



Universidad de Guayaquil

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN

IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS
Y RECREATIVAS PARA EL ENVEJECIMIENTO
POSITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL
CENTRO GERONTOLÓGICO “SAGRADA FAMILIA”.



AUTORAS:

BANCHÒN ZAMBRANO MARÍA MARISOL
IZA ARTEAGA ROSIBEL DE LOS ÁNGELES

TUTORA:

PS. TANYA JUDITH BARCIA SALAS. MSc.

GUAYAQUIL, JUNIO 2020

DEDICATORIAS

El presente trabajo es de gran importancia para mi vida profesional, puesto que es el final de una de mis metas para el nuevo comienzo de nuevas metas profesionales en donde me esperan nuevos retos, confieso que haber llegado hasta aquí fue muy difícil, pues existieron momentos en los que sentía desfallecer, pero sin el apoyo de las siguientes personas, esto no se hubiera podido lograr:

A mi madre, **Vianney Arteaga**, por ser el motor de mi vida que me impulsa cada día a seguir adelante, por el esfuerzo, por los consejos, por su sacrificio, por la confianza, porque más que mi madre es mi mejor amiga y no me alcanzaría toda mi vida para agradecer todo lo que ha hecho por mí. ¡Te amo mamá!

Me la dedico a mí misma, por el esfuerzo y perseverancia, por las largas noches de desveladas, por no desfallecer, porque no ha sido fácil llegar hasta aquí.

Rosibel de los Ángeles Iza Arteaga

Dedico este trabajo con mucho cariño a mis tres hijos Dayanna, Debra y Carlos por ser ese pilar y motivo que me mantuvo de pie para poder alcanzar una de mis metas y por darme todo el amor y cariño que necesitaba en los momentos difíciles en el transcurso de la carrera.

A mi esposo Carlos Verdesoto por su apoyo incondicional tanto personal y profesional desde el inicio de la carrera, y por su infinita paciencia, conmigo en todo momento.

Y por último a mi madre Rocío Plaza por ser mi guía espiritual, amiga incondicional y por darme ese cariño de madre sincero y a toda mi familia en general.

María Marisol Banchón Zambrano

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a **DIOS** por regalarme salud y vida, por ser mi guía en el diario caminar de mi vida, bendiciéndome y dándome fuerzas para continuar con cada una de mis metas propuestas.

A mis padres **Mario Iza** y **Vianney Arteaga**, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, todos mis logros se los debo a ustedes. Me formaron con reglas y valores, me enseñaron a ser perseverante con mis objetivos, motivándome siempre a seguir adelante y alcanzar todas mis metas. Gracias mamá y papá.

De igual manera, a mi tutora, por habernos guiado durante todo este proceso de titulación. Me llena de orgullo poder decir que estuve bajo la guía de una excelente profesional, pero sobre todo un maravilloso ser humano como lo es, Psic. Tanya Barcia Salas MSc.

Rosibel de los Ángeles Iza Arteaga

Agradezco a Dios por ser mi guía todos los días de mi existir, por haberme dado la fuerza necesaria para culminar unas más de mis metas.

A mis queridos docentes por brindarme todo el conocimiento necesario en el transcurso de la carrera en especial a mi tutora Psic. Tanya Barcia por todo el apoyo en el proceso de titulación, a mi esposo Carlos Verdesoto por confiar siempre en mí, a mis tres hijos, a mis suegros por cuidar con mucho cariño a mis hijos en mi ausencia, y a mi familia y amigos en general por todo su apoyo incondicional. Cada uno de los mencionados anteriormente fueron parte fundamental para que pueda lograr mi objetivo con éxito porque siempre confiaron en mí y me brindaron todo su apoyo.

María Marisol Banchón Zambrano



ANEXO XIII.- RESUMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN (ESPAÑOL)
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

“IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS PARA EL ENVEJECIMIENTO POSITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO “SAGRADA FAMILIA”

Autoras: Iza Arteaga Rosibel de los Ángeles y Banchón Zambrano María Marisol.

Tutora: Psic. Tanya Judith Barcia Salas. MsC.

RESUMEN

El presente trabajo titulado, “Importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores” fue realizado en el Centro Gerontológico “Sagrada familia”, ubicado en el cantón La Maná, provincia de Cotopaxi, la población estudiada fueron adultos mayores de 65 a 92 años del Centro, modalidad diurna, en la que se observó que muchos gerontes vivían solos, situación que afectaba su vida emocional, por tal razón se planteó como objetivo describir la importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores del Centro Gerontológico “Sagrada Familia”. El objeto sistematizado fue, envejecimiento positivo de los adultos mayores y el eje fue, ¿Cuál es la importancia de las actividades lúdicas y recreativas en el envejecimiento positivo? La metodología utilizada fue cualitativa descriptiva. Para recolectar información se utilizaron: informes de instrumentos aplicados, historia clínica, informes de bitácoras, informes de talleres y focus group. Como reflexión crítica este trabajo permitió evidenciar que los niveles anímicos y de socialización mejoraron notablemente por lo que sería importante, se incluyan en programas que permitan la participación no solo del adulto mayor con más adultos mayores sino también con demás miembros de la familia, generando conciencia sobre la importancia que le estamos dando a nuestros adultos mayores. Se concluye que este trabajo fue una experiencia significativa, nos permitió desarrollar habilidades, destrezas y compromiso en cada una de las actividades realizadas; así como también la importancia de la aplicación del conocimiento impartido en las aulas, aplicado al campo práctico.

