogestión del tiempo libre de: escolares, adultos, adultos mayores, jóvenes en riesgo, etc.</li> <li>• Trabajo con voluntarios, etc.</li> </ul>
<b>13. Expresión del área de la salud</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talleres ecológicos</li> <li>• Asesoría para mantenimiento de la salud</li> <li>• Clubes de hipertensión, diabéticos, etc.</li> </ul>		

Cuadro 1 Fuente: Dra. Lupe Aguilar

### 2.1.3 Beneficios de la Recreación

Los beneficios de la recreación según Plan Nacional de Recreación (2004 – 2010) son aquellos resultados que las personas, los grupos y la sociedad obtienen de la experiencia recreativa.

Los beneficios pueden distribuirse se acuerdo a distintas categorías y entre estos tenemos los siguientes:

### **2.1.3.1 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 y auto resiliencia, 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, entre otros.

### **2.1.3.2 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, y el ocio, la recreación y los 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 otros.

### **2.1.3.3 Beneficios ambientales:**

Provee y preserva parques y espacios abiertos, mejora la motivación para visitar un área, así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes.

Beneficios más específicos incluyen: Salud y protección ambiental, neutraliza los efectos de las relocalizaciones, salud física y bienestar,

reducción del estrés, recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema.

#### **2.1.3.4 Beneficios económicos:**

Los parques y la recreación son más que servicios que se venden, contribuyen al bienestar de los individuos para la continuidad y viabilidad de las comunidades y el mundo. Otros beneficios incluyen: estímulo económico, reduce los costos de salud, reduce el vandalismo y el crimen, cataliza el turismo, mantiene una fuerza de trabajo productiva.

Entre los recursos económicos se encuentran:

**Generación de empleo:** Recreación y parques generan permanentemente empleo estable y temporal

**Crecimiento económico:** Comunidades más cohesionadas y armónicas ambientalmente atraen el turismo y el desarrollo comercial de los entornos alrededor de los eventos y las actividades en los espacios lúdicos. Los programas y actividades permanentes generan flujos de efectivo permanentes.

**No económicos:** Potencia la capacidad de organización y participación de las comunidades, contribuyendo efectivamente a los procesos de formación de una cultura ciudadana de: valores, actitudes y comportamientos que favorecen la seguridad de las comunidades.

- Potencia la capacidad creativa para la formulación de proyectos y la resolución de conflictos.
- Reducen significativamente problemas como: la delincuencia juvenil, el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, la depresión.
- Contribuye al cumplimiento de la misión educativa de colegios y universidades.

- Construye espacios de convivencia, a través de la recreación comunitaria.

**2.1.3.5 Medioambiente:** Los servicios de ocio y recreación pueden por una parte contribuir a preservar las raíces de los pueblos y los procesos de identidad y, por otra, a preservar los recursos y el medioambiente.

#### **2.1.3.6 Contribución a la solución de problemas sociales:**

**Prevención del crimen:** contribuyen dando un soporte social a los adultos líderes, juveniles, una atención permanente e individualizada a los participantes, un sentido de pertenencia al grupo, inclusión de los jóvenes en los procesos de toma de decisiones acerca de los programas y oportunidades de servicio a la comunidad; además ayudan a reducir costos para el sector de la justicia pues cumplen una labor preventiva, educativa, y en muchos casos de rehabilitación o procesos de re-educación.

**Estilos de vida de saludables:** los programas y servicios de recreación pueden contribuir a mejorar esta situación y abrir alternativas para que las personas tengan una salud mejor a través del ejercicio, mejoramiento y mantenimiento de estados emocionales positivos, experiencias sociales e intelectuales. Las personas con altos niveles de bienestar tienden a hacer un mejor uso de su tiempo libre que aquellas que lo hacen esporádicamente.

**Estrés medioambiental:** El estrés medioambiental puede involucrar tanto la dimensión psicológica emocional -frustraciones, miedo, angustia- y respuestas de afrontamiento de situaciones difíciles asociadas a respuestas fisiológicas que demandan una gran cantidad de energía y contribuyen a la fatiga y otros problemas. Este es un problema que experimenta en la vida diaria una gran cantidad de población, particularmente en las ciudades más grandes. En este sentido los programas y servicios de recreación son una oportunidad para relajar las tensiones de la vida actual.

**Desempleo:** Las necesidades básicas de la mayoría de las personas se satisfacen con su trabajo, por ejemplo la autoestima, el prestigio, el reconocimiento del grupo, desarrollo de conocimientos y habilidades, entre otras.

Tales necesidades pueden ser cubiertas también en el espacio del ocio y el tiempo libre, la familia, etc.

#### **2.1.4 Recreación en el Adulto Mayor**

La recreación, en el adulto mayor, ha de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad.

Numerosas investigaciones han mostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria motivación y la intención de mantener un estilo de vida activo y productivo, y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan experiencias de aprendizajes y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, la senectud, entendido de acuerdo a Martin, Ruth (2010) como el envejecimiento, o debilitamiento determinado por la edad, el mismo que puede evitarse o demorarse,

En la tercera edad, la actividad física-intelectual y el interés por el entorno canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos.

La Ley 181 (1995) define Recreación en su artículo 5 como: "un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento".

Visto el problema desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y recreación con el adulto mayor, tendrían una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.

#### **2.1.5 La importancia de la recreación en la vejez**

La realización de actividades recreativas en la vejez ofrece, 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.

Sí, en la vejez puede haber un importante incremento de las pérdidas: en el deterioro de las funciones vitales (audición, visión, movilidad, etc.), 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.

## **ALGUNAS CONSIDERACIONES PARA DEFINIR EL CAMPO DE LA RECREACIÓN EN LA VEJEZ.**

Según Fajn Sergio (2008). Importancia de la Recreación en la vejez. *Recreando*, (10), se expresa que la recreación puede ser una buena alternativa en la vejez, y que las estructuras organizadas deben reunir una serie de condiciones.

Deben pensar a la recreación como:

- Aquella actividad educativa que se realiza en y para el tiempo libre.
- Tener una intencionalidad pedagógica.
- Ser parte de la educación no formal.
- No ser obligatoria, por lo tanto es voluntaria y realizada por propia iniciativa.
- Busca la participación en la producción y el consumo del hecho recreativo.
- Se basa en el concepto de participación real.
- Implica diversión.
- Favorece la autonomía.
- Supone una continuidad temporal.
- Tiene estructura y procesos pautados.

### **2.1.6 El tiempo libre en la vejez**

La pérdida de responsabilidades laborales y la disminución en las tareas y obligaciones domésticas, marcan la última gran transición en la biografía de las personas. Ambas afectan a hombres y mujeres de manera diferente, pero poseen un rasgo compartido: poner a disposición del sujeto una enorme cantidad de tiempo libre cuya ocupación -o no-, constituirá el eje de su nueva vida.

La vejez marca el ingreso al mundo del tiempo libre como la ruptura de las obligaciones, pero la jubilación es el hito que signa tal entrada.

El tema se puede abordar desde distintas perspectivas: por el lado de las posibilidades y dificultades. Posibilidades, en cuanto uno piensa que la persona está en condiciones de hacer aquellas actividades que deseó toda su vida pero que no tuvo oportunidades de concretar; y dificultades en tanto que nuestra sociedad pone al trabajo como eje del mundo. Todo toma valor a partir de lo que uno produce económicamente, quitándole importancia a las actividades que realizamos por placer, como jugar, divertirnos, crear o pasear.

Muchas veces el ingreso a este mundo del tiempo libre marcado por la jubilación está asociado con jubilarse de la vida, donde esta nueva situación lo predispone a fuertes crisis de angustia y la llegada de enfermedades.

El modo en que se emplee el tiempo libre en la vejez deja al desnudo la forma en que se ha aprovechado este tiempo en otros momentos de la vida.

Pero también el tiempo libre puede presentarse con otra cara, la del terror al aburrimiento, la falta de iniciativa, la depresión; entonces puede ser percibida como amenaza, como castigo.

La recreación en esta etapa de la vida puede aparecer como una alternativa para dar un nuevo ordenamiento y significado a ese tiempo libre.

### **2.1.7 El derecho a la recreación**

La nueva Carta Magna obliga al Estado a fomentar actividades ocupacionales para este grupo.

Cuando se sobrepasan los 65 años de edad, disfrutar el tiempo libre es un derecho prioritario de las personas. La asociación Adulto Feliz (2010) en su sitio web, remarca la importancia del ocio en los ancianos y advierte que si éste no es administrado de manera correcta puede acarrear problemas. “Si no estamos preparados para la jubilación, el tiempo libre puede transformarse en

una amenaza, una carga pesada. Sin embargo, puede convertirse en una grata e importante oportunidad para disfrutar de la alegría de vivir si lo llenamos con actividades significativas”, explica la nota. De hecho la nueva Constitución de Ecuador, en el artículo 38, ordena al Estado el “desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales”. De hecho, el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) posee 60 centros gerontológicos repartidos en el país, además apoya a fundaciones dedicadas al cuidado y protección del adulto mayor. Gina García, directora de la Unidad de Gerontología de esta cartera de Estado, indica que la nueva Constitución, aprobada en referendo el pasado 28 de septiembre, da un nuevo impulso al adulto mayor y su recreación. La funcionaria informa que se está armando una política pública dirigida a este sector de la sociedad para que intervenga el Ministerio de Cultura, de Deporte u otras instituciones gubernamentales. Sin embargo, reconoce que no hay cifras ni estudios que reflejan la realidad en que viven los ancianos; si están desempeñando una actividad o por el contrario se encuentran desocupados.

Lo que sí se conoce, de acuerdo con la OPS Organización Panamericana de la Salud, (2011), es que existe una tendencia de envejecimiento en la población latinoamericana y Ecuador no es la excepción, por lo que hay que darle la importancia debida a este colectivo. Y esto, corresponde no solo al Estado o a los geriatras sino a la sociedad que debe de dar una vida digna a sus adultos mayores y las facilidades necesarias.

La vejez hoy necesita contar con oportunidades para acceder a lugares de recreación; espacios donde se pueda estar con otros, contar con otros, integrar un grupo de pares, un lugar donde se pueda seguir accediendo a la cultura y a la educación, donde actualizarse, donde reírse, donde se puedan procesar las pérdidas, donde poner el cuerpo en movimiento, expresarse, ser tenido en cuenta, participar opinando, tomar decisiones en cosas importantes, revisar las distintas posibilidades que presenta el tiempo libre en esta nueva etapa de la vida.

Si se toma a la recreación como un derecho, seguramente el Estado debería garantizar su cumplimiento creando las condiciones mas adecuadas. A la vez son los mismos adultos mayores a través de sus organizaciones los que van expresando sus demandas.

Los niveles de calidad de vida de la ancianidad se han deteriorado vertiginosamente y quienes podrían disfrutar de otro modo la vida después de su jubilación o del alejamiento de ciertas obligaciones, no lo pueden hacer, de manera que el tiempo libre anhelado llega, pero no puede ser disfrutado como se lo esperaba. Sin embargo a pesar de que muchos deben seguir trabajando para cubrir sus urgencias, una gran mayoría se vuelca después de las horas laborales a encontrarse con otros viejos en centros de jubilados, clubes, plazas, escuelas.

#### **2.1.8 La recreación como promotor de salud en la vejez**

Si se habla de la Recreación desde una dimensión educativa, se la relaciona directamente con la existencia de aprendizajes intencionados (por lo menos desde la óptica del responsable), desde una concepción de educación integral de la persona pues atiende todas sus áreas: lo social y lo individual, lo corporal, lo emocional, lo cognitivo y lo sensorial. Por supuesto, se lo imagina encuadrado dentro de la educación no formal, suscrito en la idea de educación permanente.

De esto se entiende que las actividades recreativas son parte de un proceso (en el tiempo), involucra proyecto de numerosos alcances (mediano, corto y largo plazo), con objetivos y fines, con una metodología y actividades acordes con el ámbito y los destinatarios: evaluación (diagnostica, continua y a termino), recolección de expectativas y saberes iniciales, progresión y graduación, etc.

Según José Luis Leone (2002): “No se puede pensar como una actividad casual, circunstancial o espontánea. Por el contrario, es planificada, sistemática en sí y regular en el tiempo: observa cierta frecuencia”

### **¿Cómo es el dispositivo recreativo que se cree debe montarse al trabajar con adultos mayores?**

- Debe revestir el carácter de voluntario y de libre elección, es decir se relaciona con el tiempo liberado de obligaciones, donde el adulto mayor no se sienta obligado a cumplir con requerimientos ajenos y extraños a él, sino a realizarse como persona en la sociedad que lo acoge.
- El dispositivo grupal en donde se reconocen y respetan la singularidad de cada miembro. La presencia del otro con quien compartir dudas, los temores y la angustia por pérdidas, pero también en quien encuentro un espejo donde mirarme y un par con el que proyectar nuevos caminos a compartir.
- Un lugar y un tiempo para el disfrute y el placer, donde gratificarse resulte esencial como derecho y como compensación.
- Abordamos toda la actividad desde la perspectiva de la capacidad antes que de la limitación. Trabajar con aquellos aspectos sanos de cada viejo, lo que aun se puede hacer y de lo que dispone, no emprendemos una acción terapéutica.
- Abrir un espacio de participación real para los viejos.
- Se propone revisar críticamente la actitud más identificada con el estilo consumista- pasivo del hecho y el objeto cultural y pasar a una posición más cerca del estilo productivo-creativo (M. T. Sirvent)

- Estimular la autonomía.
- Recreación como merecido descanso. Para la distensión. Recreación para la diversión, promoviendo al cambio de rutinas, de lo activo a lo pasivo y viceversa, de la quietud al movimiento, de lo intelectual a lo corporal, del estar solo al estar acompañado y viceversa.

## **2.2 EL ADULTO MAYOR**

### **2.2.1 Definición**

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), considera como “personas mayores” a aquellas que cuentan con 60 años en adelante, mientras que la Organización de Naciones Unidas (ONU) denomina a este grupo humano como “Adultos Mayores”, de conformidad con la Resolución 50/141.

En el Ecuador este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etareo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son 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 se jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, esto acompañado de los problemas de salud asociados a la edad, pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida.

Esta situación da lugar a que las personas de la tercera edad en ocasiones sean consideradas como un estorbo para sus familias, dando como

consecuencia un problema creciente en la sociedad actual conocido como abandono.

Otra opción que surge para las familias de este grupo de personas, siempre y cuando se posea de medios económicos consiste en los asilos que se especializan de 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, 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 inalcanzable para la mayoría de la población).

## **2.2.2 Envejecimiento y la sociedad**

Sánchez, SCD (1999:25), expresó lo siguiente:

El siglo XX pasará a la historia de la humanidad como el siglo en el cual el envejecimiento de la población se convirtió en un fenómeno de alcance global, que se extiende por todos los países, fundamentalmente con un alto nivel de desarrollo.

La tendencia demográfica hacia el envejecimiento de la población se manifiesta en un aumento en el porcentaje de personas mayores de 60 años, un incremento en el número absoluto de personas mayores y un aumento de la esperanza de vida. Esto determina el crecimiento de la población anciana en la actualidad.

Una población envejece cuando la proporción de individuos mayor de 65 años en relación con el total de la población, desarrollándose en crecimiento continuo, usándose como parámetro del desarrollo de un país, siendo la frontera el 10%, está en un 14%, indicando una población envejecida. Por tanto la población no envejece necesariamente con el transcurrir del tiempo. El envejecimiento ha sido definido también como todas las modificaciones

morfológicas, psicológicas, bioquímicas y psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos.

El ordenamiento de los seres humanos en categorías etareas es una necesidad de los Estados para organizar a la población.

Se destaca la opción cronológica en esta categorización, ya que es la más factible de medición y proporciona a la mayoría de los individuos una adscripción etarea que les permita identificarlos, categorizarlos y organizarlos en estamentos, cohortes, etc. susceptibles de recibir ordenamientos políticos tales como jubilación, educación, etc.

Tales edades definidas socialmente pre existen a los individuos y obligan a estos a adscribirse a roles que los terminarán determinando. Los roles son formas tipificadas de acción y sirven como orientación a las conductas de los individuos.

De tal forma que todo viejo cumple algún rol en la sociedad y aquella definición de la vejez como la edad sin rol no es muy adecuada para entender el fenómeno del envejecimiento humano. El rol que asumen los viejos hoy día, no es el mismo que asumían en el pasado pero siguen conservando resabios de aquellos, tal es el ejemplo de los abuelos, un rol propio de las personas mayores y que no lo comparten con otras franjas etareas.

La poca comprensión del fenómeno y los presupuestos culturales propios de la modernidad posindustrial, adjudican valores negativos a las personas viejas.

Estos valores negativos conforman el ancianismo, que puede ser entendido como la suma de acciones negativas hacia las personas de edad. Los prejuicios y los mitos sobre la vejez coadyuvan en la formación de estructuras ancianistas que descargan sobre las personas envejecidas un sin

número de actividades que no colaboran para el mejoramiento de la calidad de vida de este sector poblacional y que conforman una lesión a los derechos de estos individuos.

Según Mariluz, Gustavo, el envejecimiento es tanto un proceso individual como un hecho social. Como hecho social es objeto de estudio de la ciencia y esta está generando nuevos conocimientos sobre dicho proceso que deben colaborar para que esta etapa de la vida sea reconocida como una etapa más, con todas sus potencialidades y también con toda la problemática que pueda aparecer. Es competencia del Estado diseñar, implementar y evaluar políticas sociales para el sector con el objeto no solo de paliar las contingencias posibles en la vida, tales como enfermedad o invalidez sino también complementar con la política provisional y de seguridad social

Todo lo anterior permite hablar de una nueva esfera de acción profesional en un Trabajo Social, reconocido como Trabajo Social Gerontológico, que requiere de un abordaje multidisciplinario del envejecimiento y exige un reconocimiento y aplicabilidad en los países donde el envejecimiento poblacional lo demande.

### **2.2.3 Perfil de los adultos mayores en Latinoamérica y el Caribe**

Un perfil del envejecimiento en Latinoamérica y el Caribe muestra que el 60% de los adultos mayores de la región son mujeres, indica un informe de la Organización Panamericana de la Salud OPS (1995). Otras características del fenómeno de la población mayor en la región son:

- La mayoría de los adultos mayores vive en áreas urbanas.
- En su mayoría alcanzaron sólo el nivel primario de educación.
- El 40% de los hombres y el 8% de las mujeres de 60 años o más todavía trabaja. En el año 2000, el 44% de los mayores de 60 años era

económicamente activo. La mayoría de adultos mayores ocupados eran trabajadores por cuenta propia (59%) y asalariados (25%).

- Una mayor proporción de mujeres ya no vive con sus maridos sino con un niño o pariente.

Estos perfiles y otras características de los adultos mayores en Latinoamérica y el Caribe se encuentran en el informe sobre el Estado del Envejecimiento y la Salud en América Latina y el Caribe (1995), el primero de su tipo, en la sede de la OPS, en Washington, D.C.

El informe fue preparado en conjunto por la OPS y el Instituto Merck para el Envejecimiento y la Salud. Y analiza la situación socioeconómica de los adultos mayores en Latinoamérica y el Caribe en cuatro subregiones:

**1. Los países andinos.-** En Bolivia, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela, el índice de envejecimiento (el número de personas de 60 años o más por cada 100 niños menores de 15 años) se duplicará en dos décadas.

**2. Centroamérica, el Caribe hispanoparlante y Haití.-** Durante las próximas dos décadas, en Cuba y Puerto Rico habrá más personas de 60 años que niños menores de 15 años.

República Dominicana, Costa Rica y Panamá tendrán, por lo menos, un anciano cada dos niños. En el resto de los países habrá, un anciano por cada cuatro niños.

Las enfermedades nutricionales y metabólicas de la población anciana de esta región constituirán uno de los principales riesgos de morbilidad.

**3. Caribe angloparlante y Antillas holandesas.-** El perfil económico y de salud de la población de 60 años y más en esta región está determinado en gran medida por el doble impacto de la “migración entrante y saliente”. En

donde las mujeres mayores se ven especialmente afectadas por este fenómeno, quedándose a cargo del cuidado de los nietos con cada vez menos sistemas de apoyo familiar y social.

Al mismo tiempo, la migración de personas jubiladas a sus tierras natales, produce un impacto significativo en la demanda de servicios sociales y de salud.

**4. Cono Sur y México.-** Argentina, Brasil, Chile, México, Paraguay y Uruguay, en conjunto, cuentan con dos tercios de la población anciana total de Latinoamérica y el Caribe. Y, a su vez, en Brasil y México vive el 50% de todas las personas mayores de la región. En esta región también se encuentra el país con más personas mayores del hemisferio: Uruguay, en donde el 17% de la población tiene 60 años y más.

Para poner estos temas en perspectiva, en el año 2000, en los Estados Unidos el 3,3% de la población tenía 80 años y más, y se calcula que para el 2050 esta cifra ascenderá al 8%.

Diez países, tres del Cono Sur y el resto del Caribe, llegarán a proporciones similares para el 2025. Además, en cinco países, más del 8% de la población serán personas mayores de 80 años y más. En el caso de Cuba y Barbados, más del 10% de la población estará conformada por ancianos.

La OPS fue establecida en 1902 y es la organización de salud pública más antigua del mundo. Es la Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud y trabaja con los países para mejorar la salud y elevar la calidad de vida de sus habitantes.

#### **2.2.4 Población adulto mayor en Ecuador**

Los adultos mayores según: El Plan Nacional de Desarrollo (2007 - 2010), constituyen hoy en día una categoría social cada vez más importante. En el Ecuador se evidencia un aumento de la longevidad. En 1950 existían alrededor de 13,4 adultos mayores por cada 100 personas menores de 15 años, relación que aumentó a 17,6 en el 2005 y se irá incrementando notablemente en el futuro, pues se prevé que en el año 2050 será de 88,1 personas mayores por cada 100 niños de 0 a 14 años.

### Porcentaje de la población 60 años y más

	2000	2025	2050
<b>Ecuador</b>	<b>6.9</b>	<b>12.6</b>	<b>22.6</b>

**Tabla1. Fuente:** División Población de la CEPAL (CELADE), Proyecciones demográficas, 2003 y de Naciones Unidas, World Population Prospect. The 2000 Revisión. Vol. 1, 2000 en **Las personas mayores en América Latina y el Caribe: diagnóstico sobre la situación de las políticas**. CEPAL. UN. Pág. 47.

Según la Constitución Política de la República del Ecuador (2010), el Estado como ente principal, “garantizará a las personas de la tercera edad el derecho a una asistencia especial que les asegure un nivel de vida digno, atención integral de salud gratuita y tratamiento preferente tributario y en servicios; así como a otros grupos vulnerables, una adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental; además, propenderá a la defensa de los derechos y garantías de este grupo poblacional, ya que se hallan inmersos en esta problemática tanto el: ESTADO, LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD, comprendido por el Gobierno Central, los Gobiernos Provinciales y Municipales, Instituciones Públicas y Privadas, Función Judicial y Congreso Nacional”.

En la actualidad existe superposición de funciones, porque las diferentes entidades públicas y privadas no respetan la Ley Especial del Anciano como lo estipula el Artículo 4 del Cuerpo Legal antes mencionado; por tanto, a fin de evitar acciones transversales, éstas deberían coordinar sus políticas con el Ministerio de Bienestar Social, a través de la Dirección Nacional de Atención Integral Gerontológica.

Conforme el Plan Nacional de Desarrollo (2007 – 2008), en la etapa de la globalización en que nos encontramos, es prioritario hacer cambios sustanciales de las diferentes leyes, en especial la Ley del Anciano, cuyo Proyecto con sus reformas, se encuentra en la actualidad para su revisión y aprobación en la Comisión Especializada Permanente de la Mujer, el Niño, la Juventud y la Familia del Honorable Congreso Nacional, a fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del Ecuador.

### **2.2.5 Perfil psicosocial del adulto mayor en el Ecuador**

En estudios realizados por el Programa de atención integral del adulto y del adulto mayor Ministerio de salud Pública (2008). 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 los 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. 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%). En contraste, solo un 8% de los adultos mayores vive en hogares unipersonales y un 14% en hogares conformados por parejas sin hijos.

Finalmente, para muchos adultos mayores, el recientemente creado programa de transferencias monetarias dirigido a compensar a los pobres por la eliminación de los subsidios - "Bono de Solidaridad"- se ha convertido en un sustituto parcial de la seguridad social. Según la "Encuesta de condiciones de vida", en 1999, el 30% de los ecuatorianos mayores de 65 años de edad se beneficiaba de este subsidio.

Actualmente, el programa transfiere USD \$7 mensuales a los beneficiarios de la tercera edad. Este valor representa entre el 15% y el 30% del valor de las pensiones por vejez que recibe este grupo de la población.

En suma, en un contexto en que la población ecuatoriana está envejeciendo, la política pública respecto a los adultos mayores, especialmente aquella referida a la seguridad social, enfrenta varios desafíos.

## **2.2.6 Mitos sobre el envejecimiento**

Según Esperanza Osorio, (2002). La literatura, los medios de comunicación, el humor-chistes, caricaturas, el lenguaje, las profesiones, la teoría de las ciencias sociales, la propaganda, la investigación y las políticas, a través del tiempo, han incorporado en un grado variable supuestos subyacentes, donde la vejez es sinónimo de deficiencia; mientras que según

Lynch y Veal, la posición desde los discursos contruidos desde el ocio, es que la persona puede “hacer más de lo que se supone no puede hacer” y la importancia de la decisión individual en las experiencias de ocio.

