



Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Gerontología

TESIS

**RECREACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LA
PERSONA ADULTA MAYOR DE 60 A 80 AÑOS DE LA
ASOCIACIÓN “AMIGOS POR SIEMPRE”, PAMPLONA ALTA, SAN
JUAN DE MIRAFLORES 2016 - 2017**

PRESENTADA POR

LIZBETH MARIA GONZALES ESTRADA

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE
GERONTÓLOGO**

LIMA - PERÚ

2017

DEDICATORIA

A Dios, por bendecir mi camino y permitirme cumplir mis metas.

A mis padres, por sus enseñanzas, apoyo y amor incondicional.

A mis hermanos, mis consejeros y guías de superación.

Los amo

AGRADECIMIENTO

A Dios y a mis maestros por las enseñanzas del día a día en las aulas, por compartir su experiencia en cada ejemplo teórico y práctico de las clases.

A la directora de la Escuela Profesional de Gerontología, la Dra. Miriam Bazán Torres

RECONOCIMIENTO

A la Escuela Profesional de Gerontología de la Universidad Alas Peruanas por darme la oportunidad de seguir la carrera Profesional de Gerontología.

ÍNDICE

Pág.

CARATULA

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RECONOCIMIENTO

ÍNDICE

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO.....	3
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	3
1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
1.2.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	6
1.2.2. DELIMITACIÓN SOCIAL.....	7
1.2.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	7
1.2.4. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL.....	7
1.3. PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN.....	7
1.3.1. PROBLEMA PRINCIPAL.....	7
1.3.2. PROBLEMAS SECUNDARIOS.....	7
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.4.1. OBJETIVO GENERAL.....	8
1.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	8
1.5. HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.5.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	8
1.5.2. HIPÓTESIS SECUNDARIAS.....	8
1.5.3. VARIABLES (DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL).....	9
1.6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
1.6.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	10

a) TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	10
b) NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	10
1.6.2. MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
a) MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
b) DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
1.6.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
a) POBLACIÓN.....	11
b) MUESTRA.....	11
1.6.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	12
a) TÉCNICA.....	12
b) INSTRUMENTOS.....	13
1.6.5. JUSTIFICACIÓN, IMPORTANCIA Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
a) JUSTIFICACIÓN.....	18
b) IMPORTANCIA.....	19
c) LIMITACIONES.....	19
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	20
2.2. BASES TEÓRICAS.....	37
2.3. BASES LEGALES.....	53
2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	54
CAPITULO III: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	57
3.1. ANÁLISIS DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	57
3.2. CONCLUSIONES.....	87
3.3. RECOMENDACIONES.....	88
3.4. FUENTES DE INFORMACIÓN.....	89
ANEXOS	
MATRIZ DE CONSISTENCIA	
ENCUESTAS – CUESTIONARIOS – ENTREVISTAS	

RESUMEN

Determinar la relación entre la recreación y la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores.

El tipo de investigación es aplicada, el nivel empleado es el descriptivo; el método Principal es el método de la Investigación Científica y los métodos auxiliares son el Inductivo, deductivo, análisis, síntesis, observacional y estadístico, el diseño de la investigación es el descriptivo – correlacional, teniendo el siguiente esquema: (Muestra 01 grupo y 02 variables). La población estará conformada por 105 personas adultas mayores, estando constituida la muestra al 95% de confianza y 5 % de error por 84 personas adultas mayores a los cuales se les informo sobre su ingreso al estudio, para su aceptación correspondiente

Se empleó el Instrumento de Recreación para personas adultas mayores cuyos autores fueron Árraga y Sánchez editada en el 2007, cuya duración es de 15 a 20 minutos aproximadamente y lá escala de Autoestima para personas adultas mayores de Rosenberg editada en 1965, cuya duración es de 15 a 20 minutos aproximadamente.

Se concluye determinando la relación entre la recreación y la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores siendo esta una débil correlación positiva;

Palabras claves: Recreación y autoestima de personas adultas mayores

ABSTRACT

To determine the relationship between recreation and self-esteem of the adult person over 60 to 80 years of the association "Friends Forever", Pamplona Alta, San Juan de Miraflores.

The type of research is applied, the level used is descriptive; The main method is the Scientific Research method and the auxiliary methods are the Inductive, deductive, analysis, synthesis, observational and statistical , research design is descriptive - correlational, having the following scheme: (Sample 01 group and 02 Variables). The population will be made up of 105 elderly adults, the sample being 95% confidence and 5% error by 84 elderly adults who were informed about their admission to the study, for their acceptance

The instrument of Recreation for older adults was used whose authors were Árraga and Sánchez published in 2007, whose duration is of 15 to 20 minutes approximately and there scale of Self-esteem for older adults of Rosenberg published in the 1965, whose duration is of 15 to 20 minutes approximately.

It is concluded that the relation between recreation and self-esteem of the adult person greater than 60 to 80 years of the association "Amigos por siempre" has been determined, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores being a weak positive correlation;

Keywords: Recreation and self-esteem of older adults

INTRODUCCIÓN

Havighurt y Albrecht, citados por Schaie y Willis (2003) afirmaron que: “Para hacer frente a los problemas de la vejez y para envejecer con gracia, la persona debe mantenerse activa, buscando constantemente nuevos intereses para sustituir al trabajo y nuevos amigos, aquellos que se han perdido”; esta perspectiva ha sido denominada Teoría de la actividad del envejecimiento, la cual plantea la relación entre actividad social y satisfacción con la vida en la vejez. Sus seguidores aseveran que el valor de la actividad estriba en proporcionar roles al individuo, necesarios para mantener un auto concepto sano.

Lemon Bengtson y Peterson citados por Schaie y Willis (2003) es: “Cuanta más actividad, mayor satisfacción en la vida”; y describían tres tipos de actividades: Actividad informal (relaciones con amigos, vecinos y familiares), actividad formal (participación en grupos voluntarios que organizan actividades) y actividad solitaria (las que se hacen en forma independiente); en este último tipo se encuentran actividades como cuidar la casa y las de ocio.

Armada, Pérez y Franco (1998) sostuvieron

Existe una relación positiva entre actividad física y bienestar psicológico, según los datos se sugieren los beneficios de la actividad física o el ejercicio en la salud física y bienestar psicológico (retraso y mejora de la pérdida de memoria, reducción del estrés

emocional y ansiedad, aumento de la sensación de bienestar, habilidad para relajarse y mejora de la autoimagen) de las personas de edad.

Muñoz (2002) planteo

Las personas mayores poseen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos que los adultos jóvenes, considerando que sólo cuando un individuo realiza alguna actividad se siente feliz, satisfecho, adaptado y alienta a las personas a realizar un gran número de acciones, tomando en cuenta la vinculación con un estado de ánimo elevado.

El presente trabajo tiene como objetivo general “Determinar la relación entre la recreación y la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores”; para lo cual se apoyara con las diversas teorías y trabajos realizados sobre el tema, aplicando el método científico de investigación.

Es preciso mencionar que para cumplir con el objetivo de este estudio el mismo estuvo estructurado en los puntos contenidos en la información procesada; por tal motivo, el capítulo uno, trata sobre el planteamiento metodológico y contiene una descripción de la situación considerada como problema de estudio, la delimitación de la investigación, los problemas, los objetivos formulados para su realización, las hipótesis y variables, la metodología de la investigación (tipo, nivel, método, diseño, población y muestra, técnicas de recolección estadísticas empleados, la justificación de la misma, importancia y limitaciones de la investigación. En el capítulo dos se tiene el marco teórico que orientaría su realización, el cual contiene los antecedentes, las bases teóricas y definición de términos, encontrándose incluida la síntesis histórica que ubica en el tiempo, la evolución y surgimiento de la temática de estudio, En el capítulo tres, contiene la presentación, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y fuentes de información empleadas y los anexos.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

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

Los adultos mayores puedan ejercitar toda una gama de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal, ampliando sus oportunidades para crecer como personas; ya que participar de las diversas actividades libera de la rutina, inactividad y sedentarismo, de tensiones como el estrés, la ansiedad, el aburrimiento y en algunos casos, inclusive, de la depresión. Dentro de sus beneficios encontramos que estas actividades facilitan la interacción con otras personas rompiendo el aislamiento y la soledad, ayudan a retardar el avance y aceleración del proceso de envejecimiento, e inclusive de algunas enfermedades relacionadas con la inactividad, por lo cual la persona debe mantenerse activa, buscando constantemente nuevos intereses para sustituir al trabajo y nuevos amigos, para sustituir a aquellos que se han perdido, de tal manera que el valor de la

actividad estriba en proporcionar roles al individuo, necesarios para mantener un auto concepto adecuado.

Distintos autores han estudiado los beneficios de la actividad física o el ejercicio en la salud física y bienestar psicológico (retraso y mejora de la pérdida de memoria, reducción del estrés emocional y ansiedad, aumento de la sensación de bienestar, habilidad para relajarse y mejora de la autoimagen de las personas de edad. Los datos sugieren que existe una relación positiva entre actividad física y bienestar psicológico

Solo cuando un individuo realiza alguna actividad se siente feliz, satisfecho, adaptado y alienta a las personas a realizar un gran número de acciones, tomando en cuenta la vinculación con un estado de ánimo elevado.

Los adultos mayores de hoy se lanzan en la búsqueda de satisfacción de necesidades materiales (vivienda, salud, etc.) pero también de necesidades que "antes" no eran vistas como importantes: necesidades de participar, hablar, decidir, comprometerse, divertirse, recrearse, aprender e intervenir en grupos.

Dentro de sus beneficios encontramos que estas actividades facilitan la interacción con otras personas rompiendo el aislamiento y la soledad, ayudan a retardar el avance y aceleración del proceso de envejecimiento, e inclusive de algunas enfermedades relacionadas con la inactividad.

Al jubilarse para algunas personas adultas mayores es el momento para hacer todas las cosas que no pudieron hacer cuando estaban trabajando, para otros es un tiempo de recreación y descanso, para la mayoría es un punto intermedio.

Después de la jubilación la mayoría de las personas, se hace dependiente de algún familiar se le confina a esperar su defunción en su casa o en algún albergue sin mayores aspiraciones o regocijo por la vida.

Estas condiciones propician en este grupo etario un incremento de enfermedades físicas y emocionales.

Sin embargo, también una dificultad de la persona adulta mayor es el manejo de la recreación. Se trata de una situación donde las personas no saben cómo gestionar y al retraerse en el pasado ello se traduce en un potencial proceso depresivo y una caída de la autoestima.

Se trata entonces de buscar salidas positivas a esta realidad, involucrando a las personas adultas mayores en un manejo positivo.

Pero hay algo de lo que no se tiene conciencia, o a veces consideran que ya no están en edad de hacerlo, la importancia de RE-CREAR, que consiste en volver a crearnos, en sacar lo mejor de ellos mismos, que tal vez hayan dejado de utilizar.

Un estudio realizado en Venezuela en el área de recreación se encontró la percepción social que tienen las personas adultas mayores acerca de las actividades recreativas es que éstas les proporcionan diversión, compañía, descanso, armonía, sentido de pertenencia a grupos, distracción y tiempo para reconciliarse con la naturaleza, lo que repercute en su calidad de vida.

Debido a que el aumento de personas adultas mayores es empíricamente evidente, resulta de interés fomentar la recreación a través de actividades que repercutan en su Autoestima.

El Problema recreativo de las personas adultas mayores en el momento actual radica en que muchas instituciones geriátricas / gerontológicas y la mayor parte de las entidades públicas, carecen de conocimientos, estrategias o personas encargadas de la función o actividad recreativa acordes a la realidad individual o grupal de la persona adulta mayor.

La asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, tiene aproximadamente 4 años de existencia, está conformada aproximadamente por 110 personas adultas mayores, predominando su participación mujeres, liderado por su presidente de la asociación, quien fue elegido a mayor cantidad de votos para representar, gestionar y velar por cada uno de sus integrantes de la asociación.

Cuentan con un local comunal, perteneciente al sector “San Francisco de la Cruz” donde realizan dos veces por semana, martes y jueves el taller de taichí, que es llevado a cabo de forma gratuita por una profesora caritativa, los paseos recreativos lo realizan siempre y cuando reciben ayuda humanitaria

de alguna empresa, organizan actividades económicas en función de su sustento y reuniones de coordinación.

Es una asociación que brinda algunos servicios recreativos a las personas adultas mayores para tener una mejor Autoestima, pero a pesar de los servicios brindados, la recreación en la persona adulta mayor no se está llevando bien, con un enfoque Gerontológico, por el cual está repercutiendo en su desarrollo personal.

Por ello, la persona adulta mayor al no tener una recreación satisfactoria, puede repercutir en su desarrollo personal, su estado de ánimo no llegando a su objetivo deseado.

Es por eso que es muy importante que la recreación en las personas adultas mayores se lleve a cabo de buena manera, para desarrollar sus habilidades, potencialidades, mejorar su Autoestima y así prolongar la esperanza de vida.

1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL

La Asociación “Amigos por siempre”, se encuentra ubicada en la Av. Defensores de Lima cdra. 7 s/n, Mz 8 Lote CC2 Sector San Francisco de la Cruz, Pamplona Alta – San Juan de Miraflores.

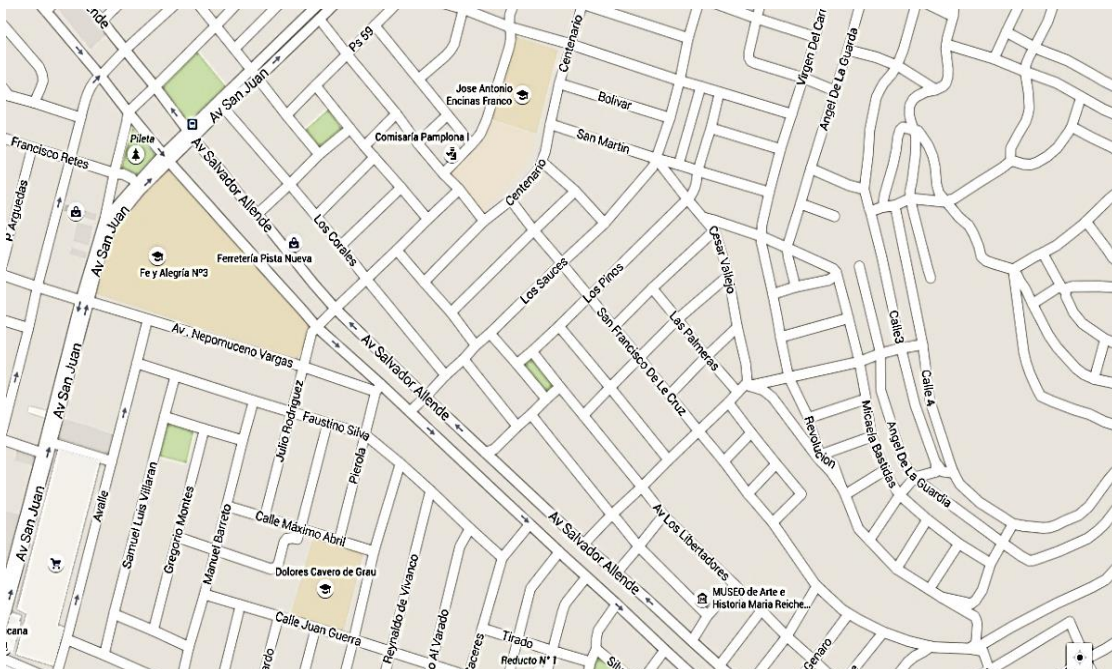


Figura 1. Plano de Ubicación de la Asociación “Amigos por siempre”- Pamplona Alta – San Juan de Miraflores
Fuente: Plano de calles- Lima

1.2.2. DELIMITACIÓN SOCIAL

Personas adultas mayores de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores

1.2.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL

Marzo 2016 a julio 2017

1.2.4. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Las áreas de expresión de la recreación expuestas por Kraus son las físicas deportivas, al aire libre, acuática, lúdica, manual, artística, conmemorativa, social, literaria, entretenimientos y aficiones, técnica, comunitaria y del área de la salud, debido a que es una investigación en personas adultas mayores de 60 a 80 años, no se están conceptualizando algunas de estas áreas.

1.3. PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. PROBLEMA PRINCIPAL

¿De qué manera la recreación se relaciona con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores.

1.3.2. PROBLEMAS SECUNDARIOS

Ps1. ¿De qué manera las actividades de recreación realizadas se relacionan con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años?

Ps2. ¿De qué manera los intereses de recreación (deportivos, recreativos y culturales) se relacionan con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años?

Ps3. ¿De qué manera las habilidades de recreación se relacionan con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años?

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la Recreación y la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Oe1. Determinar la relación entre las actividades de recreación realizadas y la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Oe2. Determinar la relación entre los intereses de recreación (deportivos, recreativos y culturales) y la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Oe3. Determinar la relación entre las habilidades de recreación y la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

1.5. HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. HIPÓTESIS GENERAL

La recreación se relaciona significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores

1.5.2. HIPÓTESIS SECUNDARIAS

Hs1. Las actividades de recreación realizadas se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Hs2. Los intereses de recreación (deportivos, recreativos y culturales) se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Hs3. Las habilidades de recreación se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

1.5.3. VARIABLES (DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL)

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Variable Independiente (X)Recreación	Conjunto de actividades inherentes a la trayectoria de vida de los seres humanos, que tienen como propósito la diversión, el entretenimiento, el desarrollo de potencialidades y aptitudes en comunión con otras personas, el olvido de preocupaciones, así como atenuar angustias y temores.	Conjunto de actividades realizadas, intereses deportivos, recreativos y culturales, así como tipo de habilidades que tienen como propósito el entretenimiento para atenuar angustias.
Variable Dependiente (Y) Autoestima	Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.	Percepción evaluativa con respecto de uno mismo.

1.5.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable Independiente (X) Recreación	Actividades	Actividades realizadas (Recreativas, culturales y deportivas)
		Intereses
	Intereses	Deportivos
		Recreativos
		Culturales

	Habilidades	Tipo de habilidades
Variable Dependiente (Y) Autoestima	A sí mismo	Sentimiento positivo Sentimiento negativo

1.6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

a) TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es una investigación aplicada, porque se inmiscuye en realizar una investigación a una problemática práctica, donde resuelve y plantea soluciones dentro de un contexto real determinado.

b) NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel empleado es el descriptivo. Porque trata de encontrar una posible relación entre la variable independiente y la dependiente

1.6.2. MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

a) MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

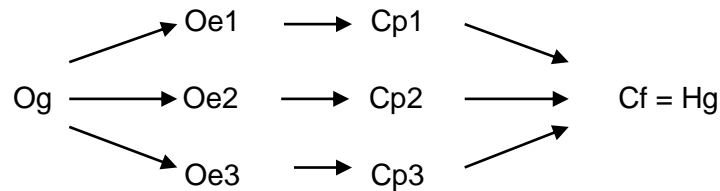
El método Principal es el Método de la Investigación Científica y los métodos auxiliares son el Inductivo, deductivo, análisis, síntesis, observacional y estadístico

b) DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El Diseño de la investigación es el descriptivo – correlacional, teniendo el siguiente esquema: (Muestra 01 grupo y 02 variables)

DISEÑO	CLASE	DIAGRAMA	SIGNIFICADO
Descriptivo	Descriptivo correlacional		<p>M → Muestras</p> <p>y, x → Subíndices, observaciones</p> <p>r → Indica la posible relación entre las variables estudiadas</p>

Diseño de Contrastación



1.6.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

a) POBLACIÓN

La presente investigación se llevará a cabo con personas adultas mayores de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores. La población estará conformada por 105 personas adultas mayores, a los cuales se les informará sobre su ingreso al estudio, para su aceptación correspondiente

b) MUESTRA

Para determinar el tamaño de muestra a encuestar se emplea la siguiente fórmula de muestreo proporcional.³⁶

$$n = \frac{k^2 NPQ}{e^2 (N - 1) + k^2 PQ} \quad \text{donde:}$$

k = Constante de 95% de confianza = 1.96

N =Tamaño de la población a encuestar = 105

e = Error de precisión = +/-0.05

P = Porcentaje a favor de que la recreación influye en la autoestima de las personas adultas mayores = 50% = 0.50

Q = Porcentaje no a favor de que la recreación influye en la autoestima de las personas adultas mayores = 50% = 0.50

n =Tamaño de muestra a determinar

Se emplea $P = 0.50$ y $Q = 0.50$ porque se ha realizado una encuesta piloto previa.³⁷

$$n = \frac{(1.96^2) (105) (0.50) (0.50)}{(0.05)^2 (109) + 1.96^2 (0.50) (0.50)} = 84$$

La muestra estará constituida al 95% de confianza y 5 % de error por 84 personas adultas mayores, a los cuales se les informo sobre su ingreso al estudio, para su aceptación correspondiente; se empleó el Programa estadístico SPSS para procesar la información y elaborar los cuadros estadísticos con los gráficos respectivos

Se ha optado realizar inicialmente una prueba piloto a 15 personas, para medir la confiabilidad y validez del instrumento a emplear.

1.6.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

a) TÉCNICA

Recolección y procesamiento de datos

Los procedimientos de obtención de datos se realizarán de acuerdo a las necesidades de la investigación, pero en primer orden se utilizarán las encuestas y las entrevistas

- Encuestas. - Que nos permitirán recoger, procesar y analizar informaciones, la misma que será aplicada a las personas adultas mayores
- Entrevistas. - Las que serán aplicadas a las personas adultas mayores

Las técnicas empleadas en la recolección de información son

- Fichaje
- Encuesta no estructurada
- Encuesta estructurada
- Análisis documental

Con la finalidad de realizar un trabajo de investigación óptimo, se confeccionaron encuestas.

b) INSTRUMENTOS

Descripción de la estructura y cobertura de los Instrumentos (Formato de encuesta)

Se aplica un conjunto de preguntas a un grupo representativo de la población, durante el proceso de la aplicación de la encuesta, el encuestador ha tenido presente lo siguiente:

- Lugar y momento adecuado para realizarla.
- Las preguntas se respondan en forma concreta.
- Amabilidad y paciencia.
- Las instrucciones deben ser comprendidas con claridad y sin dificultades

Al término de la encuesta, el encuestador la revisó, con la finalidad de que todas las preguntas tengan respuesta.

Criterios de Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

Utilizamos las siguientes Técnicas para el procesamiento y análisis de datos:

- Clasificación, revisión y crítica de información
- Elaboración de cuadros y gráficos estadísticos

Se realizó mediante:

- Tabulación manual
- Tabulación mecánica
- Método matemático estadístico
- Método analítico.

El evaluador necesita trabajar con criterios claros que sirvan de patrón de comparación, para ello requiere de variables y/ o factores que incidan en el logro de los objetivos establecidos.

La evaluación de la recreación y su incidencia con el autoestima de la persona adulta mayor, se concibe como un problema que busca un resultado a mediano plazo., determinándose la

efectividad para alcanzar los objetivos, así como el grado de incidencia de las diferentes formas de recreación que se emplean en el logro de esos productos finales (objetivos).,

Selección de técnicas por variables:

Variable	Técnica
Recreación	Instrumento de Recreación para personas adultas mayores
Autoestima	Escala de Autoestima para personas adultas mayores

Ficha técnica

Instrumento de Recreación para personas adultas mayores

Autor: Marisela Árraga Barrios / Marhilde Sánchez Villarroel

Año de Edición: 2007

Forma de Administración: Individual y Colectiva

Duración: 15 a 20 minutos (aprox)

Características del Inventario: el cuestionario está constituido por tres (3) dimensiones, cinco (5) indicadores y un total de siete (7) ítems que a continuación detallamos:

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Actividades	Actividades realizadas	¿Qué actividades recreativas la describen o caracterizan?
		¿Qué actividades culturales la describen o caracterizan?,
		¿Practica algún deporte?
Intereses	Deportivos	¿Qué actividades deportivas le interesan o gustan?,
	Recreativos	¿Qué actividades recreativas le interesan o gustan?
	Culturales	¿Qué actividades culturales le interesan o gustan?
Habilidades	Tipos de Habilidades	¿Considera usted que tiene habilidad para algún tipo de actividades? ¿Cuáles?

