

## 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