Palabras Claves: Adulto mayor, envejecimiento positivo, actividades lúdicas y recreativas.

ANEXO XIV.- RESUMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN (INGLÉS)
FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**“IMPORTANCE OF THE LUDIC AND RECREATIONAL ACTIVITIES FOR
THE POSITIVE AGING OF THE ELDERLY ADULTS OF THE “SAGRADA
FAMILIA” GERONTOLOGICAL CENTER”**

Authors: Iza Arteaga Rosibel de los Ángeles & Banchón Zambrano María Marisol.

Advisor: Psic. Tanya Judith Barcia Salas. MsC

ABSTRACT

The present work entitled, "Importance of recreational and recreational activities for the positive aging of older adults" was carried out in the Gerontological Center "Sagrada Familia", located in the canton of La Maná, province of Cotopaxi, the population studied were older adults from 65 to 92 years of the Center, day mode, in which it was observed that many people lived alone, a situation that affected their emotional life, for this reason it was proposed to describe the importance of recreational and recreational activities for the positive aging of the elderly of the Gerontological Center "Sagrada Familia". The systematized object was, positive aging of the elderly and the axis was, what is the importance of recreational and recreational activities in positive aging? The methodology used was qualitative descriptive. To collect information, reports of applied instruments, medical records, log reports, workshop reports and focus group were used. As a critical reflection, this work allowed us to show that the mood and socialization levels improved markedly for what would be important, be included in programs that allow the participation not only of the elderly with more older adults but also with other family members, raising awareness about the importance we are giving to our older adults. It is concluded that this work was a significant experience, it allowed us to develop skills, abilities and commitment in each of the activities carried out; as well as the importance of the application of the knowledge imparted in the classrooms, applied to the practical field.

Keywords: Older adults, positive aging, recreational and recreational activities.

ÍNDICE	“Pág”
DEDICATORIAS	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
1. INTRODUCCIÓN	1
2. REVISIÓN DE LA LITERATURA	4
2.1. Adulto mayor	4
2.1.1. Diferentes maneras de nombrar al adulto.	5
2.1.2. Características del adulto mayor.	6
2.1.3. Dificultades cotidianas de los adultos mayores.	7
2.1.4. Inteligencia y memoria del adulto mayor	9
2.1.5. Tipos de adulto mayor	10
2.2. El envejecimiento	11
2.2.1. Envejecimiento positivo	13
2.3. Actividades lúdicas y recreativas	18
2.3.1 Actividades lúdicas	18
2.3.2 Actividades recreativas.	20
3. METODOLOGÍA	25
3.1. Generación de conocimiento mediante la sistematización de experiencias	25
3.2. Aspectos contextuales que influyeron en el proceso de sistematización	25
3.3. Plan de sistematización	27
3.4. Consideraciones éticas	29
3.4.1 Cuestiones éticas formales	29
3.4.2 Cuestiones éticas más amplias	30
3.5. Fortalezas y limitaciones	31
3.5.1. Fortalezas	31
3.5.2. Limitaciones	31

4. RECUPERACIÓN DEL PROCESO VIVIDO.....	31
5. REFLEXIÓN CRÍTICA	41
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
7. BIBLIOGRAFÍA.....	52
8. ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Elementos básicos de la sistematización	27
Tabla 2. Procedimiento seguido para la sistematización	28
Tabla 3. Recuperación de la experiencia vivida	31

1. Introducción

Es importante comprender que el envejecer no solo implica vejez, y mucho menos la etapa final de una persona, sino más bien es el comienzo de una nueva vida llena de plenitud. El envejecimiento es parte del ciclo vital del ser humano y todos de una u otra manera tendrán que pasar por esa etapa.

Al llegar a la vejez el adulto mayor pasa por grandes cambios tanto físicos, psicológicos, sociales y emocionales, cambios de los cuales se necesitan dar una valoración positiva donde el mismo se pueda sentir como una persona útil para que pueda enfrentar todos esos cambios de una manera efectiva. Es por esto que en la actualidad las actividades lúdicas y recreativas están proporcionando un enorme impacto en la vida del adulto mayor.

La presente sistematización de experiencias titulada "Importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores del Centro Gerontológico "Sagrada Familia"; pertenece a la línea de investigación, Psicología de la salud, neurociencias cognitivas y del comportamiento; y a la sublínea, Psicología general y diferencias individuales. La población estudiada fueron los adultos mayores de 65 a 92 años, modalidad diurna que asisten al Centro Gerontológico, ubicado en el cantón La Maná, provincia de Cotopaxi.

Una de las principales razones por la que estos adultos mayores asisten al Centro Gerontológico es debido al abandono familiar, puesto que, en su gran mayoría viven solos y los que se encuentran cerca de sus familiares, son vistos como una carga, situación que afecta su vida emocional, provocándole aislamiento, cambios afectivos y soledad.