Para hacer resistencia a las creencias erróneas acerca del envejecimiento, es necesario trabajar los mitos intencionalmente a través de las políticas y programas que se ofrecen desde el ocio y la recreación.

Limón (2008) recogiendo a otros autores, presenta como los principales mitos asociados a la vejez los siguientes:

- **El mito del envejecimiento cronológico:** A la persona se le mide por el número de años que ha vivido, la edad se asume como un dato objetivo y cuantificable, pero no el estado psicológico del individuo.
- **El mito de la improductividad:** Interpreta a la persona mayor como un ser que al jubilarse deja de producir, en consecuencia, se le asume como un inútil dentro de una sociedad como la actual.
- **El mito del desasimiento, no compromiso o desvinculación:** Se basa en la falsa creencia que el retiro progresivo de los intereses de la vida necesariamente forma parte del proceso normal de envejecimiento.
- **El mito de la inflexibilidad, de la incapacidad para cambiar y adaptarse a situaciones nuevas:** La capacidad de adaptación está más relacionada con las condiciones individuales y el nivel sociocultural, que con la edad cronológica.
- **El mito de la sensibilidad:** La vejez está acompañada de pérdida de memoria, disminución de la atención, confusión de ideas, depresión, ansiedad, dolencias y enfermedades.

- **El mito de la serenidad:** Presenta idílicamente a la persona mayor, feliz y resignada, rodeada de nietos y de afecto de personas cercanas a ellos, aunque la evidencia muestra que muchos están sometidos a más estrés que otras personas, particularmente cuando se les aísla y discrimina.
- **El mito del conservadurismo:** Atribuye a la persona mayor una actitud necesariamente conservadora y depositaria de la tradición, frente a una sociedad en continuo cambio.
- **El mito de la sexualidad enervada:** Envejecer es un proceso que implica renunciar a la sexualidad, o por el contrario, en el caso de los hombres, “ser viejos verdes”, como condición de sus manifestaciones en esta dimensión de su desarrollo.
- **El mito de la vejez necesariamente desgraciada:** La vejez como sinónimo de desgracia, dolor, frustración, penuria económica, pérdida de identidad, soledad y abandono.
- **El mito de la sobrevaloración de la juventud:** Sostiene que ante el avance de los jóvenes, los mayores deben dejar de jugar un papel constructivo en la sociedad, descansar de la labor realizada y olvidarse de las iniciativas.

El reconocimiento de estos mitos, es importante en la medida que muchos se perpetúan aún de manera no intencional por parte de las mismas personas mayores y de quienes trabajan con y para ellos. Cabe resaltar el papel de los medios de comunicación, en estas construcciones culturales, donde valdría la pena realizar un análisis de contenido en el contexto ecuatoriano, de tal manera que se generen estrategias pedagógicas, donde el televidente se constituya en un agente más crítico y menos alienado de los modelos y estereotipos que los proyecta y traslada a la vida cotidiana.

### 2.2.6.1 Factores de riesgo psíquico

Según Graciela Zarebski (1999). Hacia un buen envejecer. Re-editado por la Universidad Maimónides (2005). El deterioro, cualquiera que sea, así como los duelos, la viudez, la jubilación, la sexualidad, la muerte, son temáticas que requieren un espacio de escucha: escucharse, ser escuchado, escuchar al otro, a fin de revisar la posición personal frente a estos avatares del envejecer.

Es tarea de todos cuestionar esta realidad, que permite detectar los factores de riesgo psíquico, es decir factores de personalidad que inciden en un mal envejecer y que se manifiestan a través de puntos claves, como ser:

- La posición de total dependencia, cuando se vive toda la vida sosteniendo o sostenido en un otro. Al perder este único bastón, se precipita la caída, requiriendo entonces ahí sí un bastón material y cayendo en una vejez dependiente, cuando en realidad se fue dependiente, sin reconocerlo, toda la vida.
- La posición frente al bastón y a todo tipo de prótesis: su rechazo pone en evidencia que siempre se pretendió ser un todo completo y al verse confrontado con el mínimo déficit, se siente desvanecer en la incompletud más absoluta.
- Aludimos entonces, a detectar el funcionamiento al modo del “todo o nada”: si de joven creía tener todo, de viejo siento que ya no soy nada, ni poseo nada.
- También nos permite entender los quiebres intergeneracionales: si la relación se construye entre generaciones en términos de poder: tenerlo o no tenerlo todo, cuando de lo que se trata es de poder compartir el “poder de cambio”.

- La posibilidad de diferenciar el ejercicio de una abuelidad normal o bien un modo patológico de asumir esta función.
- Detectar posiciones nostálgicas: el “todo tiempo pasado fue mejor”.
- La falta de maleabilidad, la rigidez, la falta de flexibilidad frente al cambio.
- El aferrarse a una identidad unívoca: el “yo soy así”.
- La falta de proyectos.
- La elaboración patológica de los duelos, de las pérdidas en general.
- La dificultad para realizar el trabajo psíquico de poder compensar pérdidas con ganancias.
- La dificultad para asumir el autocuidado - si nunca se pudieron aceptar las limitaciones.
- La posición frente al “gran límite”, la muerte, No poder aceptar la transitoriedad de la vida, si no está desarrollado el sentido de la trascendencia que ayuda a soportar la propia muerte.
- Detectar el modo narcisista de ejercer la sexualidad: el sentido materno perpetuo en la mujer que cuida o el hombre que siempre puede, como ilusiones que en la vejez muestran su fracaso.
- Detectar la actuación de mecanismos de desmentida que llevan a ocultarse frente a sí mismo los grandes temas -“de eso no se habla”- que de repente en la vejez irrumpe con características siniestras, porque los agarra desprevenidos.

Estos son algunos de los puntos en los que hay que prevenir.

El colapso de nuestro narcisismo en el envejecer, pues ese es el punto en que la vejez nos toca. Es decir, actuar en lo que a Prevención Primaria se refiere, en el pre-colapso, cuando se detecta que hay condiciones de riesgo, de que ese colapso se produzca y apostar a la posibilidad del cambio a tiempo.

Permite, además, que no surjan depresiones desapercibidas, síntomas, deterioros, sin saber que no son inherentes e inevitables en la vejez. O, por el contrario, descartar patologías e indicaciones terapéuticas cuando están ante la presencia de elaboraciones normales de duelos o de los avatares del envejecer.

Es decir, que no se caiga en la generalización de considerar a todo viejo, simplemente por serlo, en situación de riesgo y se pretenda, por lo tanto, invadir y torcer el curso de sus deseos.

### **2.2.7 Características del adulto mayor**

Según Jerez, A (1990). El envejecimiento es un proceso que produce cambios graduales en muchos sistemas orgánicos y está relacionado con el tiempo.

Se clasifica en:

- **Primario:** es intrínseco del organismo.
- **Secundario:** en él aparecen defectos causados por factores extrínsecos como las enfermedades o el trauma.

#### **Características:**

- 1. Es universal:** afecta a todas las especies

2. **Es intrínseco:** no está afectado por el ambiente
3. **Es progresivo:** causa disminución de la función.
4. El envejecimiento normal es un proceso benigno que implica una reducción en la función, que se hace más evidente en aquellos órganos de funcionamiento más complejo, (ejemplo el cerebro).
5. Cada generación posee una actitud y un patrón de salud peculiar que depende del momento que le toca vivir. Estas diferencias entre generaciones se denominan efectos de cohorte.

### **Signos precoces - Secuencia biológica.**

El inicial y más frecuente, es la dificultad para trabajar después de permanecer toda la noche levantado. Le sigue la pérdida de la consistencia del cabello que se da a partir de la tercera década, y de manera precoz en el varón.

Con los treinta años aparecen las canas, aumenta el peso corporal (por disminución de la actividad física y del metabolismo), se observa el surgimiento de arrugas en la frente y comisuras oculares, y son frecuentes las lesiones producidas por las prácticas deportivas de los fines de semana. Es en esta etapa en que las mujeres comienzan a preocuparse por su reloj biológico de fertilidad.

A partir de los cuarenta, se inicia un período de concientización sobre las limitaciones de la existencia. Se comienza a reflexionar sobre la propia muerte al contemplar enfermedades de amigos o el envejecimiento de los padres. Esto genera una revisión de los propios objetivos y actitudes ante la vida que se conoce como crisis de la mitad de la vida.

Entre los 50 y los 60 se dan acontecimientos que aceleran la sensación de envejecimiento: la menopausia, convertirse en abuelo, experimentar la muerte de padres y amigos, ser el más antiguo en el trabajo o tener que

afrontar graves restricciones físicas como consecuencia de problemas de salud.

Asimismo, se desarrollarán aptitudes que se irán acentuando: como menor irritación ante problemas leves, o una postura más filosófica ante las cosas.

Durante las décadas de los 60,70 y 80 años se produce una pérdida de la capacidad física, psicológica y social dada por enfermedades crónicas, separaciones geográficas de miembros de la familia, alejamiento del hogar querido a uno más chico o a una residencia. En el caso de la jubilación se pierde la sensación de cumplimiento del trabajo y comunicación con otros compañeros o contribución a la sociedad. Pero pese a esto, se experimenta una mayor satisfacción: mayor independencia, menores responsabilidades, menores preocupaciones por los problemas cotidianos. Si estas circunstancias se acompañan de buen estado de salud, permiten al individuo aprovechar mejor sus días.

Entre los 80 y 90 años comienzan los problemas de discapacidad grave de al menos un miembro de la pareja, requiriendo asistencia especial. También sufrimiento por la muerte de seres queridos y soledad. Se limitan la capacidad para salir y para realizar las actividades de la vida diaria.

La muerte no produce temor. La principal preocupación es mantenerse vivo sin limitaciones físicas graves, que supongan una carga para otras personas. El accidente cerebrovascular o la enfermedad de Alzheimer son particularmente temidas.

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

**Piel:** En ésta disminuye la capacidad de producción de células, hay una menor producción de sudor, transpiración y en general la piel presenta mayor fragilidad.

**Composición corporal:** Disminución del porcentaje de músculo, aumento del porcentaje de grasa y redistribución hacia el abdomen.

**Disminución de la movilidad:** Las alteraciones de articulaciones y huesos aumentan los problemas en el movimiento. Si lo anterior se acompaña de un engrosamiento y formación de huesos en los bordes articulares, recibe el nombre de osteoartritis.

**Disminución de la masa ósea:** Disminución del metabolismo basal (1% al año después de los 30). Se debe adaptar la alimentación para la edad.

**Sistema Cardiovascular:** predispone a hipertensión sistólica, disminución de la elastina y aumento del colágeno cardíaco: rigidez cardíaca, esto lleva a que toleren menos el ejercicio y se cansen más fácilmente.

**Riñón:** No se maneja bien el agua y los electrolitos plasmáticos y el riñón pierde la capacidad de concentrar y diluir la orina.

**Metabolismo:** Disminución del metabolismo basal y de la captación máxima de oxígeno, aumento de los niveles de colesterol total, disminución de la tolerancia a la glucosa, inversión de los tiempos relativos de masa musculares y masas grasas.

**Sistema Músculo-esquelético:** Aumento de la rarefacción (destrucción de la masa ósea), disminución de la masa muscular, tanto en tamaño como en número de fibras, disminución de la fuerza y velocidad de contracción, disminución de la capacidad de contracción y disminuye la flexibilidad y movilidad articular.

**Asociado al deterioro físico:** vulnerabilidad a enfermedades y pérdida de la autonomía, se presenta una disminución de la autoestima.

**Pérdida de la memoria:** que es básicamente el proceso mental o función cognitiva que hace referencia al almacenamiento y recuperación de la información, y cuyo deterioro provoca lentitud y/o bloqueo en la recuperación de la información familiar, lentitud en la recuperación de la información nueva o reciente y dificultad en memorizar ciertos tipos de información.

**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.

**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.

**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, 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. 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.

**Su estado de ánimo:** según Marín, C, Espinoza, P & Frez, G. (2000). En el área del estado de ánimo y lo social, el adulto mayor pasa por sucesos importantes como el duelo, generalmente por la pérdida del cónyuge o amigos cercanos, y la jubilación, eventos que afectan la estructura de sus vidas y que implican cambios en los roles sociales. Además en su estado de ánimo se presentan niveles elevados de tensión, angustia, confusión y depresión.

Los rasgos más significativos de su estado de ánimo son las ideas pesimistas, reacciones catastróficas, abatimiento, tristeza y culpa, pérdida de autoestima, ansiedad, inestabilidad, llanto y acentuación de síntomas orgánicos.

## **2.3 ESTADO DE ÁNIMO**

### **2.3.1 Trastornos del estado de ánimo**

Para hablar de trastornos del estado de ánimo se debe partir primero por dar una definición de este, según Thayer, Robert E. (1989). Es un estado, una forma de permanecer, de estar cuya duración es prolongada y destiñe sobre el resto del mundo psíquico. Al presentarse alteraciones en el humor o estado emocional prolongado, a veces referido como afecto, se habla de trastornos del estado de ánimo según Morris, Charles G et al., (2008). Muchas personas poseen una amplia gama emocional, es decir, son capaces de estar felices o tristes, animadas o silenciosas, alegres o desanimadas, llenas de alegría o desdicha, dependiendo de las circunstancias. En algunas personas con trastornos del estado de ánimo, esta gama está muy restringida.

El trastorno más común es la depresión, un estado en el que la persona se siente abrumada por la tristeza, la pérdida de interés en las actividades y exhibe otros síntomas, como una culpa excesiva o sentimientos de inutilidad.

Las personas que padecen de depresión son incapaces de experimentar placer en las actividades que alguna vez disfrutaron.

Están cansadas y apáticas, a veces hasta el punto de ser incapaces de tomar decisiones, se sienten fracasadas por completo en la vida, y tienden a echarse la culpa de sus problemas. Con frecuencia, las personas muy deprimidas, padecen de insomnio y pérdida de interés en la comida y el sexo pueden tener problemas para reflexionar o concentrarse, al grado incluso de encontrar difícil el leer el periódico. En casos muy graves, pueden estar atormentadas por pensamientos suicidas o intentar matarse.

Es importante distinguir entre la depresión clínica y la clave de depresión “normal” que experimentan todos de vez en vez. Es completamente normal entristecerse cuando una persona amada muere, cuando termina una relación romántica cuando se tienen problemas en el trabajo o en la escuela, inclusive cuando hay mal tiempo o cuando uno no tiene una cita para la noche del sábado, pero cuando la depresión es grave, perdurable y completamente más allá de la reacción común a un suceso estresante, se clasifica como trastornos estado de ánimo.

Se distinguen dos formas de depresión. El trastorno depresivo grave o mayor, el cual es un episodio de intensa tristeza que puede durar varios meses, por el contrario, la distimia implica una tristeza (y síntomas relacionados) menos profunda pero persiste con muy poco alivio, por dos años o más.

### **2.3.2 Causas de los trastornos del estado de ánimo en el adulto mayor**

- **DEPENDENCIA E INDEPENDENCIA**

En relación a los miembros de la familia, las personas de edad oscilarán entre la dependencia y la independencia excesivas. El deseo de seguir siendo

independientes, para reafirmarse como individuos, se presenta con fuerza y regularidad. Hay ancianos que, en las peores condiciones económicas y físicas, se niegan a recibir ayuda, porque eso les provoca sensación de dependencia y la consecuente desvaloración de sí mismos, prefieren soportar una vida de privaciones antes que ceder su posición de independencia.

Es obvio que este deseo de independencia deberá interpretarse, según el caso, de diversas maneras.

Según Ana Rico, (1999). La independencia puede ser utilizada como una forma de negación del estado real de debilidad y de enfermedad, y, por lo tanto, puede ser perjudicial.

También puede utilizarse como una forma invertida de dependencia, pues el anciano, al comportarse obcecadamente, pone ansiosa a toda la familia en torno suyo y logra así atraer permanentemente la atención, o responder a la intención, que temen confesar, de liberarse de este tipo de servidumbre familiar.

La dependencia puede hacerse patente en una necesidad de aferrarse a la gente, de tener compañía e interlocutores.

Los familiares deben ser más tolerantes y disminuir las zonas conflictivas, no creando en ellos los habituales sentimientos de desamparo y de inferioridad; pues no siempre las personas de edad tienen conciencia ni posibilidad de explicar de qué tipo son sus sufrimientos. Para poder dominar la ansiedad que esto genera, la familia deberá capacitarse para percibirlos.

## **APARTAMIENTO Y DESVALORIZACIÓN**

De acuerdo a lo expresado por Joseph M. Fericgla, (1992:380). La tendencia social a la disgregación de las grandes familias y al predominio de la familia nuclear son factores que aumentan el sentimiento de desvalorización del anciano. En la sociedad preindustrial agraria y artesana, las familias estaban compuestas al menos por tres generaciones. En ellas, el anciano no solo era acompañado y cuidado, sino que contribuía al trabajo y la producción familiar. La solidaridad entre los miembros de la familia estaba determinada por las funciones.

La familia se ha ido reduciendo hasta dos e incluso una generación, y las instituciones realizan las funciones que antes les correspondían.

En antaño, el papel de los ancianos era representado como poseedores y transmisores de experiencia y como "consultores" de la familia, les daba un rol dentro de la misma que les permitía mantener la autoestima.

Si un anciano puede experimentar el papel de consultor, y realizarlo con inteligencia, podrá obtener de ello una gran ayuda para un envejecimiento feliz.

Desgraciadamente, a medida que envejecen, las personas mayores se vuelven irritables y molestas, se sienten rechazadas y se van separando de sus hijos sin que éstos los hayan rechazado, creándose así un círculo vicioso de resentimiento y aislamiento.

- **LOS NIETOS**

Para Joseph Fericgla, (1992:382).Un factor importante para la vida feliz de los ancianos es la posibilidad de ocuparse de sus nietos, de gozar de su compañía.

Los ancianos reproducen con los nietos actitudes que tuvieron con los hijos, y viven a través de ellos, proyectándose en sus actividades, sintiendo la

continuidad de su vida. Al mismo tiempo, si viven en la misma casa, pueden sentirse útiles ayudando en la crianza de los niños y transmitiendo su experiencia de padres.

Para las mujeres que han sido muy maternales, se trata de una posibilidad de revivir sus funciones de madre. Existen tantos tipos de abuelas como de madres, pero es posible distinguir entre dos grandes grupos: las buenas abuelas maternales, y las abuelas perversas no maternales.

Para las buenas abuelas, los nietos son como sus hijos más pequeños. Y muchas veces realizan en sus nietos lo que les fue negado con sus hijos. Así como la mujer narcisista añora su pasado de belleza, la mujer maternal añora su época de maternidad, y el ser abuela le da la oportunidad de revivirlo. Las abuelas maternales son tiernas y solícitas con sus nietos como lo fueron con sus hijos,

Hay un tipo de abuelas que, según Deutsch, es la abuela perfecta, la abuela por excelencia. Ha logrado enfrentarse a la vejez en paz consigo misma y con serenidad; se ha librado de sus pasiones y puede ser tan bondadosa como un ser que ha aceptado la inminencia de la muerte.

Representa un pequeño peligro de conflicto con la hija o la nuera, pues es una abuela que mima a los nietos.

Disponer de una abuela cariñosa y de pelo blanco durante los años infantiles es un regalo adicional a las buenas imágenes parentales. El anciano deposita en sus nietos parte de sus rescoldos maternales, repite muchas de las pautas que le permitieron criar a sus propios hijos, y da consejos, muchos consejos, lo que se denomina generatividad. Según Erickson, es la posibilidad que tienen los mayores de ser generosos y transmitir su conocimiento, su saber a las generaciones futuras.

## **LA CRISIS DE LA JUBILACIÓN**

La crisis de la jubilación está fundamentalmente determinada por una constelación cultural que luego influirá en las diferentes psiques de los individuos ancianos.

En la sociedad occidental, las concepciones judeo-cristianas predominantes impulsan al sujeto hacia la independencia y lo orientan hacia la represión de los deseos instintivos. El sistema capitalista industrial, basado en un aumento permanente de la producción por la producción misma, no puede contemplar las necesidades de trabajar y de sentirse útiles que experimentan los miembros ancianos de la sociedad, pues va utilizando la mano de obra a tenor de las necesidades del capital en cada período Luis Jaramillo, Edwin Gómez, et al., (2000:28)

Existe, en relación con todo ello, una ideología del triunfo basada en la fuerza física y el vigor, al tiempo que no se valoran las virtudes que pueden alcanzarse en la vejez, tales como la serenidad, la experiencia, la ecuanimidad, etc. De modo que la vejez se presenta con pocas alternativas, a lo cual se agrega el retiro forzoso.

A muchas personas se comienza a advertirles sobre el síndrome del retiro antes de que se haga efectiva la jubilación. El trabajador siente, durante su vida cotidiana, que va quedando obsoleto y que no tiene ya las cualidades de ese modelo de eficiencia que se pide en los anuncios. Empieza a tener miedo de perder su trabajo; esto produce ansiedad y, en muchos casos, depresión, con lo que se altera el ritmo y la eficiencia y se genera un círculo vicioso.

## **RETIRO Y APTITUDES**

La idea del retiro forzoso es dura de soportar. Las personas que van envejeciendo ven en el retiro como el comienzo de su decadencia, y se forman una idea de sí mismas mucho menos ventajosa, en cuanto a su propio valor y eficacia, de lo que en realidad es.

Aun cuando la mayoría de las investigaciones señalan la declinación de las aptitudes en las personas de edad es sabido que, en realidad, esta capacidad aumenta con la experiencia adquirida. Lo que ocurre es que, a raíz del aumento de la población y de la racionalización, computarización y planificación de la industria, hay exceso de mano de obra industrial y terciaria, y preferencia por la mano de obra joven por el supuesto de la fortaleza física y mejores condiciones generales.

Es cierto que, con la edad, se produce un descenso de la agudeza visual y de los sentidos sensoriales en general, pero nada que no se pueda solucionar con los avances de la tecnología, como la existencia de aparatos para corregir estas deficiencias como anteojos, audífonos, etc.

Pero la realidad es que prima son los factores culturales, que, a su vez, producen síntomas emocionales que serían los causantes de la decadencia física posterior. La pérdida del sentido de la vida es fundamental. El momento del retiro significa muchas veces no "estar en forma" para la compañía y la empresa. Lo que más afecta a los retirados, sobre todo en los países desarrollados, en que el monto de la jubilación no difiere casi del salario anterior, no son los problemas económicos, sino la pérdida de prestigio, responsabilidad e integración. Estas pérdidas pueden generar agresión neurótica, hipocondría, ansiedad, rechazo, negación, y venganza.

Ser útil a la sociedad no consiste sólo en trabajar, sino poder contribuir con la sociedad como transmisores de conocimiento, dejando una herencia de sabiduría, experiencia y valores aprendidos con el tiempo.

## **CARACTERES E IDEOLOGÍA SOCIAL**

Según Zinberg y Kaufman, existen tres tipos de caracteres que padecen grandes sufrimientos durante la jubilación y a causa de ella: el obsesivo genuino, que es un tipo de persona que necesita el trabajo para mantener organizada su vida, siempre ha considerado las vacaciones e incluso los domingos como algo desestabilizador.

La jubilación le produce un estado semejante a una permanente "neurosis dominical", pues se siente amenazado en su posibilidad de mantenerse activo, su síntoma principal es la pasividad y la pérdida de la autoestima. Segundo las personas que han puesto toda su libido en su actividad profesional experimentan luego de jubilarse los mismos síntomas que se experimentan ante la muerte de un ser querido, cuando la depresión es muy grave, los síntomas, más que de duelo, son de melancolía, con la consiguiente autoagresión y desvalorización del Yo. Un tercer grupo estaría constituido por las personas que sólo se consideran útiles y valiosas en su trabajo. Estos individuos se ven perseguidos por sentimientos de vacío y de inutilidad que habían logrado reprimir en el decurso de su vida por medio del trabajo.

Queda en evidencia, al definir estos tres tipos, que los problemas de la jubilación dependen de la ideología que produce la sociedad en su conjunto.

En Estados Unidos no parece existir ninguna ocupación natural y respetada para los ancianos. En cambio, los japoneses veneran por tradición a sus ancianos y se preocupan por sobremanera por ellos, y esta actitud junto con el culto por los antepasados, constituye una base para la lealtad y precio hacia las viejas generaciones. Los consideran como necesario e inevitable, un precio que tienen que pagar para que los más jóvenes sigan viviendo y se perpetúe la especie.

Existen indicios ciertos de que las personas que han alcanzado un elevado nivel cultural y que pertenecen a clases relativamente acomodadas logran echar mano de mayores recursos internos y externos, de tal modo que pueden participar en actividades sociales y mantener despiertos ciertos intereses a pesar de envejecer, aunque, en su caso, difícilmente pueda hablarse de "jubilación".

Según Ana Rico (1999:304). Las personas pertenecientes a las clases trabajadoras, con pocos recursos económicos, pero que tienen una vejez sana y superan bien la crisis de la jubilación, parecen dedicarse más a actividades de interacción social (centros de barrio, por ejemplo).

Los factores hereditarios y los factores ecológicos influyen directamente sobre la longevidad y, al mismo tiempo, sobre la inteligencia, la personalidad y la conducta en general. Estas últimas están influidas igualmente por el medio social.

La inteligencia y personalidad influirían directamente sobre la longevidad e indirectamente a través de la buena escolaridad y de una buena posición económica y social, lo que produce asimismo una dinámica longeva. La posición social, junto con una equilibrada estructura de la personalidad y demás circunstancias propias del ambiente, proporcionan una nutrición adecuada, base también de partida para la longevidad. Por último, un buen cuidado general de la higiene y de la prevención sanitaria influye sobre el alargamiento de la vida partiendo del equilibrio personal, de los factores ecológicos y de la posición social.