Validez y confiabilidad:

- Validez

Estos ítems fueron extraídos de un cuestionario diseñado por las investigadoras en un estudio para caracterizar la identidad y autovaloración del adulto mayor venezolano donde se incluyeron las actividades recreativas que les gustan y las que los caracterizan por ser aquellas que ejecutan o han ejecutado durante su vida.

El cuestionario original de donde se extrajeron consta de ocho (8) dimensiones, tres indicadores y un total de 28 ítems. Las dimensiones son: 1) Características personales, la cual posee dos indicadores: limitaciones y habilidades funcionales. 2) Significado personal, 3) Actividades; esta dimensión poseía un indicador: Actividades realizadas, 4) Relaciones, 5) Valores, 6) Intereses, 7) Habilidades y 8) Aportes.

El instrumento completo fue previamente validado en su contenido, tomando en cuenta el juicio emitido por expertos referente a la totalidad de los reactivos. Cinco expertas en el área de gerontología y/o metodología de la investigación, con grados de maestría y doctor analizaron el instrumento y lo consideraron válido.

- Confiabilidad

Por ser éste un instrumento respondido de forma oral y abierta sin respuestas preestablecidas, se efectuó la confiabilidad entre calificadores. Ambas investigadoras, Árraga y Sánchez calificaron las respuestas emitidas por los sujetos a fin de examinar el grado de acuerdo en las calificaciones; resultando un índice de 97%.

Durante la entrevista también se les preguntó, como complemento del instrumento, qué beneficios piensan ellos que les proporcionan las actividades que realizan.

Se utilizarán las mismas técnicas de aplicación del instrumento, en forma oral y abierta sin respuestas preestablecidas.

Escala de Autoestima para personas adultas mayores

Autor: Morris Rosenberg

Año de Edición: 1965

Forma de Administración: Individual y Colectiva

Duración: 15 a 20 minutos (aprox)

Su aplicación es simple y rápida, cuenta con una (1) dimensión, dos (2) indicadores y un total de diez (10) ítems, divididos equitativamente en sentimientos positivos y negativos.

Es un instrumento unidimensional que consta de una escala de cuatro (4) alternativas, que va desde “muy de acuerdo” a “muy desacuerdo”.

La EAR consta de diez (10) afirmaciones de los sentimientos que tiene la persona sobre ella, cinco (5) direccionadas positivamente (ítems 1, 2, 4, 6 y 7) y cinco (5) negativamente (ítems 3, 5, 8, 9 y 10).

- Área I: Uno mismo - Sentimiento positivo, Sentimiento negativo - diez (10) ítems.

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Uno mismo	Sentimiento positivo	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.
		Creo que tengo un buen número de cualidades.
		Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.
		Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.
		En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.
	Sentimiento negativo	En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.
		Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.
		Desearía valorarme más a mí mismo/a.

		A veces me siento verdaderamente inútil.
		A veces pienso que no soy bueno/a para nada.

Validez y confiabilidad:

- Validez

La EAR ha sido validada en distintos países, ampliamente estudiada en términos de constructo, para predecir o prevenir trastornos psicopatológicos.

Traducida desde el inglés al español y evaluada por 7 jueces expertos, tanto en idioma como en contenido, considerando una concordancia mínima de 5 de ellos (71%) de acuerdo a los siguientes criterios: a) mantención del sentido e intencionalidad de las afirmaciones, b) lenguaje adecuado al contexto, c) revisión de aspectos formales del instrumento.

- Confiabilidad

Se seleccionaron 84 adultos mayores de 60 a 80 años de la Asociación "Amigos por siempre" Pamplona alta. San Juan de Miraflores

Definido por las Naciones Unidas toda persona adulta mayor es a partir de los 60 años a más. En la investigación se quiere determinar la relación entre recreación y autoestima de estas personas adultas mayores.

Se estimó una confiabilidad del puntaje total de alfa de Cronbach: $\alpha=0,949$,

Se puede señalar que la EAR cumple con los criterios de validez y confiabilidad de un instrumento de calidad para medir la autoestima.

Ver Ta obtenidos en el SPSS- 22

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	84	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	84	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,949	,947	10

1.6.5. JUSTIFICACIÓN, IMPORTANCIA Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

a) JUSTIFICACIÓN

- Justificación Temporal. - La Investigación se realizó porque existe la necesidad de solucionar el problema de la autoestima de la persona adulta mayor basado con respecto a si mismo (sentimiento positivo y sentimiento negativo), y como esta se relacionó con las actividades de recreación, en la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores
- Justificación Metodológica. - Los métodos, procedimientos y técnicas e instrumentos a emplear en la investigación demostrarán su validez y confiabilidad pudiendo ser utilizados en otros trabajos de investigación.
- Justificación Teórica. - El resultado de esta investigación se puede sistematizar y ser incorporado al campo de la ciencia, ya que se quiere demostrar la relación que existe entre las variables recreación y autoestima. El estudio de Investigación identifica las dimensiones de la recreación que se relacionan con la Autoestima de la persona adulta mayor de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, teniendo en consideración que las dimensiones a estudiar de la recreación son las actividades (actividades realizadas), los intereses (deportivos, recreativos y

culturales) y los tipos de habilidades, lo que se quiere es autoestima de la persona adulta mayor basado con respecto a si mismo (sentimiento positivo y sentimiento negativo).

b) IMPORTANCIA

Esta investigación es de vital importancia para la asociación, debido a que va a establecer la recreación que se debe aplicar, para elevar la autoestima de las personas adultas mayores.

c) LIMITACIONES

En el desarrollo de esta investigación habrá limitaciones, en cuanto a la recolección de información, disponibilidad de tiempo, falta de recursos económicos. Sin embargo, no influirán mucho en el desarrollo del tema, por lo tanto, es factible su culminación en tiempo establecido

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

2.1.1. Arraga M. y Sánchez M. (2007) *Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Estudio comparativo*. Artículo de la Revista Espacio Abierto, ISSN: 1315-0006, vol. 16, núm. 4, octubre-diciembre, 2007, pp. 737-756. Facultad de Humanidades y Educación. Universidad del Zulia. Maracaibo, Venezuela (Asociación venezolana de Sociología); Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12216405>

Resumen

El objetivo del estudio fue comparar las actividades recreativas que realizan las personas adultas mayores residentes en instituciones geriátricas con los que habitan en sus hogares, y los beneficios que éstas les proporcionan. Se realizó una investigación comparativa, no experimental, transaccional, de campo; partiendo de que la recreación como actividad inherente a la vida, busca el disfrute, promoviendo el desarrollo y elevando la calidad de vida.

Se encontró que ambos grupos realizan actividades informales, formales y solitarias que les proporcionan beneficios como: les gustan, los entretienen, ocupan el tiempo y les permite ofrecer aportes a la familia y sociedad. Se recomienda fomentar las de participación activa para mantenerlos dinámicos, promoviendo sentimientos de satisfacción que contribuyan a mejorar la calidad de vida.

Conclusiones

En relación al primer objetivo específico, se encontró respecto a la población A, que en ninguna de las dos instituciones donde se efectuó el estudio; se realizan en forma planificada actividades recreativas, deportivas o culturales para la diversión o la ocupación del tiempo libre.

INAGER tiene habilitado un salón grande, con capacidad aproximada para unas 25 personas; donde se pueden realizar labores de costura, pintura y manualidades; pero estas actividades no estaban siendo programadas en un horario específico ni poseían instructores; sino que quedan a libre elección de las personas que allí habitan –adultos mayores-.

Para el ítem relacionado con las actividades recreativas que realizan, como se muestra en la Tabla 1, se obtuvieron 112 respuestas ya que algunos ancianos respondieron más de una actividad; de éstas, 57 corresponden a los ancianos residentes (grupo A) y 55 a los que viven en sus hogares o con su familia (grupo B); reflejando una diferencia entre ambos grupos en cuanto a una mayor cantidad de respuestas por parte del grupo A.

2.1.2. Pinoargote M. (2013) *Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor del Cantón Santa Elena*. Tesis presentada como requisito para optar por el grado de magister en Cultura Física. Guayaquil – Ecuador.

Resumen

La actividad física regular y en particular los programas de ejercicios físicos y recreativos, son componentes importantes de un estilo de vida saludable en personas que se acogieron a la jubilación, luego de haber permanecido laborando hasta los 65 años de edad. A pesar de esta evidencia, millones de adultos mayores, permanecen en inactividad física. Los objetivos del proyecto son, promoción de salud y calidad de vida a través de la práctica regular de programas físicos y recreativos, conformar un grupo de jubilados, registrar estado de salud y signos vitales, tipo de enfermedad y medicamentos que se ingieren, al conocer sus hábitos físicos y elaborar el programa, para fomentar una mayor participación de los adultos mayores, así como difundir esta

temática, necesarias para la promoción de salud y prevención de enfermedades multifactoriales.

Los métodos de investigación que se aplicaron en el presente trabajo investigativo fueron: El método no experimental, es decir no hubo manipulación deliberada de las variables, especialmente de la variable independiente (causa del fenómeno estudiado), lo que se hizo fue observar el fenómeno (adultos mayores de ambos sexos) en su contexto o ambiente natural o realidad (lugar de ejecución del programa físico y recreativo) y luego se los analizó. Fue una investigación de tipo transversal correlacionar, porque este diseño describe las relaciones entre dos o más variables en un momento determinado, o relaciones causales. El método inductivo – deductivo (científico), según el proceso formal, se aplicó partiendo de observaciones de casos particulares y planteando problemas, y a partir de un proceso de inducción (de lo particular a lo general) de remitirse a la teoría para formular hipótesis y mediante un razonamiento deductivo (de lo general a lo particular) se pudo validar la investigación.

Este estudio fue factible de realizar, por la predisposición del investigador, así como de varias instituciones y en especial de los adultos mayores, estudiantes universitarios, familiares (hermanos/as, hijos, nietos), entrenadores personales, preparadores físicos, metodólogos deportivos, especialistas en recreación, asesores externos, entre otros.

Conclusiones

El Cantón Santa Elena, cabecera cantonal y sede de la Provincia de Santa Elena, es donde se congrega la mayor cantidad poblacional de la misma (111.671 habitantes), carece de programas de ejercicios físicos y recreativos, dirigidos a los adultos mayores, sector que en el Ecuador se los considera a partir de los 65 años de edad. Se recomienda propiciar el interés y la motivación de autoridades sanitarias, educativas, deportivas, municipios locales, Consejo Provincial, instituciones militares y de policías entre otros, para aplicar un programa de ejercicios para los adultos mayores.

2.1.3. Mazadiego T., Calderón J., Solares C., Zárate M., Torres L. y Coto Á. (2011) *Incremento de la autoestima en los adultos mayores de un hogar de jubilados*. Artículo científico de la Revista Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 16, núm. 1, pp. 175-182, ISSN: 0185-1594. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México.

Resumen

El objetivo de este trabajo fue probar la efectividad de las técnicas de relajación, terapia ocupacional y dinámicas grupales para mejorar la autoestima de las personas adultas mayores de una casa-hogar para jubilados. Al efecto, se trabajó con una muestra de 17 personas adultas mayores, a quienes se asignaron diversas actividades, como ejercicios musicales, juegos de mesa, manualidades y sesiones de intercambio de experiencias y expresión de sentimientos.

En la presente investigación se abordó el problema de la autoestima en las personas adultas mayores de una casa-hogar para jubilados mediante la utilización de técnicas de relajación, terapia ocupacional y dinámicas grupales, siendo el objetivo probar la efectividad de dichas dinámicas para mejorar la autoestima de los adultos mayores, propiciar su integración durante el desarrollo de actividades manuales y ejercicios con música y establecer un patrón de trabajo para la terapia ocupacional y las técnicas de relajación.

Participaron 30 personas adultas mayores asilados, cuyas edades oscilaban entre los 65 y 100 años, con diversos problemas auditivos, visuales, motrices y emocionales y diversos padecimientos orgánicos, como diabetes, apoplejía, mal de Parkinson, Alzheimer, pérdida de memoria, razonamiento difuso y otros padecimientos propios de la edad; catorce de los residentes utilizaban silla de ruedas para poder desplazarse.

De dichos participantes, se trabajó con un grupo de 17 personas adultas mayores con plena disponibilidad; la participación de los demás no fue constante por motivos de salud.

La dinámica de presentación, así como la recopilación de datos, se llevaron a cabo dentro de la sala de descanso: un área de 36 m² con ventilación y luz natural y artificial, televisión a color, estéreo, botellón de

agua, dos sillones grandes y acolchados y siete individuales y servicio sanitario. Las dinámicas de intervención se realizaron en la sala de esparcimiento y usos múltiples, la cual cuenta con un área aproximada de 98 m², ventilación e iluminación natural, cuatro mesas dispuestas para las actividades de recreación o manualidades; cada participante estuvo sentado en una silla de ruedas.

Se trabajó con diversos materiales, como papel, cartón, semillas, globos, instrumentos musicales, juegos de mesa y discos compactos de música relajante y ambiental que los propios participantes solicitaron.

Se utilizó una escala de autoestima con diez preguntas cerradas con dos opciones de respuesta abierta de índole personal. El instrumento fue piloteado primeramente con adultos diferentes a los ubicados en el asilo, tras de lo cual se hicieron correcciones a dos ítems. Esta escala fue aplicada antes y después de la intervención.

Conclusiones

Los resultados obtenidos muestran un incremento considerable de los niveles de autoestima en general y de la calidad de vida de los sujetos. Fue posible probar la hipótesis de que las personas adultas mayores que participaran lograrían mejorar su autoestima, debido a que tuvieron la oportunidad de realizar las actividades percatándose de que aún eran capaces de tener autonomía en sus actividades rutinarias y mejorando así su estado físico y emocional; de igual modo, se registró que la influencia de la convivencia familiar y social mejoraron significativamente su situación emocional y su calidad de vida.

2.1.4. Alvarado G. (2008) *Análisis de la recreación-salud en el adulto mayor*. Tesis para optar el título de Trabajadora Social en el Grado Académico de Licenciada en la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

Resumen

Este estudio tiene como objeto evidenciar los problemas que vive la población adulta mayor de nuestro país, que si bien es cierto la falta de oportunidades de desarrollo se muestran de manera general para la población, al cumplir

cierta edad cuando ya el cansancio de los años se hace más evidente, la falta de energía y las enfermedades que son consecuencia de una mala alimentación y descuido durante la juventud comienzan a repercutir en el trabajo; la situación se agudiza cuando con mayor frecuencia la indiferencia hace que la depresión pueda contribuir con una muerte prematura.

El trabajo de Investigación, que lleva como título “Análisis de la Recreación-Salud en el Adulto Mayor” plantea la recreación como una alternativa viable para preservar la salud en el adulto mayor, aunado a la interacción social que le permite a las personas continuar con esas relaciones sociales e interpersonales y sentirse que aún son capaces de ser útiles, para ellas y su grupo familiar.

Como un fin primordial la investigación propone dar los primeros pasos para la dignificación de la vejez, a través de la madurez que muestran estas personas como seres humanos, y que sean ellos los constructores de una nueva percepción de la tercera edad partiendo de la valorización propia y la revalorización de las demás personas mayores, impidiendo que desaparezcan los lazos intergeneracionales y plantar la semilla para que las generaciones venideras no se olviden de la historia, ya que es necesario aprender de ella y dejarla atrás, para descubrir a esos nuevos hombres y mujeres que en el futuro serán también adultos mayores.

Los objetivos de la investigación son: 1. Implementar una propuesta integral centrada en la persona, en sus posibilidades de formación permanente, en respuesta a la demanda específica de los adultos mayores de un sector de la población en la ciudad de Guatemala. 2. Formar en el área gerontológica a estudiantes, docentes y voluntarios que participen en el Programa. 3. Establecer la coordinación del Programa con entidades y organizaciones que tienen programas dirigidos a los adultos mayores.

De acuerdo a estos objetivos, las propuestas serán las siguientes: 1. Fortalecer y fomentar la recreación en el adulto mayor como una alternativa viable para preservar la salud en cada uno de ellos. 2. Promover en el adulto mayor la recreación como una motivación para que mantenga su autoestima alta y se sienta útil a la sociedad, y así evitar enfermedades que le afecten en su integración física. 3. Integrar y reinsertar a la mayor parte de adultos

mayores de la comunidad en las actividades recreativas que se realizan en la Parroquia Inmaculado Corazón de María para que haya demanda de personas mayores y ellas se sientan identificados y motivados para participar en todas las actividades recreativas.

Las metas a alcanzar deben ser: 1. Formar dos grupos de adultos mayores en las dos jornadas (matutina y vespertina) para que todos tengan la oportunidad de participar en las diversas actividades recreativas. 2. Mantener el apoyo del instructor de ECTAFIDE para capacitar dos veces a la semana a una parte de los adultos mayores que desean participar en actividades recreativas para seguir fortaleciendo la recreación en el adulto mayor. 3. Gestionar el apoyo de un especialista de medicina de la Universidad de San Carlos de Guatemala para realizar diagnósticos de salud dos al año en los adultos mayores de la Parroquia Inmaculado Corazón de María y al mismo tiempo brindarles el apoyo necesario para mejorar su calidad de vida. 4. Organizar una jornada médica cada 3 meses específicamente para los adultos y conocer su salud y así corroborar si las actividades recreativas han contribuido a su mejoramiento e integración física.

Con respecto a la metodología: 1. Se propone trabajar con el Método Individual y Familiar y de grupos con el objetivo de conocer más sobre los beneficios que los adultos mayores reciben en las actividades recreativas que realizan, para tener una mejor salud. 2. La observación. Esta técnica es de suma importancia ya que permitirá un conocimiento enriquecedor y a la vez permitirá adquirir más información cualitativa.

Conclusiones

1. La Constitución Política de la República de Guatemala garantiza que todas las personas tienen derecho a vivir, gozar y recrearse, sin exclusión de sexo, raza o religión, razón por la cual las instituciones que ofrecen un espacio al adulto mayor deben brindar los servicios de salud, educación y recreación que son los prioritarios a esta edad y por ser un derecho que por ley les corresponde.
2. Las adultas mayores que participan en el Programa Centro de Día San Francisco de Asís se encuentran entre las edades 50 a 84 años; su nivel educativo es bajo pues en su mayoría solamente han estudiado la primaria

completa; además no cuentan con ingresos mensuales, y las que perciben un ingreso oscila entre Q.300.00 a Q.2, 000.00 producto de pensiones o jubilaciones.

3. Las adultas mayores que participan en el Programa Centro de Día San Francisco de Asís, la mayoría no viven solas, viven con su familia. Pero comentaron que los problemas no faltan en el hogar.
4. Se pudo determinar, que la mayor parte de la población cuenta con una alimentación balanceada, ya que dentro de sus tiempos de comida consumen carnes, verduras, arroz, tortillas y pan, lo que regula su bienestar general.
5. A nivel gubernamental no se cuenta con una política de atención a la vejez, los pocos programas destinados para la atención de este grupo poblacional no llenan las expectativas de sus beneficiarios por lo que se convierten en entes de servicio restrictivo.
6. Tener conocimiento los estudiantes de la Escuela de Trabajo Social que realizan prácticas en la Parroquia Inmaculado Corazón de María de la propuesta elaborada.

2.1.5. Guanotásig A. (2011) *Efectos del juego en la autoestima del adulto mayor*. Informe Final de Trabajo de Grado Académico, previo la obtención del título de Psicóloga Clínica en la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador. Quito

Resumen

Trabajo de grado académico sobre Psicología Clínica, Gerontología y Rasgos de Personalidad, específicamente autoestima. El objetivo fundamental es: Elevar los niveles de autoestima de los adultos mayores a través del juego recreativo. El aislamiento social del adulto mayor como paciente ambulatorio, motiva a probar que la aplicación de juegos recreativos aumenta y mejora su autoestima. Se explica desde el enfoque constructivista de Piaget, basado en teorías de aprendizaje: asimilación, acomodación y equilibrio; tratado en cuatro capítulos definiciones conceptuales: vejez, envejecimiento; adulto mayor, psicología; juegos, etapas del desarrollo, proceso terapéutico; calidad de vida y sedentarismo. Investigación descriptiva, no experimental, se ha

seleccionado a sesenta y cuatro adultos mayores, excluyendo casos de deterioro cognitivo o demencia, se ha evaluado niveles de autoestima, socialización, estado mental y perfil epidemiológico, cuyos resultados han evidenciado autoestima baja y media, aislamiento y asociabilidad, deterioro mental leve y pertenecientes a estrato social bajo. Aplicado el programa lúdico inicial y final han mejorado niveles de autoestima y funciones cognitivas: orientación, atención, cálculo, memoria y lenguaje

Debido a que el objetivo general es establecer cuáles son los efectos beneficiosos del juego en la autoestima del grupo de personas adultas mayores que son atendidos en el centro de salud N° 24 Conocoto.

El marco metodológico está dado por: La aplicación de los juegos aumentará y mejorará la autoestima de los adultos y las adultas mayores que son atendidos en el Centro de Salud n°24 Conocoto; donde las variables son juegos y autoestima. Se empleara la Escala de ideación suicida de Beck, el Índice de Katz de independencia de las actividades de la vida diaria, la Escala de Bayer ADL (Activities of Daily Living, Actividades de la vida diaria), la Escala de Autoestima de Rosenberg

Esta investigación es no experimental. Los integrantes adultos y adultas mayores integrantes de la muestra pertenecen al grupo llamado "Renacer" que fue conformado a partir de la convocatoria realizada para la evaluación integral en salud física y mental, por el departamento de Psicología con ayuda del departamento de Enfermería.

De todas las atenciones a adultos mayores en el Centro de Salud N° 24 de Conocoto, únicamente 171 acudieron a la primera cita de evaluación, del mes de octubre del 2010 al mes de enero del 2011. Sin embargo, sólo 80 personas adultas mayores acudieron a la primera sesión ya que cumplieron con los criterios de inclusión y de ellos 16 personas: 14 mujeres y 2 varones abandonaron el proceso después de la primera sesión permaneciendo hasta el final de proceso de trabajo 64 personas adultas mayores de entre 65 a 85 años, pacientes ambulatorios atendidos en el Centro de Salud N° 24 de Conocoto

En la parroquia de Conocoto con una población de 62.151 habitantes que acuden a consulta en la institución; según el trabajo de Gestión de

Proceso de Estadística del Centro de Salud N° 24, con 3.469 habitantes de entre 65 a 90 años, consideradas como adultos y adultas mayores, 1.180 personas adultas mayores son atendidos en el Centro de Salud anualmente, para la conformación de la muestra se convocó a todos los pacientes ambulatorios adultos mayores que fueron atendidos de octubre del 2010 a enero del 2011 en el Centro de Salud N° 24 de Conocoto.

Se incluyeron a todos los pacientes ambulatorios del Centro de Salud N° 24 que después de ser evaluados con la escala de autoestima de Rosenberg obtuvieron un nivel medio o bajo en su resultado y que en el resultado del MINI MENTAL STATE EXAMINATION (MMSE) no obtuvieran resultados de demencia o deterioro cognitivo.