Ante esta situación se investigó como objeto de estudio: el envejecimiento positivo, como su objetivo: describir la importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo, y su eje: ¿Cuál es la importancia de las actividades lúdicas y recreativas en el envejecimiento positivo de los adultos mayores del Centro Gerontológico "Sagrada Familia"?

Lo novedoso de esta investigación consistió en que la población estudiada presentaba alta predisposición a las actividades lúdicas y recreativas a pesar de ser adultos mayores que se dedican a actividades laborales que requieren de mucho esfuerzo como actividades agrícolas los hombres y quehaceres domésticos en el caso de las mujeres, muchas de las gerontes se dedican al cuidado y crianza de sus hijos.

En la actualidad, aunque estén implementando proyectos y haciendo campañas para un envejecimiento positivo en los adultos mayores aún existen muy escasas instituciones y pocos son los familiares que se preocupen por un envejecimiento

positivo o activo en los adultos mayores, es por tal razón que se considera que con este trabajo se puede dar a conocer la importancia que tienen las actividades lúdicas y recreativas en la vida del adulto mayor para que goce de una vejez llena de energía y vitalidad. Además, de esta manera se podrá contribuir a futuros trabajos que tengan la misma temática para que se siga fortaleciendo los aspectos de un envejecimiento positivo y saludable en la vida de los adultos mayores, ya que al hablar de este tema se requiere de la atención de todas las instituciones puesto que la población va en aumento en los próximos años de acuerdo a datos de la Comisión Económica Para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2017).

El sentido de trabajo fue clínico puesto que se enfoca en revisar las particularidades cognitivas, afectiva-emocional y social en la vida del adulto mayor.

Para el análisis de la investigación, se utilizó el enfoque cognitivo-conductual, donde se entiende que se lo realizó bajo esos parámetros. A través de su propia experiencia, la percepción de los demás, los procesos de condicionamiento clásico u operante tal como el lenguaje. Todas las personas que aprenden en el curso de sus vidas, que se escuchan en sus biografías y pueden ser el problema o función. (Minici, Rivadeneira, Dahab, 2017) y para abordar el envejecimiento positivo o activo se utilizó el modelo de la OMS, (Organización Mundial de la Salud), el cual nos plantea que el envejecimiento positivo o activo es el proceso por el que las oportunidades para el bienestar físico, social y mental se optimizan a lo largo de la vida para mejorar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad en la vejez. Desde las propuestas de algunos autores como: Ramos Monteagudo, García, y Miranda Ramos, 2016, Fernández-Ballesteros, 2011, CALVO, 2013, OMS, 2015, se revisaron conceptos como: adulto mayor, envejecimiento positivo, y actividades lúdicas y recreativas.

Se utilizó la metodología cualitativa descriptiva, con modalidad de sistematización de experiencias, se trabajó con talleres y **focus group** para realizar el levantamiento de información, así como también, se utilizaron informes de resultados de las estrategias utilizadas e informes de bitácoras, que fueron obtenidos durante el proceso psicológico.

Para la recuperación del proceso vivido se revisó información bibliográfica, se analizaron fuentes de información en donde se narró actividades que consistieron en el levantamiento de información, se revisaron investigaciones y modelos actuales sobre el envejecimiento positivo o activo en el adulto mayor, también se revisaron trabajos sobre la importancia de las actividades lúdicas y recreativas en los adultos mayores y como las mismas repercutían sobre la vida de cada uno de ellos.

Como reflexión crítica este trabajo permitió evidenciar que los niveles anímicos y de socialización mejoraron notablemente por lo que sería importante, se incluyan en programas que permitan la participación no solo del adulto mayor con sus pares sino también con demás miembros de la familia, generando conciencia sobre la importancia que le estamos dando a nuestros adultos mayores.

Se concluye que este trabajo fue una experiencia significativa puesto que permitió desarrollar habilidades, destrezas y compromiso en cada una de las actividades realizadas; así como también la importancia de la aplicación del conocimiento impartido en las aulas, aplicado al campo práctico.

Se recomienda ampliar investigaciones sobre actividades lúdicas y recreativas que involucren al adulto mayor conjunto a la familia, para así generar un mayor compromiso e involucramiento por parte de los familiares ya que es de vital importancia para contribuir al envejecimiento activo del adulto mayor.

2. Revisión de la literatura

2.1. Adulto mayor

Adulto mayor es un término que se está usando actualmente para referirse a personas mayores de 65 años. Al mencionar esta población se habla de un grupo de personas que ha llegado a la última etapa de su vida con relación al desarrollo del ser humano. Pero este término adulto mayor está inmerso a muchas polémicas debido a los cambios que se suscita en las personas ya que se puede dar una equivocada valoración de la misma.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) se considera adulto mayor a cualquier persona mayor de 60 años. Algunos de ellos son considerados adultos mayores disfuncionales porque necesitan ayuda para llevar a cabo sus actividades diarias debido a los problemas naturales causados por el envejecimiento. Además, las personas mayores son más susceptibles a diversas enfermedades y, por lo tanto, necesitan vigilancia constante, atención médica y psicológica.

Si bien Carlos Pérez (Pérez, 2012), menciona que la organización de las Naciones Unidas considera al anciano o adulto mayor a toda persona mayor de 65 años en países desarrollados y de 60 años a personas en países en vías de desarrollo, es decir que en Ecuador se considera adulto mayor a las personas que sobrepasan a los 65 años.