### **2.3.3 Tiempo Libre y creatividad en los ancianos**

Para José Fernando Gómez (1995:380). El tiempo libre para los que no saben qué hacer puede convertirse simplemente en tiempo vacío, el tiempo de esperar las enfermedades y la muerte.

La existencia del retiro obligatorio, junto con el aumento progresivo de la población anciana, ha dado lugar a fenómenos muy interesantes, cuya comprensión dará pautas para crear programas recreativos con actividades dirigidas a este grupo, las mismas que colaboren y beneficien a los ancianos.

Uno de estos fenómenos es la creación de "ciudades de ancianos", especialmente en los países de alto desarrollo industrial, y en los cuales la clase trabajadora ha logrado un alto nivel de servicios sociales.

La concentración de ancianos en estas ciudades ha llegado a ser tan elevada que el gobierno de los Estados Unidos, por ejemplo, ha debido tomar medidas para que el trabajo que los ancianos realizan a tarifas bajas para aumentar un poco su renta no perjudique a los trabajadores jóvenes de esas ciudades.

Otro fenómeno, también con repercusión en las técnicas de rehabilitación para ancianos, es que éstos, al formar grandes mayorías y advertir el peso electoral que llegan a tener, junto con un considerable poder de presión como integrantes del mercado interno, han comenzado a realizar actividades políticas.

Un tercer fenómeno, cuya expresión más notable se da en la República Federal de Alemania, aunque se va extendiendo también por otros países, es la creación de las universidades para la "tercera edad".

Todas las personas que se hayan jubilado pueden ingresar en ellas; algunas son únicamente para ancianos, y otras, con un criterio diferente incluyen ancianos junto a jóvenes. En todas se han obtenido excelentes resultados, y ha quedado en evidencia un gran interés entre la población en retiro por el estudio.

"El Gobierno Nacional del Ecuador por otra parte, cree que el adulto mayor es ejemplo y baluarte de la ciudadanía ecuatoriana. Ejemplo de trabajo y tesón, de creatividad y responsabilidad, a quienes se les ha encargado la noble tarea de enseñarnos los pazos que debemos seguir. Para construir esa patria nueva se necesita escuchar y aprender de ellos" Plan Nacional (2011).

El proyecto Ecuatoriano "Adultos mayores bailan en pareja", sumándose a trabajar por el mejoramiento de la calidad de vida de los y las adultas mayores desde una mirada integral, promueve su reconocimiento como seres humanos vitales, portadores y transmisores de historia, cultura y sensibilidad a través de las danzas tradicionales y populares de nuestro país; para ello desde el 2006 organiza y produce el taller permanente de danzas tradicionales y populares AMBEP con adultos y adultas mayores de diferentes sectores de la ciudad de Quito.

Aunque en muchos casos se ha comprobado que existe una relación directa entre declinación de la creatividad y envejecimiento cronológico, no existen razones de peso para creer en esta tendencia como si fuera un estereotipo.

También existen muchas empresas que han instalado talleres de investigación dependientes de las fábricas, donde sus trabajadores jubilados estudian los problemas de la producción y organización del sector de que se trate. Todo ello deja en relativo suspenso el problema de la creatividad en la vejez.

Muchos retiros a la soledad interior semejan esos parques repletos de hojas caídas cuya grandeza se mide en gradaciones de color y en recreaciones de formas.

Muchas personas de edad que han vivido acontecimientos interesantes se han dedicado a escribir sus autobiografías. Estas biografías tienen un doble

valor: por un lado, sirven para la investigación del tema de la creatividad en relación con la vejez, y deberían ser más aprovechadas por los psicólogos recordando la relación entre psicoanálisis e historia. Por otro lado, son de alto interés terapéutico. El simple hecho de pasar revista a la propia vida tiene efectos beneficiosos, y es una forma específica de enfrentarse a la propia muerte.

#### **2.3.4 Actitud frente a la muerte**

Para Jorge Avilleira (2000). Nacemos destinados a morir y el miedo a la muerte es un miedo básico, probablemente el más profundo de los del hombre. El miedo a la muerte está relacionado, en esencia, con el temor a la destrucción física, a la desaparición como cuerpo, y es esto lo que se comienza a advertir con la declinación de las funciones biológicas en la ancianidad. Por eso, si bien el miedo a la muerte no pertenece específicamente a la vejez, es durante esta etapa cuando se nos hace más difícil negar nuestro inevitable destino.

En el transcurso de la civilización, el hombre ha adoptado diversas posiciones ante la muerte, según la ideología de cada cultura. Las sociedades más antiguas concebían la muerte como un pasaje a otra vida. De ahí los mitos de atravesar un río o descender a las profundidades con todas sus variantes, que permitían imaginar una ruptura con la vida terrena y el comienzo de una existencia en otro lugar.

Las antiguas religiones y cultos tienen un rasgo constante: considerar que el cuerpo como tal sigue existiendo en la tumba o en aquella otra vida imaginada, y por eso enterraban con el difunto sus pertenencias, joyas, víveres, vestimentas, e incluso a veces criados y esposa. Por eso se explica también el embalsamamiento de los cuerpos y las visitas y diálogos con los muertos.

Una divinidad superior juzga las acciones del muerto antes de que éste se dirija a su nueva morada. El culto a los muertos y todo el ceremonial correspondiente alcanzó su máximo esplendor con la civilización egipcia y los cuerpos de los faraones. En todo este ceremonial se trasluce un evidente deseo de no aceptar la muerte como experiencia última y definitiva. Entre los griegos, la concepción cambia. El hombre es considerado como una especie más entre las que habitan la tierra y no necesita un destino diferente al de éstas.

En la concepción hebrea originaria, la muerte era una terminación verdadera de la vida. Había que cumplir en esta tierra para recibir los frutos de la Justicia divina.

No se concebía más que una vida para ser vivida. De esta forma, la vida humana se convierte en el bien supremo de que disponemos, y este criterio invierte el problema de la muerte permitiendo captar el lado positivo: reflexionar sobre los valores de la vida. La actitud ante la muerte es un complejo proveniente de las influencias culturales.

En las sociedades occidentales, dominadas fundamentalmente por la ideología judeo-cristiana, el temor ante la muerte, la tanotofobia (miedo a la muerte), alcanza los niveles más altos. Esta experiencia internalizada de la muerte moviliza en la psique una serie de defensas para mantener el equilibrio y enfrentar la angustia.

### **2.3.5 Angustia ante la muerte**

De acuerdo con lo dicho por Avilleira (2000). Se considera que una personalidad "sana" se va desarrollando con un rechazo del temor a la muerte.

Esta es una operación a la vez consciente e inconsciente para la protección del sí mismo, en la cual se disocia la experiencia vital de su par dialéctico, la muerte.

Las sociedades humanas, en sus épocas o en sus espacios organizados a escala menor, tuvieron a los ancianos como depositarios y transmisores de la sabiduría ancestral larga y arduamente acumulada. El consejo de ancianos de una ciudad griega o de una tribu amerindia significaba garantía de enlace entre el pasado y el presente, o lo que es igual, preservación de la identidad de la comunidad.

En la sociedad contemporánea, los saberes y conocimientos prácticos, la legislación y la medicina, la educación y los ritos se han tornado institucionales en su sentido más impersonal, y viejos, jóvenes y adultos están igualados por una concepción que ofrece al poder la disposición absoluta de los bienes acumulados generación tras generación.

En ese contexto, el anciano ha ido aprendiendo a adaptarse a un tiempo que le obliga a centrarse en sí mismo, en la administración de sus últimos años, en la mejor utilización de los recursos que una vida entera le ha permitido adquirir. Para una mirada superficial, ese estadio de la vida podría semejar a la soledad irremediable y absoluta. Sin embargo, ese estadio es el del supremo encuentro con uno mismo, con la contabilidad de la prueba de la vida: se mira atrás para encontrar, en el propio ejemplo, la razón de seguir.

### **2.3.6 Emociones y Estado de ánimo**

#### **2.3.6.1 Emociones**

Según E. Chirinos, et al., (2005). 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. 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). Los acontecimientos las preceden. Al referirnos a las emociones, a menudo estamos observando la forma en que ellas modifican nuestro horizonte de posibilidades.

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.

#### **2.3.6.2 Estados de ánimo como marcos conductuales**

Para E. Chirinos, et al., (2005). 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 las personas.

Existe una estrecha relación entre emociones y estados de ánimo. 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.

Los estados de ánimo son constitutivos de la existencia humana. Diferentes hogares, empresas, instituciones, lugares, países, ciclos climáticos, estaciones del año, días de la semana, horas del día y la noche, edades, tienen diferentes estados anímicos.

### **2.3.6.3 Estados anímicos y acción**

Las emociones y estados de ánimo son predisposiciones para la acción.

Dependiendo del estado de ánimo en que se encuentre el individuo, ciertas acciones son posibles y otras no, algunas posibilidades están cerradas y otras no.

Los estados anímicos también condicionan la forma en que efectuaremos esas acciones. Desde la más temprana infancia aprendemos de esta conexión entre estados emocionales y acción.

El reto como seres humanos se trata de tomar en cuenta emociones y estados anímicos y desarrollar competencias para alinearlas con los objetivos y metas. Cuando se conversa, por ejemplo, es importante asegurarse que el estado de ánimo de la conversación sea el adecuado para lograr lo que se espera que esa conversación produzca. El primer paso para modificar ese estado anímico a favor es observarlo, es decir, identificarlo: darse cuenta de su presencia e influencia. E. Chirinos, et al., (2005)

Las emociones y estados de ánimo son como lentes, y a través de ellos se observa el mundo. Las diferentes emociones y estados de ánimo son diferentes aperturas al futuro. Los estados de ánimo conforman el mundo en el que vivimos.

Los seres humanos no se relacionan con el entorno natural y social tal y como éste es, puesto que no se sabe cómo es realmente; sólo se es capaz de percibirlo de acuerdo con la propia interpretación, esto es, según el mapa mental, que, entre otras cosas, está siempre influido por los estados de ánimo. En este sentido, cada estado de ánimo trae consigo su propio mundo.

Uno de los problemas que enfrentamos es que los estados de ánimo, no son a menudo transparentes para las personas. No se lo nota y, por lo tanto, se juzga que lo que pertenece a los estados de ánimo, es propiedad del mundo.

Normalmente se supone que el mundo es tal cual se lo observa, sin detenerse a examinar el papel que juega el observador en aquello que observa.

Normalmente no se toma en cuenta que las características positivas y negativas no pertenecen al mundo mismo, como algo separado de los individuos, sino a lo observador que son, según el estado de ánimo en que se encuentran.

#### **2.3.6.4 LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN CONTEXTOS SOCIALES**

Los estados de ánimo son contagiosos. Las comunidades determinan el estado de ánimo de los individuos que pertenecen a ellas, pero el conjunto de individuos también determina el estado de ánimo de sus comunidades. El estado de ánimo colectivo que prevalece en una subasta de la Bolsa de Valores, por ejemplo, es diferente al de un restaurante de un club de montaña, un domingo por la mañana.

Los líderes, directivos, gerentes, supervisores son, entre otras cosas, los diseñadores de los estados de ánimo en sus respectivas áreas de gestión empresarial. Los jefes de familia lo hacen en sus respectivos hogares. Los maestros y maestras en sus respectivas aulas.

### **2.3.7 Comunicación no verbal de la emoción**

#### **¿Cuál es el indicador más obvio de la emoción?**

Para Linda Davidoff (1989:390). En ocasiones tiene usted la vaga impresión de que una persona lo hace sentir incómodo, Cuando se le presiona para ser más preciso dirá: "Nunca se sabe lo que está pensando". Pero no quiere decir que desconozca su opinión acerca de una película o lo que piensa acerca de las últimas elecciones.

Probablemente sea más exacto decir que no sabe lo que esa persona está sintiendo. La mayoría de ellos oculta las emociones en cierta medida, pero por lo regular la gente puede decir lo que estamos sintiendo. Aunque las emociones se expresan a menudo en palabras, buena parte del tiempo comunicamos nuestros sentimientos de manera no verbal. Lo hacemos, entre otras cosas, mediante la calidad de la voz, la expresión facial, el lenguaje corporal, el espacio personal y los actos explícitos.

#### **2.3.7.1 CALIDAD DE LA VOZ**

Las emociones también pueden expresarse a través de la calidad de la voz.

Cuando Mae West, una famosa estrella cinematográfica y maestra de la insinuación sexual, preguntaba "¿Por qué no vienes a verme alguna vez?", su voz irradiaba sensualidad.

De manera similar, si recibe una llamada telefónica de alguien que tiene muy buenas o muy malas noticias, probablemente sepa cómo se siente antes de que le diga lo que sucedió. De igual forma, podemos escuchar literalmente el temor en la voz de una persona como cuando oímos a un estudiante nervioso hacer una presentación oral. Buena parte de la información que

transmitimos no está contenida en las palabras que usamos, sino en la forma en que se expresan esas palabras.

### **2.3.7.2 Expresiones faciales**

Las expresiones faciales se han estudiado más que cualquiera de los componentes conductuales. Se ha aprendido mucho, en parte porque los investigadores han detectado formas precisas para codificar los gestos Ekman, 1982 e, Izard, (1982). Una estrategia popular es fotografiar, con una cámara escondida, las caras de las personas que reaccionan de manera natural ante experiencias que evocan emociones (p. ej., viendo películas o bajo tensión).

Después, se analiza cada expresión facial en unidades básicas determinando cuáles músculos se movieron, durante cuánto tiempo, con qué intensidad y en qué patrones generales. Esta táctica permite a los psicólogos caracterizar las emociones de modo preciso y conciso; por ejemplo, el gesto de felicidad puede definirse como "jalar las esquinas de los labios" o "jalar las esquinas de los labios y levantar las mejillas". El enojo tiene seis variantes principales.

Se vio que la gente en todas partes comunica los afectos básicos con las mismas expresiones faciales y le es fácil identificar emociones fundamentales a partir de gestos faciales. La universalidad de los gestos faciales básicos en los seres humanos sugiere que están programados por la herencia. Claro que la forma exacta de la expresión, cuan amplia es la sonrisa, cuan intenso el gesto, parece estar moderada por el entorno y las experiencias.

Estas observaciones sugieren que las expresiones faciales proporcionan información precisa con respecto a las emociones.

Como animales sociales que intentan de continuo llevarse con otros, las personas dependen de los gestos faciales para comprender los sentimientos de los demás.

Apoyo indirecto para esta idea proviene de estudios que indican que las especies sociales como los seres humanos muestran una gama mucho mayor de expresiones faciales que los animales solitarios que se comunican poco entre sí. Buck (1980)

Además de transferir información, los gestos faciales afectan a los observadores de modo más directo. La gente que observa que alguien manifiesta dolor muestra señales de agitación física y se siente angustiada Vaughan y Lanzetta (1979). La habilidad para experimentar el dolor de manera sustitutiva (al mirar las caras de los demás) proporciona una base para la empatía. Si se ve a alguien sufrir, uno sufre y, a la vez, es probable que uno se sienta motivado para ayudar. Hay otra interpretación posible; la imitación de las vivencias internas de otros ayuda a determinar lo que está sintiendo.

### **2.3.7.3 Lenguaje corporal**

De acuerdo a Linda Dadidoff (1989). El lenguaje corporal es otra forma de comunicar mensajes de manera no verbal. Cuando se está relajado, se tiene que extender en una silla; cuando se está tenso se debe sentar de manera rígida con los pies juntos, esas dos posiciones proporcionan señales acerca de la emoción que una persona está sintiendo.

La tensión muscular en diferentes zonas del cuerpo, lo erguido de la posición del cuerpo, la forma de caminar y saludar; son entre otros los principales indicadores del lenguaje corporal.

De esta manera la presencia de tensión muscular en una o varias zonas del cuerpo; una posición del cuerpo encogida, cerrada; una caminar lento,

pesado; un saludo parco, indican emociones negativas y por el contrario la relajación muscular en una o varias zonas del cuerpo; una posición erguida, abierta; un caminar fuerte y dinámico; un saludo efusivo, indican emociones positivas.

#### **2.3.7.4 Espacio personal**

Según Linda Dadidoff (1989). La distancia que las personas mantienen entre sí mismas y los demás se llama espacio personal. Dicha distancia varía dependiendo de la naturaleza de la actividad y las emociones sentidas. Si alguien se le acerca más de lo acostumbrado, puede indicar enojo o afecto; si se aleja más de lo habitual, puede indicar temor o disgusto. La distancia normal en una conversación entre individuos varía entre las culturas: dos suecos conversando mantendrán una distancia mucho mayor que dos árabes o griegos.

#### **2.3.7.5 Actos explícitos**

Según Linda Dadidoff (1989:390). Los actos explícitos, por supuesto, también sirven como señales no verbales de las emociones. Cuando recibimos una llamada telefónica a las 2 A.M. esperamos que la persona que llama tenga algo urgente que decir. Una puerta azotada indica que la persona que acaba de dejar la habitación está enojada. Si algunos amigos llegan de visita y usted los invita a la sala, probablemente se siente menos cómodo con ellos que con amigos que por lo general se sientan con usted a la mesa de la cocina. Los gestos, como una palmada en la espalda o un abrazo, también indican sentimientos. Que la gente le estreche la mano brevemente o por un largo tiempo, con firmeza o sin fuerza, le dice algo acerca de lo que siente por usted.

A partir de este análisis es evidente que la comunicación no verbal de las emociones es importante. Sin embargo, se requiere una palabra de cautela.

Aunque la conducta no verbal ofrece señales de los sentimientos de una persona, no es una señal infalible. Por ejemplo, la risa y el llanto suenan de manera parecida y muestran los dientes al sonreír y al gruñir. El llanto puede significar pena, soledad, enojo, nostalgia o que se está rebanando una cebolla.

Además, al igual que con los reportes verbales, la gente a veces "dice" De manera no verbal cosas que no quería decir. Todos han hecho algo sin consideración (volver la espalda, fruncir el ceño al pensar en otra cosa, reír en el momento equivocado) que ha resultado ofensivo porque esos actos se interpretaron como expresión de una emoción que, en realidad, no se sienten.

### **2.3.8 Género, Cultura y Emoción**

La experiencia dice que los hombres y las mujeres difieren considerablemente en la forma en que expresan la emoción y en las emociones que deciden expresar. Por ejemplo, a menudo se dice que los hombres son menos emocionales que las mujeres. Pero ¿los hombres sienten menos emoción o es sólo menos probable que expresen las emociones que sienten? Y ¿existen algunas emociones que los hombres acostumbren expresar más que las mujeres?

La investigación arroja cierta luz sobre esos temas. En un estudio, cuando hombres y mujeres vieron descripciones de personas que sufrían, los hombres mostraron poca emoción mientras que las mujeres expresaron sentimientos de preocupación por quienes sufrían Eisenberg y Lennon (1983). Sin embargo, las medidas fisiológicas de activación emocional (como el ritmo cardíaco y la presión sanguínea) revelaron que los hombres del estudio estaban tan afectados como las mujeres. Los hombres simplemente inhibían la expresión de sus emociones, mientras que las mujeres eran más abiertas acerca de sus sentimientos. A menudo se considera que emociones como la compasión, tristeza, empatía y el sufrimiento son "poco viriles" y se entrena a los niños desde una temprana edad para suprimirlas en público (O'Leary &

Sraith). El hecho de que los hombres sean menos propensos que las mujeres a buscar ayuda al enfrentar problemas emocionales Komya, Good & Sherrod (2000) probablemente es resultado de este entrenamiento

Además, las mujeres suelen tener reacciones emocionales más intensas ante pensamientos y recuerdos autogenerados Cáster, (1998).

También es probable que los hombres y las mujeres reaccionen con emociones muy diferentes ante la misma situación. Por ejemplo, en un estudio los participantes respondieron a situaciones hipotéticas en las que eran traicionados o criticados por otra persona Brody (1985). Las costumbres por lo general decían que sentirían enojo; las mujeres eran susceptibles a reportar que sentirían dolor, tristeza o desilusión.

Cuando los hombres sienten enojo, por lo general lo dirigen al exterior, contra otra gente y contra la situación en la que se encuentran. Por su parte, es más probable que las mujeres se vean como la fuente del problema y que dirijan el enojo al interior, contra sí mismas. En concordancia con estas reacciones específicas del género, no es sorprendente que los hombres tengan una probabilidad cuatro veces mayor que las mujeres de tornarse violentos al enfrentar las crisis de la vida, mientras que las mujeres tienen una probabilidad mucho mayor que los hombres de deprimirse.

## **CAPÍTULO III**

### **DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Tipo de investigación**

Esta es una investigación cuantitativa, porque usa la recolección de datos para probar una hipótesis, con base en una medición numérica y análisis estadísticos, para establecer patrones de comportamiento y probar una teoría Fernández, P. Díaz, S., (2002), correlacional y cuasi - experimental (Campwell) con pretest y posttest, donde no existirá grupos comparables. Una vez recogidos los datos, se los analizará y se establecerá la relación que existe entre el programa de recreación y el estado de ánimo de los adultos mayores de la Villa Hogar La Esperanza.

Con este tipo de investigación se pretende identificar el comportamiento de cada una de las variables antes mencionadas, en los sujetos a ser investigados.

De haber relación entre esas variables, se podrá demostrar la utilidad de la investigación presentando una solución al estado de ánimo del adulto mayor.

#### **3.2 Población y muestra**

##### **POBLACIÓN**

La población considerada en esta investigación está conformada por todos los adultos mayores auto válidos de ambos grupos, sean estos de tránsito (tienen un horario de entrada y uno de salida) y los adultos mayores permanentes, es decir que viven en la Villa Hogar La Esperanza, los mismos

que hacen un total de 80 individuos, por lo que no se tomará ninguna muestra. Para el trabajo realizado con este grupo, hubo la colaboración de dos licenciadas encargadas de área, y 6 auxiliares, más los dos egresados, autores de la investigación.

### **3.3 Formulación de Hipótesis**

**Hi:** La aplicación de un programa recreativo, mejora el estado de ánimo del adulto mayor.

**Ha:** La aplicación de un programa recreativo, desmejora el estado de ánimo del adulto mayor.

**Ho:** La aplicación de un programa recreativo, no produce ningún cambio en el estado de ánimo del adulto mayor.

### **3.4 Variables de la Investigación**

- **Variable Independiente:** La Recreación
- **Variable Dependiente:** Estado de Ánimo.

### **3.5 Operacionalización de las variables**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p style="text-align: center;">VARIABLE INDEPENDIENTE RECREACIÓN</p>	<p>Actividades o experiencias, representadas en 6 áreas de expresión, que se realizan en el tiempo libre y que son elegidas voluntariamente por la persona participante para obtener satisfacción, placer y valores personales y sociales. Kraus (1971)</p>	<p>Área de expresión Físico deportiva. Área de expresión lúdica. Área de expresión cultural. Área de expresión al aire libre. Área de expresión técnica Área de expresión social Área de expresión manual Área de expresión artística Área de expresión literaria Área de la salud Kraus, (1971), citado por Lupe Aguilar, 2002)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gustos</li> <li>• Preferencias</li> <li>• Tiempo que dedicarían a las Actividades Recreativas</li> <li>• Importancia que le dan a las actividades recreativas</li> <li>• Clases de actividades recreativas</li> </ul>	<p>Encuesta de diagnóstico tipo Liker</p>

<p>V.D Estado de Animo</p>	<p>Es un estado, una forma de permanecer, de estar cuya duración es prolongada y destiñe sobre el resto del mundo psíquico. Thayer, Robert E. (1989).</p>	<p>1. Negativo 2. Positivo <b>Trastorno de Humor Ausencia</b> (menos de -13800) <b>Trastorno Leve</b> (-13801 a -17967) <b>Trastorno Mediano</b> (-17968 a -22134 ) <b>Trastorno Grave</b> (más de -22135)</p>	<p>Mide:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alteración emocional general,</li> <li>• la tensión ansiosa,</li> <li>• la confusión,</li> <li>• la depresión</li> <li>• tristeza,</li> <li>• ira y hostilidad,</li> <li>• fatiga y vigor.</li> </ul>	<p>Test de estado de ánimo (POMS): Perfil de estados de ánimo Me Nair-Douglas (1992).</p>
------------------------------------	---	--	---	---

### **3.5 Recolección y procesamiento de la investigación**

El instrumento que se utilizó para determinar los gustos, preferencias y tiempo disponible para realizar actividades recreativas por parte de grupo encuestado, fue una encuesta tipo Likert la misma que se aplicó en el lapso de una semana; esta comprendía diez preguntas que indagaban el gusto del participante por las actividades recreativas, por el tiempo a emplearlas y en las que quisiera participar y diecinueve ítems que permitían conocer sus preferencias y reafirmar así las preguntas anteriores.

En lo referente al instrumento para medir el estado de ánimo, se utilizó el Test de POMS, que es un Perfil de estados de ánimo Me Nair-Douglas (1992). Esta escala es ampliamente utilizada y está estandarizada para evaluar el estado afectivo. Los resultados altos indican una gran alteración emocional. Mide la alteración emocional general, la tensión ansiosa, la confusión, la depresión y tristeza, ira y hostilidad, fatiga y vigor. Este test se lo aplicó en dos periodos el primero antes de aplicado el programa recreativo en un lapso dos semanas y después de aplicado el programa recreativo igualmente en un lapso de dos semanas.