Se excluyeron después de la evaluación realizada a las personas adultas mayores que acudieron a la primera cita de evaluación los pacientes ambulatorios que no cumplieron con el criterio de inclusión no fueron llamados a conformar el grupo.

La edad del grupo de las personas adultas mayores en el sector de Conocoto oscila entre los 60 y 80 años de edad, según las estadísticas del Centro de Salud N° 24 Conocoto; este grupo de adultos y adultas mayores diabéticas e hipertensos escogidos son pacientes ambulatorios del Centro de Salud N° 24 de Conocoto que fueron llamados a conformar el grupo; siendo la población de personas adultas mayores en la parroquia de Conocoto de 2194 personas aproximadamente, los asistentes al grupo “Renacer” es de 50 a 60 personas.

Conclusiones

1. A través del juego se toman en cuenta los procesos propios de construcción íntegra desde los adultos mayores y contribuye a la introducción de condiciones adecuadas para el fortalecimiento de oportunidades y posibilidades de seguir desarrollándose psicológica y socialmente. La propuesta de intervención planteada a través de los juegos para el aumento de la autoestima en las personas adultas mayores que fueron parte de la muestra, resultó práctico debido a la participación activa de los integrantes del grupo llamado “Renacer”, la constante motivación en la realización de los juegos permitió hallar los resultados obtenidos.

2. El trabajo de investigación tuvo un alcance positivo para el adulto y la adulta mayor ya que al cumplirse los objetivos al cien por ciento se permitió que los integrantes de la muestra mejoren su autoestima y se hayan beneficiado en sus relaciones interpersonales, expresión verbal y calidad de vida al integrarlos nuevamente a una serie de actividades que procuran su bienestar físico, mental y social en esta etapa de vida en la que se restan dichas características.
3. Previo a la realización de esta investigación, el nivel de autoestima de las personas adultas mayores que obtuvieron resultados pertenecientes al nivel medio era del 43% de integrantes y el 57% en el nivel bajo de autoestima para posterior a la ejecución de los juegos el porcentaje fue de 100% en el nivel medio. Quiere decir que el efecto de los juegos en la autoestima del adulto y la adulta mayor pudo aumentar en 3.4% en todo el proceso de investigación permitiendo así corroborar la hipótesis planteada por la autora.
4. Se pudo comprobar que el juego en la vejez brinda, a diferencia de otras etapas de la vida, la oportunidad para retomar, empezar, mejorar, ahondar y/o expresar intereses, necesidades y deseos. A través del juego se favorece la expresión de la autoestima de los y las adultas mayores, debido al proceso de trabajo y contención grupal.

A lo largo de las sesiones se evidenció momentos de llanto fácil, desconfianza, labilidad emocional, hipocinesia; los cuales confirmaron que su autoestima era baja por entrar en la etapa en la que se encuentran. La valoración que hacían de sí mismos o la percepción de sus familiares, manifestaba el escaso conocimiento sobre el concepto de autoestima y a lo largo de las sesiones se pudo constatar las expresiones sobre su auto estimación y como ésta repercutía en su nueva percepción

2.1.6. Sandoval C. y Mancheno M. (2012) *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*. Para optar el grado académico de Maestro en Recreación y tiempo libre en el Departamento de

Ciencias humanas y Sociales de la Escuela Politécnica del Ejército. Sangolqui. Ecuador.

Resumen

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 Sangolqui, debido a que el 80% de ellos presentaba problemas en su estado de ánimo según los estudios realizados por la psicóloga del centro 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 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 mejoro 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 22,86%.

Conclusiones

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 animo 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 y gráficamente detectable.

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.

El 75% del grupo de estudio desea realizar actividades recreativas con la finalidad de compartir con sus iguales por la necesidad de socializar.

2.1.7. Marín R. (2002) *La práctica de la recreación como alternativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor y sus características psicosociales autoestima y redes sociales*. Tesis para optar el grado de maestría en Ciencias del ejercicio con especialidad en Educación física y recreación para la tercera edad. Facultad de organización deportiva. Universidad Autónoma de Nuevo León.

Resumen

Debido al aumento de expectativa de vida, se está formando una nueva población de adultos mayores con características especiales, propias del envejecimiento que provoca cambios psicosociales, los cuales tendrán repercusiones en una forma de vivir muy preocupante. Dicha población necesita ser atendida en sus necesidades por la sociedad que poco a poco va tomando conciencia de tan urgente problema.

Uno de los cambios más evidentes con el envejecimiento está en el periodo de la jubilación o termino de las actividades laborales de los adultos mayores en donde se produce un incremento de tiempo libre y al que las mayorías de estas personas los pasa sin realizar ningún tipo de actividades en donde se mantengan ocupados, esta situación de ociosidad acarrea una serie de problemas de salud, y un aislamiento con la sociedad. El envejecimiento también provoca cambios psicosociales que van siempre acompañados de una baja autoestima, disminuyendo la seguridad, el interés y el nivel de actividad en los individuos mayores, así como también una menor satisfacción social producida por la disminución de amistades y deficientes relaciones sociales.

El objetivo de este estudio es identificar desde la perspectiva de los adultos mayores, los posibles beneficios psicosociales (autoestima y redes

sociales) alcanzados mediante la práctica de actividades recreativas durante el tiempo libre.

Se trata de un estudio explicativo, comparativo (en cuanto a las posibles diferencias de los adultos que practican con los que no practican actividades de recreación durante su tiempo libre), transversal y no experimental, con 89 adultos mayores, que los dividimos en dos grupos de estudio, 40 que si practican actividades de recreación y 40 que no practican.

Por lo tanto, el elegir la práctica de la recreación es justificable debido a que en general las actividades recreativas tienen la gran ventaja de poder practicarse por la mayoría de los individuos incluyendo a los adultos mayores, sin hacer distinción social o económica y permiten alcanzar a esta población la mantención de la autonomía física, crear nuevas amistades, mejorar su desempeño social y sobre todo divertirse en un ambiente de esparcimiento sano.

De esta forma se podrán obtener beneficios bio-psico-sociales que serán determinante para una mejor forma de vivir.

El conocimiento generado en esta investigación, podrá ser utilizado para fomentar en los adultos mayores el hábito de realizar actividades recreativas para prevenir estados o situaciones difíciles al no tener en que ocupar todo el tiempo al que antes estaban acostumbrados en sus actividades laborales.

Este estudio contempla la aplicación de un cuestionario en donde se obtuvieron algunos indicadores personales como: edad, sexo, ocupación, estado civil. Para evaluar los cambios presentados en las características psicosociales se utilizaron algunos indicadores psicológicos más objetivos en cuanto al nivel de autoestima, relacionados con el nivel de satisfacción en relación a la seguridad, imagen personal, interés, dominio de sí mismos y actividad en los adultos mayores.

De los resultados obtenidos mediante el análisis de las comparaciones entre las variables independiente práctica de la recreación y las dependientes redes sociales y autoestima, encontramos lo siguiente:

Que el grupo de los adultos mayores que si practica la recreación, es significativamente significativo, 0001, que el grupo de adultos mayores que no practica.

El grupo que si práctica, tiene un mayor puntaje promedio en redes sociales que el grupo de adultos mayores que no practican. Las diferencias son estimadas al ,0001.

El grupo de adultos mayores que practican la recreación, tienen una mayor autoestima.

Conclusiones

La hipótesis planteada en este estudio aparentemente fue apoyada por los datos ya que la práctica de la recreación en el tiempo libre del adulto mayor, mejora su autoestima y redes sociales.

Al aplicar la encuesta a cada adulto mayor, se podía percibir que el estado anímico de los que acuden a un lugar a realizar sus prácticas recreativas, es muy diferente a los que no lo realizan. Al identificarnos nos proporcionaron toda la facilidad y la confianza para poder entablar una mejor conversación, en su plática incluían bromas y siempre dijeron sentirse muy útiles e importantes para aportar algo más a la sociedad.

Caso contrario ocurrió con los adultos mayores que no practican recreación, pues desde que los abordábamos para empezar la encuesta, algunos se comportaban reservados o evasivos, incluso su estado de ánimo era deprimente en la mayoría de este grupo. El tema que más salía a relucir, era el de sus problemas familiares o económicos y como se sentían de inútiles y relegados por la sociedad.

Finalmente, mencionaremos que se lograron los objetivos propuestos satisfactoriamente, y esto resuelve el problema de investigación “la práctica de la recreación en el tiempo libre del adulto mayor mejora sus redes sociales y su autoestima”, pues existe una diferencia significativa entre los adultos mayores que practican alguna actividad recreativa en cuanto a sus relaciones sociales, así como su autoestima, con los que no practican.

En cuanto a las limitaciones que encontramos durante el desarrollo del estudio, mencionaremos que hacen falta recursos económicos, material humano dispuesto a trabajar con este tipo de personas. Al inicio de la

investigación quisimos evaluar a personas que viven en asilos, pero la situación y el medio en el que viven los aísla de la realidad y la información que se pretendía obtener, además que las edades promedio de estas personas eran demasiado elevadas y no cumplían con nuestras expectativas para la realización de este estudio.

2.1.8. Gomez-Perez Y., Morales-Quevedo J. Las técnicas recreativas y su relación con el mejoramiento de la autoestima en el adulto mayor atendido en el hospital Niño de Praga. Informe final de investigación para optar el título de Licenciado en Psicología. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad San Carlos de Guatemala. Guatemala. 2007.

¹³Resumen

La investigación nace a raíz de la búsqueda de alternativas que por medio de técnicas recreativas permitan un mejor nivel de autoestima en el adulto mayor. Partiendo de la hipótesis “la aplicación de técnicas recreativas aumentara y mejorara la autoestima del adulto mayor”. Nuestra investigación se basa en la técnica recreativa que es una forma de expresión y expansión personal y para la psicología un instrumento potente de maduración y adaptación, contemplando que cada individuo tiene una firma individual de comportamiento tomamos como muestra a mujeres comprendidas de 60 a 75 años recluidas en el hospital de ortopedia “Niño de Praga” teniendo como objetivo encontrar la relación existente entre las técnicas recreativas y el autoestima y el diagnóstico diferencial entre la misma.

El adulto mayor es capaz de crear de una forma extraordinaria, aunque más lento, se constata que el adulto se comunica de diversas formas por medio de las técnicas recreativas como la música, los juegos que estimulan sus sentidos se observa una etapa de regresión a la niñez por lo cual es más fácil retomar en ellos algún tipo de interés aunque por pequeños lapsos logramos que el adulto intervenga en diferentes actividades, olvidando así los problemas que en ellos intervienen.

Ayudadas por diversas técnicas como la observación, el cuestionario, el juego y la aplicación de test, logramos captar cambios de conducta. A encontrar habilidades, debilidades en cuanto a autoestima y a conocer

diferentes esferas en las cuales la población se desenvuelve; las técnicas principales fueron la observación, entrevista, aplicación de test T.A.T. y la técnica recreativa

Se presenta un enfoque de la realidad concreta en donde el adulto mayor es el protagonista que busca un equilibrio emocional en su vida.

A través del trabajo de campo se trató de penetrar en las circunstancias y convivencias de la población adulta interna en el hospital; esto se hizo con el propósito de insertar la tarea psicológica desde la problemática psicosocial por medio de la técnica recreativa.

Parte de los objetivos fue encontrar la relación existente entre las técnicas recreativas y la autoestima para establecer un diagnóstico diferencial entre la misma y los entornos virtuales como depresión, trastornos de sueño, trastorno distímico, etc., así mismo verificar como actuó la autoestima a través de un test, mejorar la salud mental de los pacientes mediante la aplicación de técnicas recreativas y obtener resultados visibles en el mejoramiento físico y mental sobre el adulto mayor interno en un hospital.

Hubo disponibilidad por parte de los adultos mayores, así mismo tenían el deseo de hablar, logrando crear un ambiente adecuado para mejorar la autoestima: por lo que se habían seleccionado instrumentos y técnicas adecuadas para llegar al conocimiento de la realidad.

Conclusiones

Se aceptó la hipótesis “La aplicación de las técnicas recreativas aumentara y mejorara la autoestima del adulto mayor”.

El primer momento de la investigación se basó en una observación institucional lo cual permitió el conocimiento del ambiente actual en el cual el adulto mayor se desenvuelve.

La población estudiada desde el punto de vista de su problemática se encuentra con falta de motivación, de apoyo familiar, de atención médica y baja autoestima.

Se pone de manifiesto que el grupo de mujeres internas en el hospital forman parte de un grupo de individuos con religión, costumbres y condiciones físicas similares, y que uno de los mayores problemas es el

abandono de la familia y la falta de interés del personal del hospital para motivarlos.

Debido a que muchas de ellas han permanecido en el hospital desde que eran niñas el interés por una vida emocional equilibrada no tiene mayor importancia, ya que no cuentan con una familia, un equipo de trabajo en el hospital o un departamento de Psicología comprometido a brindar soporte a la población estudiada.

Una de las principales distracciones positivas para ellas es el asistir a una misa, escuchar música en los horarios establecidos por el hospital, conversar con otra(as) pacientes o visitantes, o permanecer por un tiempo en dicho lugar.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Recreación

2.2.1.1. Teoría de la actividad del envejecimiento

Havighurt y Alborch, (citados por Schaie y Willis, (2003) afirmaron que: “Para hacer frente a los problemas de la vejez y para envejecer con gracia, la persona debe mantenerse activa, buscando constantemente nuevos intereses para sustituir al trabajo y nuevos amigos para sustituir a aquellos que se han perdido”.

Esta perspectiva ha sido denominada Teoría de la actividad del envejecimiento, la cual plantea la relación entre actividad social y satisfacción con la vida en la vejez. Sus seguidores aseveran que el valor de la actividad estriba en proporcionar roles al individuo, necesarios para mantener un auto concepto sano.

La idea central de esta teoría, según Lemon Bengtson y Peterson (citados por Schaie y Willis, (2003) fue:

Cuanta más actividad, mayor satisfacción en la vida” y describían tres tipos de actividades: Actividad informal (relaciones con amigos, vecinos y familiares), actividad formal (participación en grupos voluntarios que organizan actividades) y actividad solitaria (las que se hacen en forma independiente); en

este último tipo se encuentran actividades como cuidar la casa y las de ocio.

Distintos autores han estudiado los beneficios de la actividad física o el ejercicio en la salud física y bienestar psicológico (retraso y mejora de la pérdida de memoria, reducción del estrés emocional y ansiedad, aumento de la sensación de bienestar, habilidad para relajarse y mejora de la autoimagen) de las personas de edad. Los datos sugieren que existe una relación positiva entre actividad física y bienestar psicológico (Armadans, Pérez y Franco, 1998).

Al respecto, Muñoz (2002) planteó que: “Las personas mayores poseen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos que los adultos jóvenes”. Considerando que sólo cuando un individuo realiza alguna actividad se siente feliz, satisfecho y adaptado y alienta a las personas a realizar un gran número de acciones, tomando en cuenta la vinculación con un estado de ánimo elevado.

Fernández-Ballesteros (2002) planteo que:

Entre una vejez normal, una vejez patológica y una vejez con éxito, llamada también competente o satisfactoria. La vejez normal es aquella que cursa con los estándares correspondientes a un determinado contexto; es decir, es aquella donde la persona presenta las características que en promedio poseen los adultos mayores de su edad para ese contexto, correspondientes al funcionamiento biológico, psicológico y social.

Árraga y Sánchez (2007) planteó que: “La vejez normal está asociada con retiro laboral o jubilación, disminución de actividades físicas, limitaciones económicas y enfermedades como hipertensión arterial, osteoporosis en las mujeres y bajo funcionamiento cognitivo”.

La patológica transcurre con enfermedad, aclarando que vejez no es igual a enfermedad, aunque es cierto que a mayor edad existe mayor probabilidad de enfermar. La vejez satisfactoria o con éxito, competente o activa, es aquella que ocurre con una baja probabilidad de enfermar y

discapacidad asociada, un alto funcionamiento cognitivo, físico y funcional y un alto compromiso con la vida y la sociedad.

Por consiguiente, Fernández-Ballesteros (2002) destacó la importancia de reforzar la salud, previniendo la enfermedad, procurar un funcionamiento cognitivo óptimo, mantener una alta actividad física y comprometerse con la vida. Estas afirmaciones e investigaciones permiten inferir la importancia de la actividad física en la satisfacción con la vida (salud mental), el bienestar físico y el rendimiento motriz.

2.2.1.2. Teorías de la recreación

Philip, S. y Griffiths, A. (1986) dijeron:

La recreación es importante durante todas las etapas evolutivas del ser humano, porque permite un mejor desarrollo del intelecto, los músculos y los huesos, durante la niñez porque a través de ella se estimula la creatividad e imaginación en los infantes; durante la adolescencia, porque permite canalizar las energías de los jóvenes en actividades positivas que les alejen del riesgo de las pandillas y el consumo de drogas; durante la etapa adulta porque reduce el riesgo de enfermedades ocasionadas por el estrés de la rutina; pero sobre todo durante la vejez, ya que aquí le permite al adulto mayor reactivar su energía, le distrae del diario vivir y a la vez puede mejorar su condición de salud por medio de la práctica de algún deporte y la relajación, la misma deberá ser entonces dinámica y creadora.

Tal condición de plenitud viviente influye directamente para que la recreación se convierta en un derecho inherente a la persona, le permite distraerse y aprovechar al máximo sus horas libres, por lo que se debe de tomar en cuenta lo siguiente:

- Los programas educativos y recreativos para los adultos mayores, son importantes para que ellos se vayan formando y educando, y tener esas herramientas que les servirán y permitirán cultivar vocaciones adormecidas, continuar actualizando conocimientos adquiridos para mantenerse al día en la práctica del trabajo, o servir de simple

entretenimiento para enriquecer el espíritu y poder recrearse en actividades como tai-chi, gimnasia rítmica, caminatas, lo cual les permiten combinar el trabajo osteomuscular con las divagaciones mentales del caminante, visitas a museos, actividades culturales etc., que les ayuden a mantener buena salud, minimizar el riesgo de enfermedades, pero sobre todo la oportunidad para disfrutar la vida con intereses orientados hacia diversos gustos y aficiones.

- La asistencia a cursos, talleres, seminarios, grupos de apoyo, que les permitan desarrollar habilidades, que puedan utilizar como terapia ocupacional y sobre todo que les puedan conducir a la adquisición de nuevas actitudes calificadas, implicando a la vez una ocupación agradable de las horas que le quedan libres.
- El turismo es otra forma de entretenimiento sano, aprovechable en los adultos mayores.

Para las personas que cuentan con posibilidades económicas son amplias las expectativas, pero la gran mayoría de las personas, carecen de estos recursos. Por lo tanto, recreación y horas libres suelen ser sustituidas por trabajos penosos de sobrevivencia, enfermedades crónicas invalidantes y soledad ociosa, acompañada con frecuencia por el alcoholismo.

El derecho a la recreación y el buen aprovechamiento de las horas libres deben fomentarse en la edad adulta, tanto como en la juventud y la niñez aunque para los adultos mayores tenga aspectos especiales.

La recreación como actividad inherente a la trayectoria de vida de las personas, parte de un interés motivacional interno que conlleva a buscar el disfrute de la vida promoviendo el desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser. En el adulto mayor, personas mayores de 60 años, ayuda a mantenerlos activos, olvidar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con los otros.

Leone, J. (2002) dijo: “La recreación no se puede pensar como una actividad causal, circunstancial o espontánea. Por el contrario, es planificada, sistemática en sí y regular en el tiempo: observa cierta frecuencia”

Murillo (2003), dijo:

El que los adultos mayores puedan ejercitar toda una gama de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal, posibilita mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades para crecer como personas; ya que participar de las diversas actividades libera de la rutina, inactividad y sedentarismo, de tensiones como el estrés, la ansiedad, el aburrimiento y en algunos casos, inclusive, de la depresión. Dentro de sus beneficios encontramos que estas actividades facilitan la interacción con otras personas rompiendo el aislamiento y la soledad, ayudan a retardar el avance y aceleración del proceso de envejecimiento, e inclusive de algunas enfermedades relacionadas con la inactividad.

Fajn (2001) habla sobre la importancia de la recreación en la vejez porque brinda la oportunidad de retomar, iniciar, profundizar o descubrir intereses, deseos y necesidades que pueden convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana, ayudando a atravesar un envejecimiento sano.

En un estudio realizado por Ramírez (1999) en el área de recreación, se encontró que una de las actividades que realizan fundamentalmente los ancianos en Venezuela es: ver televisión (89%). Esta opción los participantes involucrados la consideran recreativa y divertida (percepción social) y ha llegado a sustituir en quienes viven solos, la necesidad de compañía. Otra actividad que realizan son las de tipo religioso, el 55% de los encuestados la mencionó como recreativa por considerar que le procura descanso, armonía y sentido de pertenencia a grupos; la radio obtuvo el 42% de las respuestas; una parte del grupo manifestó que la radio nunca podrá ser superada por la televisión: el 30% expresó como actividad la caminata porque les permite reconciliarse con la naturaleza y el 12% los juegos de mesa para compartir con otras personas y distraerse; por lo que percepción social que tienen los adultos mayores, acerca de las actividades recreativas es que éstas les proporcionan diversión, compañía, descanso, armonía, sentido de pertenencia a grupos, distracción y tiempo para reconciliarse con la naturaleza; lo que repercute en su calidad de vida.

Murillo (2003) afirma que:

Parte del problema recreativo de los ancianos en el momento actual radica en que muchas instituciones geriátricas/gerontológicas y la mayor parte de las entidades públicas, carecen de conocimientos, estrategias o personas encargadas de la función o actividad recreativa acordes a la realidad individual o grupal del anciano.

Thomas Yukic (1990) definió 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”. (p. 5)

Medeiros (1969:), definió a la recreación:

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, 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 (p. 49).

Vera (1988) definió a la recreación como:

La forma de experiencia o actividad que proporciona al hombre sentimientos de libertad, olvido de sus tensiones, reencuentro 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.

Morales, Jesús (1990) describió a la recreación como: “Un descanso, una diversión, o el tipo menos o 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 el desarrollo personal y a mejorar la comunidad.

Aguilar (1985) concibió 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”

Kraus (1971) dijo 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”.

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

2.2.1.3. Área 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).

Tabla 1.