Otro concepto sobre la vejez es lo que indica las teorías psicológicas, debido a que se han centrado en aspectos cognitivos, de personalidad y de estrategias de manejo. La teoría del desarrollo de Erikson, aumenta la edad de 65 años y tiene en cuenta factores individuales y culturales (Alvarado, 2014). Su teoría menciona que la crisis esencial es la integridad frente a la desesperación, donde las principales virtudes son la prudencia y la sabiduría.

Por otro lado, debido al aumento de la esperanza de vida, el proceso de envejecimiento natural y la vulnerabilidad física, social y psicológica, el número de sufrimientos y sus complicaciones ha aumentado, por lo que las enfermedades degenerativas crónicas predominan y se unen en la vida de una persona, cuanto más se demore la calidad (Alvarado, 2014). Es importante tener en cuenta que es posible ser un adulto mayor sano, ya que el envejecimiento es un proceso de cambios que el organismo transforma con el tiempo y que puede ser negativo o positivo según el estilo de vida.

Muchas de las situaciones mencionadas anteriormente se pudieron evidenciar con los adultos mayores del Centro Gerontológico "Sagrada Familia", debido que al narrar su historia de vida ellos indican que se les hace difícil aceptar su nueva

etapa de vida y junto con ella los cambios a consecuencia de su edad. Lo más duro para estos adultos mayores es la tremenda frustración que sienten por no poder realizar las mismas actividades que realizaban anteriormente y porque muchos de sus familiares y la sociedad no valoran que ellos aún pueden ser útiles y capaces de realizar actividades que ellos quisieran desarrollar.

Al hablar de los adultos mayores del Centro Gerontológico de La Maná, se puede mencionar que la población que acude a este son adultos mayores de 65 a 90 años, son sujetos que están expuestos a situaciones de vulnerabilidad por sus condiciones biológicas y sociales, viven en situaciones de riesgo determinadas por el acceso a los recursos personales, económico, familiar y de servicios de salud.

Pero a pesar de que viven situaciones de riesgo, a los adultos mayores del Centro Gerontológico de La Maná se los caracterizan por ser independientes, entusiastas, carismáticos, activos y funcionales, capaces de aprender nuevas actividades, de reestructurar sus hábitos y pensamientos y sobre todo capaces de reflexionar sobre las condiciones que afectan su diario vivir para así poder mejorar su calidad de vida.

.

2.1.1. Diferentes maneras de nombrar al adulto.

Para hablar de las diferentes maneras con la que se nombran al adulto según Angarita y Torres (Angarita & Torres, 2016, p.14) es importante hacer referencia a los términos que se han venido hablando del mismo a través de la historia. Los menciona como anciano, viejo, geronte y adulto mayor.

Este autor menciona que se lo denomina anciano porque denota todos los atributos relacionados con la sabiduría referente a lo espiritual ya que en la antigüedad los hebreros les asignaban esta denominación a las personas mayores, el termino viejo ya no se usa en la actualidad debido a que hace alusión a algo desuso o denigrado, la denominación tercera edad nace en Francia y se lo hace con el fin de mostrar las 15 posibilidades de una nueva etapa por vivir, desarrollando una imagen de vejez activa, autónoma e insertada socialmente.

Constantemente se escucha que las personas mayores son protagonistas de las noticias. Debido a que logran hazañas deportivas, académicas o su vez porque son víctimas del crimen o del abandono. Lo que ocurrirá con mayor frecuencia, puesto que la proporción de esta población va en aumento, se duplicará entre 60 y 2050 y alcanzará el 22%.

Es por esto que se está fomentando usar una terminología correcta para referirse a las personas mayores. Y como termino correcto cuando se mencione a dichas personas se debe usar las siguientes terminologías: mayores, personas mayores, personas de edad avanzadas, anciano, viejo sin diminutivos, adultos mayores jóvenes si tienen la edad de 60 a 74 años, adultos mayores viejo si tienen la edad de 75 a 84 años y adultos mayores longevos si van de los 85 a 99 años.

El personal que labora en el Centro Gerontológico usa la denominación de “Adulto mayor” para referirse a las personas mayores de 65 años, sin embargo, los profesionales del Centro como la psicóloga, trabajadora social, terapeuta física y terapeuta ocupacional utilizan el término “Geronte” o “Adulto mayor” en sus narrativas o para describirlos en sus historias clínicas o expedientes al referirse a estas personas de avanzada edad.

2.1.2. Características del adulto mayor.

Entre las características del adulto mayor se considerarán el desarrollo físico, cognitivo, y psicosocial, desde la revisión de la literatura se analizarán las características que presentan los adultos que permitió esta investigación.

Desde la propuesta de Diane Papalia (Papalia, 2009) dentro de las características del desarrollo se consideran el desarrollo físico, desarrollo cognitivo, y desarrollo psicosocial.