Una vez aplicados los instrumentos en ambos casos, el procesamiento de datos se realizó mediante el software estadístico integral SPSS (Statistical Product and Service Solutions), el mismo que fue creado cómo el acrónimo de Statistical Package for the Social Sciences, aunque también se lo ha referido como "Statistical Product and Service Solutions" (Pardo, A. & Ruiz, M.A., 2002, p.3). Este instrumento permite hacer el análisis de los datos, obtener porcentajes de los mismos, representarlos gráficamente, procesarlos y realizar correlación de las variables de estudio.

### **3.6 Evaluación de resultados y validación**

El análisis de la información acopiada será presentado a través de un enfoque cuantitativo, el mismo que consiste en representar los datos obtenidos estadísticamente por medio de tablas y gráficos, luego de lo cual se realizará el análisis de los mismos, en donde a base de conclusiones se interpretarán los resultados expuestos.

### 3.8 Análisis de la información y comprobación de Hipótesis

#### 3.8.1 Análisis de la Variable Independiente

Una vez aplicada la encuesta diagnóstica, se obtuvieron una serie de resultados, los mismos que fueron vaciados en el programa SPSS, y que se representaron gráficamente y analizados uno por uno como se presentan a continuación.

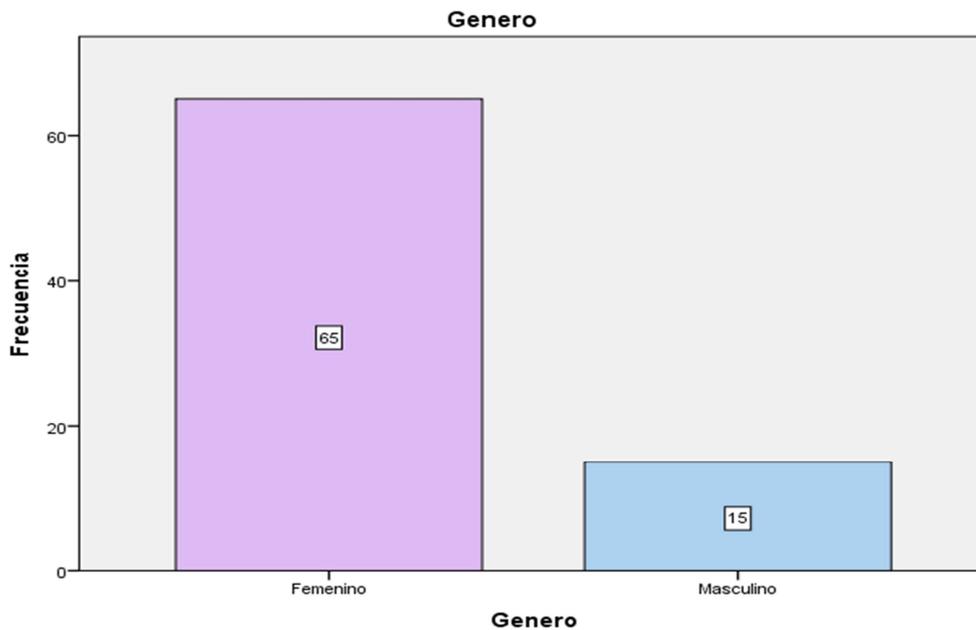
**Tabla 2**

#### Frecuencia

##### Género

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Femenino</b>	65	81,3	81,3	81,3
<b>Válidos Masculino</b>	15	18,8	18,8	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

#### Gráfica 1



### Análisis e interpretación de resultados

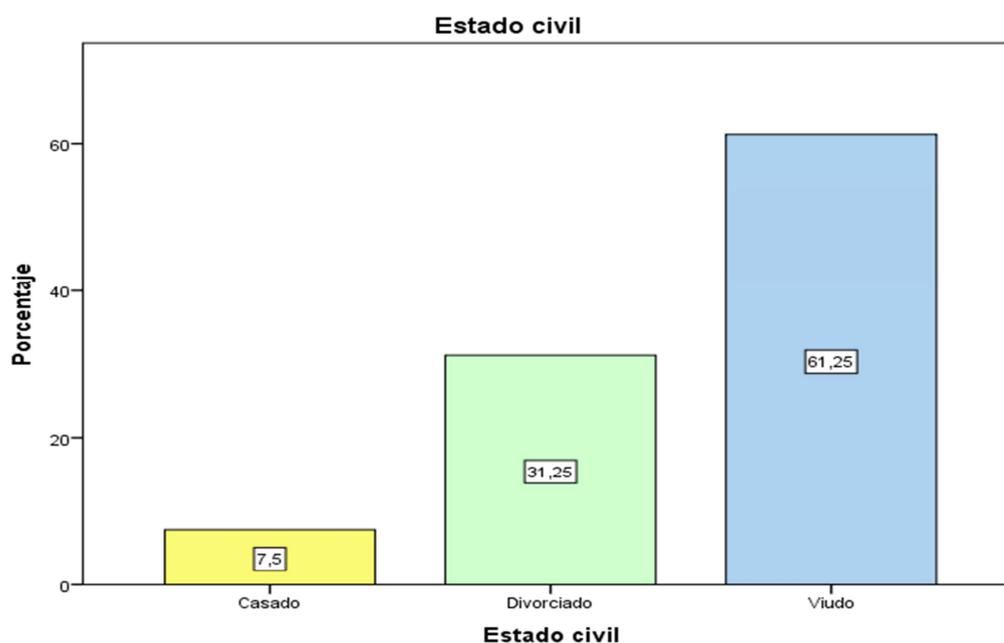
Si analizamos los resultados obtenidos en el diagnóstico referido a la variable género, se observa claramente que de los 80 adultos mayores, 65 son mujeres y 15 son varones, es decir que hay una mayoría clara en lo que concierne al sexo femenino, dándose como resultado una **matrifocalidad**, fenómeno que se da como consecuencia de una característica muy importante de la cultura de la ancianidad que es el liderazgo de la mujer en el hogar. Por otra parte, la desaparición del cónyuge masculino, puede operar como una especie de liberación y es frecuente que viudas realicen actividades que hacía mucho tiempo habían olvidado. El hombre se va incorporando lentamente al mundo doméstico femenino. El centro de jubilados puede funcionar como válvula de escape ya que en ese lugar se diluye, se oculta el liderazgo femenino doméstico. En el club, los hombres vuelven a hacer cosas de hombres reforzando los procesos de identificación.

### Tala 3

## Estado civil

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Casado</b>	6	7,5	7,5	7,5
<b>Divorciado</b>	25	31,3	31,3	38,8
<b>Viudo</b>	49	61,3	61,3	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

Gráfica 2



## Análisis e interpretación de resultados

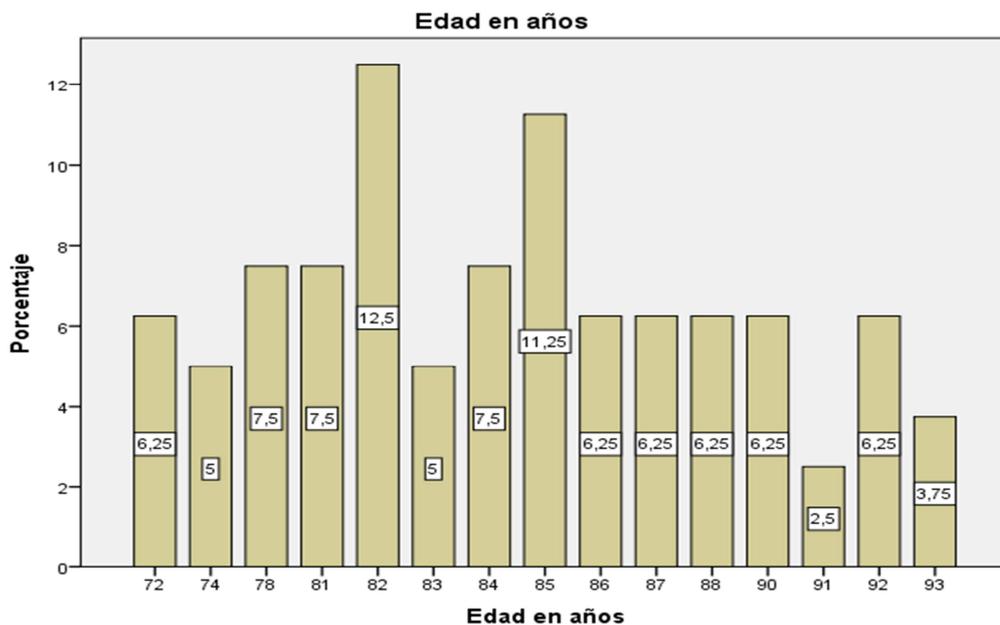
Al observar la tabla de resultados expuestos referente al estado civil del adulto mayor, se puede determinar que el 7,5% de ellos son casados, el 31,25% son divorciados y el 61,25% han quedado viudos, es decir que en su mayoría son personas que de alguna u otra forma han perdido su pareja y se encuentran solos como individuos dentro de la sociedad.

Tabla 4

Edad en años

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
72	5	6,3	6,3	6,3
74	4	5,0	5,0	11,3
78	6	7,5	7,5	18,8
81	6	7,5	7,5	26,3
82	10	12,5	12,5	38,8
83	4	5,0	5,0	43,8
84	6	7,5	7,5	51,3
85	9	11,3	11,3	62,5
Válidos 86	5	6,3	6,3	68,8
87	5	6,3	6,3	75,0
88	5	6,3	6,3	81,3
90	5	6,3	6,3	87,5
91	2	2,5	2,5	90,0
92	5	6,3	6,3	96,3
93	3	3,8	3,8	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Gráfica 3



### **Análisis e interpretación de resultados**

Si observamos la tabla referente a la edad en años, se puede ver que los resultados son variados, encontrando que el 2,5% de adultos mayores tienen 91 años, el 3,75% 93 años, el 5% de ellos 74, otro 5% 83 años, 6,25% 72 años, otro 6,25% 86 años, otro 6,25% 87 años, así mismo un 6,25% 88 años, un 6,25% 90 años y otro 6,25% 92 años; un 7,5% 78 años, otro 7,5% 81 años y otro 7,5% 84 años; se puede ver también que un 11,25% tienen 85 años y que un 12,5% tienen 82 años, es decir es un grupo que oscila en edades de entre los 72 y 93 años indistintamente.

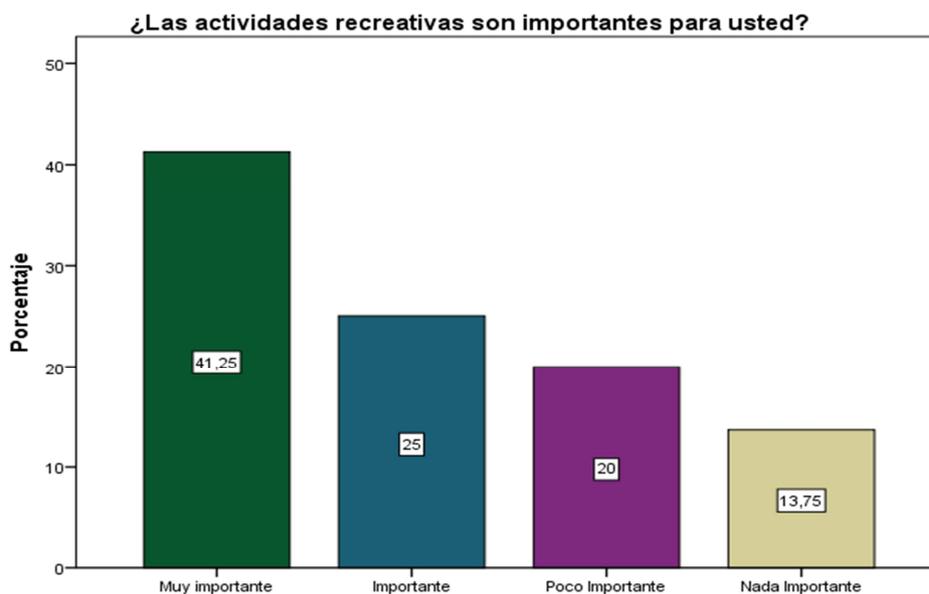
### **Tabla 5**

#### **Pregunta 1**

**¿Las actividades recreativas son importantes para usted?**

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Muy importante</b>	33	41,3	41,3	41,3
<b>Importante</b>	20	25,0	25,0	66,3
<b>Poco importante</b>	16	20,0	20,0	86,3
<b>Nada importante</b>	11	13,8	13,8	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 4**



**Análisis e interpretación de resultados**

Al analizar la tabla de frecuencia sobre la importancia de las actividades recreativas para el adulto mayor con los que se trabajó, se puede ver que las actividades recreativas para este grupo en un 41,25% son muy importantes, para un 25% es importante, para el 20% resultan poco importantes y para el 13,75% nada importantes, es decir que la mayoría de ellos están consientes de la importancia de las actividades recreativas dentro de su vida.

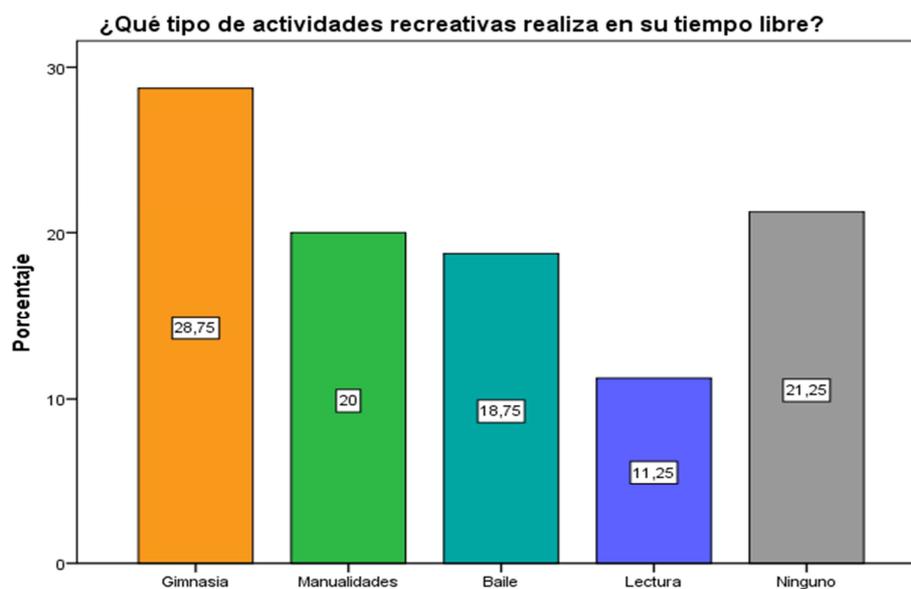
Tabla 6

Pregunta 2

¿Qué tipo de actividades recreativas realiza en su tiempo libre?

	Frecuencia	%	%válido	%acumulado
<b>Válidos</b>				
<b>Gimnasia</b>	23	28,8	28,8	28,8
<b>Manualidades</b>	16	20,0	20,0	48,8
<b>Baile</b>	15	18,8	18,8	67,5
<b>Lectura</b>	9	11,3	11,3	78,8
<b>Ninguno</b>	17	21,3	21,3	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

Gráfica 5



**Análisis e interpretación de resultados**

Al observar el gráfico referente al tipo de actividades que realizan los adultos mayor del centro en su tiempo libre, se puede expresar, que tienen

mayor preferencia por la gimnasia, las manualidades, el baile y la lectura, llegando a un 78,75%, hablando de un gran porcentaje de la totalidad, lo que favorece la aplicación de un programa recreativo, debido a la predisposición de la mayoría de adultos mayores, siendo solo el 21,25% o la minoría la que no gusta de las mismas.

**Tabla 7**

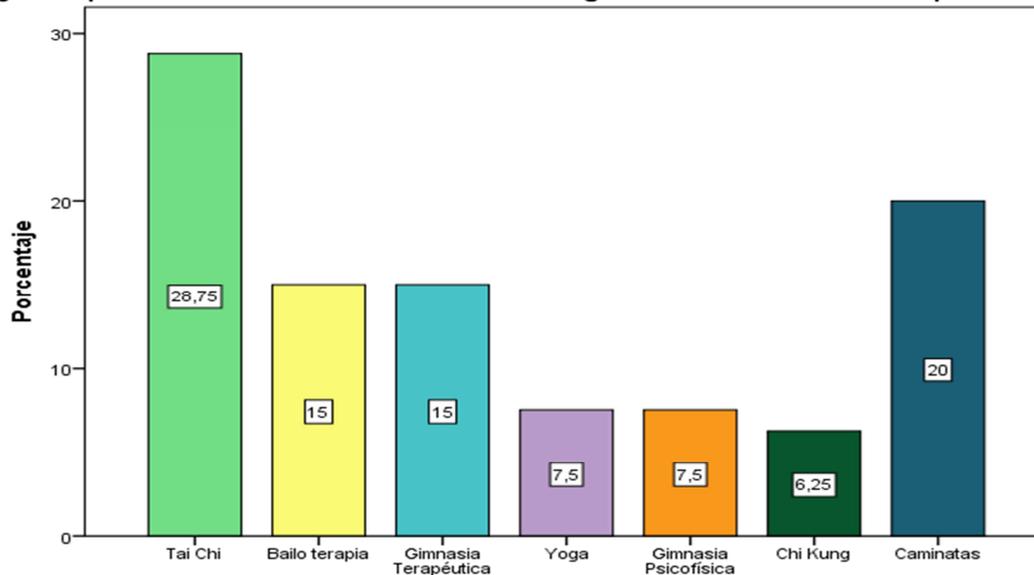
**Pregunta 3**

**¿Qué tipo de actividades físico recreativas le gustaría realizar en su tiempo libre?**

	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>	<b>% válido</b>	<b>% acumulado</b>
<b>Válidos</b>	<b>Tai Chi</b>	23	28,8	28,8
	<b>Bailo terapia</b>	12	15,0	43,8
	<b>Gimnasia Terapéutica</b>	12	15,0	58,8
	<b>Yoga</b>	6	7,5	66,3
	<b>Gimnasia Psicofísica</b>	6	7,5	73,8
	<b>Chi Kung</b>	5	6,3	80,0
	<b>Caminatas</b>	16	20,0	100,0
	<b>Total</b>	80	100,0	100,0

**Gráfica 6**

#### ¿Qué tipo de actividades físico recreativas le gustaría realizar en su tiempo libre?



#### Análisis e interpretación de resultados

Al analizar los resultados referentes a las preferencias de los adultos mayores por las actividades físico recreativas, se puede determinar que en un primer lugar se encuentra el taichí con un 28,75%, en un segundo lugar las caminatas con un 20%, en tercer lugar se encuentra la preferencia por la baile terapia, y la gimnasia terapéutica con un 15%, en un cuarto lugar el yoga y la gimnasia psicofísica con un 7,5% y una preferencia no muy fuerte por el Chi kung con un 6,25.

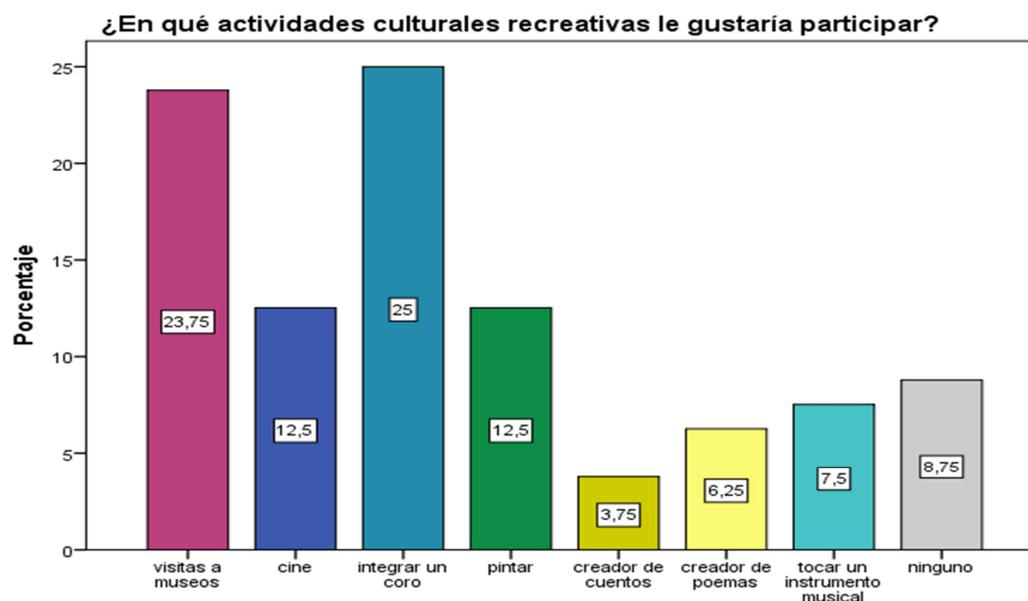
#### Tabla 8

#### Pregunta 4

### ¿En qué actividades culturales recreativas le gustaría participar?

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
visitas a museos	19	23,8	23,8	23,8
cine	10	12,5	12,5	36,3
integrar un coro	20	25,0	25,0	61,3
pintar	10	12,5	12,5	73,8
creador de cuentos	3	3,8	3,8	77,5
creador de poemas	5	6,3	6,3	83,8
tocar un instrumento musical	6	7,5	7,5	91,3
ninguno	7	8,8	8,8	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Gráfica 7



### Análisis e interpretación de resultados

Al analizar los resultados de la tabla referente a los gustos que tienen los adultos mayores del tipo de actividades culturales recreativas en las que quisieran participar, vemos que la mayoría se inclina por integrar un coro con un 25%, seguido por un buen grupo de quienes quisieran visitar museos con un 23,75%.

porcentaje de 23,75%, en un tercer lugar por su acogida, está el gusto por ir al cine y por pintar con un 25 % en la totalidad de ambas preferencias, un cuarto lugar el grupo que tiene diversas preferencias, como crear cuentos, poemas, o tocar un instrumento con un total entre los tres grupos de 15,50% y apenas un 8% de adultos mayores que no quisieran participar en ninguno, es decir que la mayoría tiene inclinación por participar en alguna actividad recreativa.

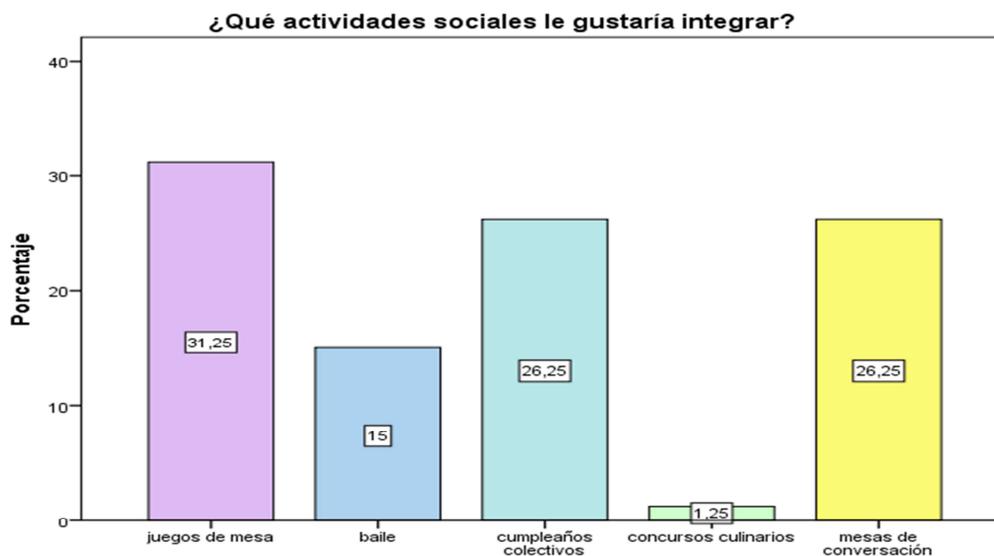
**Tabla 9**

**Pregunta 5**

**¿Qué actividades sociales le gustaría integrar?**

	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>	<b>% válido</b>	<b>% acumulado</b>
<b>Válidos</b> juegos de mesa	25	31,3	31,3	31,3
baile	12	15,0	15,0	46,3
cumpleaños colectivos	21	26,3	26,3	72,5
concursos culinarios	1	1,3	1,3	73,8
mesas de conversación	21	26,3	26,3	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 8**



### **Análisis e interpretación de resultados**

Al analizar la pregunta referente a las actividades sociales que los adultos mayores quisieran integrar o formar parte, se ve que el 31,25% prefieren los juegos de mesa, el 26,25% prefieren participar en la celebración de cumpleaños colectivos, un 26,25% gusta de las mesas de conversación, el 15% se inclina por el baile, y un 1,25% por los concursos culinarios.