Áreas de expresión de la recreación expuestas por Kraus

1. Expresión físico deportiva	2. Expresión al aire libre	3. Expresión acuática
<ul style="list-style-type: none"> • Ciclismo • Fútbol • Beisbol • Basquetbol • Voleibol • Aerobics • Tenis • Levantamiento de pesas 	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de orientación • Rappel • Espeleología • Campismo • Excursionismo • Senderismo • Ciclismo de montaña • Carrera de campo 	<ul style="list-style-type: none"> • Descenso en ríos • Natación • Espeleobuceo • Buceo • Polo acuático • Acuarobics • Vela • Remo

<ul style="list-style-type: none"> • Golf • Gimnasio • Triatlón • Maratón • Bolos • Artes marciales • Caminata, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • travesía • Jardinería • Alas delta • Globo aerostático, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Canotaje • Ski acuático • Nado sincronizado • Surf • Clavados, etc.
4. Expresión lúdica	5. Expresión manual	6. Expresión artística
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de competencia • Juegos al azar • Juegos de vértigo • Juegos prehispánicos • Grandes juegos • Ludotecas • Juegos acuáticos • Juegos pre deportivos • Juegos de mesa • Juegos intelectuales, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Escultura en metal • Escultura en madera • Escultura en piedra • Pintura de acuarela • Pintura al óleo • Peletería • Joyería • Pintado de cerámica • Modelaje • Globoflexia • Papiroflexia • Talavera • Tejido en telares • Pirograbado • Repujado • Emplomado, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Música clásica • Drama • Danza clásica • Jazz • Tap • Comedia • Pantomima • Teatro experimental • Teatro clásico • Performans • Teatro infantil • Canto • Opera • Música popular • Marioneta, etc.
7. Expresión conmemorativa	8. Expresión social	9. Expresión literaria
<ul style="list-style-type: none"> • Carnavales • Rodeos • Fiestas de herencia étnica • Mascaradas • Parrilladas • Mayordomía • Pastorelas • Posadas • Discadas, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Banquetes • Baile social • Noche de talentos • Juegos de mesa • Club de lectura • Club de cuenta cuentos • Tardeadas • Velada cultural, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Club de literatura • Taller de narración • Taller de composición • Rompecabezas • Radio clubs • Acertijos • Juegos mentales, etc.
10. Expresión de entretenimientos y aficiones	11. Expresión técnica	12. Expresión comunitaria
<ul style="list-style-type: none"> • Colección de timbres, postales, fistles, monedas y billetes, llaves, postales, calcomanías, etc. • Aeromodelismo • Modelismo, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Electricidad • Electrónica • Plomería • Albañilería • Mecánica • Jardinería • Carpintería • Repostería • Alta cocina, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jornadas deportivas • Talleres sobre pre jubilación • Talleres sobre autogestión del tiempo libre de: escolares, adultos, jóvenes en riesgo, etc. • Trabajo con voluntarios, etc.
13. Expresión del área de la salud		
<ul style="list-style-type: none"> • Talleres ecológicos • Asesoría para mantenimiento de la salud • Clubes de hipertensión, diabéticos, ETC. 		

Fuente: Aguilar L.

2.2.1.4. Beneficios de la recreación

Son aquellos resultados que las personas, los grupos y la sociedad obtienen de la experiencia recreativa. Los beneficios se distribuyen de acuerdo a distintas categorías, teniendo los siguientes:

➤ 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.

➤ 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.

➤ Beneficios ambientales

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

➤ 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.

➤ Medio ambiente

Preserva parques y espacios abiertos

➤ Contribución a la solución de problemas sociales

Estímulo económico, reduce los costos de salud, reduce el vandalismo y el crimen, cataliza el turismo, mantiene una fuerza de trabajo productivo.

2.2.1.5. 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.

Las investigaciones han mostrado que la tercera edad no tiene necesariamente que ser un periodo de la vida en el que predomine o se haga

inevitables un deterioro total 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, se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a la 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 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 se abra un lugar para el disfrute, el descanso o el desarrollo de las personas añosas en el tiempo libre.

Si, 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.

Según Fajn, S. (2008) Importancia de la Recreación en la vejez. Recreando, 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.

2.2.1.6. Dimensiones de la recreación

Dumazedier (1968) afirmó que:

La recreación se inscribe dentro del origen socio histórico de las actividades o prácticas socioculturales, esta perspectiva nos proporciona herramientas conceptuales y metodológicas para entender que la recreación es una actividad que se constituye socialmente a través de múltiples manifestaciones de carácter y naturaleza distinta, por lo cual, no es reductible a una sola y única explicación como, por ejemplo, cuando se la define como “volver a hacer” en términos de la reposición de la fuerza de trabajo y vía diccionario o como la actividad “que se elige libre y espontáneamente después de la jornada de trabajo”

La recreación, es una actividad compleja y diversa que para ser explicada requiere de las construcciones teóricas y metodológicas aportadas por otras disciplinas que, como la psicología en este caso particular, le otorga pertinencia temática, en esta perspectiva, presentamos a modo de aproximación teórica tres dimensiones de la recreación las cuales, identificamos en el proceso de investigación bajo las orientaciones de la Teoría de la Actividad formulada por A. N. Leontiev (1981). La tarea interpretativa de éste y otros postulados se nutre fundamentalmente de los aportes y análisis críticos de los colegas y seguidores de Leontiev (Davydov y Radzikhovskii, 1985; Wertsch 1981,1988) y de nuestro propio posicionamiento crítico frente a la clasificación de las tres grandes actividades sociales- Trabajo, Educación y Juego- propuesta por Elkonín (1972). El enfoque evolucionista de este autor y sus colegas al interpretar la Teoría de la Actividad, les condujo a ignorar que la recreación es una actividad más

general y de mayor complejidad histórica y social que el juego infantil; los autores en mención, suponían que el juego es la actividad dominante del niño pequeño; la educación escolar, la actividad del niño y el adolescente y, el trabajo, la actividad propia de los adultos. En la presente investigación, es de gran valor las aportaciones teóricas y metodológicas de la perspectiva socio histórico de Vygotsky y el Estudio de la Influencia Educativa, desde un enfoque particular de la Psicología Educativa. De Coll y colaboradores (1990, 1992, 1994), la reinterpretación del postulado de la Ley de la doble formación del desarrollo humano, formulada por Vygotsky y la Teoría de la actividad, aportaron significativamente elementos, en tanto instrumentos teóricos, para distinguir tres dimensiones de la recreación y en el mismo sentido identificar los núcleos problemáticos que al interior de estas mismas dimensiones pueden llegar a configurar objetos de estudio.

- Dimensión socio-histórica y cultural, en la que se sitúan las transformaciones, continuidades y discontinuidades de las prácticas recreativas en las distintas culturas y en procesos históricos determinados que explican su emergencia, motivos, sentidos, significados y función social que se les asigna en la diversidad de contextos. Existe un corpus amplísimo de estudios sobre la historia de la recreación e investigaciones, que informan acerca de las manifestaciones de las prácticas recreativas como hecho social diverso en las culturas y que refieren la universalidad de las mismas. No obstante, estos mismos estudios marcan un derrotero para indagar con el máximo rigor acerca de los procesos históricos en torno al sentido que cobran las prácticas recreativas en la constitución de los actores y los escenarios que recomponen el tejido cultural en sus regiones y localidades. Si bien la historia de la recreación está estrechamente vinculada con la institucionalización del tiempo libre, en la misma medida lo está respecto al trabajo, la constitución de la democracia, la paz y en general en la formación de las identidades nacionales.
- Dimensión teórico-práctica desde donde se explica la recreación dirigida como un tipo de práctica profesional específica y un nuevo campo interdisciplinario. Esta dimensión es aún un terreno inexplorado a pesar de

fuerza que ha tomado en las últimas décadas la formación de profesionales en los distintos niveles académicos. ¿Desde qué concepción y/o qué marcos teóricos se enmarcan las ofertas de formación profesional? ¿Qué lugar ocupan en la variedad de propuestas curriculares la investigación y la práctica profesional? ¿Qué perfiles profesionales y ocupacionales se esperan socialmente de un profesional de la recreación? En fin, son muchos los interrogantes que pueden formularse cuando se hace referencia a una práctica profesional, cuyos discursos tienen un fuerte componente interdisciplinario y tributan de la pedagogía, las ciencias humano-sociales, el arte. Esta dimensión abordada desde la vida académica, identifica campos de intervención que en sí mismos configuran temáticas con objetos de estudio muy específicos. Son estos la terapia recreativa, el turismo sostenible, el contexto de la educación escolar, la administración recreativa, el contexto de la educación popular y el desarrollo comunitario.

- Dimensión de construcción de saberes como lugar para la identificación de objetos y problemáticas de estudio que sitúan a la recreación como un campo del saber en el que se asuma que la investigación es uno de instrumentos más refinados para la construcción y producción de conocimientos en este campo. Que además permita sistematizar saberes y experiencias, observar con rigor las situaciones recreativas dirigidas o no, e interpretar, analizar y caracterizar mediante la orientación de marcos teóricos la realidad de las prácticas recreativas sus significados y sentidos en la vida social y cultural.

Las discrepancias entre quienes abordan la recreación más allá de la puesta en marcha de la actividad por la actividad, revelan los diversos esfuerzos por caracterizar y precisar los límites de la recreación como disciplina. Estos esfuerzos tienen, por supuesto, múltiples orígenes. Podemos mencionar entre otros, los marcos de referencia que se han adoptado para explicar lo recreativo y la recreación (igual que sucede en otras disciplinas encontramos marcos teóricos, concepciones e ideologías distintas cuando no contrapuestas en torno a lo recreativo, el ocio, el tiempo libre, etc.); en

algunos casos, se otorga un excesivo peso específico a los motivos sociales asignados a la recreación y en ese sentido se define la recreación como la actividad que por excelencia, asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo, etc. rasgos y motivos que parecen coincidir con los atribuidos a otras prácticas; en otras ocasiones el énfasis recae en los aspectos académicos y de investigación o en la profesionalización; infortunadamente este no es el tópico que alcanza mayor desarrollo en nuestro medio. Aunque sí parece más común la significativa importancia que se otorga a la relación de los componentes recreación- educación, cada vez que se trata de justificar los procesos de intervención en comunidades, organizaciones e instituciones. Es también muy común, que se establezcan relaciones mecánicas entre la actividad recreativa y la cultura, y como parte de estas el arte o el deporte, de este modo se observan ofertas tales como recreación cultural, actividades artístico recreativas o deportivas, sin que medie ningún análisis relativo a la naturaleza de cada una de estas actividades o sobre el origen de sus vínculos, las discrepancias se expresan en la manera de entender la interdisciplinariedad presente y propia del campo. Una de las dimensiones de la recreación se sitúa en el ámbito del conocimiento, la cual, supone la identificación preliminar de unos núcleos problemáticos, que den orientaciones mínimas para el desarrollo de la investigación, supone, además, optar por modelos y marcos teóricos que la orienten.

Los núcleos problemáticos hacen referencia a todos aquellos aspectos e interrogantes que recomponen y/o configuran el objeto de estudio de la recreación: lo lúdico, lo festivo, los lenguajes lúdico-creativos y lo contemplativo, que deberán ser estudiados, teniendo en cuenta sus relaciones con la historia, la proyección de las mismas en las realidades socioculturales actuales y su impacto en los desarrollos de la profesión

2.2.2. Autoestima

La Autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de uno mismo.

Autoestima psicológicamente hablando es según Yagosesky (1997) es "Amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener" (p. 6); lo que exhorta a tener en cuenta que como humanos se cometen equivocaciones, e incluso se tienen limitaciones, ya sean estas físicas o emocionales; pero que también no hay que perder de vista que se tiene la capacidad de levantarse, y que cada caída no es un fracaso eterno, sino verlo como una oportunidad que nos da la vida de conocernos más y de obtener la experiencia que en la próxima equivocación, poder confiar en la capacidad que tenemos de seguir adelante y alcanzar los objetivos que deseamos.

Yagosesky (1997), dijo: "Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo según Yagosesky, R (p. 5); porque solo el hecho de saber que nos tenemos a nosotros mismos y de estar consciente de que valemos bastante tanto por nuestra capacidad de dar a los demás, de amar, de compartir; es un motivo muy grande para seguir existiendo y dar lo mejor de sí con alegría y solidaridad.

Rojas-Barahona, C.; Zegers B.; Förster C. (2009), dijeron: "La autoestima es un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo".

El "yo" es el centro regulador de la adaptación consciente del que forman parte la percepción, la inteligencia y la motricidad.

Utilizado el término de "sí mismo" en vez de "yo", porque considera que el "sí mismo" es la manera en que una persona percibe la forma en que se estima y se evalúa; el concepto que tiene de sí misma.

El conocimiento que se tenga de sí mismo va bien ligado con el amor que se tenga la persona, pues ayuda a tener una orientación, de lo que se

posee tanto cualidades, habilidades, destreza; como también de lo que se carece o con lo que se está disconforme, defectos, limitaciones, y es así, sabiendo lo bueno y lo malo que se tenga, se pueden hacer de las debilidades fortalezas.

Según Massó (1997): “Autoestima es el significado más directo de la palabra auto (sí mismo/a), estima (amor, aprecio), quererse a sí mismo/a, ni es egoísmo, ni es enfermizo; es un sentimiento fundamental” (p. 5)

El respeto es consecuencia del valor que nos reconocemos, o la estima que profesamos hacia nuestra persona y la dignidad que exigimos que nos otorguen las demás personas.

Teniendo claro la persona que es alguien de mucho valor, tanto por lo que tiene como también por lo que puede dar; se estima a sí misma, es decir, que se cuida, valora y no realiza acciones que puedan dañar su integridad y a la vez se hace respetar por las personas que le rodean.

Confianza en nuestro derecho de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Cuando la persona posee este sentimiento de estimación hacia sí mismo sabe que es merecedor de sentirse bien, de sentirse feliz, por los triunfos que ha alcanzado, que tiene derecho a vivir y expresar de forma apropiada los deseos, necesidades, pensamientos; que sentir alegría es un derecho natural que posee, es decir, que le ayude a crecer como persona; aquí se habla de *autoestima positiva*; pero también puede trabajar en contra del individuo mismo, es decir perjudicando su calidad de vida; entonces se habla de *autoestima negativa*.

Según la pirámide de necesidades de Abraham H. Maslow, la estima es una necesidad que debe cubrirse. Esta pirámide de Maslow, explica que el ser humano tiene necesidades que satisfacer, pero que estas tienen orden de prioridad, empezando por la base de la pirámide se encuentran las básicas o necesidades fisiológicas, como son el hambre, la sed, dormir; ya satisfecha esta necesidad pasa al siguiente escalón que es la necesidad de seguridad, luego que se siente seguro, está la de aceptación social, donde busca el amor, la necesidad de ser miembro de un grupos sociales, la necesidad que

se encuentra en penúltimo lugar es la necesidad de autoestima, donde necesita tener éxitos propios, que los demás lo alaben y que reconozca que es un persona competente; para culminar dicha pirámide Maslow dice que el ser humano necesita sentir la autorrealización que es ver los logros que ha alcanzado y sentir satisfacción de eso.

La autoestima es un concepto gradual. En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de tres estados:

Tener una autoestima alta equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse acertado como persona.

Tener una baja autoestima es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

Tener un término medio de autoestima es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta ,actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando así la inseguridad.

En la práctica, y según la experiencia de Nathaniel Branden, todas las personas son capaces de desarrollar la autoestima positiva, al tiempo que nadie presenta una autoestima totalmente sin desarrollar. Cuanto más flexible es la persona, tanto mejor resiste todo aquello que, de otra forma, la haría caer en la derrota o la desesperación.

2.3. BASES LEGALES

La ley N° 30490. Ley de las personas adultas mayores; ³⁴en el artículo primero sobre Objeto de la Ley, nos da un marco normativo que garantice los mecanismos legales para el ejercicio pleno de los derechos de la persona adulta mayor, a fin de mejorar su calidad de vida y propiciar su plena integración al desarrollo social, económico, político y cultural, de la Nación.

En el artículo segundo define a las personas adultas mayores como aquellas que tienen 60 o más años de edad.

En el artículo quinto sobre Derechos de la persona adulta mayor, indica que toda persona adulta mayor es titular de derechos humanos y libertades fundamentales y ejerce, entre otros, el derecho a:

(a). Una vida digna, plena, independiente, autónoma y saludable.

En el título III, capítulo I Lineamientos para la atención de la persona adulta mayor; en el artículo veintidós sobre Atención en turismo, cultura, recreación y deporte, indica que el estado, en sus tres niveles de gobierno, diseña, promueve y ejecuta políticas, planes, programas, proyectos, servicios e intervenciones dirigidos a la participación de la persona adulta mayor en actividades turísticas, artísticas, culturales, recreativas, de esparcimiento y deportivas; para el desarrollo de estas actividades, la Dirección de las personas adultas mayores del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) en el marco de su rectoría, puede suscribir convenios interinstitucionales con entidades públicas o privadas a fin de lograr beneficios en favor de los derechos de la persona adulta mayor.

De acuerdo con la OPS (2011),³⁵ existe una tendencia de envejecimiento en la población latinoamericana, correspondiendo no solo al estado, sino a la sociedad, dar una vida digna a sus adultos mayores.

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.

2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

2.4.1. Recreación

Proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones, libertad, diversión, compañía, descanso, armonía, sentido de pertenencia a grupos y distracción 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.

2.4.2. Actividades realizadas de recreación

➤ Actividades recreativas

Fajn (2001) Actividades educativas que se realizan en y para el tiempo libre, actividades que implican diversión, tiene estructura y procesos pautados y favorecen a la autonomía.

La T.V.; el baile y la música; los paseos, viajar, vacaciones; la lectura; los juegos: bingo, cartas, dominó, ludo, damas, billar; el cine; la radio; las reuniones con jóvenes; jardinería; oficios del hogar; los deportes; la playa; compartir en familia; reuniones para estudiar la palabra; la política; las fiestas; el canto; conversar con amigos; las fiestas / Bailar; manualidades.

➤ Actividades culturales

Las actividades culturales son todas las acciones que se desarrollan para crear, difundir o desarrollar la cultura.

La pintura; el baile o danza; la modistería; pasear; la música; manualidades / artesanía; películas / cine / teatro; decoración; jardinería; la lectura; la T.V. (Novelas, programas); rezar; visitar museos / iglesias; la poesía.

➤ Actividades deportivas

Recreación, pasatiempo o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Bailo terapia; ejercicios; Taichí; dominó; caminar; subir y bajar escaleras.

2.4.3. Intereses deportivos

Fútbol; béisbol / softball; básquet; natación; ciclismo; caminar; boxeo; voleibol; gimnasia; ajedrez; Taichí; por T.V.; tiro al blanco.

2.4.4 Intereses recreativos

Corrida de toros; T.V. ; trompo; volantín; bailar; escuchar música; ir a fiestas; leer ; ir de paseo; cantar; estar en familia; conversar; los juegos; jardinería; cuidar mascota; viajar; cine; cocinar; ver la calle; las danzas; manualidades; viajes al interior del país; ir a la iglesia.

2.4.5. Intereses culturales

El baile; la música; pintura; canto; las danzas; flamenco; bailes típicos; leer; cine / teatro / música; dibujar; iglesia; artesanía; las Verbenas / Ferias; la ciencia; las costumbres; escribir; el folklore; hacer artesanía; teatro; actividades culturales; conciertos musicales; T.V; computadora; cultura general.

2.4.6. Tipo de habilidades

Capacidad y disposición para una cosa, cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza (Aristos, 1985, p.45).

Domésticas; aseo personal; profesionales u oficios; religiosa; recreativa; manuales.

2.4.7. Autoestima

Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Según Rosenberg entiende la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo.

2.4.8. Autoestima con respecto a si mismo

El “yo” es el centro regulador de la adaptación consciente del que forman parte la percepción, la inteligencia y la motricidad.

Utilizado el término de “sí mismo” en vez de “yo”, porque considera que el “sí mismo” es la manera en que una persona percibe la forma en que se estima y se evalúa; el concepto que tiene de sí misma.

CAPITULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. ANÁLISIS DE TABLAS Y GRÁFICOS

ESCALA: RECREACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR DE 60 A 80 AÑOS DE LA ASOCIACIÓN “AMIGOS POR SIEMPRE”, PAMPLONA ALTA, SAN JUAN DE MIRAFLORES

3.1.1. Se ha codificado de la siguiente manera

RAAR = Recreación actividades realizadas (Recreativas, culturales y deportivas)

RI = Recreación intereses

RID = Recreación intereses deportivos

RIR = Recreación intereses recreativos

RIC = Recreación intereses culturales

RHTH = Recreación habilidades Tipo de habilidades

ASMSP = Autoestima a si mismo sentimiento positivo

ASMSN = Autoestima a si mismo sentimiento negativo

DG Sexo

1 = Masculino

2 = Femenino

DG Edad

1 = De 60 a 67 años

2 = Más de 68 a 75 años

3 = Más de 76 A 80 años

DG Estado civil

1 = Soltero

2 = Casado

3 = Viudo

4 = Divorciado

DG Escolaridad

1 = Primaria

2 = Secundaria

3 = Superior

3.1.2. Se han analizado 84 casos (personas adultas mayores), los cuales conforman la muestra de una población de 105 adultos mayores al 95% de confianza y 5 % de error

Tabla 1. Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	84	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	84	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

3.1.3. El alfa de Cronbach es una medida de la consistencia interna del instrumento, en la presente investigación para el instrumento de recreación es de 0.980, y para el instrumento de autoestima es de 0,949; siendo estos valores, los que dan la validez de criterio, según Herrera 1998 en Kerlinger 2002, lo que indican las tabla 2, 3 y 4.

Instrumento de recreación

Tabla 2. Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,980	,994	7

Instrumento de autoestima

Tabla 3. Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,949	,947	10

Tabla 4. Niveles de Confiabilidad y Validez

RANGO	NIVEL DE CONFIABILIDAD/ NIVEL DE VALIDEZ
0,53 a menos	Confiabilidad nula / Validez nula
0,54 a 0,59	Confiabilidad baja /Validez baja
0,60 a 0,65	Confiable /Valida
0,66 a 0,71	Muy confiable /Muy valida
0,72 a 0,99	Excelente confiabilidad /Excelente validez
1,0	Confiabilidad perfecta/ Validez perfecta

3.1.4. De las tablas sobre estadísticas de los elementos 5 y 6 y de las tablas de frecuencias en lo concerniente a Análisis e interpretación deducimos lo siguiente:

Tabla 5. Estadísticas de elemento del instrumento de recreación

	Media	Desviación estándar	Decisión
RAAR1. ¿Qué actividades recreativas la describen o caracterizan?	9,05	4,208	Oficios del hogar
RAAR2. ¿Qué actividades culturales la describen o caracterizan?,	7,06	3,094	La televisión
RAAR3. ¿Practica algún deporte?	4,39	1,876	Ejercicios
RID4. ¿Qué actividades deportivas le interesan o gustan?,	4,88	2,432	Voleibol
RIR5. ¿Qué actividades recreativas le interesan o gustan?	8,24	4,109	Manualidades
RIC6. ¿Qué actividades culturales le interesan o gustan?	5,99	2,898	Iglesia
RHTH7. ¿Considera usted que tiene habilidad para algún tipo de actividades? ¿Cuáles?	3,57	2,032	Domesticas

Tabla 6. Estadísticas de elemento del instrumento de Autoestima

	Media	Desviación estándar	Decisión
ASMSP1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	2,73	,567	De acuerdo
ASMSP2. Creo que tengo un buen número de cualidades.	2,77	1,068	En desacuerdo
ASMSN3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.	2,99	1,331	Muy de acuerdo
ASMSN4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	3,06	1,186	Muy de acuerdo
ASMSN5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.	3,35	,857	Muy de acuerdo
ASMSN6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a	3,39	,807	Muy de acuerdo
ASMSN7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a	3,18	,894	Muy de acuerdo
ASMSN8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.	2,38	1,241	Muy en desacuerdo
ASMSN9. A veces me siento verdaderamente inútil.	2,31	1,289	Muy en desacuerdo
ASMSN10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada	2,51	1,146	Muy de acuerdo

3.1.5. Existe correlación entre elementos de recreación de 0,959, la cual nos indica que está entre una correlación positiva muy fuerte y una perfecta correlación positiva; y correlación entre elementos de autoestima de 0,640, que está entre una fuerte correlación positiva y una correlación positiva muy fuerte; por lo que de acuerdo a la tabla de interpretación este valor nos indica que existe una correlación entre los elementos de la recreación y de autoestima.