Para esta investigación se consideró analizar el desarrollo físico, cognitivo y psicosocial del adulto mayor que consisten en:

Las personas adultas en su mayoría siguen presentando buenas condiciones físicas, la mayor parte de ellos son saludables y activas a pesar de que la salud y las habilidades empiezan a declinar, el retraso en el tiempo de reacción afecta muchos aspectos del funcionamiento del adulto mayor, pero muchos de ellos aún siguen siendo independientes, realizan las tareas cotidianas y continúan desempeñando un papel activo en la vida comunitaria.

Con el envejecimiento se produce un declive de las funciones intelectuales tales, como la inteligencia la memoria y la capacidad de respuesta a tareas muy complejas, que corresponde a un proceso natural de su edad, a pesar que se producen un deterioro en ciertas áreas de las funciones intelectuales de los adultos mayores, gran parte de ellos aún están muy atentos, activos y muchos de ellos encuentran modos de compensación.

Y por último se menciona el desarrollo psicosocial, este desarrollo es uno de los más importante en la vida del adulto mayor, puesto que la autora menciona que los adultos mayores necesitan enfrentar pérdidas personales y la muerte

inminente, necesitan mantener relaciones con la familia y amigos cercanos las cuales pueden proporcionar un apoyo importante en sus vidas, la búsqueda de significado en la vida asume una importancia central en las vidas de los adultos mayores. Además, considera que el proceso de jubilación en los adultos mayores no se debe tomar de una manera drástica, sino que más bien la jubilación puede ofrecer nuevas opciones para usar el tiempo, incluido nuevo trabajo de tiempo parcial.

Por otra parte, centrándose en las características que identifican a los adultos mayores, Melany López y Katherine Farias (López & Farias, 2019), mencionan que, al envejecer los individuos conservan intactas las tendencias marcadas en su personalidad y lo único que sufre cambio es el proceso de adaptación debido a que los cambios que se presentan en esta etapa son drásticos y pueden llegar a compararse con los suscitados en la adolescencia, pero con la connotación de que estos marcan el final del ciclo vital.

Los adultos mayores que fueron objetos de esta sistematización presentan las características antes mencionadas, presentan cambios físicos propios de la edad que suelen ser muy notorio y que en ciertos casos limitan la funcionalidad de su cuerpo, pero a pesar de sus limitaciones muchos de ellos aun realizan actividades físicas como caminar, trotar, bailar y los quehaceres del hogar.

El Centro Gerontológico cuenta con una población de adultos mayores bastante variada en cultura puesto que en su gran mayoría son oriundos de diferentes lugares de la sierra y costa ecuatoriana, que llegaron hasta ese cantón por trabajo, familiares o porque les gusto el lugar, diferentes costumbres pero con un mismo sentir ya que se caracterizan por ser personas colaboradoras y amigables que poseen una excelente comunicación entre compañeros, se ayudan mutuamente, trabajan en equipo en las diferentes actividades que se les asignen, logrando así llegar al conocimiento colectivo además de reforzar las relaciones interpersonales existentes.

2.1.3. Dificultades cotidianas de los adultos mayores.

A medida que se va produciendo el inevitable cambio evolutivo en la vida de los adultos mayores, muchas son las dificultades que padecen en su diario vivir.

El deterioro físico debido al proceso natural de envejecimiento asociado con la presencia de enfermedades y el estilo de vida del individuo (Federa, 2014), puede llevar a que los adultos mayores no realicen las actividades cotidianas.

Muchas de las actividades cotidianas en las que el adulto mayor encuentra dificultad para realizarla son, en su aseo personal, comer solo, lavar la ropa, subir y bajar las escaleras, salir de casa, vestirse solo y muchos de ellos incluso se

aferran a un tratamiento terapéutico. Derivado de esas dificultades se producen cambios emocionales que van a afectar la vida de los adultos mayores.

Según estudios psicológicos y sociológicos, (Ebrad, 2014), las personas mayores sufren un cambio en su autoestima y entusiasmo, que se debe principalmente a los siguientes factores: deterioro físico y biológico.

En esto se menciona que el debilitamiento o pérdida de las capacidades motrices, visuales y auditivas son razones por las cuales pueden generar la pérdida de la autonomía en los adultos mayores. La jubilación es una etapa que suele contribuir a la disminución de la autoestima en el adulto mayor, puesto que muchos de ellos no la asimilan de una buena manera, comienzan a sentirse improductivo, ya no se sienten activo laboralmente y esto hace que ellos se aislen y permanezcan encerrados en sus hogares.

El abandono por parte de los hijos, ya sea por independizarse o para formar una familia, es otro favor que afecta la vida diaria y los estados anímicos de los adultos mayores, debido a que se le hace difícil asimilar que sus hijos crecen y tienen que tener una vida propia (Ebrad, 2014). Además de estos factores existen muchos otros que afectan su estado de ánimo, como el afrontamiento a la nueva etapa de su vida, pérdida de un ser querido, miedo a la muerte, etc. Cada uno de estos factores afectan en general el estado de ánimo de los adultos mayores los que pueden ocasionar que se aisle, o retraigan.

Los adultos mayores del Centro están expuesto a todos esos cambios anímicos que se habla desde la literatura, muchos de ellos se sienten abandonados por sus familiares, siente que sus vidas ya no tienen sentido, se perciben como personas incapaces de valerse por si, en su mencionar muchos de ellos relataban que todas sus vidas han trabajado y ahora que no lo hacen se siente improductivo y esto hace que su estado emocional vaya declinando. Es por eso que el centro se encarga de darle una valoración positiva a los cambios que tienen ellos en su diario vivir, a través de las diferentes actividades que se realizan en dicho lugar.