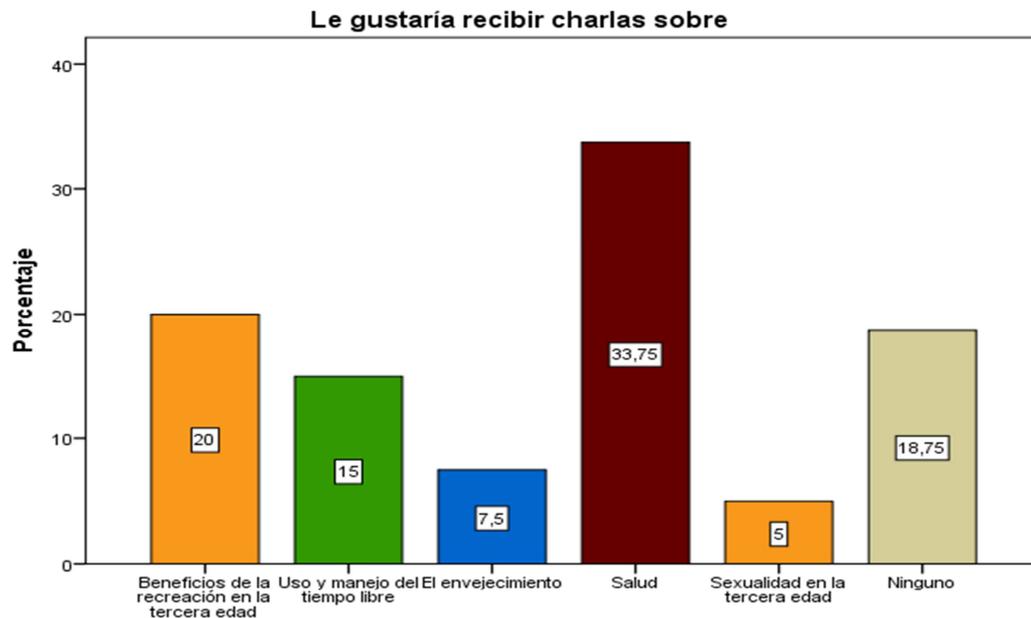
**Tabla 10**

### **Pregunta 6**

**Le gustaría recibir charlas sobre**

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Beneficios de la recreación en la tercera edad</b>	16	20,0	20,0	20,0
<b>Uso y manejo del tiempo libre</b>	12	15,0	15,0	35,0
<b>El envejecimiento Salud</b>	6	7,5	7,5	42,5
<b>Sexualidad en la tercera edad</b>	27	33,8	33,8	76,3
<b>Ninguno</b>	4	5,0	5,0	81,3
<b>Total</b>	15	18,8	18,8	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfico 9**



### **Análisis e interpretación de resultados**

Al analizar la pregunta sobre si les gustaría recibir charlas, un 33,75% de ellos prefiere charlas referentes a la salud, esto por la importancia que tiene para ellos mantener una salud por lo menos estable, un 20% charlas sobre los beneficios de la recreación en la tercera edad y un 15% charlas referentes al uso y manejo del tiempo libre, ya que han despertado su interés por conocer sobre estos temas y sus beneficios, tomando en cuenta que van de la mano con el tema de salud, un 18,75% prefiere no recibir charlas, porque no muestran interés, un 7,5% gusta por charlas sobre el envejecimiento y un 5% prefiere charlas referentes sobre sexualidad en la tercera edad, este porcentaje es mínimo porque para ellos la sexualidad pasa a un plano olvidado o de poca importancia.

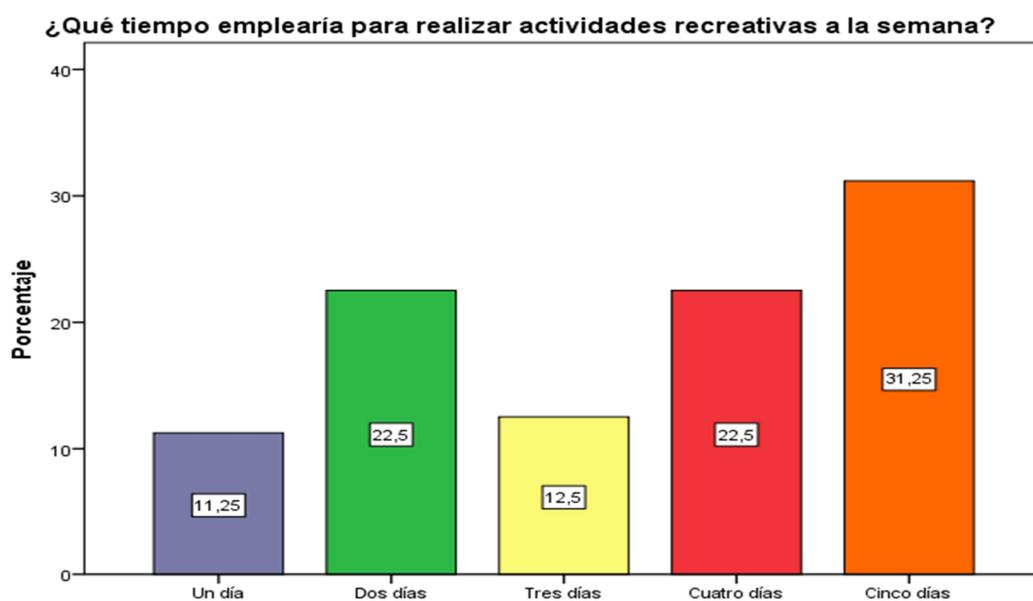
### **Tabla 11**

### **Pregunta 7**

**¿Qué tiempo emplearía para realizar actividades recreativas a la semana?**

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Válidos</b> Un día	9	11,3	11,3	11,3
Dos días	18	22,5	22,5	33,8
Tres días	10	12,5	12,5	46,3
Cuatro días	18	22,5	22,5	68,8
Cinco días	25	31,3	31,3	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 10**



### **Análisis e interpretación de resultados**

En la pregunta referente al tiempo que los adultos mayores emplearían para realizar actividades recreativas a la semana, son variados los resultados, se puede observar que el 31,25% de ellos desearía emplear cinco días para

realizar actividades recreativas a la semana, el 22,5% desearía emplearía cuatro días, un 22,5% desearía emplea dos días, un 12,5% de ellos desearía emplear tres días y un 11,25% un día para realizar las actividades recreativas, es decir que para la mayoría de adultos mayores de este grupo resulta importante incluir las actividades recreativas dentro su tiempo libre.

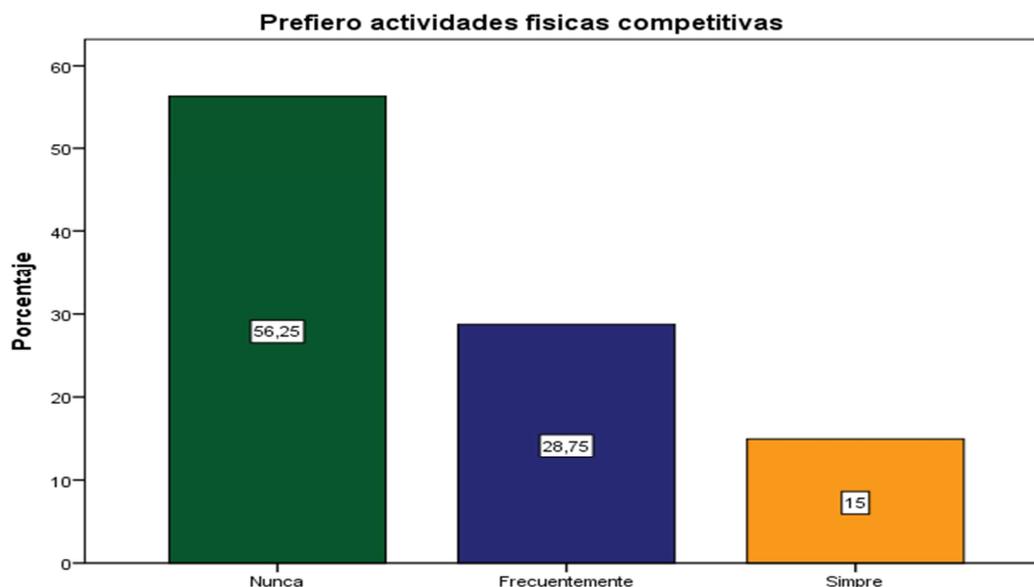
**Tabla 12**

**Pregunta 8**

**Prefiero actividades físicas competitivas**

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Válidos</b> Nunca	45	56,3	56,3	56,3
Frecuentemente	23	28,8	28,8	85,0
Siempre	12	15,0	15,0	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 11**



**Análisis e interpretación de resultados**

Al observar el gráfico referente a la preferencia de los adultos mayores en actividades físicas competitivas, podemos ver que el 56,25% nunca lo prefieren, el 28,75% frecuentemente prefieren realizarlas y un 15% siempre lo prefiere, es decir que la mayoría de los adultos mayores les gusta realizar actividades que puedan realizar, esto demuestra que son adultos que conocen de sus limitaciones y las aceptan.

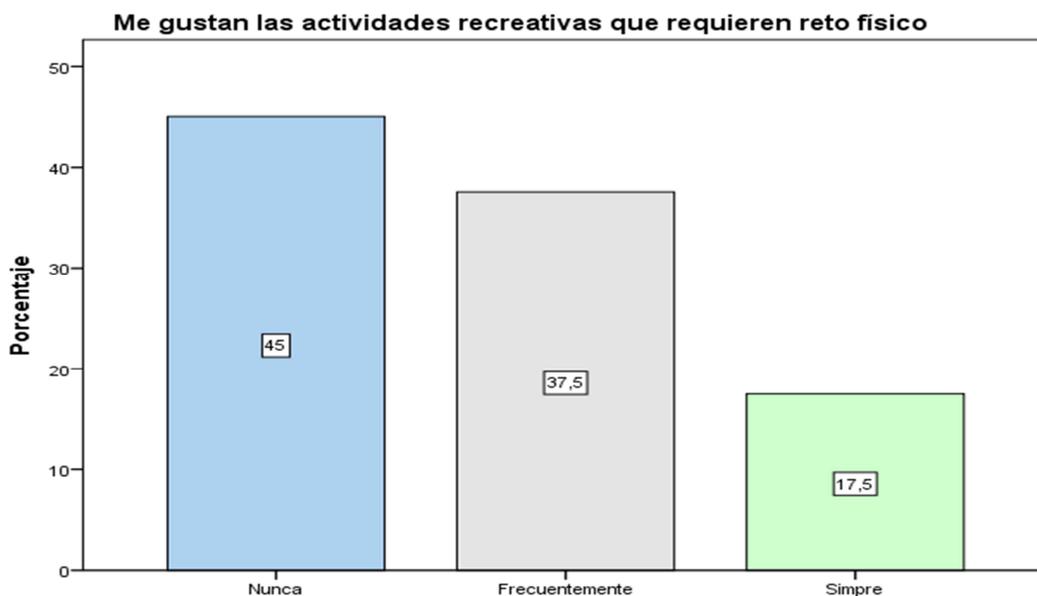
**Tabla 13**

**Pregunta 9**

**Me gustan las actividades recreativas que requieren reto físico**

		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válidos	Nunca	36	45,0	45,0	45,0
	Frecuentemente	30	37,5	37,5	82,5
	Siempre	14	17,5	17,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

**Gráfico 12**



## **Análisis e interpretación de datos**

Al analizar el gráfico referente sobre las preferencias que tienen los adultos por las actividades recreativas que requieren reto físico los resultados arrojaron los siguientes datos, el 45% de ellos nunca realizarían actividades recreativas que requieran reto físico, el 37,5% frecuentemente las realizarían y un 17,5% lo prefieren siempre, es decir que la mayoría de los adultos mayores no se inclinan por este tipo de actividades. Esto supone una buena adecuación a las capacidades y posibilidades orgánico físicas para esta etapa de la vida, como de un buen autocuidado por parte de los adultos mayores.

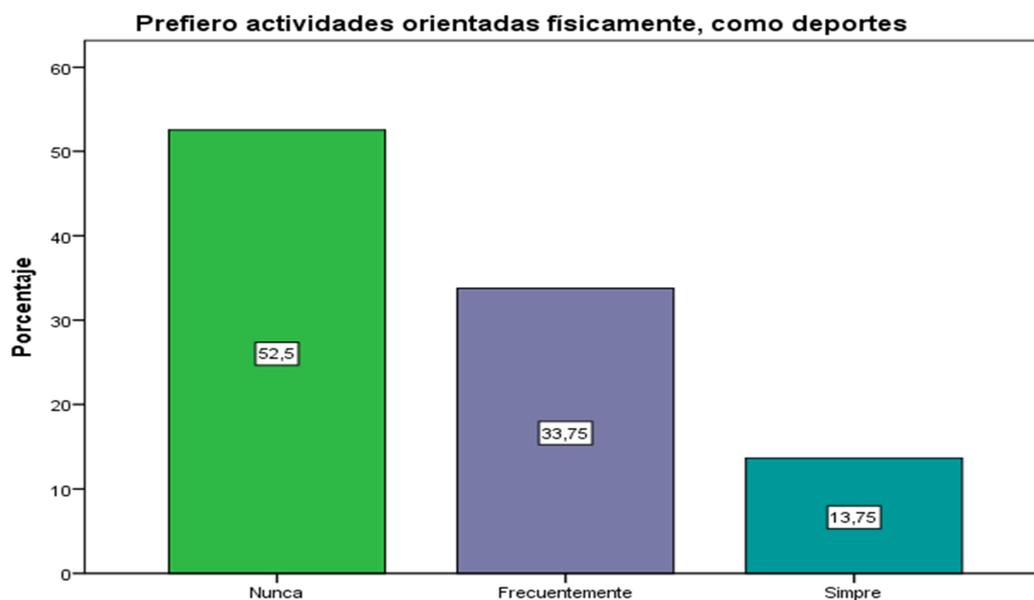
**Tabla 14**

### **Pregunta 10**

#### **Prefiero actividades orientadas físicamente, como deportes**

	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>	<b>% válido</b>	<b>% acumulado</b>
<b>Válidos</b> Nunca	42	52,5	52,5	52,5
Frecuentemente	27	33,8	33,8	86,3
Siempre	11	13,8	13,8	100,0
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Gráfica 13**



### **Análisis e interpretación de resultados**

Al observar los resultados referentes a la preferencia de los adultos mayores por las actividades orientadas físicamente como los deportes, se puede ver que un 52,5 no los prefiere, un 33,75% los prefiere frecuentemente y un 13,75% los prefiere siempre, se ve que más de la mitad realiza actividades recreativas que no incluyan exigencias física, sin embargo el 47,50 las realiza sin que esto comprometa su salud o les cause riesgos.

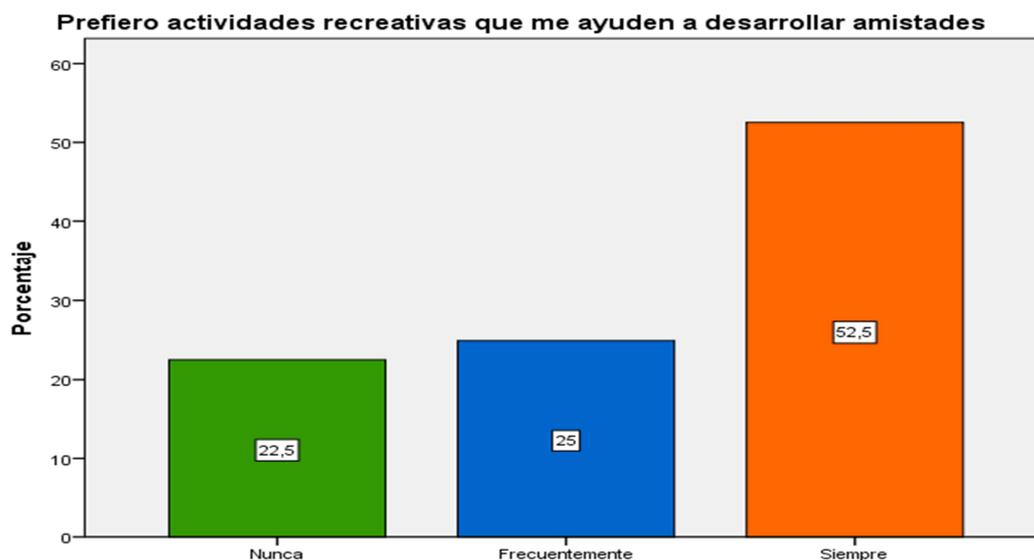
**Tabla 15**

#### **Pregunta 11**

**Prefiero actividades recreativas que me ayuden a desarrollar amistades**

		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Válidos</b>	<b>Nunca</b>	18	22,5	22,5	22,5
	<b>Frecuentemente</b>	20	25,0	25,0	47,5
	<b>Siempre</b>	42	52,5	52,5	100,0
	<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 14**



**Análisis e interpretación de resultados**

Al observar la gráfica de resultados referente a la preferencia de los adultos mayores por las actividades recreativas que les ayude a desarrollar amistades, vemos que 77% de ellos las realizaría siempre o frecuentemente y un 22,5% nunca las realizaría, esto señala que a la mayoría les gustaría hacer amigos y una minoría preferiría estar aislado.

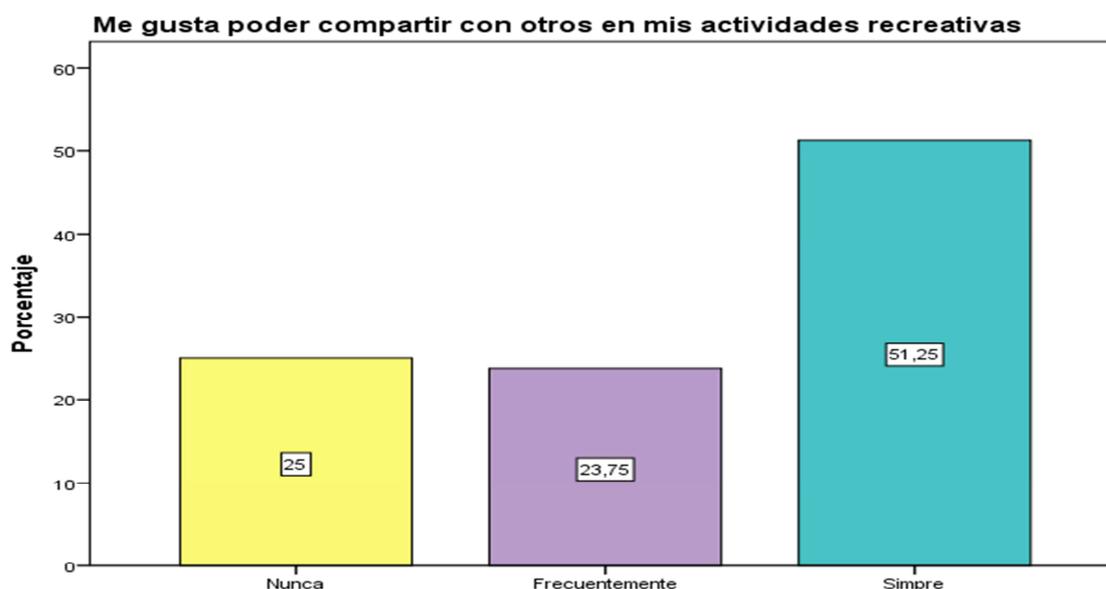
**Tabla 16**

**Pregunta 12**

**Me gusta poder compartir con otros en mis actividades recreativas**

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válidos	Nunca	20	25,0	25,0
	Frecuentemente	19	23,8	48,8
	Siempre	41	51,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0

**Gráfica 15**



**Análisis e interpretación de resultados**

Al observar los resultados que nos presenta la tabla referente a los gustos del adulto mayor por poder compartir con otros sus actividades recreativas, podemos ver que un 75% quisiera poder hacerlo, sea frecuentemente o siempre, tomando en cuenta los resultados totales y mayoritarios en el grupo, lo que da a entender que la mayoría busca socializar y solo un 25% prefiere no compartir sus actividades recreativas con otros.

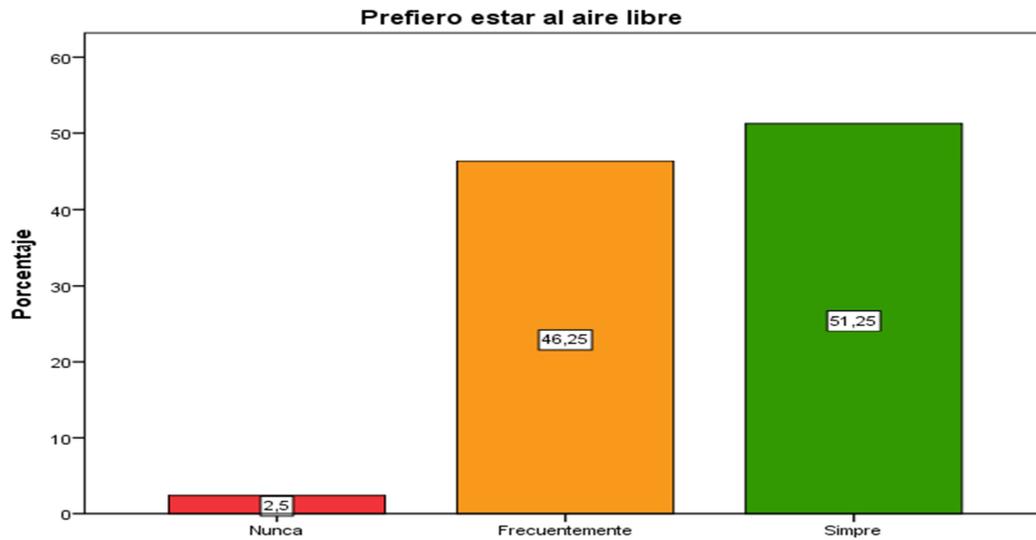
**Tabla 17**

**Pregunta 13**

**Prefiero estar al aire libre**

		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Válidos</b>	<b>Nunca</b>	2	2,5	2,5	2,5
	<b>Frecuentemente</b>	37	46,3	46,3	48,8
	<b>Siempre</b>	41	51,3	51,3	100,0
	<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 16**



**Análisis e interpretación de resultados**

Al observar la tabla de resultados sobre la preferencia del adulto mayor por estar al aire libre, vemos que un 97,25% de ellos prefiere realizar actividades recreativas al aire libre con distinta frecuencia, y solo un 2,5 % no le gusta hacerlo, indicativo a ser tomado en el escogimiento del espacio para trabajar con ellos.

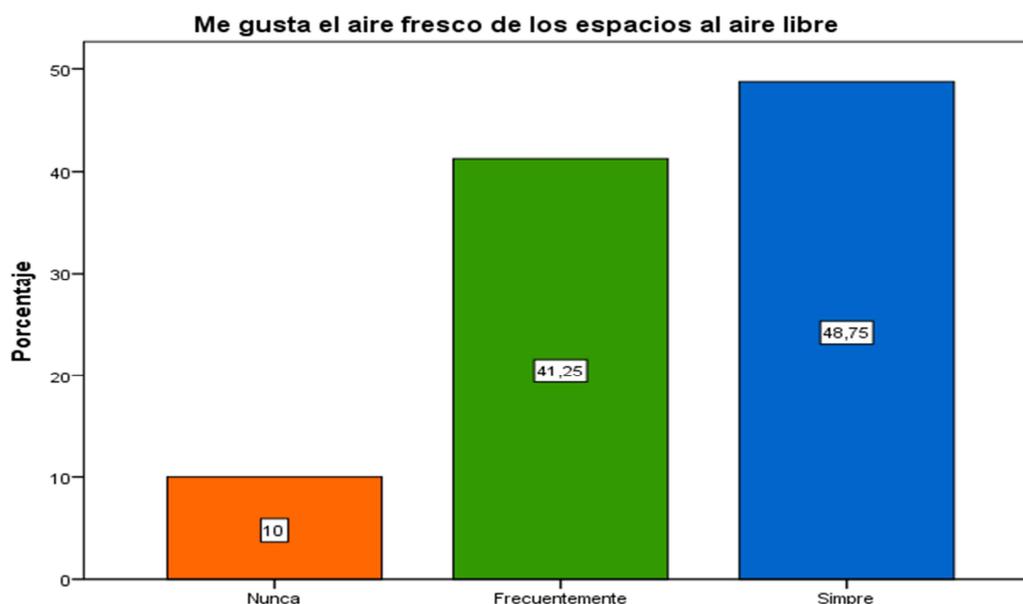
**Tabla 18**

**Pregunta 14**

**Me gusta el aire fresco de los espacios al aire libre**

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Válidos</b> Nunca	8	10,0	10,0	10,0
Frecuentemente	33	41,3	41,3	51,3
Siempre	39	48,8	48,8	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 17**



**Análisis e interpretación de resultados**

Al analizar las respuestas emitidas por los adultos mayores con referencia a su gusto por el aire fresco de los espacios al aire libre, podemos ver que un 48,75% de ellos siempre le gusta el aire fresco de los espacios al aire libre, un 41,25%, frecuentemente le gusta y a un 10% nunca.