Tabla 7. Estadísticas de elemento de resumen

	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo / Mínimo	Varianza	N de elementos
Medias de elemento	6,168	3,571	9,048	5,476	2,533	4,159	7
Correlaciones entre elementos	,959	,930	,984	,055	1,059	,000	7

Tabla 8. Estadísticas de elemento de resumen

	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo / Mínimo	Varianza	N de elementos
Medias de elemento	2,867	2,310	3,393	1,083	1,469	,151	10
Correlaciones entre elementos	,640	-,084	,980	1,064	-11,639	,066	10

Tabla 9. Interpretación de coeficientes de correlación

Valor	Significado
1.00	Perfecta correlación positiva
0.80	Correlación positiva muy fuerte
0.60	Fuerte correlación positiva
0.40	Moderada correlación positiva
0.20	Débil correlación positiva
0.00	Probablemente NO hay correlación
-0.20	Débil correlación negativa
-0.40	Moderada correlación negativa
-0.60	Fuerte correlación negativa
-0.80	Correlación negativa muy fuerte
-1.00	Perfecta correlación negativa

3.1.6. El nivel de significación asintótica (bilateral) en la prueba de kolmogorov Smirnov como promedio de todas las preguntas es menor a 0,05, por lo que es no paramétrica, por lo que tiene que aplicarse Rho de Spearman para encontrar la correlación.

Es decir la prueba de kolmogorov, se emplea cuando la cantidad de la muestra es mayor de 30 y 50, es no paramétrica porque el promedio de todas las preguntas es menor a 0,05, por lo que tiene que aplicarse Rho de Spearman para encontrar la correlación.

Rho de Spearman: es una media de la correlación (la asociación) entre dos variables.

Tabla 10. Prueba de Kolmogorov - Smirnov para una muestra RAAR1 – RAAR2 – RAAR3 – RID4

		RAAR1. ¿Qué actividades recreativas la describen o caracterizan?	RAAR2. ¿Qué actividades culturales la describen o caracterizan?,	RAAR3. ¿Practica algún deporte?	RID4. ¿Qué actividades deportivas le interesan o gustan?,
N		84	84	84	84
Parámetros normales ^{a,b}	Media	9,05	7,06	4,39	4,88
	Desviación estándar	4,208	3,094	1,876	2,432
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,150	,143	,257	,189
	Positivo	,120	,077	,173	,153
	Negativo	-,150	-,143	-,257	-,189
Estadístico de prueba		,150	,143	,257	,189
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Tabla 11. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra RIR5 – RIC6 – RHTH7

		RIR5. ¿Qué actividades recreativas le interesan o gustan?	RIC6. ¿Qué actividades culturales le interesan o gustan?	RHTH7. ¿Considera usted que tiene habilidad para algún tipo de actividades? ¿Cuáles?
N		84	84	84
Parámetros normales ^{a,b}	Media	8,24	5,99	3,57
	Desviación estándar	4,109	2,898	2,032
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,130	,180	,171
	Positivo	,100	,106	,171
	Negativo	-,130	-,180	-,164
Estadístico de prueba		,130	,180	,171
Sig. asintótica (bilateral)		,001 ^c	,000 ^c	,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Tabla 12. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra ASMSP1 – ASMSP2 – ASMSN3 – ASMSN4

		ASMSP1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	ASMSP2. Creo que tengo un buen número de cualidades.	ASMSN3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.	ASMSN4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente
N		84	84	84	84
Parámetros normales ^{a,b}	Media	2,73	2,77	2,99	3,06
	Desviación estándar	,567	1,068	1,131	1,186
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,352	,349	,396	,381
	Positivo	,255	,349	,224	,219
	Negativo	-,352	-,291	-,396	-,381
Estadístico de prueba		,352	,349	,396	,381
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Tabla 13. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra ASMSN5 – ASMSN6 – ASMSN7 – ASMSN8

		ASMSN5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.	ASMSN6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a	ASMSN7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a	ASMSN8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.
N		84	84	84	84
Parámetros normales ^{a,b}	Media	3,35	3,39	3,18	2,38
	Desviación estándar	,857	,807	,894	1,241
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,373	,369	,321	,236
	Positivo	,222	,226	,228	,236
	Negativo	-,373	-,369	-,321	-,178
Estadístico de prueba		373	,369	,321	,236
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

**Tabla 14. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra
ASMAN9 – ASMSN10**

		ASMSN9. A veces me siento verdaderamente inútil.	ASMSN10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada
N		84	84
Parámetros normales ^{a,b}	Media	2,31	2,51
	Desviación estándar	1,289	1,146
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,286	,184
	Positivo	,286	,184
	Negativo	-,180	-,177
Estadístico de prueba		,286	,184
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c	,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

3.1.7. En la tabla nº 15 de correlaciones no paramétricas, nos respondemos las hipótesis específicas y por ende la hipótesis general

Hs1. Las actividades de recreación realizadas se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

De acuerdo a la tabla 15 las actividades de recreación realizadas (RAAR1, RAAR2, RAAR3) se relacionan con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años con una débil correlación positiva.

Hs2. Los intereses de recreación (deportivos, recreativos y culturales) se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

De acuerdo a la tabla 16 los intereses de recreación (RID4, RIR5, RIC6) se relacionan con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años con una débil correlación positiva.

Hs3. Las habilidades de recreación se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

De acuerdo a la tabla 16 las habilidades de recreación (RHTH) se relacionan con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años con una débil correlación positiva.

Por lo que:

La recreación se relaciona significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años con una débil correlación positiva en la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores

Tabla 15. Correlaciones no paramétricas

			RAAR1. ¿Qué actividades recreativas la describen o caracterizan?	RAAR2. ¿Qué actividades culturales la describen o caracterizan?,	RAAR3. ¿Practica algún deporte?
Rho de Spearman	ASMST (agrupado)	Coefficiente de correlación	,142	,184	,163
		Sig. (bilateral)	,198	,093	,137
		N	84	84	84

Tabla 16. Correlaciones no paramétricas

			RID4. ¿Qué actividades deportivas le interesan o gustan?	RIR5. ¿Qué actividades recreativas le interesan o gustan?	RIC6. ¿Qué actividades culturales le interesan o gustan?	RHTH7. ¿Considera usted que tiene habilidad para algún tipo de actividades? ¿Cuáles?
Rho de Spearman	ASMST (agrupado)	Coefficiente de correlación	,167	,194	,199	,199
		Sig. (bilateral)	,130	,077	,070	,070
		N	84	84	84	84

3.1.8. Se realizan las pruebas no paramétricas de contrastación de hipótesis

Hipótesis secundaria 1

Hs1. Las actividades de recreación realizadas se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Ho1. Las actividades de recreación realizadas no se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Resumen de contrastes de hipótesis

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	Las distribuciones de RAAR1. ¿Qué actividades recreativas la describen o caracterizan?, RAAR2. ¿Qué actividades culturales la describen o caracterizan?., RAAR3. ¿Practica algún deporte? and ASMST (agrupado) son las mismas.	Análisis bidimensional de Friedman de varianza por rangos para muestras relacionadas	,000	Rechace la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

Hipótesis secundaria 2

Hs2. Los intereses de recreación (deportivos, recreativos y culturales) se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Ho2. Los intereses de recreación (deportivos, recreativos y culturales) no se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Resumen de contrastes de hipótesis

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	Las distribuciones de RID4. ¿Qué actividades deportivas le interesan o gustan?, RIR5. ¿Qué actividades recreativas le interesan o gustan?, RIC6. ¿Qué actividades culturales le interesan o gustan? and ASMST (agrupado) son las mismas.	Análisis bidimensional de Friedman de varianza por rangos para muestras relacionadas	,000	Rechace la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

Hipótesis secundaria 3

Hs3. Las habilidades de recreación se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Ho3. Las habilidades de recreación no se relacionan significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Resumen de contrastes de hipótesis

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de las diferencias entre RH7. ¿Considera usted que tiene habilidad para algún tipo de actividades? ¿Cuáles? y ASMST (agrupado) es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo para muestras relacionadas	,000	Rechace la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

De lo anterior:

La recreación se relaciona significativamente con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores

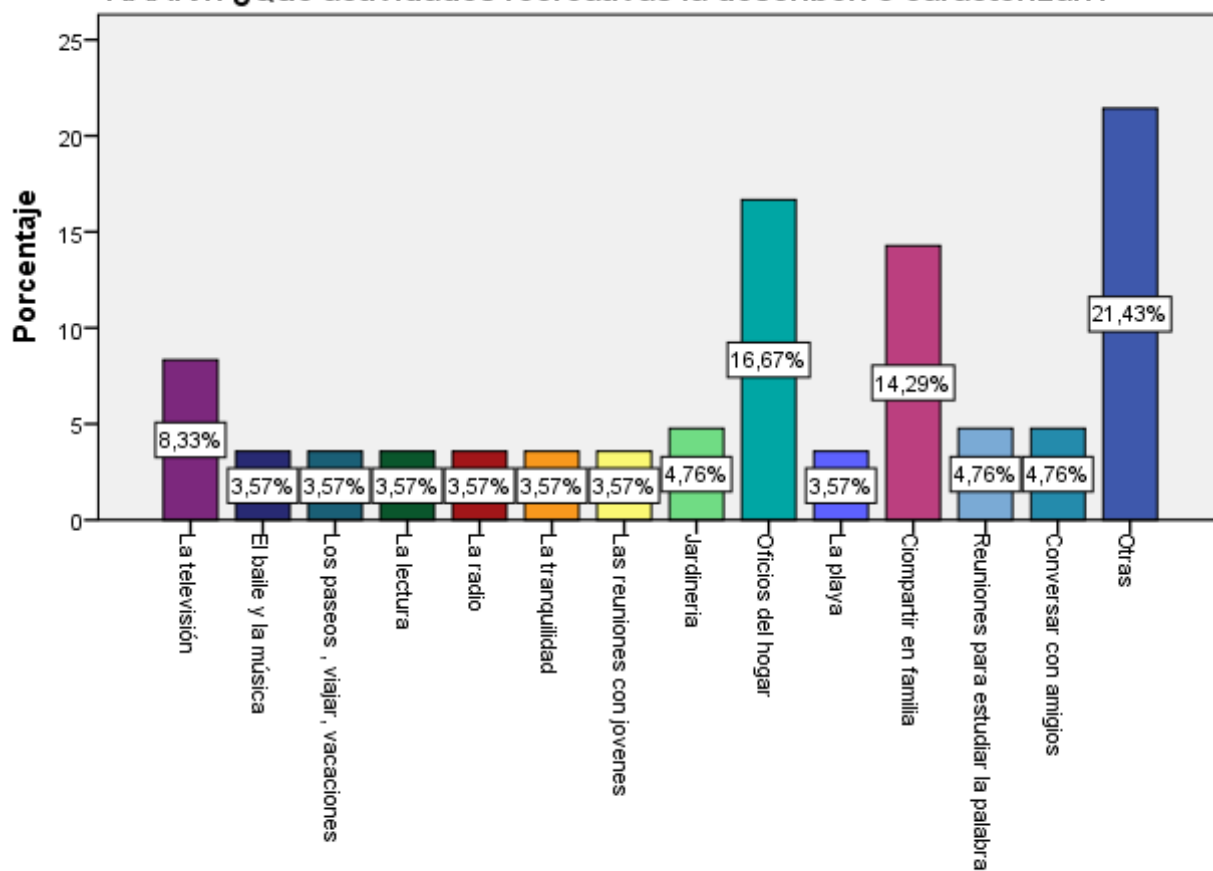
3.1.9. Tablas de frecuencia de recreación y autoestima agrupada

Tabla de frecuencia

RAAR1. ¿Qué actividades recreativas la describen o caracterizan?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido La televisión	7	8,3	8,3	8,3
El baile y la música	3	3,6	3,6	11,9
Los paseos , viajar, vacaciones	3	3,6	3,6	15,5
La lectura	3	3,6	3,6	19,0
La radio	3	3,6	3,6	22,6
La tranquilidad	3	3,6	3,6	26,2
Las reuniones con jóvenes	3	3,6	3,6	29,8
Jardinería	4	4,8	4,8	34,5
Oficios del hogar	14	16,7	16,7	51,2
La playa	3	3,6	3,6	54,8
Compartir en familia	12	14,3	14,3	69,0
Reuniones para estudiar la palabra	4	4,8	4,8	73,8
Conversar con amigos	4	4,8	4,8	78,6
Otras	18	21,4	21,4	100,0
Total	84	100,0	100,0	

RAAR1. ¿Qué actividades recreativas la describen o caracterizan?



RAAR1. ¿Qué actividades recreativas la describen o caracterizan?

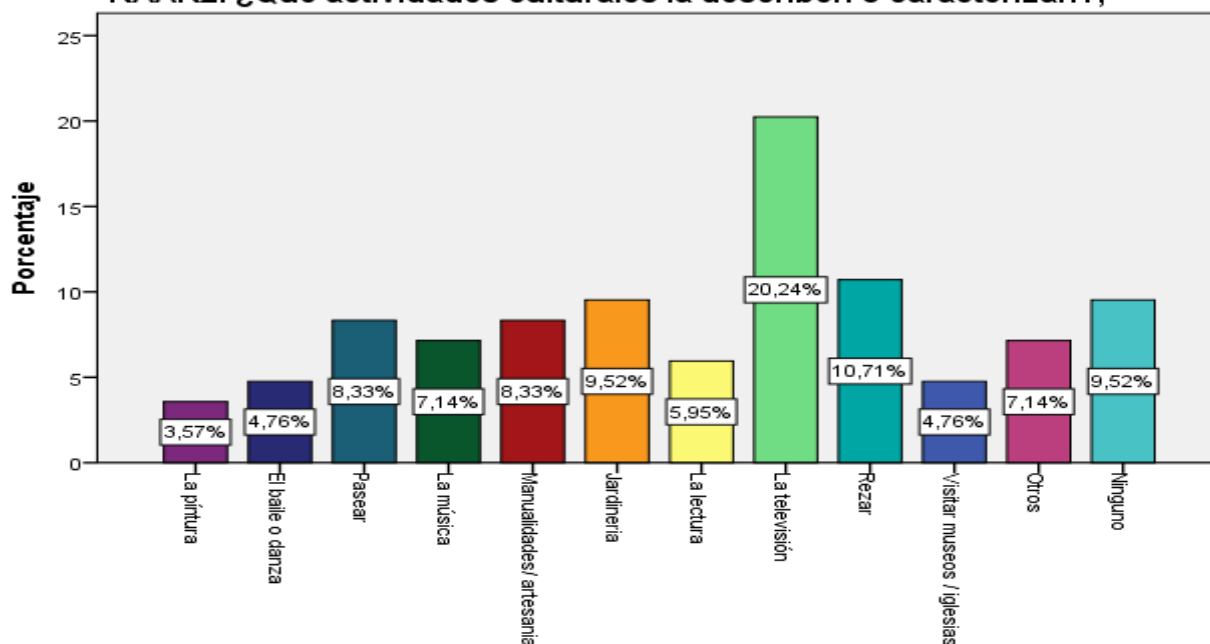
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 16,67% la describen o caracterizan los oficios del hogar, mientras que el 14,29% comparten en familia.

RAAR2. ¿Qué actividades culturales la describen o caracterizan?,

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido La pintura	3	3,6	3,6	3,6
El baile o danza	4	4,8	4,8	8,3
Pasear	7	8,3	8,3	16,7
La música	6	7,1	7,1	23,8
Manualidades/ artesanía	7	8,3	8,3	32,1
Jardinería	8	9,5	9,5	41,7
La lectura	5	6,0	6,0	47,6
La televisión	17	20,2	20,2	67,9
Rezar	9	10,7	10,7	78,6
Visitar museos / iglesias	4	4,8	4,8	83,3
Otros	6	7,1	7,1	90,5
Ninguno	8	9,5	9,5	100,0
Total	84	100,0	100,0	

RAAR2. ¿Qué actividades culturales la describen o caracterizan?,



RAAR2. ¿Qué actividades culturales la describen o caracterizan?,

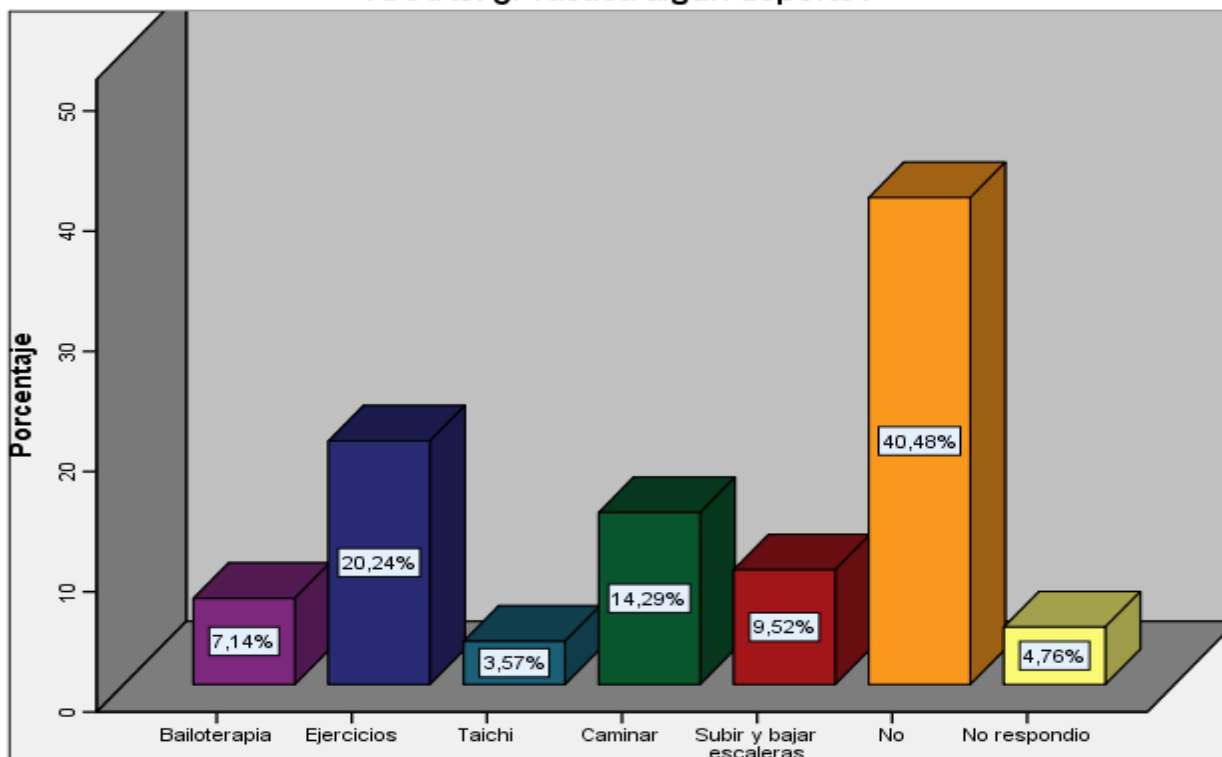
Análisis e interpretación

Las actividades culturales que describen o caracterizan a las personas adultas mayores en un 20,24% la televisión, mientras el 10,71% rezan.

RAAR3. ¿Practica algún deporte?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Bailoterapia	6	7,1	7,1	7,1
Ejercicios	17	20,2	20,2	27,4
Taichí	3	3,6	3,6	31,0
Caminar	12	14,3	14,3	45,2
Subir y bajar escaleras	8	9,5	9,5	54,8
No	34	40,5	40,5	95,2
No respondió	4	4,8	4,8	100,0
Total	84	100,0	100,0	

RAAR3. ¿Practica algún deporte?



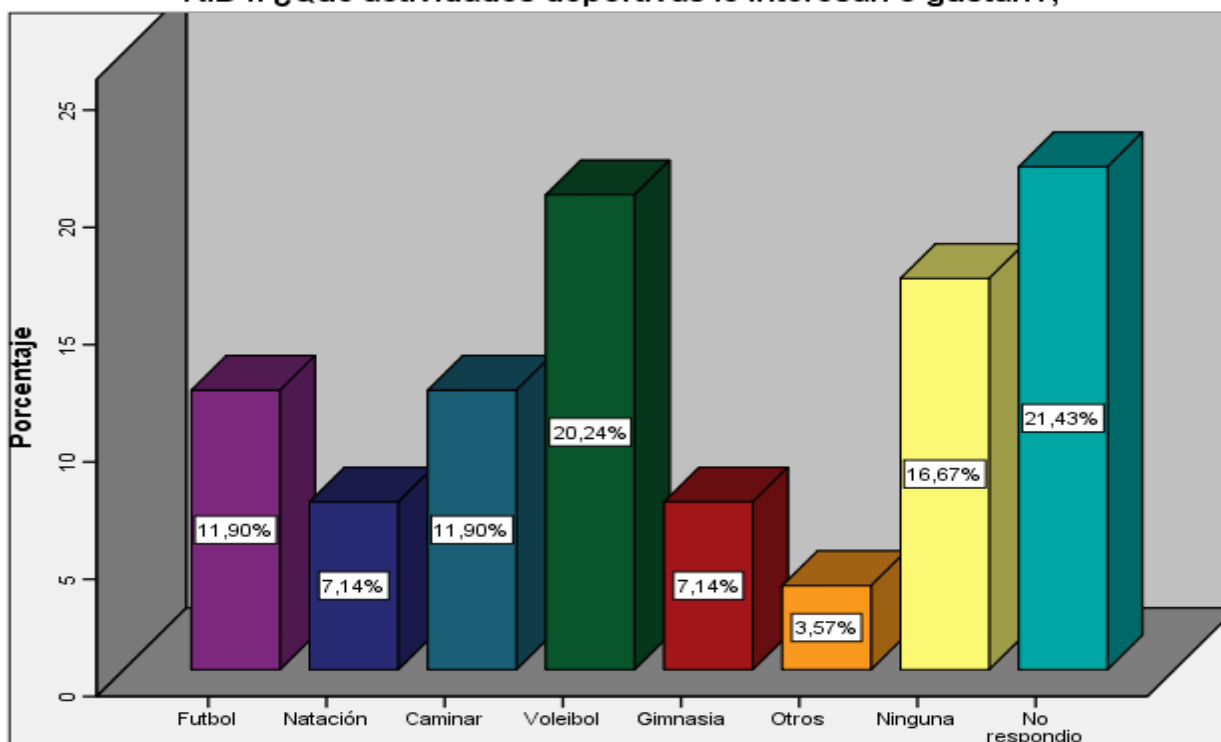
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 40,48% no practican deportes, mientras que la mayoría un 20,24% realiza ejercicios.