Se evidenció que una parte de los adultos mayores del Centro padecen algunas dificultades cotidianas como caminar, subir y bajar las escaleras entre otras, pero también muchos de ellos aún son capaces de realizar sus actividades diarias de una manera normal, muchos de ellos incluso están al cuidado de sus nietos. En este sentido los adultos mayores en los cuales se basó este trabajo se los considera funcionales porque ejecutan las tareas sin ninguna dificultad las mismas que les propicia un sentido de autonomía e independencia.

2.1.4. Inteligencia y memoria del adulto mayor

Desde la revisión de la literatura se dio mucha relevancia hablar de inteligencia y memoria en el trabajo de sistematización ya que son dos aspectos de gran importancia en la vida de las personas, porque si bien es cierto cuando se habla de memoria se refiere a una función del cerebro que permite codificar y almacenar todo tipo de información que se va adquiriendo a través de la experiencia y aprendizaje, el cual se puede recuperar cuando se lo necesite. Sin embargo, este mismo proceso a medida que se envejece, el cerebro va sufriendo cambios que en ocasiones inciden directamente en la memoria, por lo cual es muy común encontrar a personas mayores que empiecen a tener dificultades de memoria, lo que en muchos casos pueden ser frustrante, pero no precisamente son motivo de preocupación, ya que la pérdida de memoria es un proceso natural del envejecimiento que se evidencia de distintas maneras en cada una de las personas.

Al hablar de inteligencia en la vejez se puede relacionar con procesos de decadencia o deterioro, por el mismo proceso natural del envejecimiento en las personas, pero sin embargo en determinados aspectos el envejecimiento trae consigo cambios positivos que pueden ser de mucha ayuda para los adultos mayores y para las personas que lo rodean.

Según un estudio realizado por Shaie y Willis, el nivel de inteligencia se mantiene estable luego de los 30 años hasta mediados de los 50. Entre los 53 y los 60 años de edad se presenta un pequeño decremento y luego de los 60 se presenta una nueva disminución (Ebrad, 2014, p.13).

Es por tal razón que en esta investigación desde un enfoque psicológico se consideró analizar dos tipos de inteligencia para referirse a los adultos mayores y estas son: la fluida y la cristalizada.

La primera representa la capacidad de resolver problemas nuevos; la segunda, la capacidad de resolver problemas según la acumulación de experiencias anteriores (Ebrad, 2014). Por lo tanto, la inteligencia líquida disminuye con el tiempo, pero la cristalización aumenta; en otras palabras, los adultos mayores tienen un alto nivel de inteligencia en términos de experiencia. Además, es importante tener en cuenta que, a pesar del paso del tiempo, las habilidades intelectuales pueden mantenerse en un buen nivel funcional sin cambios importantes.

La memoria a corto plazo es la más fácil de deteriorar en los adultos mayores. Por otro lado, es común que la memoria a largo plazo asociada con el pasado distante se conserve sorprendentemente (Ebrad, 2014). La creatividad de un adulto mayor, por su parte, si bien puede resultar limitada como consecuencia

de los problemas de salud o incapacidad física, pero no hay que olvidar que la creatividad y la productividad no dependen sólo de la salud, sino también de una apreciación y reconocimiento de parte de las personas que lo rodean, por ello es preciso la integración de los adultos mayores y reconocer sus contribuciones al grupo familiar y entorno.

En el Centro Gerontológico, es muy común encontrarse con adultos mayores que a medida que va fluyendo el dialogo, gustan de contar sus historias y anécdotas de cuando eran jóvenes con gran entusiasmo puesto que cada historia existe una experiencia de aprendizaje que ellos transmiten a los más jóvenes. Esta memoria que se conserva de una manera asombrosa, pertenece a la memoria de largo plazo, la cual se asocia al pasado lejano.

2.1.5. Tipos de adulto mayor

Existen diferentes tipos o etapas del adulto mayor, por ejemplo, se denomina adulto medio a las personas que comprenden de 40 a 65 años, aquí esta persona participa plenamente de las actividades sociales, es parte de la fuerza productiva profesional y laboral del país (Castillo, 2015). Tiene la responsabilidad de una familia y en esta etapa se echa un vistazo al pasado y darse cuenta qué ha sido de los sueños y proyectos anteriores y es factible lograr la autorrealización.

Por otra parte, las personas que comprenden la edad de 65 años en adelante son considerada adulto mayor. En esta etapa la salud se resiente considerablemente, ya que hay muchas enfermedades asociadas al deterioro físico y mental propio de la edad. En el medio esta etapa en muchos de los casos, es discriminada, abusada y hasta abandonada porque la persona ya no es igual de productiva y activa como solía serlo. En otros casos se ven personas relativamente sanas, activas y plenamente satisfechas de los logros que a lo largo de su vida alcanzaron y del disfrute con la familia que poseen.

Desde la Geriatria, (Ebrad, 2014) se trata y clasifica a los adultos mayores en funcionales y disfuncionales basándose en escalas que miden la capacidad para realizar las actividades diarias.