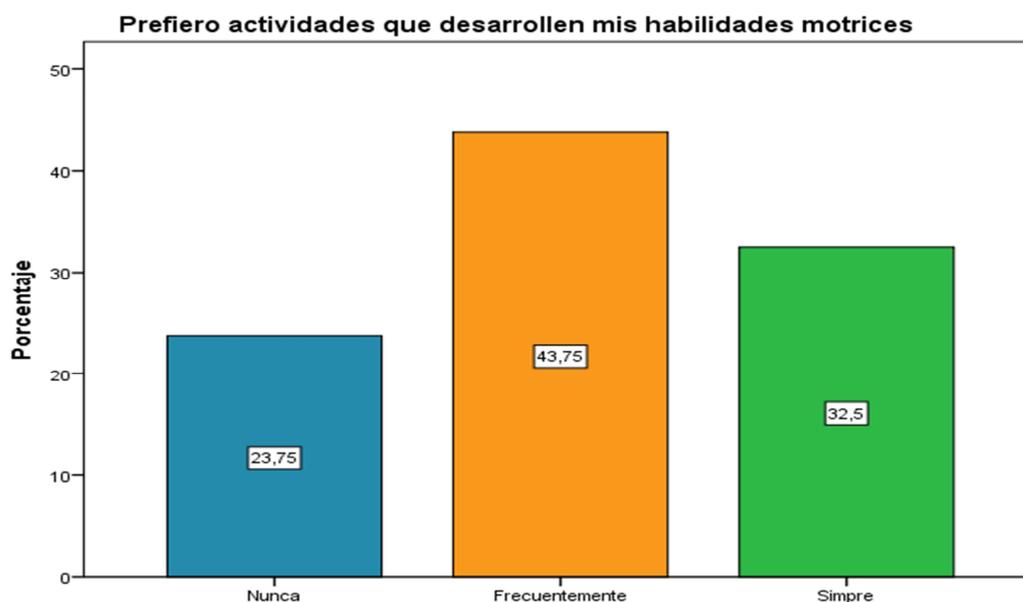
**Tablas 19**

**Pregunta 15**

**Prefiero actividades que desarrollen mis habilidades motrices**

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Válidos</b> Nunca	19	23,8	23,8	23,8
Frecuentemente	35	43,8	43,8	67,5
Siempre	26	32,5	32,5	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 18**



**Análisis e interpretación de resultados**

En el análisis de los resultados sobre la preferencia del adulto mayor en realizar actividades que desarrollen sus habilidades motrices, la mayoría lo prefiere tomando en cuenta que la suma de los dos porcentajes altos nos da un total de 76,25% con distinta frecuencia, es decir tienen una buena disposición a mejorar sus habilidades motrices y un 23,75% no las quisiera realizar. Esto demuestra un gran interés por el cuidado corporal y sus funciones.

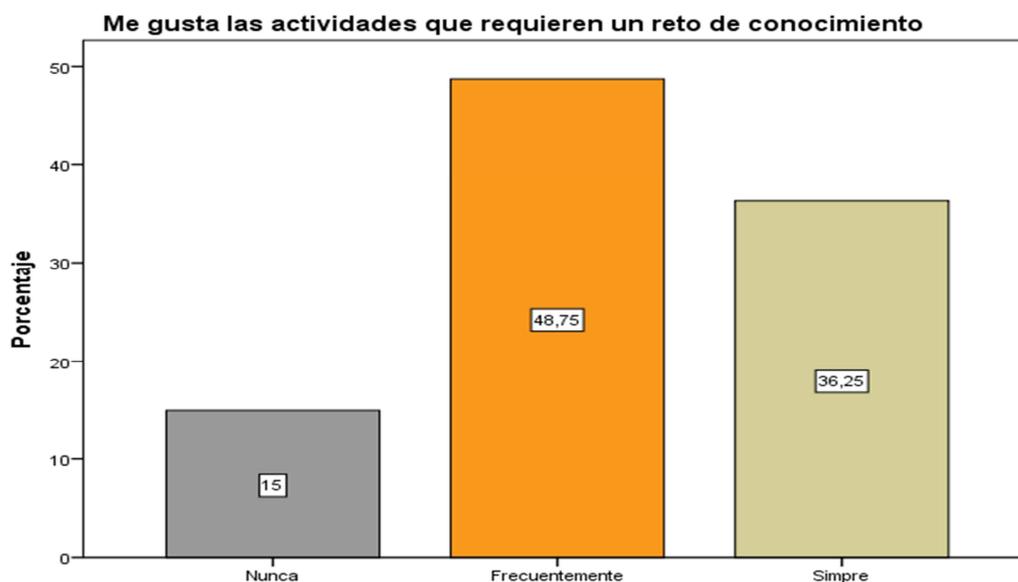
**Tabla 20**

**Pregunta 16**

**Me gusta las actividades que requieren un reto de conocimiento**

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Nunca</b>	12	15,0	15,0	15,0
<b>Frecuentemente</b>	39	48,8	48,8	63,8
<b>Siempre</b>	29	36,3	36,3	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 19**



**Análisis e interpretación de resultados**

En el análisis referente a los gustos que tienen los adultos mayores en realizar actividades que tengan un reto de conocimiento, encontramos que el 85% de los adultos mayores les gustaría realizarlas, un grupo de forma frecuente y a otro siempre, lo que demuestra el gusto de ellos por seguir ejercitando sus capacidades cognitivas, y por seguir aprendiendo y a un 15% nunca le gustarían este tipo de actividades.

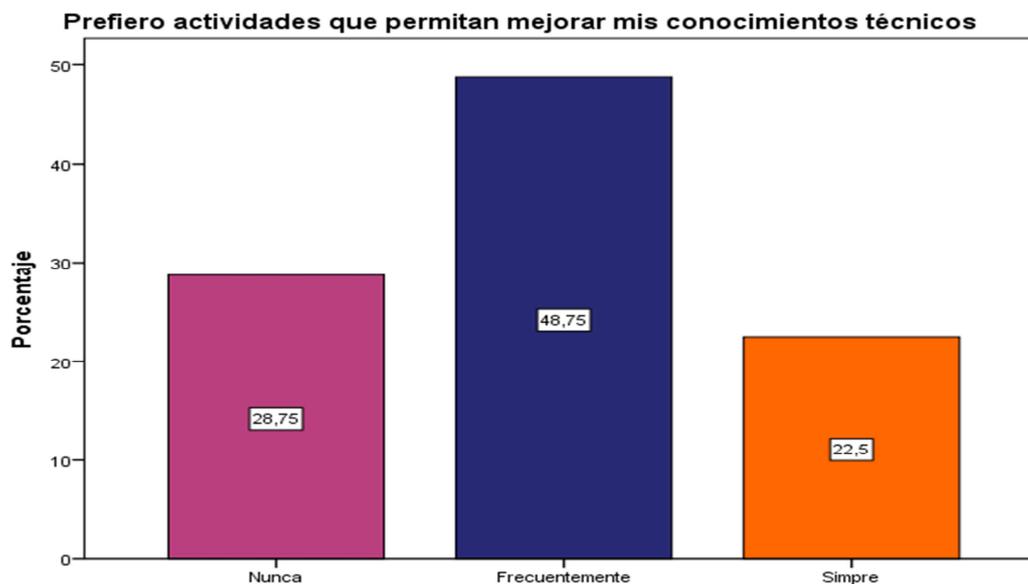
**Tabla 21**

**Pregunta 17**

**Prefiero actividades que permitan mejorar mis conocimientos técnicos**

		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Válidos</b>	<b>Nunca</b>	23	28,8	28,8	28,8
	<b>Frecuentemente</b>	39	48,8	48,8	77,5
	<b>Siempre</b>	18	22,5	22,5	100,0
	<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfico 20**



**Análisis e interpretación de resultados**

Al observar los resultados presentes en la tabla de frecuencia referente a las preferencias por actividades que permitan mejorar sus conocimientos técnicos, se ve que el 71, 25% quisiera realizarlo, el 48, 75% frecuentemente y el 22,5% siempre, es decir que la mayoría muestra un gusto por seguir aprendiendo y un 28,75% prefiere no hacerlo.

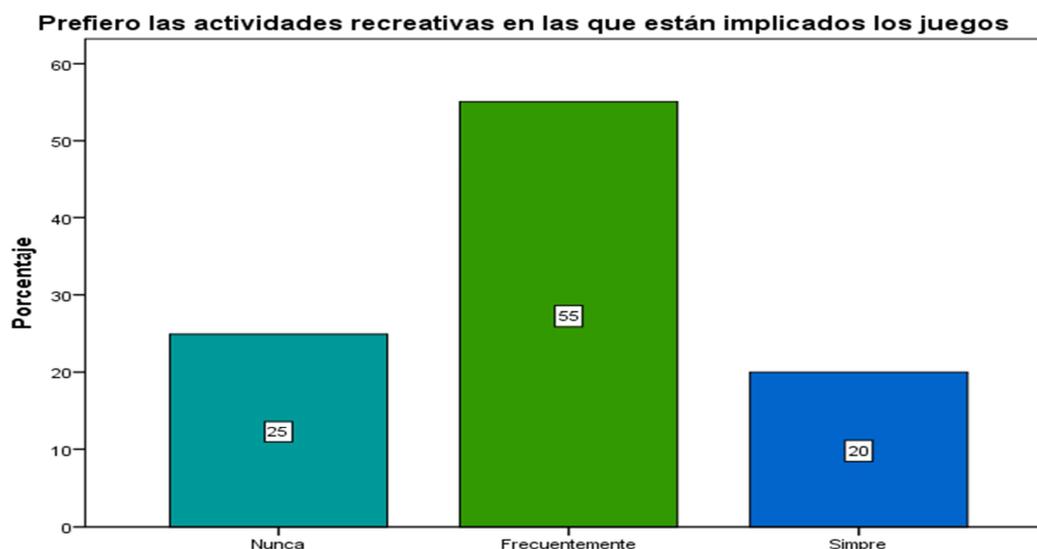
**Tabla 22**

**Pregunta 18**

**Prefiero las actividades recreativas en las que están implicados los juegos**

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Válidos</b> Nunca	20	25,0	25,0	25,0
Frecuentemente	44	55,0	55,0	80,0
Siempre	16	20,0	20,0	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 21**



**Análisis e interpretación de los resultados**

El análisis de los resultados referente a la preferencia de los adultos mayores por las actividades recreativas en las que están implicados los juegos, se puede ver que el 75% prefiere realizarlas, así un grupo lo prefiera frecuentemente y el otro siempre, lo que muestra la presencia del placer por el juego en la etapa de adulto mayor y una minoría con un 25% que nunca lo prefiere.

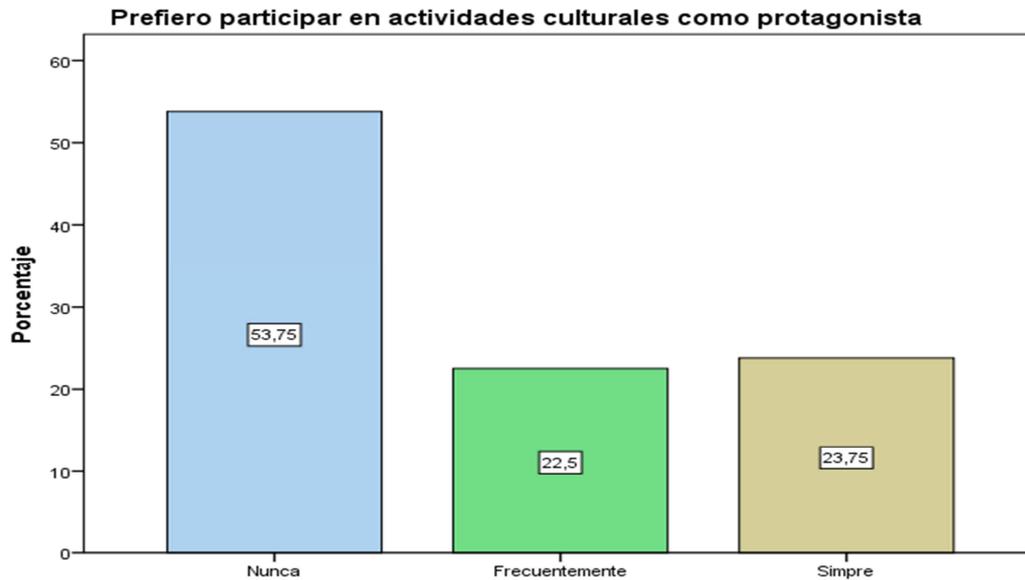
**Tabla 23**

**Pregunta 19**

**Prefiero participar en actividades culturales como protagonista**

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Válidos</b> Nunca	43	53,8	53,8	53,8
Frecuentemente	18	22,5	22,5	76,3
Siempre	19	23,8	23,8	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 22**



**Análisis e interpretación de resultados**

Al analizar la tabla de preferencia del adulto mayor por participar como protagonista en actividades recreativas culturales, se ve que el 53% de ellas nunca prefiere hacerlo, que el 46, 25% lo haría en distintos porcentajes de frecuencia, el 22,5% frecuentemente y el 23,75% siempre, y el 53,75% no lo haría nunca, este fenómeno se da debido a que la mayoría de adultos mayores del grupo consultado prefiere ser espectador que participar como protagonista de su propio proceso de vida, en este tipo de actividades e incluso porque presentan una baja autoestima.

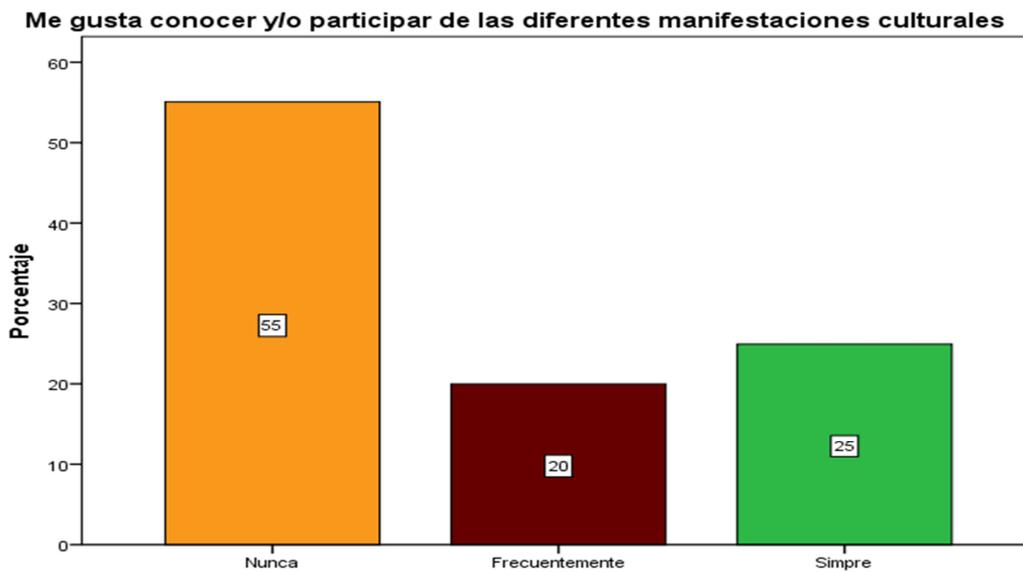
**Tabla 24**

**Pregunta 20**

**Me gusta conocer y/o participar de las diferentes manifestaciones culturales**

		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válidos	Nunca	44	55,0	55,0	55,0
	Frecuentemente	16	20,0	20,0	75,0
	Siempre	20	25,0	25,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

**Gráfica 23**



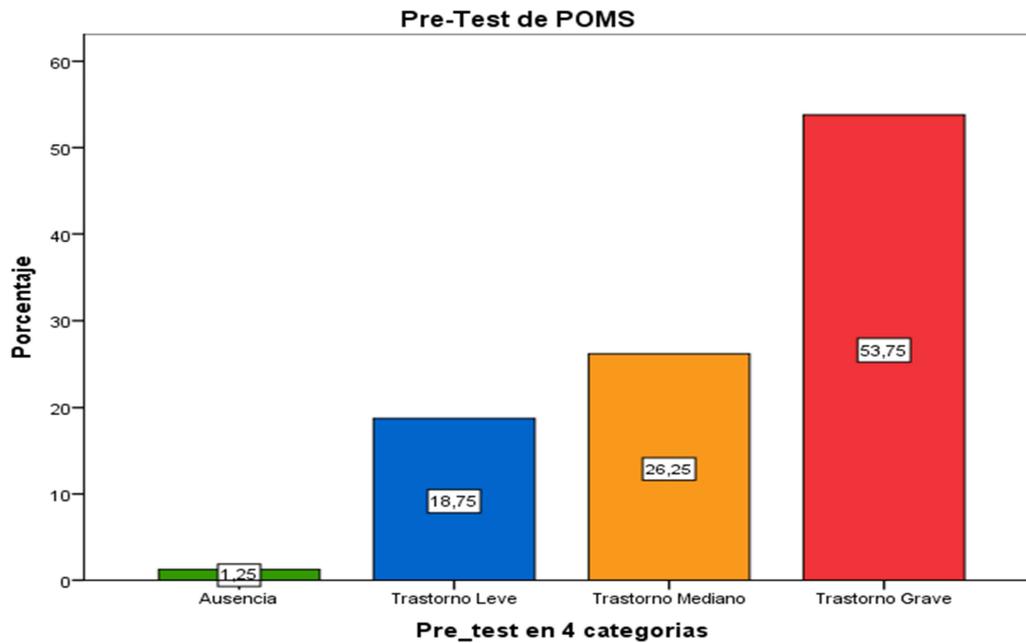
### **Análisis e interpretación de resultados**

En el análisis de la tabla referente a los gustos de los adultos mayores por conocer y/o participar de las diferentes manifestaciones culturales, se puede observar que el 55% de ellos nunca le gustaría y que al 75% le gustaría hacerlo, en un 55% siempre y en un 20% frecuentemente. Se puede hablar de un alejamiento con el ámbito cultural, o tal vez por falta de seguridad en ellos mismos y por preferir ser espectadores.

#### **3.8.2 Variable dependiente**

## Gráfico 24

### Baremos de Pre-test de POMS



### Análisis e interpretación de resultados

De los datos obtenidos, se observa que alrededor del 54% de los adultos mayores se encuentran en un estado de trastorno grave por encima del rango de -22135, frente al 26% de quienes se encuentra en el rango de -17968 a -22134 que es considerado como trastorno mediano y un 19% con trastorno leve entre -13801 a -17967.

De esta manera se visualiza la existencia de un gran porcentaje de dicha población con severos problemas de trastorno de ánimo.

**Tabla 25**

**Baremos de Pre-test de POMS**

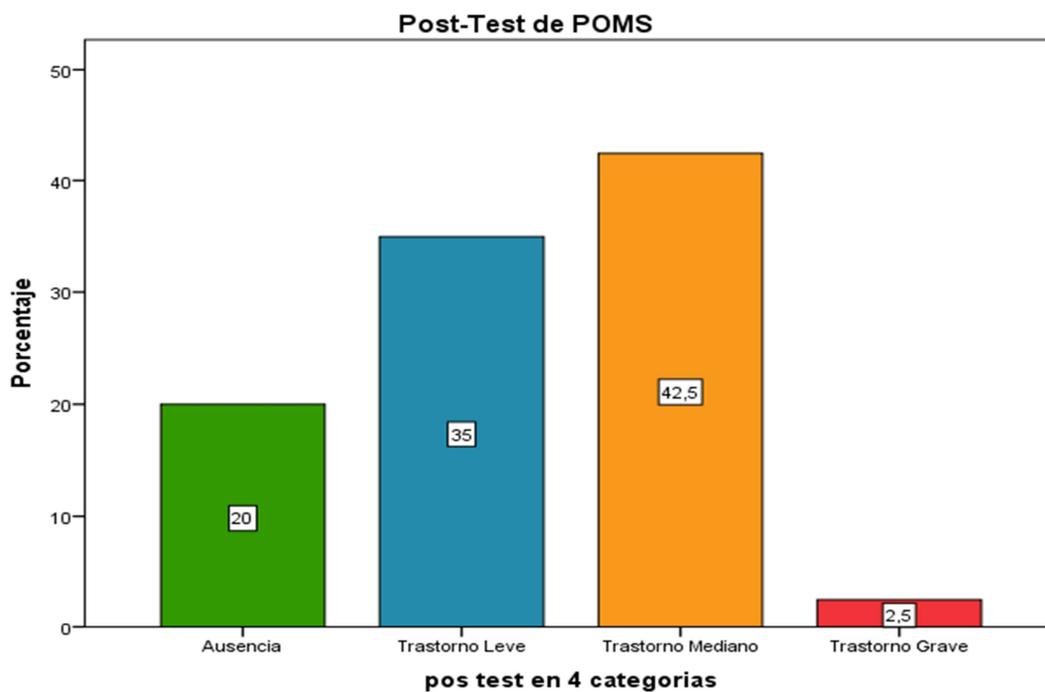
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Ausencia (menos de -13800)</b>	1	1,3	1,3	1,3
<b>Trastorno Leve (-13801 a -17967)</b>	15	18,8	18,8	20,0
<b>Trastorno Mediano (-17968 a -22134)</b>	21	26,3	26,3	46,3
<b>Trastorno Grave (más de -22135)</b>	43	53,8	53,8	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Tabla 26**

**Baremos de Post-test de POMS**

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
<b>Ausencia (menos de -13800)</b>	16	20,0	20,0	20,0
<b>Trastorno Leve (-13801 a -17967)</b>	28	35,0	35,0	55,0
<b>Trastorno Mediano (-17968 a -22134)</b>	34	42,5	42,5	97,5
<b>Trastorno Grave (más de -22135)</b>	2	2,5	2,5	100,0
<b>Total</b>	80	100,0	100,0	

**Gráfica 25**



### **Análisis e interpretación de resultados**

Se observa que alrededor del 2,5% de los adultos mayores se encuentran en un estado de trastorno grave por encima del rango de -22135, frente al 42,5% de quienes se encuentra en el rango de -17968 a -22134 que es considerado como trastorno mediano y un 35% con trastorno leve entre -13801 a -17967 terminado con un 20% que no presenta ningún trastorno.

Por lo que se deduce que existe un 55% de adultos mayores que se encuentra con un mejor estado de ánimo.

**Tabla 27**

**Resultado General por cada caso estudiado de forma individual Test de POMS**

<b>Caso</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Baremos</b>	<b>Post-test</b>	<b>Baremos</b>	<b>% Mejora</b>
1	-24200	Trastorno Grave	-19900	Trastorno Mediano	17,77
2	-15800	Trastorno Leve	-13000	Ausencia	17,72
3	-30200	Trastorno Grave	-21600	Trastorno Mediano	28,48
4	-15900	Trastorno Leve	-12300	Ausencia	22,64
5	-20000	Trastorno Mediano	-15100	Trastorno Leve	24,50
6	-17000	Trastorno Leve	-12200	Ausencia	28,24
7	-16400	Trastorno Leve	-13100	Ausencia	20,12
8	-18300	Trastorno Mediano	-16900	Trastorno Leve	7,65
9	-16300	Trastorno Leve	-12100	Ausencia	25,77
10	-16500	Trastorno Leve	-13800	Ausencia	16,36
11	-13200	Ausencia	-12000	Ausencia	9,09
12	-28800	Trastorno Grave	-22000	Trastorno Mediano	23,61
13	-22500	Trastorno Grave	-17500	Trastorno Leve	22,22
14	-26200	Trastorno Grave	-22100	Trastorno Mediano	15,65
15	-21400	Trastorno Mediano	-17700	Trastorno Leve	17,29
16	-19100	Trastorno Mediano	-16300	Trastorno Leve	14,66
17	-23600	Trastorno Grave	-15800	Trastorno Leve	33,05
18	-17000	Trastorno Leve	-13200	Ausencia	22,35
19	-16000	Trastorno Leve	-13300	Ausencia	16,88
20	-15300	Trastorno Leve	-12800	Ausencia	16,34
21	-23700	Trastorno Grave	-19700	Trastorno Mediano	16,88
22	-24100	Trastorno Grave	-20400	Trastorno Mediano	15,35
23	-27400	Trastorno	-21500	Trastorno	21,53

		Grave		Mediano	
24	-21300	Trastorno Mediano	-17900	Trastorno Leve	15,96
25	-20200	Trastorno Mediano	-16500	Trastorno Leve	18,32
26	-17500	Trastorno Leve	-13600	Ausencia	22,29
27	-24900	Trastorno Grave	-19100	Trastorno Mediano	23,29
28	-20800	Trastorno Mediano	-14900	Trastorno Leve	28,37
29	-19900	Trastorno Mediano	-17800	Trastorno Leve	10,55
30	-21000	Trastorno Mediano	-16400	Trastorno Leve	21,90
31	-16500	Trastorno Leve	-12600	Ausencia	23,64
32	-20800	Trastorno Mediano	-16000	Trastorno Leve	23,08
33	-31400	Trastorno Grave	-21000	Trastorno Mediano	33,12
34	-19500	Trastorno Mediano	-16700	Trastorno Leve	14,36
35	-21100	Trastorno Mediano	-17200	Trastorno Leve	18,48
36	-22100	Trastorno Mediano	-15700	Trastorno Leve	28,96
37	-22400	Trastorno Grave	-20600	Trastorno Mediano	8,04
38	-20500	Trastorno Mediano	-15900	Trastorno Leve	22,44
39	-24700	Trastorno Grave	-19400	Trastorno Mediano	21,46
40	-16600	Trastorno Leve	-13500	Ausencia	18,67
41	-22300	Trastorno Grave	-17600	Trastorno Leve	21,08
42	-15800	Trastorno Leve	-13400	Ausencia	15,19
43	-17200	Trastorno Leve	-12700	Ausencia	26,16
44	-19100	Trastorno Mediano	-16100	Trastorno Leve	15,71
45	-25000	Trastorno Grave	-18300	Trastorno Mediano	26,80
46	-15700	Trastorno Leve	-12500	Ausencia	20,38
47	-21200	Trastorno Mediano	-17300	Trastorno Leve	18,40
48	-20100	Trastorno Mediano	-16800	Trastorno Leve	16,42
49	-25900	Trastorno	-19300	Trastorno	25,48

		Grave		Mediano	
50	-27800	Trastorno Grave	-20500	Trastorno Mediano	26,26
51	-30000	Trastorno Grave	-17100	Trastorno Leve	43,00
52	-20400	Trastorno Mediano	-16200	Trastorno Leve	20,59
53	-23200	Trastorno Grave	-17400	Trastorno Leve	25,00
54	-25400	Trastorno Grave	-19200	Trastorno Mediano	24,41
55	-28100	Trastorno Grave	-20700	Trastorno Mediano	26,33
56	-28500	Trastorno Grave	-22200	Trastorno Grave	22,11
57	-27300	Trastorno Grave	-19600	Trastorno Mediano	28,21
58	-26400	Trastorno Grave	-18000	Trastorno Mediano	31,82
59	-20900	Trastorno Mediano	-16600	Trastorno Leve	20,57
60	-28600	Trastorno Grave	-21200	Trastorno Mediano	25,87
61	-25800	Trastorno Grave	-21700	Trastorno Mediano	15,89
62	-22800	Trastorno Grave	-15500	Trastorno Leve	32,02
63	-25300	Trastorno Grave	-20300	Trastorno Mediano	19,76
64	-21900	Trastorno Mediano	-15600	Trastorno Leve	28,77
65	-28400	Trastorno Grave	-21400	Trastorno Mediano	24,65
66	-27100	Trastorno Grave	-21300	Trastorno Mediano	21,40
67	-21700	Trastorno Mediano	-15000	Trastorno Leve	30,88
68	-23400	Trastorno Grave	-17000	Trastorno Leve	27,35
69	-28300	Trastorno Grave	-20200	Trastorno Mediano	28,62
70	-27900	Trastorno Grave	-21100	Trastorno Mediano	24,37
71	-24500	Trastorno Grave	-19500	Trastorno Mediano	20,41
72	-25600	Trastorno	-20800	Trastorno	18,75

		Grave		Mediano	
73	-26800	Trastorno Grave	-21900	Trastorno Mediano	18,28
74	-26000	Trastorno Grave	-19000	Trastorno Mediano	26,92
75	-27700	Trastorno Grave	-18700	Trastorno Mediano	32,49
76	-25200	Trastorno Grave	-18100	Trastorno Mediano	28,17
77	-26300	Trastorno Grave	-19800	Trastorno Mediano	24,71
78	-26600	Trastorno Grave	-18600	Trastorno Mediano	30,08
79	-27600	Trastorno Grave	-20100	Trastorno Mediano	27,17
80	-29000	Trastorno Grave	-22300	Trastorno Grave	23,10

#### **Análisis e interpretación de resultados:**

En la tabla se refleja que después de realizar el programa recreativo el 100% de los Adultos Mayores obtuvieron una mejoría en su estado de ánimo en comparación a los datos del primer test de POMS.