RID4. ¿Qué actividades deportivas le interesan o gustan?,

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Fútbol	10	11,9	11,9	11,9
Natación	6	7,1	7,1	19,0
Caminar	10	11,9	11,9	31,0
Voleibol	17	20,2	20,2	51,2
Gimnasia	6	7,1	7,1	58,3
Otros	3	3,6	3,6	61,9
Ninguna	14	16,7	16,7	78,6
No respondió	18	21,4	21,4	100,0
Total	84	100,0	100,0	

RID4. ¿Qué actividades deportivas le interesan o gustan?,

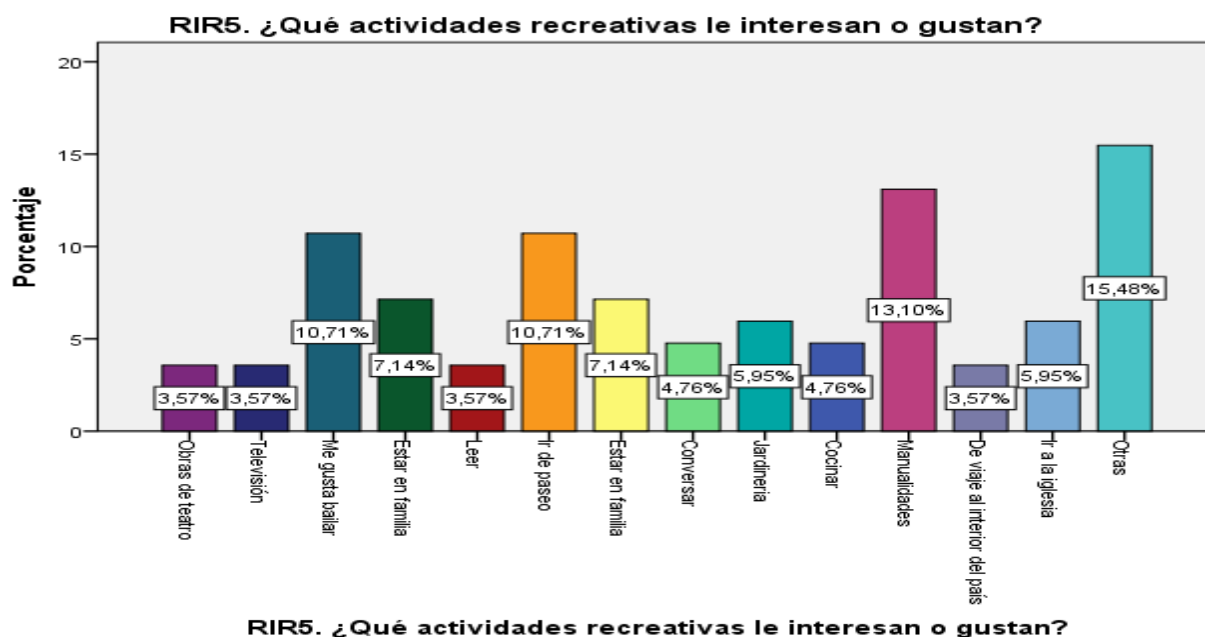


Análisis e interpretación

Las actividades deportivas que le interesan o gustan a las personas adultas mayores en un 20,24% es el voleibol, mientras el 21,43% no respondió a la pregunta.

RIR5. ¿Qué actividades recreativas le interesan o gustan?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Obras de teatro	3	3,6	3,6	3,6
Televisión	3	3,6	3,6	7,1
Me gusta bailar	9	10,7	10,7	17,9
Estar en familia	6	7,1	7,1	25,0
Leer	3	3,6	3,6	28,6
Ir de paseo	9	10,7	10,7	39,3
Estar en familia	6	7,1	7,1	46,4
Conversar	4	4,8	4,8	51,2
Jardinería	5	6,0	6,0	57,1
Cocinar	4	4,8	4,8	61,9
Manualidades	11	13,1	13,1	75,0
De viaje al interior del país	3	3,6	3,6	78,6
Ir a la iglesia	5	6,0	6,0	84,5
Otras	13	15,5	15,5	100,0
Total	84	100,0	100,0	

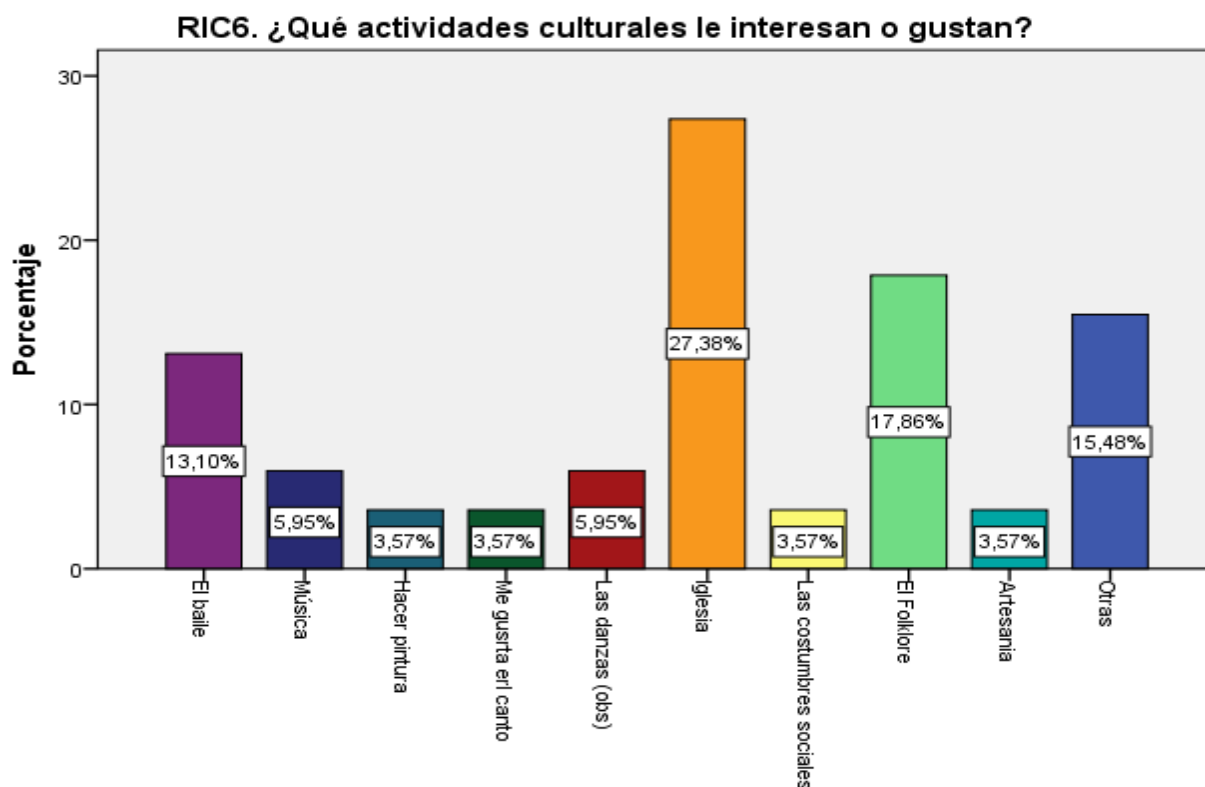


Análisis e interpretación

Las actividades recreativas que le interesan o gustan a las personas adultas mayores en un 13,10% es el voleibol, mientras el 10,71% es bailar e ir de paseo.

RIC6. ¿Qué actividades culturales le interesan o gustan?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido El baile	11	13,1	13,1	13,1
Música	5	6,0	6,0	19,0
Hacer pintura	3	3,6	3,6	22,6
Me gusta erl canto	3	3,6	3,6	26,2
Las danzas (obs)	5	6,0	6,0	32,1
Iglesia	23	27,4	27,4	59,5
Las costumbres sociales	3	3,6	3,6	63,1
El Folklore	15	17,9	17,9	81,0
Artesanía	3	3,6	3,6	84,5
Otras	13	15,5	15,5	100,0
Total	84	100,0	100,0	



RIC6. ¿Qué actividades culturales le interesan o gustan?

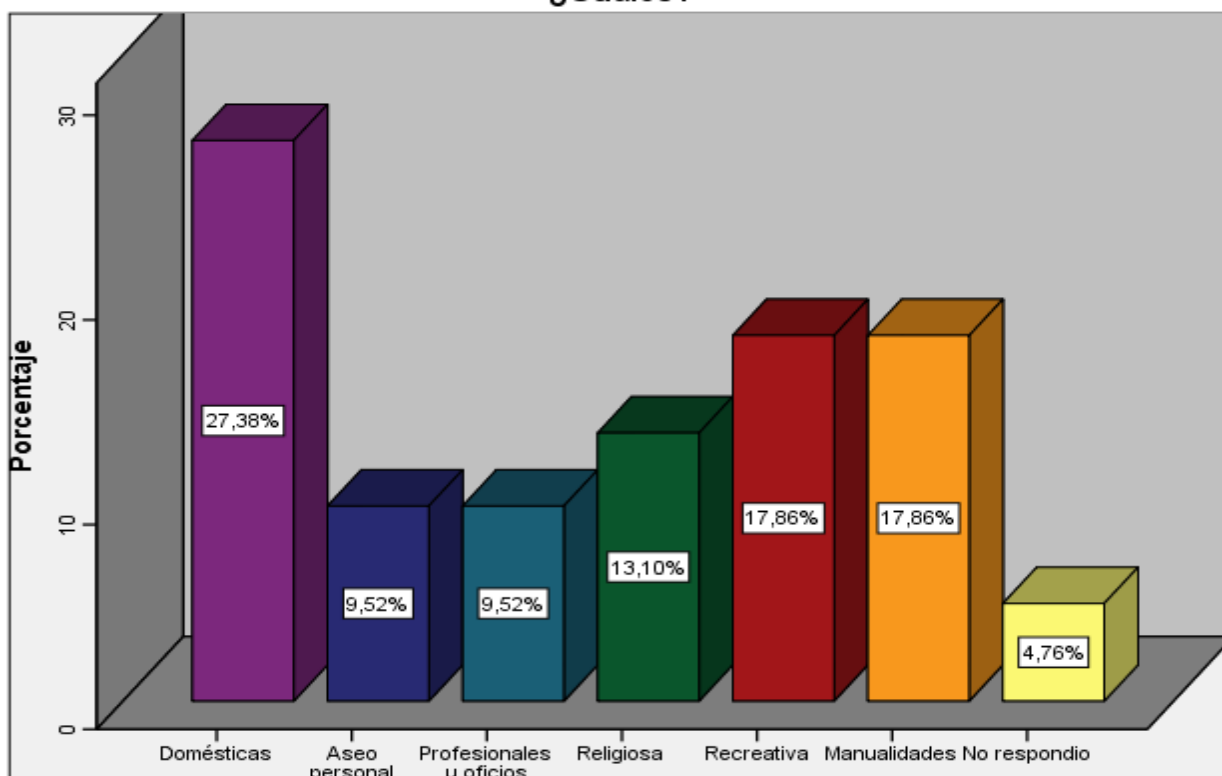
Análisis e interpretación

Las actividades culturales que le interesan o gustan a las personas adultas mayores en un 27,38% es ir a la Iglesia, mientras el 17,86% el Folklore.

**RHTH7. ¿Considera usted que tiene habilidad para algún tipo de actividades?
¿Cuáles?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Domésticas	23	27,4	27,4	27,4
Aseo personal	8	9,5	9,5	36,9
Profesionales u oficios	8	9,5	9,5	46,4
Religiosa	11	13,1	13,1	59,5
Recreativa	15	17,9	17,9	77,4
Manualidades	15	17,9	17,9	95,2
No respondió	4	4,8	4,8	100,0
Total	84	100,0	100,0	

**RHTH7. ¿Considera usted que tiene habilidad para algún tipo de actividades?
¿Cuáles?**



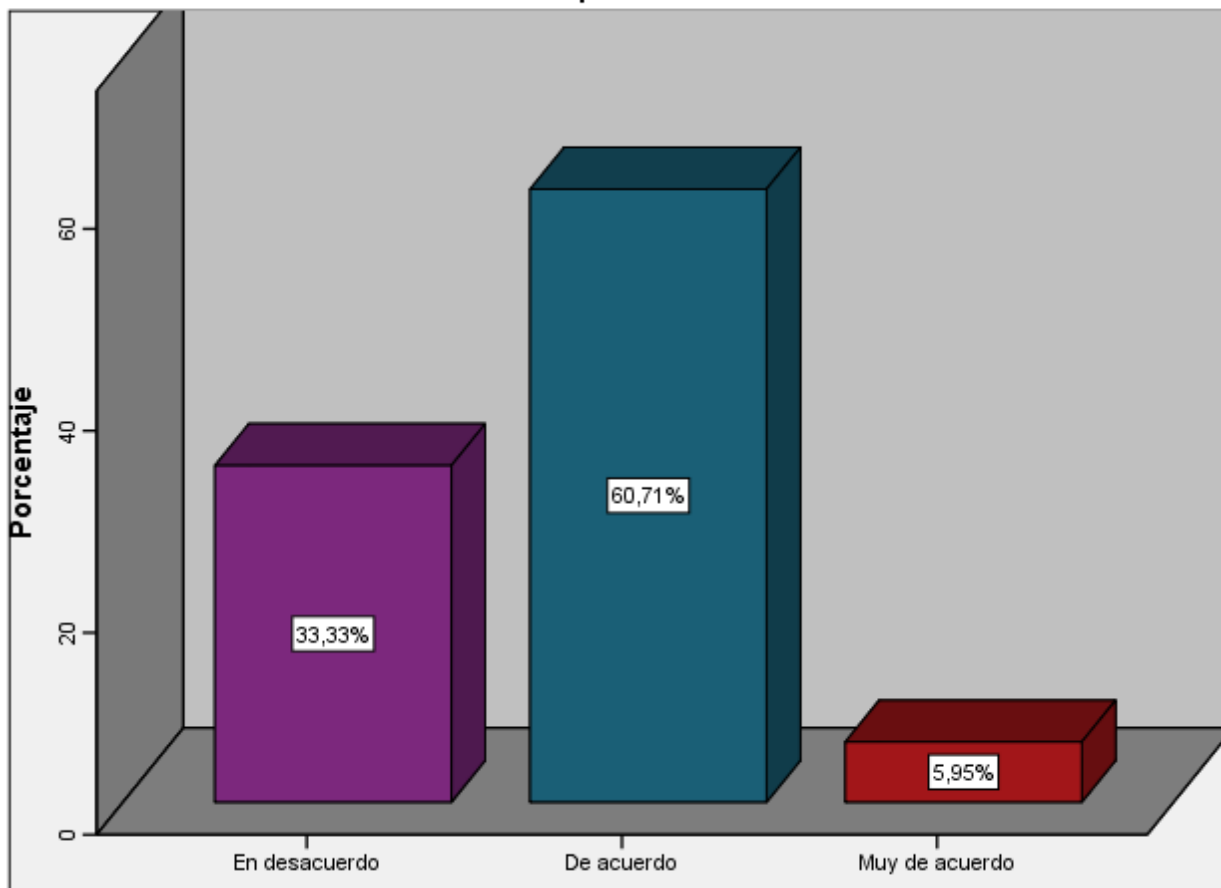
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores consideran que tienen habilidades en un 27,38% en las actividades domésticas, mientras 17,86% recreativas y manualidades.

ASMSP1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En desacuerdo	28	33,3	33,3	33,3
	De acuerdo	51	60,7	60,7	94,0
	Muy de acuerdo	5	6,0	6,0	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

ASMSP1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.



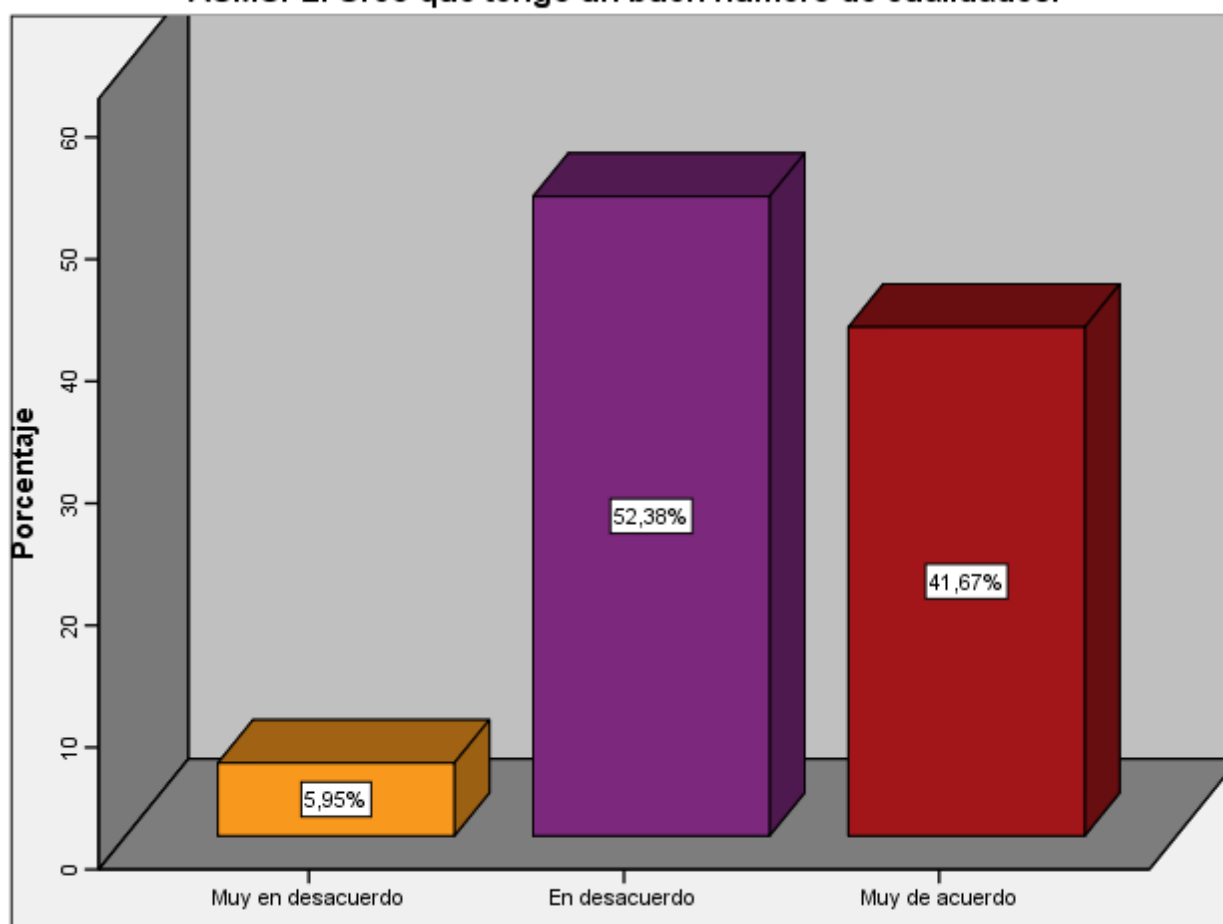
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 60,71% están de acuerdo que son dignas de aprecio, al menos en igual medida que los demás, mientras que el 33,33% en desacuerdo.

ASMSP2. Creo que tengo un buen número de cualidades.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy en desacuerdo	5	6,0	6,0	6,0
En desacuerdo	44	52,4	52,4	58,3
Muy de acuerdo	35	41,7	41,7	100,0
Total	84	100,0	100,0	

ASMSP2. Creo que tengo un buen número de cualidades.



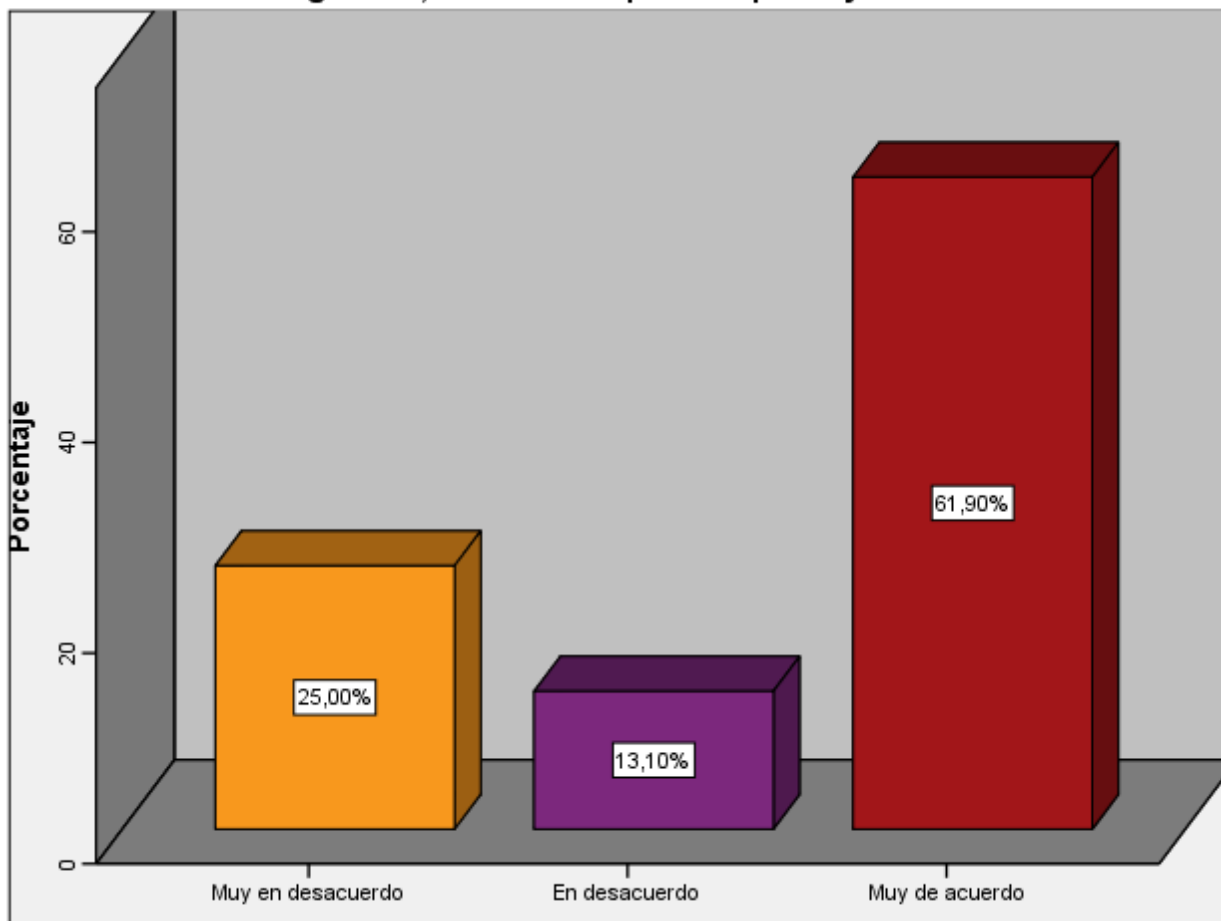
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 52,38% están en desacuerdo que tiene un buen número de cualidades, mientras que el 41,67% está muy de acuerdo que si tienen cualidades.

ASMSN3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy en desacuerdo	21	25,0	25,0	25,0
	En desacuerdo	11	13,1	13,1	38,1
	Muy de acuerdo	52	61,9	61,9	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

ASMSN3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.