Son adultos mayores funcionales aquellos que pueden realizar sus actividades diarias sin dificultad o con dificultad mínima para que puedan permanecer independientes.

Los adultos mayores que, por alguna razón, tienen una capacidad limitada para realizar las tareas mínimas requeridas por ellos mismos se consideran disfuncionales. Estas personas intentan tomar medidas que beneficien su propia seguridad, es decir, puede mantener un entorno seguro para sí mismo o acondicionarlo según sus necesidades. Podríamos decir que la seguridad del

adulto independiente proviene de la conciencia que tiene de su propia condición y condición, lo que le da la misma estabilidad física y emocional.

Por otro lado, el adulto dependiente puede tener un déficit cognitivo que no le permite distinguir entre situaciones seguras y peligrosas (Ebrad, 2014). Del mismo modo, no adapta sus actividades y su entorno a los cambios en el proceso de envejecimiento que perjudican significativamente la necesidad de seguridad.

El tipo de adulto mayor en el que se basó el presente trabajo, es en los adultos mayores independientes y funcionales de la modalidad diurna que asisten al Centro Gerontológico ya que a través de la realización de actividades lúdicas y recreativas se busca potenciar o mantener la funcionalidad e independencia del adulto mayor, logrando de esta manera el envejecimiento positivo.

2.2. El envejecimiento

En general el envejecimiento tiene transformaciones físicas, metabólicas, mentales y funcionales que se producen en los adultos mayores como un proceso natural o como afectación de enfermedades crónicas.

El envejecimiento es un fenómeno que ocurre durante todo el ciclo de vida desde la concepción hasta la muerte. Aunque es un fenómeno natural que todos conocen, es difícil aceptarlo como una realidad humana innata. (Alvarado García, 2014)

Según Marcelo Ebrad Causaubon, 2014 (Ebrad, 2014), el envejecimiento es un proceso natural por el cual atraviesa toda persona con el paso de los años, sin embargo, lo anterior es obvio. Es común que los cuidadores de adultos mayores experimenten algún tipo de frustración acompañada de tristeza, especialmente en el caso de que el cuidador sea un pariente cercano que puede no comprender completamente el estado de la edad.

Por otra parte, la definición que se tiene de las personas con avanzada edad no es muy positiva: pues generalmente se relaciona al adulto mayor con ideas como una etapa chapada a la antigua, concluida, incapacidad y soledad.

Es común que olvidemos que todavía hay personas con habilidades, intereses y preocupaciones muy especiales. Nuestro trabajo social es ayudarlos a redescubrir sus habilidades y destrezas, fortalecer su autoestima y hacerlos parte activa de un grupo, principalmente su familia. Muchas de las enfermedades degenerativas crónicas no aparecen correctamente en la vejez, sino que ocurren antes, diagnosticadas más tarde. A menudo se supone que el sufrimiento de las personas mayores es causado por la edad misma, pero hay que tener en cuenta que el envejecimiento del organismo no es uniforme, sino que algunos órganos

envejecen más rápido que otros. Ahora, otros puntos tomados en cuenta sobre la vejez según Esteban Calvo, (CALVO, 2013) son:

- Es un periodo que comprende el riesgo de enfermarse que pueden incrementarse, pero el ejercicio y la actividad mental diaria lo disminuyen.
- Es posible que la presencia de vulnerabilidad al estrés psicológico, fisiológico y social, incrementado con las enfermedades, accidentes, fallecimiento de seres queridos, inseguridad económica entre otros.
- Es distinta para cada ser y tiene peculiaridades físicas, psicológicas y sociales para cada individuo.

Existen numerosos enfoques teóricos para combatir el envejecimiento, pero al menos tres han tenido un mayor impacto en las políticas públicas en los últimos años.

El primer enfoque se conoce como envejecimiento saludable, proviene del campo de la biomedicina y corresponde a uno de los conceptos principales para combatir el envejecimiento en los años 90. La atención se centra en el individuo y en mantener sus condiciones el mayor tiempo posible. Salud e independencia funcional para que puedan participar en la sociedad incluso a una edad avanzada.

Siguiendo la línea de Esteban Calvo, (CALVO, 2013), el segundo es conocido como envejecimiento activo, el cual surge a finales de los 90, cuando la OMS propuso adoptar un enfoque más amplio considerando otros factores, adicionales a la salud, que determinan cómo los individuos y poblaciones envejecen. Poco a poco cambió su enfoque para optimizar la salud, la participación y las oportunidades de seguridad para mejorar la calidad de vida de las personas en su grupo de edad y en la sociedad en la que viven.

El concepto de envejecimiento activo se aplica tanto a individuos como a grupos de población. A través de su desempeño práctico, las personas pueden explotar su potencial para el bienestar físico, social y mental a lo largo de la vida y participar continuamente en la sociedad.

Asimismo, el tercer enfoque teórico para el abordaje del proceso de envejecimiento y su promoción a partir las políticas públicas (CALVO, 2013). Se denomina envejecimiento positivo, que da una nueva perspectiva que va más allá y se integra con los dos anteriores, lo que se convierte en el concepto que se utilizará en el país a través de sus nuevas políticas públicas.