**Tabla 28**

#### **Promedio general de Mejora**

<b>Caso</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Baremos</b>	<b>Post-test</b>	<b>Baremos</b>	<b>Porcentaje de mejora</b>
Promedio Grupal	22711,25	Trastorno Grave	17496,25	Trastorno Leve	22,96

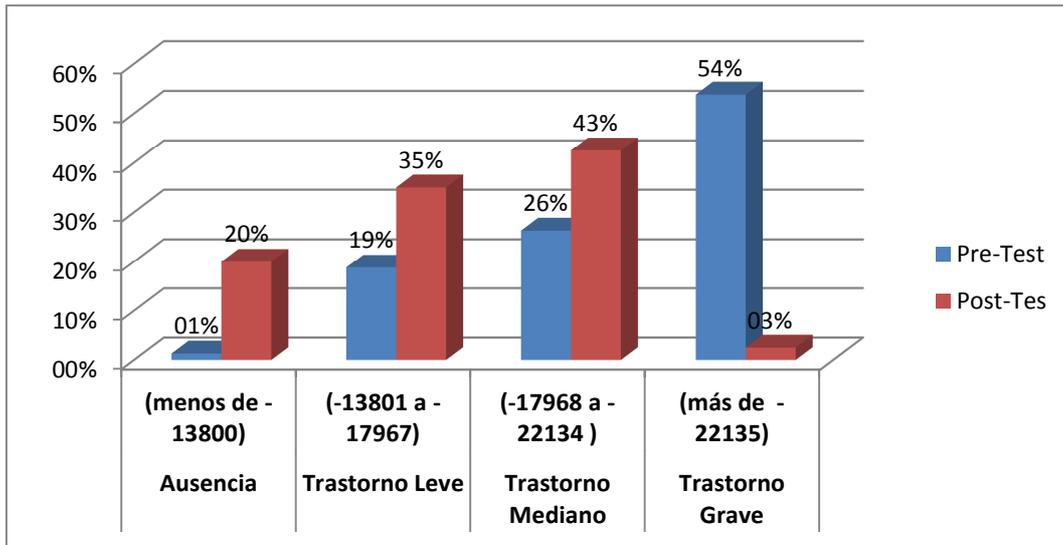
#### **Análisis e interpretación de resultados:**

Se observa que el grupo de adultos mayores inicia con un promedio de trastorno grave y al finalizar el programa el promedio del grupo mejora su

estado de ánimo con la obtención de un trastorno leve. Mejorando así un 22,96 por ciento.

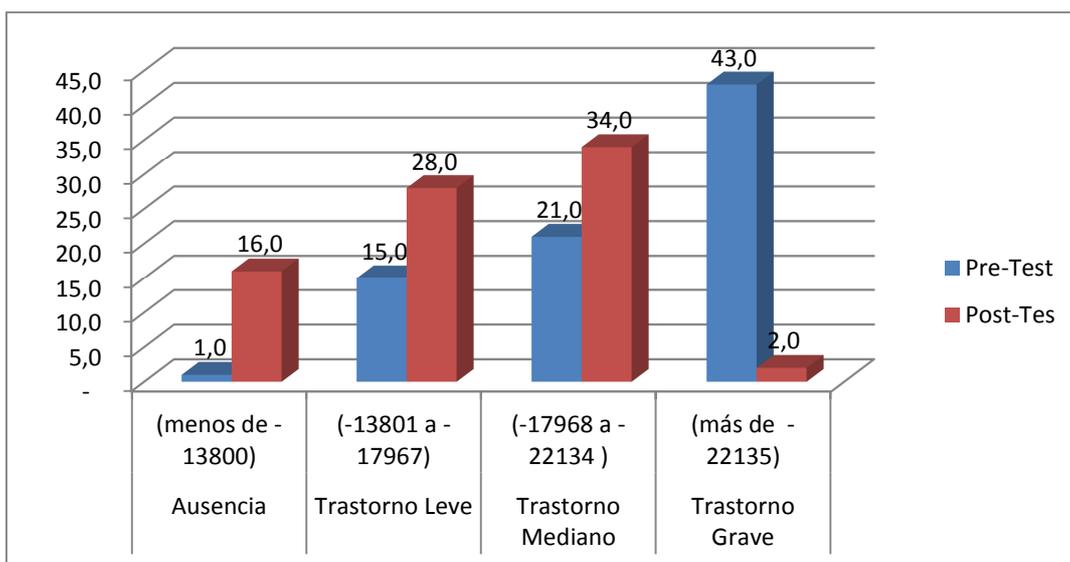
**Grafica 26**

**Porcentaje General de Mejora del Estado de ánimo**



**Gráfico 27**

**Pre y Post Test de la mejora del Estado de ánimo**



### **Análisis e interpretación de resultados:**

En los gráficos se observa como el estado de ánimo de los adultos mayores mejora en el post test.

Inicialmente se identifica la presencia de 43 adultos mayores con “trastorno grave” y al término del programa recreativo esta situación evoluciona notoriamente, al observarse que únicamente 2 adultos mayores se mantienen en dicha categoría, y el resto de población presenta una mejora considerable, al pasar a la categoría de trastornos medianos leves y normales.

De la misma manera se observa un aumento de adultos mayores en las categorías de ausencia, trastorno leve y trastorno mediano.

Con lo que se demuestra que una vez concluido el programa se advierte una mejoría importante en todas las categorías del test de POMS.

**Tabla 29**

<b>Correlación de Pearson</b>		
	<b>Pre-test</b>	<b>Post-test</b>
<b>Pre-test</b>		
<b>Correlación de Pearson</b>	1	,905**
<b>N</b>	80	80
<b>Post-test</b>		
<b>Correlación de Pearson</b>	,905**	1
<b>N</b>	80	80

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

### **Análisis e interpretación de resultados:**

En la tabla, se observa que la correlación es alta es decir muy cercana a 1, lo que refleja una importante influencia del programa recreativo en el estado de ánimo adquirido. Por lo que se concluye que mientras mayor sea la participación dentro del mismo, el estado de ánimo del adulto mayor presenta una mejora importante y gráficamente detectable.

## **CAPÍTULO IV**

### **PROGRAMA RECREATIVO RENACER 2012**

#### **4.1 Introducción**

El ciclo normal de envejecimiento de los seres humanos implica un proceso continuo de evolución psicológica y social a lo largo de toda la vida, lo que sin duda se contrapone a la perspectiva acrítica que ve el envejecimiento, como una simple disminución de las capacidades físicas o mentales de las personas.

Según (Esperanza Osorio, 2009), Históricamente, el abordaje profesional frente a los adultos mayores estuvo restringido a su asociación frente a la enfermedad, la limitación y la discapacidad. Esto culturalmente tuvo serias implicaciones en la forma en la cual se trabaja con estas personas, pues los servicios se estructuraron sobre bases asistencialistas, creando dependencias e imaginarios que aún hoy en día se conservan.

De manera particular en Ecuador, los adultos mayores siguen siendo invisibles en los marcos y los micro contextos, a pesar de que en los últimos años el gobierno se haya preocupado por mejorar sus derechos, e incluso haciendo modificaciones de la ley, un ejemplo de esto: la modificación de la Ley 687 del 15 de agosto de 2001 y se establecen nuevos criterios de atención integral del adulto mayor en los centros vida, de acuerdo a lo expresado en el Diario Oficial (2009). Pero sin embargo, no existe una verdadera valoración y cumplimiento de los derechos de este grupo de ciudadanos y de sus capacidades y se los siguen viendo como una carga en los diferentes ámbitos.

Se expresa que para todos los individuos hay los mismos derechos como las mismas posibilidades, pero lastimosamente no se da de la misma manera para todos los miembros de la sociedad, entonces no se puede hablar de la existencia de equidad, ya que esta aparece y se representa en la oportunidad de ser escuchado, de poder opinar y participar de las interacciones que se dan cotidianamente, en las relaciones cara a cara, hasta inclusive poder participar en roles de la vida pública.

Partiendo de este contexto, el presente trabajo tiene vigencia porque se desarrolla con un grupo de adultos mayores que quieren seguir siendo escuchados y poder participar como entes productivos de la sociedad, pero que por diversas causas están siendo apartados de sus hogares y roles, lo que ha empezado a afectar su estado de ánimo, su salud mental, espiritual y física.

Este programa recreativo ha sido creado con el fin de ayudar a mejorar el estado de ánimo del adulto mayor de la Villa Hogar la Esperanza, a través de actividades recreativas que los motive e incite a participar, en donde ellos sean los protagonistas y creadores de buenos momentos.

## **4.2 Justificación**

El desarrollo de la persona continúa hasta la muerte y debe considerarse como algo que evoluciona a lo largo de toda la vida. La vejez es algo que difiere de manera cualitativa de las etapas anteriores de la vida y sus necesidades son diferentes. Sin embargo la necesidad de crecimiento personal se mantiene, a partir de un proceso de adaptación a los cambios físicos y cognitivos asociados a la edad. Raymond, Tedrick (2000).

Varios estudios nos hacen ver la importancia de la utilización de la recreación como medio para conseguir un desarrollo óptimo de las capacidades físicas, intelectuales, en su estado de ánimo, así como de la integración del

adulto mayor en el medio social, ya que las posibilidades educativas, de salud y conformación de redes sociales de apoyo que da la recreación son innumerables; la recreación terapéutica y deportiva, la recreación comunitaria, se concretan en programas y servicios que pueden contribuir al mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

En este sentido se ven las experiencias del ocio y la recreación como una vía que les permite mantenerse física, emocional y mentalmente alertas para ser capaces de crecer permanentemente a través de una estimulación apropiada, condición que requiere cualquier ser humano para su desarrollo, tomando en cuenta sus necesidades, potencial humano, experiencial, donde la recreación actúe como posibilitadora de procesos de transformación y empoderamiento para la participación, la movilización permanente de sus saberes y habilidades en contextos locales, donde es posible en su interacción con la comunidad y con grupos intergeneracionales aportar al desarrollo colectivo e individual.

Y el objetivo a nivel social más amplio es intentar cambiar el contexto social en relación con los estereotipos y la percepción de marginación de los adultos mayores, para lo cual el autor presenta un programa basado en cinco factores para que este resulte exitoso: compromiso, satisfacción, autonomía, integración y creatividad en el adulto mayor.

Desde esta perspectiva se presenta la necesidad de la realización de un programa recreativo bien estructurado y esquematizado tomando en cuenta las sugerencias presentadas por autores que han tenido resultados valiosos, tratando de alguna manera contribuir en el mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor del Centro Villa Hogar la Esperanza de la Fuerza Terrestre.

#### **4.3 Objetivos**

#### **4.3.1 Objetivo General**

Lograr la participación masiva de los adultos mayores del centro Villa Hogar La Esperanza en las actividades que integran el programa recreativo, con el fin de mejorar su estado de ánimo.

#### **4.3.2 Objetivos Específicos**

- Realizar un estudio diagnóstico que nos genere pautas para la realización correcta de un programa recreativo en el adulto mayor.
- Identificar, fortalecer y desarrollar planes de ejecución de las actividades recreativas más adecuadas para ser aplicadas en la práctica con el adulto mayor.
- Propiciar el desarrollo integral permanente, así como los encuentros recreativos y culturales del adulto mayor, proponiendo a las autoridades del Centro Hogar Villa Esperanza la aplicación del programa recreativo elaborado.
- Sistematizar la experiencia vivida en el Centro Villa Hogar La Esperanza basados en procesos investigativos con el fin de identificar los aportes del programa recreativo aplicado al adulto mayor y formen parte de la planificación Institucional.

#### **4.4 Fundamentación teórica**

##### **4.4.1 La Recreación como actividad**

En algunos escritos definen a la recreación, o la describen como una actividad, partiendo de este enfoque, podemos hacer referencia a **NEUMEYER**, quien sugiere que la recreación requiere ser cualquier actividad que se lleve

acabo durante el ocio, ya sea individual o colectivamente, que es libre y placentera y que no se requiere de otro beneficio más allá que el de haber participado en ella.

**HUTCHINSON** introduce un elemento adicional de aceptación social, por lo que la recreación es una experiencia de ocio socialmente aceptada y satisfacción al individuo que participa voluntariamente en ella.

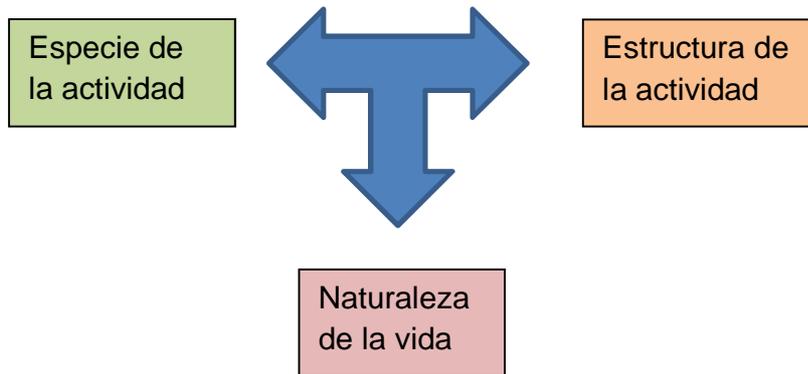
Uno de los autores más reconocidos en la recreación, Richard Kraus define a la Recreación como actividad, así:

“La Recreación consiste en una actividad o experiencia, elegida voluntariamente por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella. Se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene connotación laboral regularmente se disfruta de ella y se ofrece como parte de un Programa de una Agencia o Institución pública, privada o comercial. Está diseñada para satisfacer metas constructivas y sociales para el participante, el grupo y la sociedad.”

**MARION CLAWSON** la define como: la actividad o actividades (incluyendo la inactividad) cuando es escogida libremente, en las que se involucra el individuo durante su tiempo de ocio. Entendiéndose al ocio como un periodo de tiempo, la recreación es un contenido de este tiempo (en actividad), aun cuando están íntimamente relacionados no son sinónimos.

#### **4.4.2 Actividad Recreativa**

Las actividades recreativas se pueden analizar a través de tres variables:



#### 4.4.2.1 Especie de la actividad

Se refiere a los diferentes tipos de actividades, pueden ser divididas en cinco categorías.

##### a) Esparcimiento

- Paseos
- Uso de playas o piscinas
- Excursiones (sin adiestramiento necesario)

##### b) Las visitas culturales

- Vistas a museos
- Monumentos artísticos y culturales,
- iglesias, ruinas, zonas arqueológicas
- lugares turísticos, artesanales,
- fiestas populares y tradiciones folklóricas.

c) **Sitios naturales:** corresponden a la observación y al disfrute de la naturaleza en sus diferentes manifestaciones.

**d) Actividades deportivas:** se habla de todas aquellas actividades que involucran una actividad física, así como una actividad deportiva.

**e) Asistencia a acontecimientos programados:**

- Espectáculos de luz y sonido,
- Exposiciones,
- Festivales,
- Concursos de belleza,
- Corridas de toro,
- Partidos de fútbol,
- Espectáculos nocturnos, etc.

#### **4.4.2.2 Estructura de la actividad**

Hay que tomar en cuenta dos aspectos importantes: La intensidad y la distribución en el espacio. En donde la intensidad de la actividad permite indagar la importancia relativa de la misma y la distribución del espacio sirve para analizar y resolver las formas de ocupación del territorio y las necesidades de superficie de cada actividad, es decir conocer el número ideal de personas que integraran la actividad escogida, para que el espacio ofrezca lo requerido en cada actividad.

#### **4.4.3 La Programación de la Recreación**

Para Richard Kraus, (1997, p.2), la planificación del programa y dirección son los elementos esenciales para asegurar el éxito de servicios de ocio para las personas de todas las edades y clases sociales.

Los programas de ocio deben estar diseñados para poder dar un servicio que de enriquecimiento personal, desarrollo mental, físico y social, así como

una satisfacción, valores dentro de la familia, etc., y esto sin hacer ninguna diferencia entre las personas ya que pensando en todas las clases que existen se dará un servicio de ocio para todo y cada ser humano.

En la actualidad el papel de la programación es muy importante para quienes conocen y trabajan en el ámbito referente al tiempo libre, ya que se constituye en un proceso necesario a ser utilizado por cualquier persona, que desee ofrecer y proporcionar actividades de recreación y ocio, que formarán parte de un programa, el mismo que debe ser ejecutado con toda la responsabilidad, para lograr crear un cambio en la persona que sea parte de la experiencia.

Según Kraus, (1997, p.2), un Programar es el proceso que usa el humano, y otros recursos físicos fiscales, que proporciona la agencia de recreación y actividades de ocio y servicios a los residentes de la comunidad o a los miembros de una organización Debe ser una responsabilidad de todas la agencias de recreación en parques, y de servicio de ocio para proporcionar el disfrute y alternativas de enriquecimiento personal para contrarrestar las fuerzas sociales negativas.

#### **4.4.4 Beneficios del ocio y la recreación en el adulto mayor**

Es relevante tomar en cuenta, que el valor potencial de la recreación se observa en estudios realizados donde se han llevado a cabo investigaciones con el fin de argumentar el impacto de los servicios y programas de recreación en cuanto a los múltiples beneficios que esta ofrece a las personas y comunidades; así según Lynch & Veal (1996) los beneficios del ocio y la recreación en el adulto mayor son:

- Aprendizaje de destrezas
- Aprendizaje factual (actividades para ampliar conocimientos, por ejemplo de historia).
- Mejor salud mental y física.

- Mejora aspectos psicológicos y emocionales.
- Satisfacción cuando complacen la necesidad del individuo o colectivo.
- Disfrute derivado de la experiencia recreativa.
- Participación y habilidades de aprendizaje.
- Reduce los costos de salud física y mental.
- El mantenimiento de la salud.
- La prevención de enfermedades.
- Bienestar físico.

Según Leone, José Luis (2002), algunos cambios y beneficios que se observan en las personas que participan de actividades recreativas organizadas son:

- Proyectar y proyectarse con otros.
- Modificación de la imagen propio cuerpo. Rencuentro con su cuerpo. Tocar y tocarse; ser tocados.
- Encontrarse con el otro colabora a abandonar el aislamiento, la angustia, la auto exclusión y la depresión.
- Pensar junto con otros pares (de edad, de necesidad, de posibilidad, de limitación, etc.) las propias necesidades.
- Hablar, escuchar, ser escuchado. Participar por primera vez en muchos casos- de grupos.
- Compartir y revalorizar experiencias propias y las ajenas.
- Encontrar, sostener o redescubrir saberes (corporales, sociales, expresivos o intelectuales)
- Conocer posibilidades y limitaciones en un encuadre de bajo riesgo.
- Cumplir con “asignaturas pendientes”.
- Hay una representación social de los conceptos de salud y enfermedad: salud es tener proyectos, estar con otros, tener ganas de venir. , Arreglarse para agradar a los demás.
- Redescubrir movimientos perdidos.

- En el ámbito familiar se ubican en un nuevo lugar distinto del que se le asignaba a modo de estereotipo. Esto promueve interrogantes en las otras generaciones y a su vez provoca cambios en los otros. Por lo general crea la necesidad en los viejos de hallar su lugar para hablar y ser escuchado. Y los demás pueden enterarse de los proyectos del adulto mayor o no.
- Promoción de bienestar general bío-psico-social, por eso consideramos la recreación como promotora de salud.
- Importancia de capacitarse al pretender acompañar a los adultos mayores en actividades recreativas

#### **4.4.5 Programa Recreativo**

Robert Sossman, describe que la programación es un concepto elástico que abarca una variedad de diferentes operaciones llevadas con las agencias de servicios del TL, ya que estas incluyen actividades, eventos y servicios conjugados con la participación, busca cierto personal frente al compromiso del resultado del ocio. Otras autoridades refieren a los programas de recreación como una organización de actividades, designadas sobre un camino sistematizado que puede lograr cambio individual o colectivo. Es necesario que los programas de recreación integren gran variedad de actividades recreativas, para que de esta forma los participantes alcen las experiencias ofrecidas por una agencia de TL.

Las actividades deberán estar estructuradas y supervisadas, con áreas de juego, equipo de deportes, y otros ámbitos dentro de la recreación.

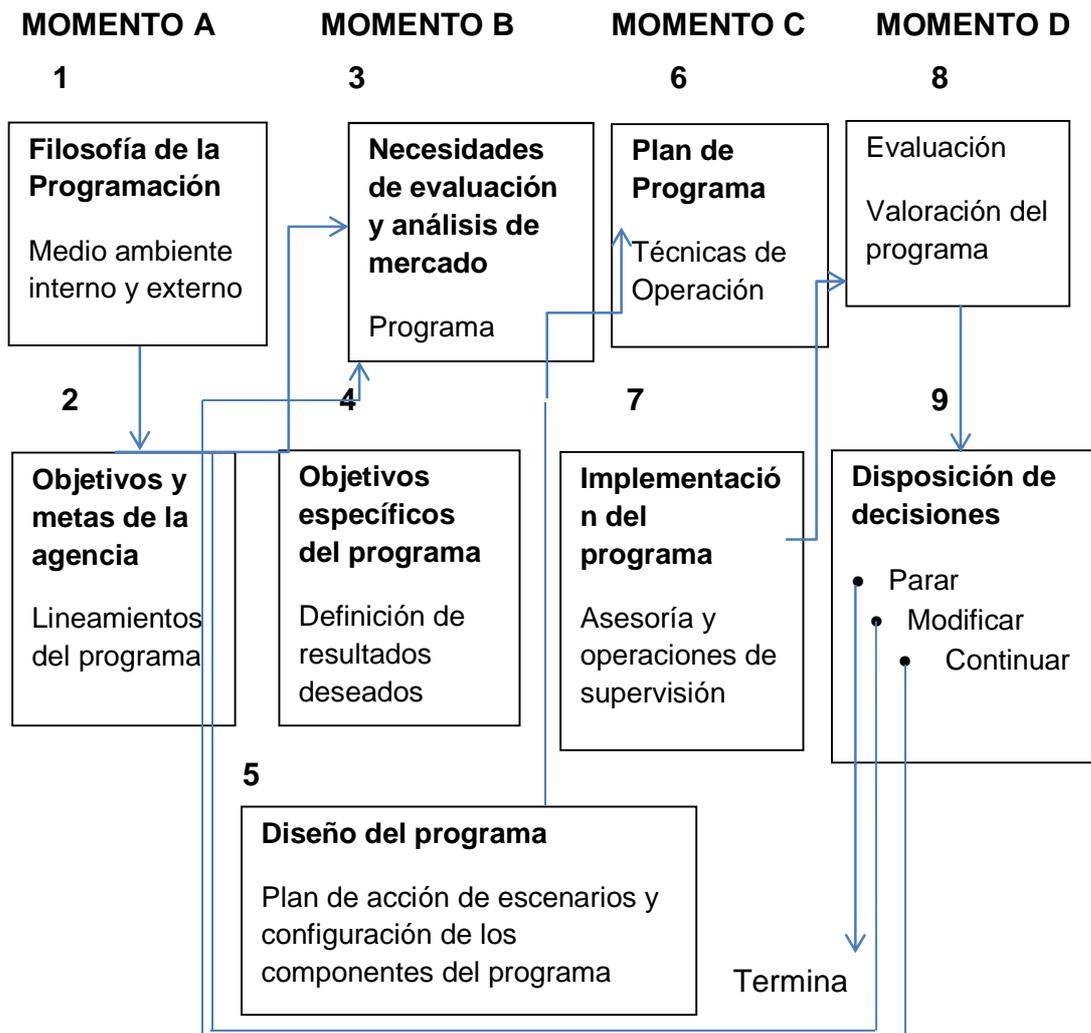
#### **4.4.6 Tipos de Programas**

Al realizar un análisis desde la perspectiva del financiamiento, la recreación como programa se puede dividir en:

- Recreación pública

- Recreación privada
- Recreación comercial

#### 4.4.7 El Ciclo de Desarrollo de Programa (Rossman J.R. 1995)



El diseño debe tener una relación lógica entre las políticas de la institución, el marco sectorial general, este con los objetivos y con la posición ética y social que se asuma con las contribuciones del programa a la calidad de vida de las personas que tendrán acceso a él.