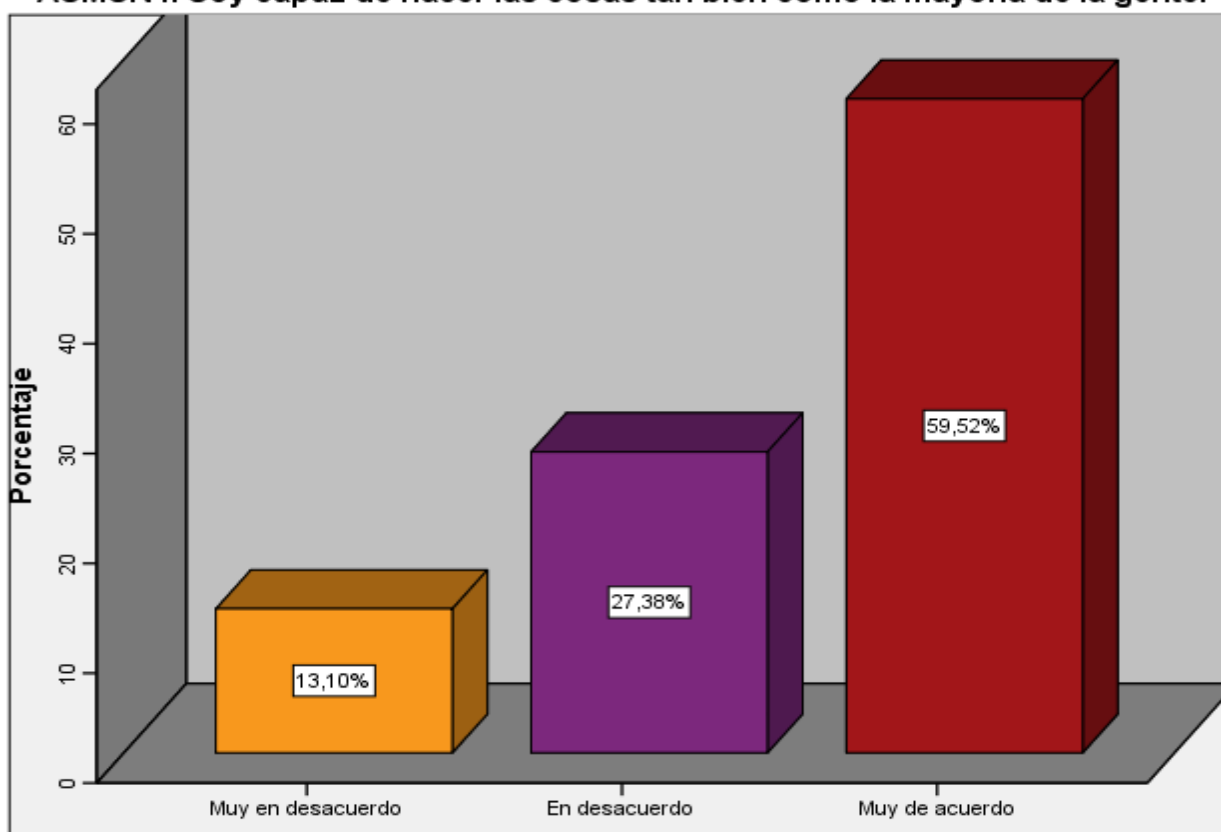
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 61,90% están muy de acuerdo en pensar que son fracasados, mientras que el 25,00% está muy en desacuerdo que no son fracasados.

ASMSN4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy en desacuerdo	11	13,1	13,1	13,1
En desacuerdo	23	27,4	27,4	40,5
Muy de acuerdo	50	59,5	59,5	100,0
Total	84	100,0	100,0	

ASMSN4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.



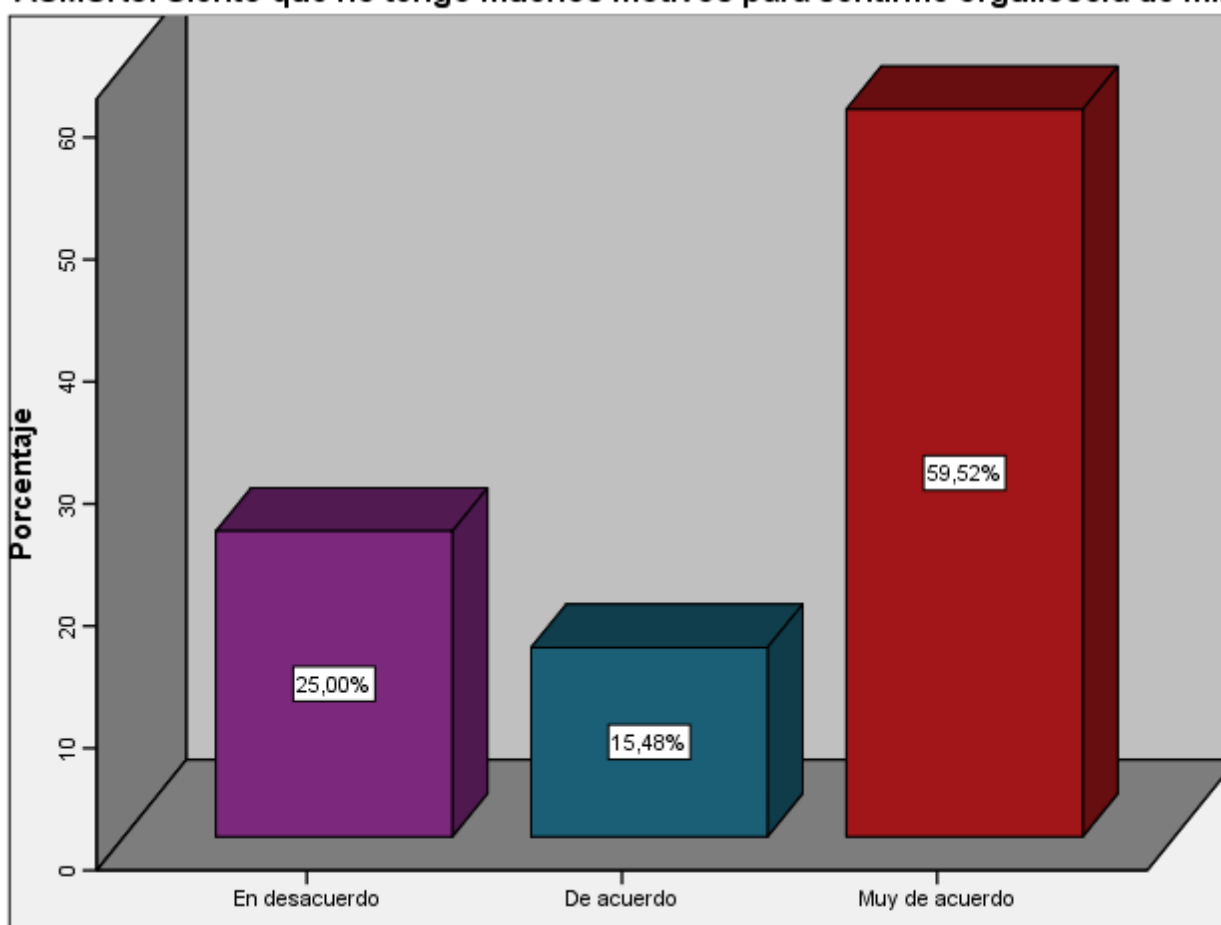
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 59,52% están muy de acuerdo en hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente, mientras que el 27,38% está en desacuerdo que no son capaces.

ASMSN5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En desacuerdo	21	25,0	25,0	25,0
	De acuerdo	13	15,5	15,5	40,5
	Muy de acuerdo	50	59,5	59,5	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

ASMSN5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.



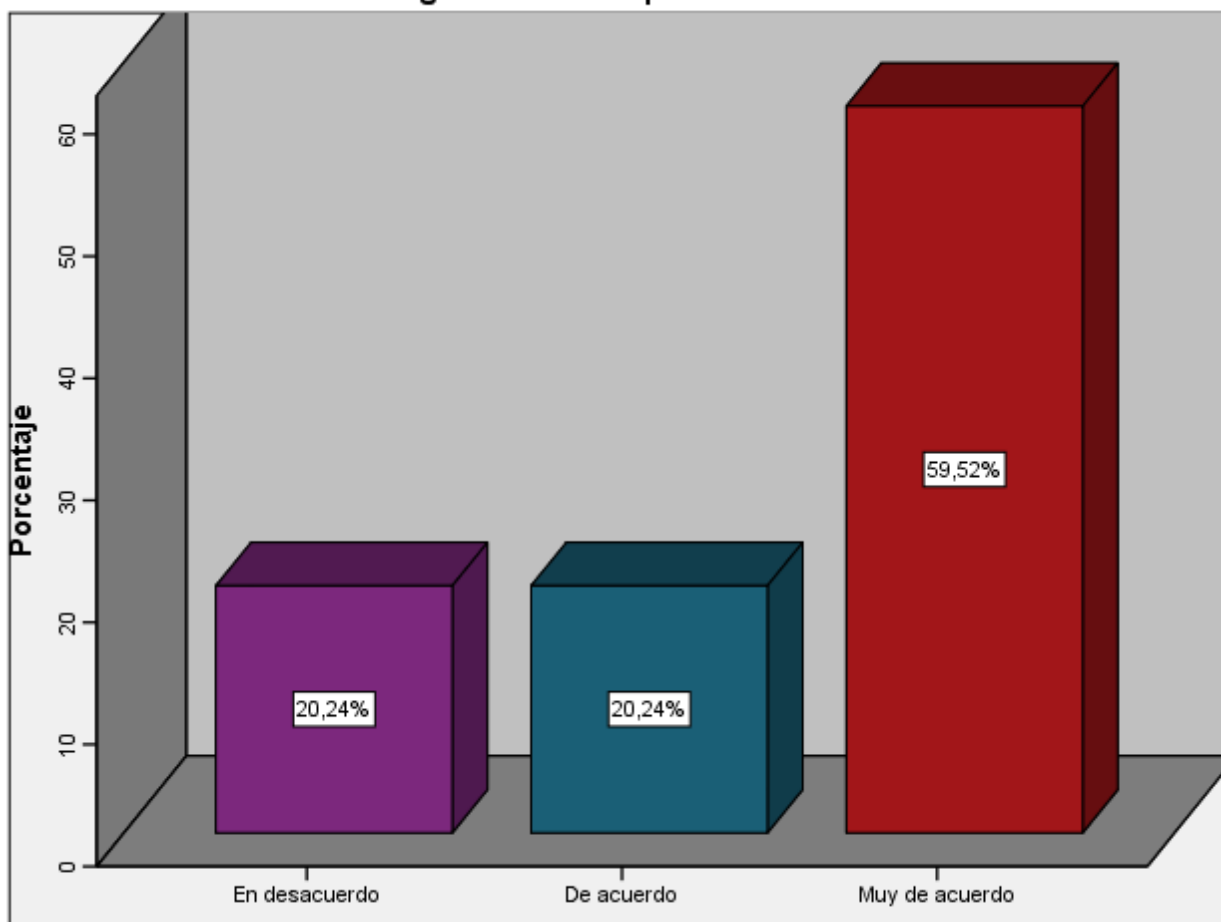
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 59,52% están muy de acuerdo en sentirse orgullosos de sí mismos, mientras que el 25,00% está en desacuerdo que no tienen motivos para sentirse orgullosos.

ASMSN6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En desacuerdo	17	20,2	20,2	20,2
	De acuerdo	17	20,2	20,2	40,5
	Muy de acuerdo	50	59,5	59,5	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

ASMSN6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a



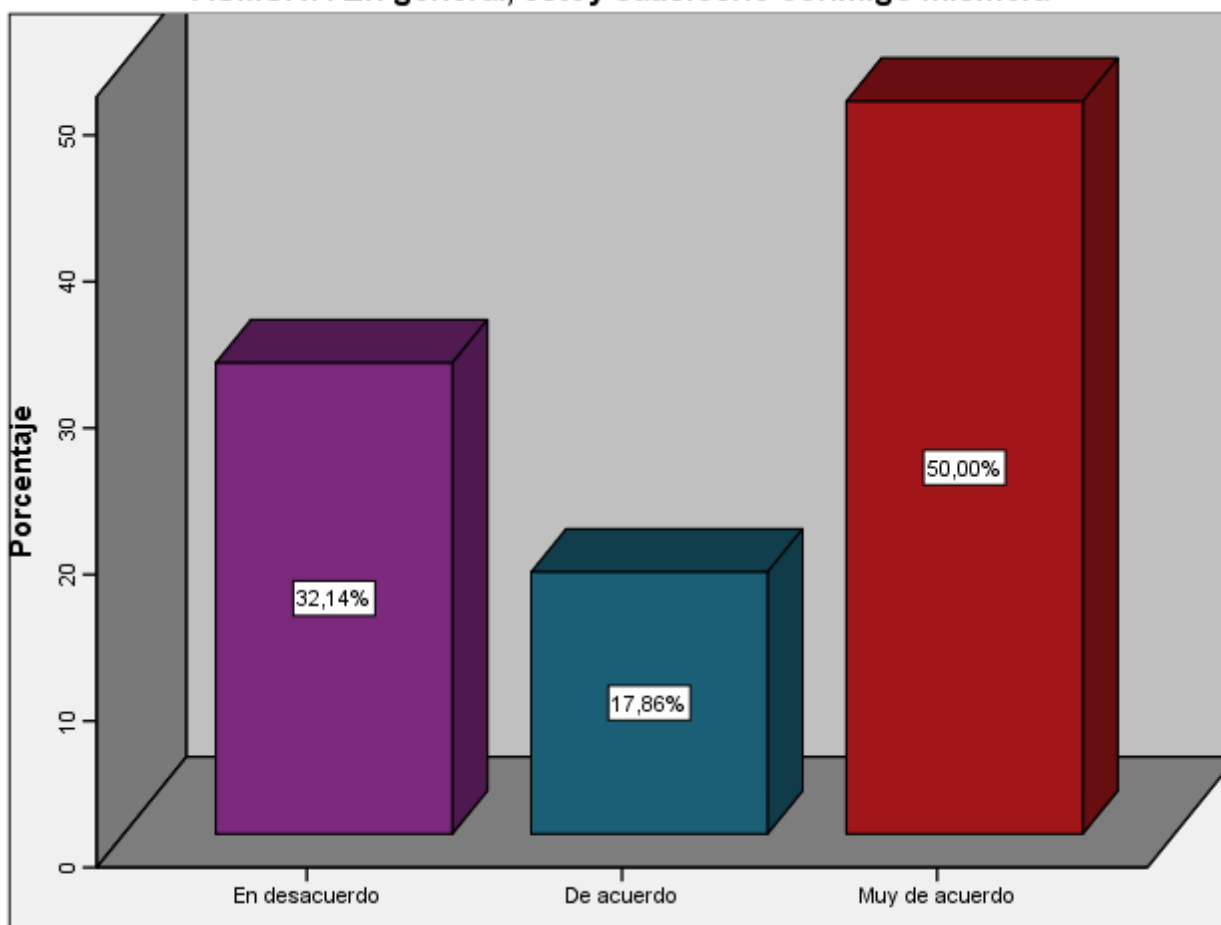
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 59,52% están muy de acuerdo en tener una actitud positiva hacia sí mismos, mientras que el 20,24% está en desacuerdo y de acuerdo.

ASMSN7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En desacuerdo	27	32,1	32,1	32,1
	De acuerdo	15	17,9	17,9	50,0
	Muy de acuerdo	42	50,0	50,0	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

ASMSN7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a



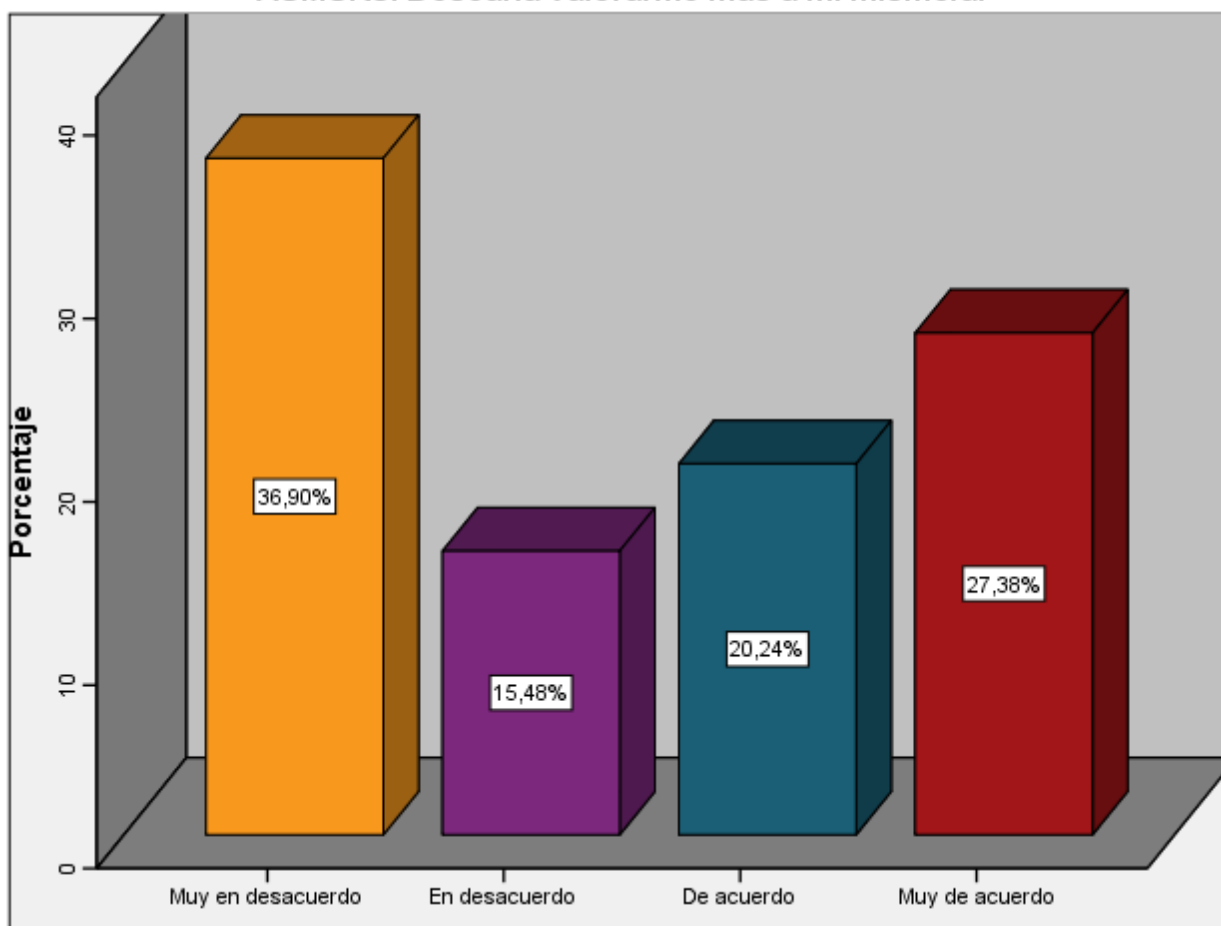
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 50,00% están muy de acuerdo en sentirse satisfechos consigo mismos, mientras que el 32,14% está en desacuerdo en su satisfacción.

ASMSN8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy en desacuerdo	31	36,9	36,9	36,9
En desacuerdo	13	15,5	15,5	52,4
De acuerdo	17	20,2	20,2	72,6
Muy de acuerdo	23	27,4	27,4	100,0
Total	84	100,0	100,0	

ASMSN8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.



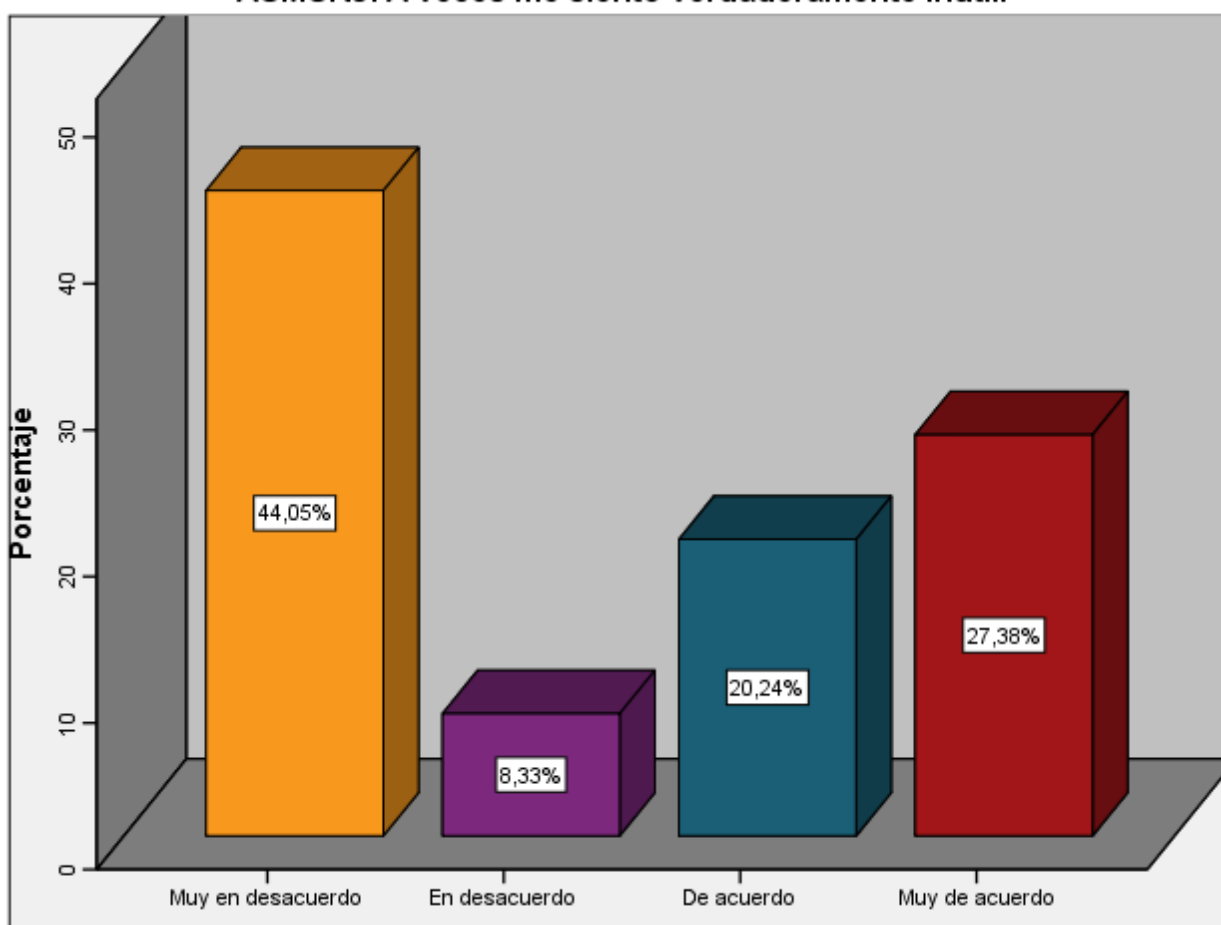
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores un 36,90% está muy en desacuerdo, el 27,38% muy de acuerdo en valorarse más a sí mismos.

ASMSN9. A veces me siento verdaderamente inútil.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy en desacuerdo	37	44,0	44,0	44,0
En desacuerdo	7	8,3	8,3	52,4
De acuerdo	17	20,2	20,2	72,6
Muy de acuerdo	23	27,4	27,4	100,0
Total	84	100,0	100,0	

ASMSN9. A veces me siento verdaderamente inútil.



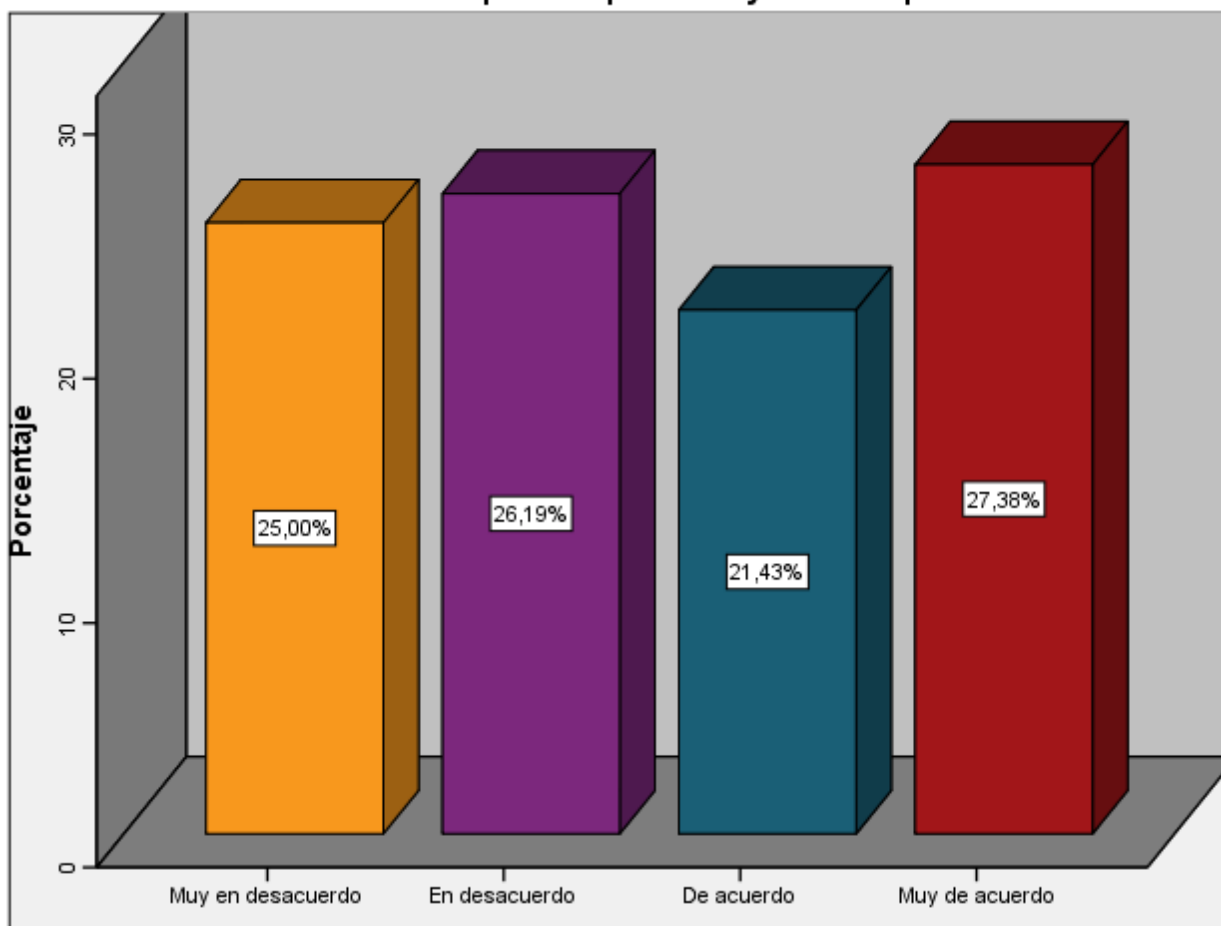
Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 44,05% están muy en desacuerdo en sentirse inútiles, mientras que el 27,38% está muy de acuerdo en sentirse inútil.

ASMSN10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy en desacuerdo	21	25,0	25,0	25,0
	En desacuerdo	22	26,2	26,2	51,2
	De acuerdo	18	21,4	21,4	72,6
	Muy de acuerdo	23	27,4	27,4	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

ASMSN10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada



Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 27,38% están muy de acuerdo en pensar que no son buenos para nada, mientras que el 26,19% está en desacuerdo.

Frecuencias

Estadísticos

ASMST (agrupado)

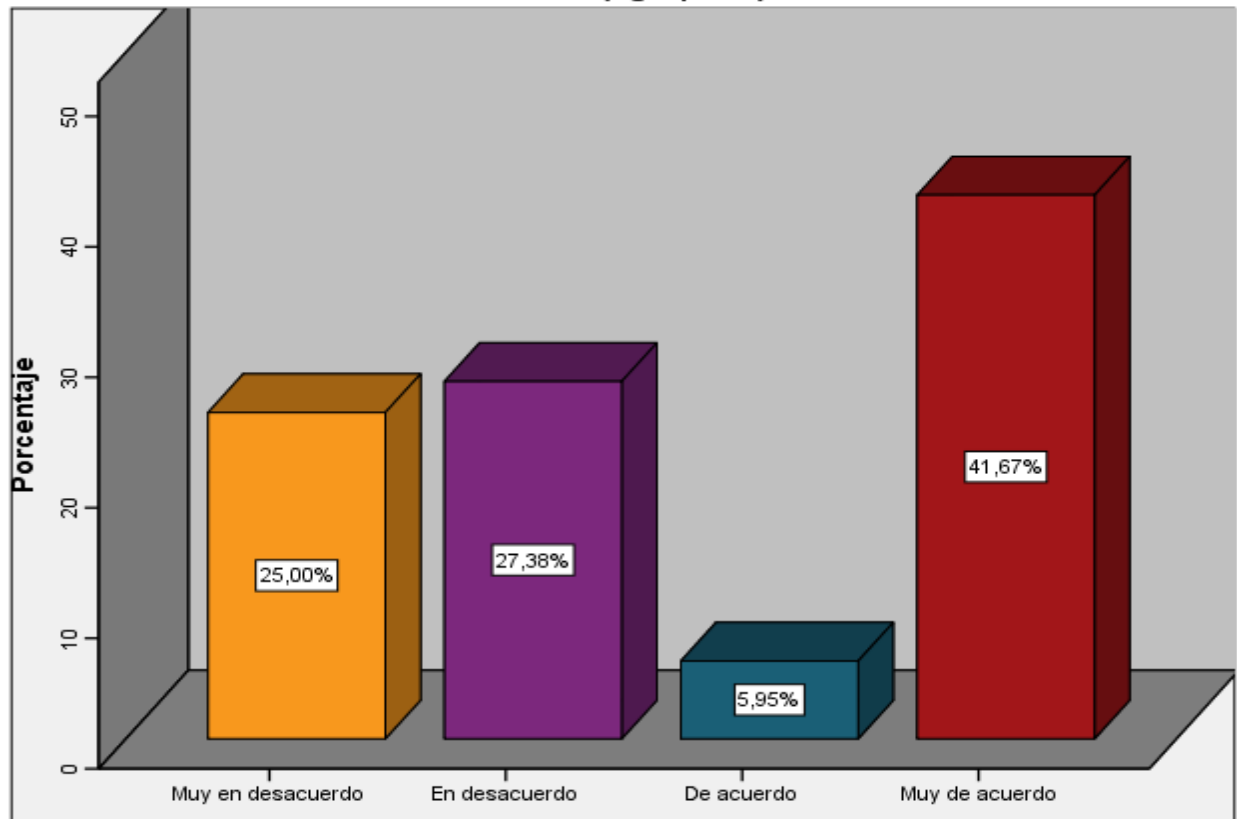
N	Válido	84
	Perdidos	0

ASMST (agrupado)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy en desacuerdo	21	25,0	25,0	25,0
En desacuerdo	23	27,4	27,4	52,4
De acuerdo	5	6,0	6,0	58,3
Muy de acuerdo	35	41,7	41,7	100,0
Total	84	100,0	100,0	

ASMST. Autoestima a si mismo sentimiento tablas

ASMST (agrupado)



Análisis e interpretación

Las personas adultas mayores en un 41,67% están muy de acuerdo, mientras que el 27,38% está en desacuerdo, dando como resultado una autoestima baja.

3.2. CONCLUSIONES

Se ha determinado la relación entre las actividades de recreación realizadas y la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años; las actividades de recreación realizadas (RAAR1, RAAR2, RAAR3) se relacionan con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años con una débil correlación positiva.

Se ha determinado la relación entre los intereses de recreación (deportivos, recreativos y culturales) y la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años; los intereses de recreación (RID4, RIR5, RIC6) se relacionan con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años con una débil correlación positiva

Se ha determinado la relación entre las habilidades de recreación y la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años; las habilidades de recreación (RHTH) se relacionan con la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años con una débil correlación positiva.

Por lo tanto

Se ha determinado la relación entre la recreación y la Autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores se relacionan con una débil correlación positiva.

3.3. RECOMENDACIONES

La asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores debe realizar Charlas de sensibilización sobre autoestima a las personas adultas mayores.

Realizar en la asociación actividades de recreación para elevar la autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Incrementar los intereses de recreación (deportivos, recreativos y culturales) para elevar la autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

Potenciar las habilidades de recreación para elevar la autoestima de la persona adulta mayor de 60 a 80 años.

3.4. FUENTES DE INFORMACIÓN

- Aguilar, L. e Incarbone. (2005). *Recreación y Animación de la teoría a la práctica*. Colombia. Kinesis.
- Alvarado-Jerónimo, G. (2008). *Análisis de la recreación-salud en el adulto mayor*. Tesis para optar el título de Trabajadora Social en el Grado Académico de Licenciada en la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.
- Armadans, I., Pérez, A. y Franco, N. (1988) “Actividad deportiva recreativa y tercera edad: Algunos criterios de Gestión para potenciar su demanda”. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*. Volumen 8, No. 1, 341-360.
- Arocha-Rivero, M. (2012). *Alternativa físico-recreativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor*. Bogotá. Colombia
- Arraga-Barrios, M.; Sánchez-Villarroel, M. (2007). *Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares*. Estudio comparativo. Artículo de la Revista Espacio Abierto, ISSN: 1315-0006, vol. 16, núm. 4, octubre-diciembre, 2007, pp. 737-756. Facultad de Humanidades y Educación. Universidad del Zulia. Maracaibo, Venezuela (Asociación venezolana de Sociología);. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12216405>
- Bernal, C. A. (2002) *Metodología de la Investigación en Administración y Economía*. Pearson Educación de Colombia.
- Comisión económica para América latina y el Caribe (CEPAL) (2009). *Envejecimiento, derechos humanos y políticas públicas*. Santiago de Chile.
- Dumazedier, J. (1968) *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.

- Davydov, V. & Radzikhovskii, L. (1985). Vygotsky's theory and the activity-oriented approach in psychology. In J. V. Wertsch, (ed.) Culture, Communication and Cognition (pp. 35-65). Cambridge: Cambridge University Press.
- Fernández-Ballesteros, R. (2002). Vivir con Vitalidad. Madrid. Editorial. Pirámide.
- Fajn, S. (2002). La importancia de la recreación en la vejez. En revista Recreando N° 10. Córdoba.
- Fajn, S. (2001). Recreación en la Vejez, una propuesta saludable". Tiempo El Portal de la Psicogerontología. Curso Virtual Educación para el Envejecimiento (Segundo Curso).. Disponible en <http://Pscomundo.com/tiempo/cvepe2/biblio1.htm>. Consultado el 27/09/2005.
- Guanotásig-Galván, A. (2011). Efectos del juego en la autoestima del adulto mayor. Informe Final de Trabajo de Grado Académico, previo la obtención del título de Psicóloga Clínica en la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador. Quito
- Gomez-Perez Y., Morales-Quevedo J. (2007). Las técnicas recreativas y su relación con el mejoramiento de la autoestima en el adulto mayor atendido en el hospital Niño de Praga. Informe final de investigación para optar el título de Licenciado en Psicología. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad San Carlos de Guatemala. Guatemala.
- Kraus, R. (1997). Recreation programming, a benefits-driven approach. Boston USA: Allyn and Bacon.

- Leontiev, A. N. (1981). The problem of activity in psychology. In J. V. Wertsch, (ed.) *The Concept of Activity in Soviet Psychology* (pp. 37-71). Armonk, NY: M. E. Sharpe.
- Leone, J. (2002). La recreación como promotor de la salud en la vejez. Argentina
- Ley de las personas adultas mayores. Ley N° 28803
- Loughlin, A. (1971). Recreo dinámico del adolescente, Buenos Aires. Ed. El Colegio.
- Massó, F. (1997). ¡Ponte a vivir!: valores y autoestima. Madrid, España: Ediciones Eneida.
- Marín-Alfaro R. (2002). La práctica de la recreación como alternativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor y sus características psicosociales autoestima y redes sociales. Tesis para optar el grado de maestría en Ciencias del ejercicio con especialidad en Educación física y recreación para la tercera edad. Facultad de organización deportiva. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Mazadiego-Infante, T.; Calderón- Reyes, J.; Solares-Mejía, C.; Zárate-Moreno, M.; Torres- Vargas, L.; Coto-Sampayo, Á. (2011). Incremento de la autoestima en los adultos mayores de un hogar de jubilados. Artículo científico de la Revista Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 16, núm. 1, pp. 175-182, ISSN: 0185-1594. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México.
- Medeiros, E. (1969). Juegos de recreación. Buenos Aires. Ed. Ruy Díaz.
- Morales-Córdova, J. (1990). Manual de Recreación Física.

- Moreno-González, A.(2005) **Incidencia de la actividad física en el adulto mayor**. Universidad del Tolima, Ibagué, Tolima, Colombia. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.222-237 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>. Número 20 - diciembre 2005 - ISSN: 1577-0354
- Muñoz, J.. (2002) Psicología del envejecimiento. Madrid-España. Ediciones Pirámide. 1era. Edición.
- Murillo, J. (2003). Talleres Recreativos para Personas Mayores. Bogotá. Editorial San Pablo. 1era. Edición.
- Pinoargote M. (2013). Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor del Cantón Santa Elena. Tesis presentada como requisito para optar por el grado de magister en Cultura Física. Guayaquil – Ecuador
- Pedret, R.. (2002) La investigación comercial como soporte del Marketing. Editorial DEUSTO. España.
- Philip, Selby y Griffiths, A. (1986). Guía para un envejecimiento satisfactorio. International Health Foundation Londres, Inglaterra. .
- Pont-Geis P. (2014). Efectos de un programa de actividad física sobre la memoria en personas mayores. Apunts educació física y esports. INEFC generalitat de Catalunya. Revista científica multidisciplinar de referencia en Espanya y Latinoamérica desde 1985. FEYCT. Calidad de revistas científicas Españolas
- Rojas-Barahona, C.; Zegers B.; Förster C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos,

adultos y adultos mayores. Artículo científico. Rev. Méd. Chile v.137 n.6 Santiago jun. 2009. *versión impresa* ISSN 0034-9887

Romero-Morales, G. (2010). Análisis de necesidades e intereses recreativos de las personas adultas mayores del albergue San José Obrero, del cantón de Siquirres: propuesta recreativa. Artículo científico de la Revista Educación, vol. 34, núm. 2, pp. 133-152, ISSN: 0379-7082 Universidad de Costa Rica. San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica.

Saavedra-León. G., Torres-Segura L. (2005). Apoyo social y asistencia a actividades recreativas en el adulto mayor. Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería en la Facultad de enfermería de la Unidad docente multidisciplinaria de Ciencias de la Salud y Trabajo Social de la Universidad Veracruzana. Minatitlán.

Sandoval C., Mancheno M. (2012). 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. Para optar el grado académico de Maestro en Recreación y tiempo libre en el Departamento de Ciencias humanas y Sociales de la Escuela Politécnica del Ejército. Sangolqui. Ecuador.

Schaie, W., K. y Willis, S. (2003). Psicología de la Edad Adulta y la Vejez. Madrid. Pearson Prentice Hall Editorial. 5ta. Edición.

Yagosesky, R., (1998). Autoestima. En Palabras Sencillas. Júpiter Editores C.A. Caracas. 1998.

ANEXOS

Anexo1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Anexo 2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Anexo 3. INSTRUMENTO RECREACIÓN

Anexo 4. INSTRUMENTO AUTOESTIMA

Anexo 1.- MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “RECREACIÓN Y SU RELACIÓN CON EL AUTOESTIMA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR DE 60 A 80 AÑOS DE LA ASOCIACIÓN “AMIGOS POR SIEMPRE”, PAMPLONA ALTA, SAN JUAN DE MIRAFLORES”

Problema (Preguntas)	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones/ Indicadores	Metodología
<p>General</p> <p>¿De qué manera la recreación se relaciona con la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, ¿San Juan de Miraflores?</p>	<p>General</p> <p>Determinar la relación entre la recreación y la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores.</p>	<p>General</p> <p>La recreación se relaciona significativamente con la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años de la asociación “Amigos por siempre”, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores.</p>	<p>V. Independiente (X)</p> <p>Recreación</p>	<p>X1. Actividades X2. Intereses X3. Habilidades</p>	<p>Tipo de investigación Por su finalidad es una investigación aplicada, porque se inmiscuye en realizar una investigación a una problemática práctica, donde resuelve y plantea soluciones dentro de un contexto real determinado Por su alcance temporal es seccional o sincrónica, porque estudia los fenómenos en un periodo de tiempo corto o en un momento específico Según criterios y tipos de investigación que presenta Sierra Bravo (1988:32 – 37)</p> <p>Nivel de Investigación El nivel empleado es el descriptivo. Porque trata de encontrar una posible relación entre la variable independiente y la dependiente</p> <p>Método y diseños de investigación y Contrastación</p>
<p>Secundarios</p> <p>Ps1. ¿De qué manera las actividades de recreación realizadas se relacionan con la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años?</p>	<p>Específicos</p> <p>Oe1. Determinar la relación entre las actividades de recreación realizadas y la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años.</p>	<p>Secundarias</p> <p>Hs1. Las actividades de recreación realizadas se relacionan significativamente con la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años.</p>	<p>V. Dependiente (Y)</p> <p>Autoestima</p>	<p>Y1. A si mismo</p>	

<p>Ps2. ¿De qué manera los intereses de recreación (deportivos, recreativos y culturales) se relacionan con la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años?</p> <p>Ps3. ¿De qué manera las habilidades de recreación se relacionan con la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años?</p>	<p>Oe2. Determinar la relación entre los intereses de recreación (deportivos, recreativos y culturales) y la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años.</p> <p>Oe3. Determinar la relación entre las habilidades de recreación y la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años.</p>	<p>Hs2. Los intereses de recreación (deportivos, recreativos y culturales) se relacionan significativamente con la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años.</p> <p>Hs3. Las habilidades de recreación se relacionan significativamente con la Autoestima de la Persona Adulta Mayor de 60 a 80 años.</p>			<p>Método El método Principal es el MIC y auxiliares Inductivo, deductivo, análisis, síntesis, observacional y estadístico</p> <p>Diseño de Investigación Descriptivo correlacional Diagrama</p> <p style="text-align: center;">Oy</p> <p style="text-align: center;">M r</p> <p style="text-align: center;">Ox</p> <p>Significado M → Muestra y, x, → Subíndices, observaciones r → Indica la posible relación entre las variables estudiadas</p> <p>Diseño de Contrastación</p> <p style="text-align: center;">Oe1 Cp1 Og Oe2 Cp2 Cf = Hg Oe3 Cp3</p> <p>Población y Muestra Población La población estuvo conformada por 105 Personas Adultas Mayores de 60 a 80 años</p> <p>Muestra La muestra estará conformada por</p>
--	--	--	--	--	---

					84 Personas Adultas mayores de 60 a 80 años Estadísticos Coeficientes de correlación de Pearson, Spearman y Chi cuadrado
--	--	--	--	--	---

Anexo 2.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Variable Independiente (X)Recreación	Actividades	Actividades realizadas	¿Qué actividades recreativas la describen o caracterizan?
			¿Qué actividades culturales la describen o caracterizan?,
			¿Practica algún deporte?
	Intereses	Deportivos	¿Qué actividades deportivas le interesan o gustan?,
		Recreativos	¿Qué actividades recreativas le interesan o gustan?
		Culturales	¿Qué actividades culturales le interesan o gustan?
Habilidades	Tipo de habilidades	¿Considera usted que tiene habilidad para algún tipo de actividades? ¿Cuáles?	
Variable Dependiente (Y) Autoestima	A sí mismo	Sentimiento positivo	Escala de Autoestima de Rosenberg 1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. 2. Creo que tengo un buen número de cualidades. 3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a. 4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. 5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.
Sentimiento negativo			

			<ol style="list-style-type: none">6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.9. A veces me siento verdaderamente inútil.10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.
--	--	--	---

Anexo 3.- INSTRUMENTO RECREACIÓN

Dimensión. - Actividades

Indicador. - Actividades realizadas

Actividades recreativas que lo describen o caracterizan (Que realizan)

Categorías	Marcar	Categorías	Marcar
La T.V.		La playa	
El baile y la música		Compartir en familia	
El teatro		Reuniones para estudiar la palabra	
Los paseos, viajar, vacaciones		La política	
La lectura		Las fiestas	
Los juegos: bingo, cartas, dominó, ludo, damas, billar		El canto	
El cine		Conversar con amigos	
El atardecer		Las fiestas / Bailar	
La radio		Manualidades	
La tranquilidad		Ninguno	
Las reuniones con jóvenes		Todos	
Jardinería		No sé	
Oficios del hogar		No contestó	
Los deportes		Total	

Dimensión. - Actividades

Indicador. - Actividades realizadas

Actividades culturales que los describen o caracterizan (Que realizan)

Categorías	Marcar	Categorías	Marcar
La pintura		La T.V.	
El baile o danza		-Novelas	
La Modistería		-Programas	
Pasear		Rezar	
La música		Visitar Museos / Iglesias	
Manualidades / Artesanía		La poesía	
Películas / Cine / Teatro		Ninguno	
Decoración		No respondió	
Jardinería		Conversar	
La lectura		Total	

Dimensión. - Actividades
 Indicador. - Actividades realizadas
 Practica algún deporte. ¿Cuál?

Categorías	Marcar	Categorías	Marcar
Si		No	
-Bailo terapia		No respondió	
-Ejercicios		Total	
-Dominó			
-Taichí			
-Caminar			
-Subir y bajar escaleras			

Dimensión. - Intereses
 Indicador. - Deportivos
 ¿Qué actividades deportivas le interesan o le gustan?

Categorías	Marcar	Categorías	Marcar
Futbol		Todas	
Beisbol / Softball		Ninguna	
Básquet		Ajedrez	
Natación		No respondió	
Ciclismo		Bowling	
Caminar		Por T.V.	
Boxeo		Tiro al blanco	
Voleibol		Total	
Gimnasia			

Dimensión. - Intereses
 Indicador. - Recreativos
 ¿Qué actividades recreativas le interesan o le gustan?

Categorías	Marcar	Categorías	Marcar
Teatro		Jardinería	
Corrida de toros		Cuidar mascota	
T.V.		Viajar	
Trompo		Cine	
Volantín		Cocinar	
Bailar		Ver la calle	
Escuchar música		Las danzas	
Ir a fiestas		Manualidades	
Leer		De viaje al interior del	

		Pais	
Ir de paseo		Ir a la iglesia	
Cantar		Todas	
Estar en familia		Ninguna	
Conversar		Total	
Los juegos			

Dimensión. - Intereses

Indicador. - Culturales

¿Qué actividades culturales le interesan o le gustan?

Categorías	Marcar	Categorías	Marcar
El baile		Las costumbres	
La música		Escribir	
Pintura		El folklore	
Canto		Hacer artesanía	
Las danzas		Todas	
Flamenco		Ninguna	
Bailes típicos		Teatro	
Leer		Culturales	
Cine / Teatro / Música		Conciertos Musicales	
Dibujar		T.V.	
Iglesia		Computadora	
Artesanía		Cultura general	
las Verbenas / Ferias		Total	
La ciencia			

Dimensión. - Habilidades

Indicador. - Tipo de habilidades

¿Considera usted que tiene habilidad para algún tipo de actividades? ¿Cuáles?

Categorías	Marcar	Categorías	Marcar
Si		Manualidades	
-Domésticas		No	
-Aseo Personal		No respondió	
-Profesionales u oficios		Total	
-Religiosa			
-Recreativa			

Anexo 4.- INSTRUMENTO AUTOESTIMA

Escala de Autoestima de Rosenberg

A continuación, encontrará una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tiene sobre usted. Marque con una X la respuesta que más lo identifica.

A: Muy de acuerdo

B: De acuerdo

C: En desacuerdo

D: Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.				
3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.				
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.				
9. A veces me siento verdaderamente inútil.				
10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.				