#### **4.4.8 Programación del Programa “RENACER”**

##### **4.4.8.1 Beneficiarios**

Los principales beneficiarios del presente programa serán los adultos mayores del Centro Villa Hogar Esperanza del Ejército Ecuatoriano.

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.

##### **4.4.8.2 Factibilidad del programa**

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 el permiso de utilización del auditorio del centro para impartir las actividades recreativas.

##### **Factibilidad económica**

La factibilidad económica se preverá con recursos propios de los investigadores.

##### **Factibilidad del lugar**

La factibilidad del lugar con la que cuenta el programa, consta de las instalaciones de la Villa Hogar La esperanza, ubicado en la ciudad de Sangolquí, Cantón Rumiñahui.

##### **Factibilidad Técnica**

La factibilidad técnica es necesaria para efectuar las actividades o procesos que requiere el programa. (Disponibilidad de tecnología que permita satisfacer las necesidades del grupo de adultos mayores).

#### **4.4.8.3 Consideraciones metodológicas para las sesiones de actividades recreativas**

- Trabajar una sesión diaria.
- El tiempo de trabajo con los adultos mayores será de sesenta minutos.
- La aplicación de las actividades recreativas se llevará a cabo por la mañana.
- Se dará un mayor énfasis a las actividades recreativas con mayor puntuación en la encuesta antes realizada.
- Las explicaciones y demostraciones deben ser claras 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.

#### **4.4.8.4 Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje para el adulto mayor del Centro Hogar Villa La Esperanza**

##### **Metodologías:**

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

##### **Recursos Humanos:**

- Personas adultos mayores
- Coordinadora del área
- Instructores
- Auxiliares (4)

## **Recursos Didácticos:**

### **Materiales**

- Grabadora
- Música
- Espacio físico
- Materiales diversos

### **Procedimientos Organizativos**

- Círculo
- Grupos
- Individual

#### **4.4.9 Planificación para el Programa Recreativo “RENACER”**

De acuerdo con el diagnóstico realizado a través de la encuesta para conocer los gustos y preferencias del adulto mayor del centro, se establece que más del 60% de la población investigada considera que las actividades recreativas son de gran importancia en su desarrollo vital, siendo la recreación social, la recreación física, la recreación manual, la recreación lúdica las de mayor preferencia entre los encuestados. Estos resultados nos permiten realizar la planificación de acuerdo a las preferencias de los participantes, en donde las actividades sociales presentan una notable preferencia con respecto a las demás. Siendo las actividades que se ejecutan al aire libre las más aceptadas dentro de la encuesta, en donde se privilegia el gusto por los espacios al aire libre. El Centro Villa Hogar Esperanza cuenta con áreas verdes, permitiéndonos así cumplir con la segunda preferencia de los encuestados que son las actividades al aire libre, en caso que las condiciones climáticas no nos permitan realizar dicha actividad se procederá a realizarlas en el auditorio del centro.

Con los resultados de la encuesta diagnóstica se procede a realizar el programa recreativo ideal, para los adultos mayores del Centro Hogar Villa Esperanza.

**Duración:** Dos meses (02 de Julio al 7 de Septiembre del 2012).

**Número de participantes:** 80 (65 mujeres y 15 hombres)

**Rango de edades:** 72 a 93 años.

**Horario:** De Lunes a Viernes de 10H30 a 11H30

#### 4.4.9.1 Carga porcentual de Áreas Recreativas del Programa

Área al aire libre:	Bomsay, caminatas	7,5
Área lúdica:	Juegos de mesa	7,5
Área Manual:	Guaype, ensartado, costura	17,5
Área artística:	Coro	5
Área Social:	Juegos de mesa, celebración cumpleaños, oración, baile	27,5
Área Literaria:	Lectura biblia	5
Área de mantenimiento y salud:	Meditación, memoria, charlas de salud	10
Área Cultural	Visitas a museos	5
Área Física	Tai Chi, Gimnasia de conservación	22,5

#### 4.4.9.2 Planes de Clase

1		CENTRO DE ADULTO MAYOR VILLA HOGAR ESPERANZA				
PROGRAMA "RENACER"						
PLAN SEMANAL DEL PROGRAMA						
DIAS	HORA	ACTIVIDAD	TIEMPO minutos	MATERIALES	LUGAR	OBSERVACIONES
LUNES  <b>COSTURA</b>	<b>10H30</b>  <b>A</b>  <b>11H30</b>	Explicación General	5		Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Juego del globo	10	Globos y música		
		Costura	35	Telas, agujas, hilos		
		Juego pasa el globo	5	Música y Globos		
		Retroalimentac.	5			
MARTES  <b>TAI CHI</b>	<b>10H30</b>  <b>A</b>  <b>11H30</b>	Calentamiento	10	Música	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Tai Chi	30	Música		
		Estiramiento	5	Música		
		Meditación	15	Música		
MIERCOLES  <b>MEMORIA</b>	<b>10H30</b>  <b>A</b>  <b>11H30</b>	Juego: Jesús le dijo a Lázaro	10		Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Memoria	30	Tarjetas de Memoria		
		Juego Corazones	15	Hojas de papel		
		Retroalimentación	5			
JUEVES  <b>BAILE</b>	<b>10H30</b>  <b>A</b>  <b>11H30</b>	Calentamiento	10	Música	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Baile General	40	Música		
		Estiramiento	5	Música		
		Retroalimentación	5	Música		
VIERNES  <b>LECTURA</b>  <b>BIBLIA</b>	<b>10H30</b>  <b>A</b>  <b>11H30</b>  <b>17</b>	Juego de Refranes	10	Lista de refranes	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Lectura	40	Biblia		
		Comentarios	10			
		Retroalimentación	10			

2		CENTRO DE ADULTO MAYOR VILLA HOGAR ESPERANZA				
PROGRAMA "RENACER"						
PLAN SEMANAL DEL PROGRAMA						
DIAS	HORA	ACTIVIDAD	TIEMPO minutos	MATERIALES	LUGAR	OBSERVACIONES
LUNES  <b>GIMNASIA DE CONSERVACIÓN</b>	10H30  A	Explicación General	5		Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Juego el Espejo viviente	10			
		<b>Gimnasia de conservación</b>	35			
	11H30	Juego los colores	5	Música y Globos		
	Charla salud	5				
MARTES  <b>VISITA A MUSEOS</b>	10H30  A	Preparación	5		Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Visita	40	Transporte		
		Regreso	10			
	11H30	Retroalimentación	5			
MIÉRCOLES  <b>GUAYPE</b>	10H30  A	Juego: Haciendo rodar el balón	10	Balones	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Guaype	30	Telas		
	11H30	Juego: Pases rápidos en círculo	15	Balones		
		Retroalimentación	5			
JUEVES  <b>TAI CHI</b>	10H30  A	Calentamiento	10	Música	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Tai Chi	30	Música		
		Estiramiento	5	Música		
	11H30	Meditación	15	Música		
VIERNES  <b>MEDITACION</b>	10H30  A	Juego El Desconcierto	10	Música	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Meditación	40	Lectura		
	11H30  17	Comentarios	10			
		Retroalimentación	10			

3		CENTRO DE ADULTO MAYOR VILLA HOGAR ESPERANZA				
PROGRAMA "RENACER"						
PLAN SEMANAL DEL PROGRAMA						
DIAS	HORA	ACTIVIDAD	TIEMPO minutos	MATERIALES	LUGAR	OBSERVACIONES
LUNES <b>JUEGOS DE MESA</b>	10H30	Explicación General	5		Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
	A	Juego Cuarenta	30	Cartas		
	11H30	Domino	25	Domino		
MARTES <b>BAILE</b>	10H30	Calentamiento	10	Música	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
	A	Baile General	40	Música		
	A	Estiramiento	5	Música		
	11H30	Retroalimentac	5	Música		
MIERCOLES <b>ENSARTADO</b>	10H30	Juego: Paseos en taxi	10	Taxis de Cartón	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
	A	Ensartado	30	Hilo nailon, mullos de colores		
	11H30	Juego Lavado de Coches	15	Marcadores		
	11H30	Retroalimentación	5			
JUEVES <b>CORO Y CANTO</b>	10H30	Juego Canta y Baila con migo	15	Tizas y tarjetas	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
	A	Coro	40	Música		
	11H30	Retroalimentación	5	Música		
VIERNES <b>CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS</b>	10H30	Lectura de lista de Cumpleañeros	5	Lista de cumpleaños	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
	A	Baile	35	Música		
	11H30	Repartición de torta	10	Torta, platos		
	17	Retroalimentac	10			

4		CENTRO DE ADULTO MAYOR VILLA HOGAR ESPERANZA					
PROGRAMA "RENACER"							
PLAN SEMANAL DEL PROGRAMA							
DIAS	HORA	ACTIVIDAD	TIEMPO minutos	MATERIALES	LUGAR	OBSERVACIONES	
LUNES <b>CAMINATA</b>	10H30	Explicación General	5		Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua	
		Calentamiento	10				
	11H30	A	Caminata	35			Ropa Cómoda
			Estiramiento	5			
			Retroalimentaci	5			
MARTES <b>TAI CHI</b>	10H30	Calentamiento	10	Música	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua	
		Tai Chi	30	Música			
	11H30	A	Estiramiento	5			Música
			Meditación	15			Música
MIÉRCOLES <b>BONSAY</b>	10H30	Juego: De atrás adelante	10		Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua	
		Bonsay	40	Arboles de Bonsay			
	11H30	Juego Caminata de carriles	15				
		Retroalimentac	5				
JUEVES <b>BAILE</b>	10H30	Calentamiento	10	Música	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua	
		Baile General	40	Música			
	11H30	A	Estiramiento	5			Música
			Retroalimentac	5			Música
VIERNES <b>ORACION</b>	10H30	Juego Círculo de Amigos	10		Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua	
		Lectura y Oracion	40	Biblia			
	17		Comentarios	10			
			Retroalimentaci	10			

5		<b>CENTRO DE ADULTO MAYOR VILLA HOGAR ESPERANZA</b>				
<b>PROGRAMA "RENACER"</b>						
<b>PLAN SEMANAL DEL PROGRAMA</b>						
<b>DIAS</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b> minutos	<b>MATERIALES</b>	<b>LUGAR</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
LUNES <b>CANTO</b>	10H30	Juego Canta y Baila con migo	15	Tizas y tarjetas	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
	A	Coro	40	Música		
	11H30	Retroalimentac	5	Música		
MARTES <b>CAMINATA</b>	10H30	Explicación General	5		Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
	A	Calentamiento	10			
	11H30	Caminata	35	Ropa Cómoda		
		Estiramiento	5			
		Retroalimentac	5			
MIÉRCOLES <b>COSTURA</b>	10H30	Explicación General	5		Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
	A	Juego: La clave morse	10	Cartulinas Marcadores		
	11H30	Costura	35	Telas, agujas, hilos		
		Juego: En busca de las medallas perdidas	5	Cartulinas en forma de medallas		
		Retroalimentac	5			
JUEVES <b>GIMNASIA DE CONSERVACION</b>	10H30	Calentamiento	10	Música	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Baile	40	Música		
	A	Estiramiento	5	Música		
	11H30	Charla salud	5	Música		
VIERNES <b>MEDITACION</b>	10H30	Juego de Refranes	10	Lista de refranes	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Lectura	40	Biblia		
	11H30	Comentarios	10			
	17	Retroalimentación	10			

6		CENTRO DE ADULTO MAYOR VILLA HOGAR ESPERANZA				
PROGRAMA "RENACER"						
PLAN SEMANAL DEL PROGRAMA						
DIAS	HORA	ACTIVIDADES	TIEMPO minutos	MATERIALES	LUGAR	OBSERVACIONES
LUNES GUAYPE	10H30	Juego: Mantener el globo	10	globos	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Guaype	30	Telas		
	11H30	Juego: a Bailar con globos	15	globos		
		Retroalimentación	5			
MARTES BAILE	10H30	Calentamiento	10	Música	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Baile General	40	Música		
	11H30	Estiramiento	5	Música		
		Retroalimentación	5	Música		
MIÉRCOLES JUEGOS DE MESA	10H30	Explicación General	5		Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Juego Cuarenta	30	Cartas		
	11H30	BINGO	25	BINGO		
JUEVES TAI CHI	10H30	Calentamiento	10	Música	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Tai Chi	30	Música		
	11H30	Estiramiento	5	Música		
		Meditación	15	Música		
VIERNES LECTURA	10H30	Juego de Refranes	10	Lista de refranes	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Lectura	40	Biblia		
	11H30	Comentarios	10			
		17	Retroalimentación	10		

7		CENTRO DE ADULTO MAYOR VILLA HOGAR ESPERANZA				
PROGRAMA "RENACER"						
PLAN SEMANAL DEL PROGRAMA						
DIAS	HORA	ACTIVIDAD	TIEMPO minutos	MATERIALES	LUGAR	OBSERVACIONES
LUNES <b>ENSARTADO</b>	10H30 A 11H30	Juego: Trasporte de balones	10	balones	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Ensartado	30	Hilo nailon, mullos de colores		
		Juego: Carrera numérica	15	Marcadores		
		Retroalimentac	5			
MARTES <b>TAI CHI</b>	10H30 A 11H30	Calentamiento	10	Música	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Tai Chi	30	Música		
		Estiramiento	5	Música		
		Meditación	15	Música		
MIERCOLES <b>MEMORIA</b>	10H30 A 11H30	Juego: Completando el cuento	10		Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Memoria	30	Tarjetas de Memoria		
		Juego Adivinanzas	15			
		Retroalimentac	5			
JUEVES <b>VISTA CENTRO HISTORICO</b>	09H30 A 11H30	Preparación	10		Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Traslado	30	Transporte		
		Paseo	40			
		Regreso	30			
		Retroalimentac	10			
VIERNES <b>ORACION</b>	10H30 A 11H30 17	Juego: La ensalada	10		Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Lectura y Oración	40	Biblia		
		Comentarios	10			
		Retroalimentaci	10			

8		CENTRO DE ADULTO MAYOR VILLA HOGAR ESPERANZA				
PROGRAMA "RENACER"						
PLAN SEMANAL DEL PROGRAMA						
DIAS	HORA	ACTIVIDAD	TIEMPO minutos	MATERIALES	LUGAR	OBSERVACIONES
LUNES  JUEGOS DE MESA	10H30	Explicación General	5		Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Juego Cuarenta		Cartas		
	A	BINGO		Bingo		
	11H30	AJEDREZ		Ajedrez		
		DOMINO		Domino		
MARTES  GIMNASIA DE CONSERVACION	10H30	Calentamiento	10	Música	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Baile	40	Música		
	A	Estiramiento	5	Música		
	11H30	Charla salud	5	Música		
MIERCOLES  COSTURA	10H30	Explicación General	5		Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Juego: Pelotas a las cajitas	10	Cajitas, pelotas y distintivos		
	11H30	Costura	35	Telas, agujas, hilos		
		Juego: Tira y Sepárate	5	Pelotas		
JUEVES  TAI CHI	09H30	Calentamiento	10	Música	Aire libre	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		Tai Chi	30	Música		
	A	Estiramiento	5	Música		
	11H30	Meditación	15	Música		
VIERNES  CELEBRACION DE CUMPLEAÑOS	10H30	Lectura de lista de Cumpleañeros	5	Lista de cumpleaños	Auditorio	Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas hacia el adulto mayor.  Motivación continua
		A	Baile	35		
	11H30	Repartición de torta	10	Torta, platos		
		17	Retroalimentaci	10		

#### 4.4.9.3 Cronograma

PROGRAMA RECREATIVO "RENACER"										
Lugar	VILLA HOGAR "LA ESPERANZA" DE LA FFAA									
Meses	MES DE JULIO				MES DE AGOSTO					MES DE SEPTIEMBRE
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
FECHAS	2-6 de Julio	9-13 de Julio	16-20 de Julio	23-27 de Julio	30 de Julio- 3 de Agosto	6-10 de Agosto	13-17 de Agosto	20-24 de Agosto	27-31 de Agosto	3-7 de Septiembre
DIA/ TIEMPO 60 MINUTOS	LUNES TEST DE POMS	LUNES COSTURA	LUNES GIMNASIA DE CONSERVACION	LUNES JUEGOS DE MESA	LUNES CAMINATA	LUNES CANTO	LUNES GUAYPE	LUNES ENSARTADO	LUNES JUEGOS DE MESA	LUNES TEST DE POMS
DIA/ TIEMPO 60 MINUTOS	MARTES TEST DE POMS	MARTES TAI CHI	MARTES VISITA A MUSEOS	MARTES BAILE	MARTES TAI CHI	MARTES CAMINATA	MARTES BAILE	MARTES TAI CHI	MARTES GIMNASIA DE CONSERVACION	MARTES TEST DE POMS
DIA/ TIEMPO 60 MINUTOS	MIERCOLES TEST DE POMS	MIERCOLES MEMORIA	MIERCOLES GUAYPE	MIERCOLES ENSARTADO	MIERCOLES BOMSA Y	MIERCOLES COSTURA	MIERCOLES JUEGOS DE MESA	MIERCOLES MEMORIA	MIERCOLES COSTURA	MIERCOLES TEST DE POMS
DIA/ TIEMPO 60 MINUTOS	JUEVES ENCUESTA	JUEVES BAILE	JUEVES TAI CHI	JUEVES CORO, CANTO	JUEVES BAILE	JUEVES GIMNASIA DE CONSERVACION	JUEVES TAI CHI	JUEVES VISITA CENTRO HISTORICO	JUEVES TAI CHI	JUEVES TEST DE POMS
DIA/ TIEMPO 60 MINUTOS	VIERNES ENCUESTA	VIERNES LEER LA BIBLIA	VIERNES MEDITACION	VIERNES CELEBRACION DE CUMPLEAÑOS	VIERNES ORACION	VIERNES MEDITACION	VIERNES LA BIBLIA LEER	VIERNES ORACION	VIERNES CELEBRACION DE CUMPLEAÑOS	VIERNES CLAUSURA DEL PROGRAMA
HORA	10H30 A 11H30									

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- ❖ Se puede concluir que un programa recreativo elaborado, aplicado y evaluado por profesionales, y tomando en cuenta las necesidades, interés y habilidades del adulto mayor con el cual se trabaja, incide favorablemente en el estado de ánimo de este.
- ❖ La Hipótesis planteada en el estudio comprueba: que la correlación es alta, es decir muy cercana a 1, lo que refleja una importante influencia del programa recreativo en el estado de ánimo adquirido, concluyéndose que mientras mayor sea la participación dentro del programa de recreación, el estado de ánimo del adulto mayor presenta una mejora importante y gráficamente detectable.
- ❖ Se concluye que el 66,25% de la población investigada considera que las actividades recreativas son de gran importancia en su desarrollo vital, siendo la recreación social, la recreación física, la recreación manual, la recreación lúdica las de mayor preferencia entre los participantes, con una gran inclinación por realizar las mismas al aire libre.
- ❖ De acuerdo con los resultados del diagnóstico aplicado al grupo de estudio, se puede concluir que el 75% de ellos desea realizar actividades recreativas con la finalidad de compartir con sus iguales por la necesidad de socializar.

## 5.2 Recomendaciones

- ❖ Para aplicar un programa recreativo, es recomendable que primero se realice un diagnóstico del grupo con el que se va a trabajar, para luego planificar las actividades y tiempos de acuerdo a los gustos, necesidades y preferencias de los mismos, para que se puedan cumplir metas y objetivos deseados.
- ❖ Es recomendable motivar a los adultos mayores a realizar actividades recreativas frecuentemente, para que formen parte de su accionar normal y sienta placer al participar en ellas, para mejorar su estado de ánimo y su estilo de vida.
- ❖ Las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y recreación con el adulto mayor, deben tener una función potenciadora de lo individual y lo social, ya que a diferentes niveles y en diferentes formas contribuirán a satisfacer diversas necesidades individuales y actuarán como medio de integración social del adulto mayor.
- ❖ Es necesario que en el Centro Hogar Villa la Esperanza, se incorpore dentro del plan general del Centro, un programa recreativo dirigido a este grupo, que motive su participación y contribuya de alguna manera en la conservación y mejoramiento de la salud mental, física, cognitiva, afectiva y general, para que su estadía en el centro sea grata y benéfica.

## Bibliografía

### Lista de referencias

#### ➤ Referencia literarias

Aguilar, L. e Incarbone, O. (2005). *Recreación y Animación de la teoría a la práctica*. Colombia: Kinesis.

Aguilar, L. y Paz, E. (2002). *Introducción a la programación de la recreación*. Universidad Ymca. México.

Allport, Gordon (2008). *La Personalidad*, Séptima Edición: Herder Barcelona. España

Bolaño, T. *Recreación y Valores*.

Cruz, Jorge (1998). Proyecto deportivo recreativo para satisfacer la calidad de vida del adulto mayor, Consejo Popular Centro Histórico.

Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista*. Documentos de estudio del ocio, núm. 16, Universidad de Deusto. Bilbao: Artes Gráficas Rontegui, S.A.I.

Davidoff, Linda, (1989). *Introducción a la Psicología*, Tercera Edición, McGraw Hill, México. Págs. 379 – 400

División Población de la CEPAL (2003), *Proyecciones demográficas y de Naciones Unidas, en las personas mayores en América Latina y el Caribe: diagnóstico sobre la situación de las políticas*. Pág. 47.

Dorr, A. y otros (2008). *Psicología General y Evolutiva* Primera Edición: Mediterránea Lita

E. Chirinos, J. Strongone, L. Restrepo & L. Saray. (2005). *Emociones y estados de ánimo, Coaching Ontológico y Organizacional*, Grupo de

Investigación de la Maestría en Administración del Desarrollo Humano y Organizacional de la Universidad, III Encuentro Nacional de Educadores Experienciales, Caldas, Colombia, FUNLIBRE Eje Cafetero. Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio.

Fajn, Sergio, (2002). La Importancia de la Recreación en la Vejez. En Revista Recreando No. 10. Córdoba.

Fericgla, Joseph M. (1992). Envejecer. Una antropología de la ancianidad. Barcelona: Anthropos, 380p. ISBN 84-7658-362-1.

Gómez, José Fernando; Curcio., Carmen Lucía y Gómez, Diana Eugenia. (1995). Evaluación de la Salud de los Ancianos. Manizales: Talleres Litográficos de Información y Publicaciones. 380p.

Hoffman, L., Paris, S. & Hall, E. (1996). Psicología del Desarrollo Hoy. Madrid: McGraw-Hill.

Kraus, R. (1997). *Recreation programming, a benefits-driven approach*. Boston USA: Allyn and Bacon.

Lahey, B. (1999). *Introducción a la psicología* (6ta ed.). España: MacGraw-Hill.

Leone, José Luis, (2002). La Recreación como Promotor de Salud en la Vejez, Argentina.

Marín C., Espinoza P. & Frez G. (2000). Actividad física y depresión en el adulto mayor en concepción, Psicología del desarrollo III, Universidad del desarrollo.

Morales Córdoba, Jesús, (1990). Manual de Recreación Física.

Morris, Charles G. (2008) y otros, Psicología, Segunda Edición, Editorial Lítica Gaona México 2008. Pág. 525-26.

OPS, (1995). Informe sobre el estado del envejecimiento y la salud en América Latina y el Caribe, #1.

Osorio Esperanza, (2002). *Recreación y Adulto Mayor*, Pág. 15, ED. 1ra. Plan Nacional de Desarrollo del Ecuador (2007-2010).

Pardo, A. y Ruiz, M. A. (2002). *SPSS 11. Guía para el análisis de datos*. Madrid: McGraw-Hill. ISBN 84-841-3750-7.

Rico, Ana. (1999). *Formas, cambios y tendencias en la organización familiar*. En: *Revistas Nómadas*, Santa Fé de Bogotá: Planeta. No 11, 304 p.

Sánchez SCD, *Gerontología Social*, Publicaciones puertorriqueñas. Pág. 25, año 1999. ED. 1ra.

Zarebski, Graciela (2005). *Hacia un Buen Envejecer* (1999), de Editorial Emecé, re-editado por Edit. Universidad Maimónides.

### **Referencias electrónicas**

Salazar, C. (2007). *Recreación*. San José: Universidad de Costa Rica. Recuperado Marzo 16, 2012, de <http://www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/ing/art5.pdf>

Jaramillo, Gómez & Zuluaga (2000). Tesis "El baile de salón como ejercicio físico en los ancianos que asisten a la Caja de Compensación Familiar", Manizales (Colombia) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 28. Funlibre. (2006). *Beneficios de la recreación*. Recuperado Marzo 16,2012,

Jerez, A, (1999). Enfermedad más frecuente en la senectud. URL. <http://www.qui.guate.com/acropoli/neurociencias.html>

<http://www.msp.gov.ec/index.php.option.com>