Haciendo énfasis a lo anteriormente mencionado por el autor y relacionándolo con nuestra población, los adultos mayores del Centro, como es natural

presentan cambios evidentes como arrugas en el rostro, flacidez de la piel, pérdida del cabello, de los músculos, del sistema cardiovascular y la pérdida de masa ósea; propias del envejecimiento físico, además de problemas con la memoria, atención, sentimientos de abandono y soledad causadas por circunstancias familiares; propias de los cambios psicológicos y sociales.

2.2.1. Envejecimiento positivo.

Existen muchas valoraciones y conceptos sobre un envejecimiento positivo y activo para los adultos mayores, debido a que muchas son las organizaciones y leyes que han venido luchando por dar una valoración efectiva a esta última etapa del ciclo vital de las personas.

En primera instancia se puede dar valoración al concepto “Envejecimiento saludable” ya que pertenece a un ámbito semántico que ha ido creciendo ampliamente a lo largo de los últimos 40 años, desde aproximadamente los años sesenta, a la vez que se han adoptado distintos términos prácticamente sinónimos (envejecimiento con éxito, satisfactorio, óptimo, positivo, productivo, activo) (Fernández-Ballesteros, 2011). Una importante parte de investigadores coinciden en que, todas estas rúbricas verbales conforman un nuevo paradigma o nueva consideración de la vejez y el envejecimiento.

El envejecimiento activo es un fenómeno que tiene su origen en una serie de efectos multifactoriales que, desde una perspectiva psicosocial, no solo tienen en cuenta el envejecimiento de la atención médica, sino también los factores del entorno económico, conductual y sociocultural que benefician el envejecimiento de las personas (Ramos Monteagudo, García, & Miranda Ramos, 2016). Es una estrategia básica de promoción de la salud que se basa en los principios de las Naciones Unidas para las personas mayores, según la cual la salud con independencia, participación, apoyo y seguridad son la base de las intervenciones sociales para reducir los factores de riesgo (personal, conductual) y el medio ambiente) donde se fortalecen los factores de protección para que las personas puedan disfrutar de más años y con mejor calidad.

Según La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) se define el “Envejecimiento saludable como Proceso de promoción y mantenimiento de la funcionalidad que permite el bienestar en la vejez”.

De acuerdo a Esteban Calvo, 2013. “El envejecimiento positivo es la creación dinámica de un futuro atractivo para las personas y las sociedades, y opera simultáneamente como proceso biográfico a nivel individual e histórico a nivel social. Para las personas, comienza con el embarazo y termina con una buena

muerte, mientras que para las sociedades básicamente comienza con el aumento de la esperanza de vida y la disminución de la tasa de natalidad, pero no hay un término claro.

El envejecimiento positivo en sí mismo contiene la importancia del envejecimiento saludable y activo, que integra aspectos sociales y de salud en la promoción del buen envejecimiento y posiciona a las personas mayores como sujetos de derechos (CALVO, 2013). El desarrollo de estos enfoques fue secuencial y acumulativo, por lo que los nuevos enfoques incorporan los postulados de enfoques anteriores en lugar de reemplazarlos. El enfoque de envejecimiento positivo contribuye a los enfoques de envejecimiento saludable y activo, que son una preocupación explícita por el bienestar subjetivo.

Es así como la historia ha venido contribuyendo al concepto de un envejecimiento saludable y activo para así poder mencionar o dar una nueva mirada al concepto de envejecimiento positivo, ya que este permite englobar todos los aspectos que necesita el adulto mayor para que viva una vida digna y saludable.

En la actualidad este concepto de envejecimiento positivo y activo está dando un impacto grande en todos los organismos como la CEPAL, la OEA, la ONU, y la constitución del Ecuador entre otros, los cuales están promoviendo programas e instrumentos para brindar un envejecimiento de calidad en los adultos mayores que impulse el continuo desarrollo de los mismo. Entre estos algunos programas encontramos:

- Mis mejores años de vida
- Atención integral al adulto mayor
- Prevención para el adulto mayor ISSFA
- Programa adulto mayor IESS
- Programa adulto mayor MIESS

Todos los programas e instituciones mencionadas anteriormente están promoviendo un envejecimiento positivo o activo en el adulto mayor, a través de las diferentes actividades que se realizan en los centros gerontológicos, centro de acogida entre otros, los mismos que contribuyen a mejorar la salud, el grado de satisfacción y la calidad de vida del adulto mayor, mediante la promoción y prevención de la salud.

Para la realización de esta investigación se trabajó con un programa del MIES dirigido a la población adulto mayor que asisten al Centro Gerontológico “Sagrada Familia”, donde el Ministerio de Inclusión Económica y Social fundamenta la política para el adulto mayor desde un enfoque de derechos donde se considera al envejecimiento como una acción de ciudadanos activo y

un envejecimiento positivo, para que los adultos mayores tengan una vida digna y saludable.

La población con la que se trabajó fueron los adultos mayores que asisten al Centro durante el día, el cual tiene como objetivo brindar a las personas adultas mayores una atención integral sin internamiento, discriminación, segregación y asilamiento, se enfoca en el mantenimiento de las facultades mentales y físicas del adulto para revertir su deterioro, se interesa por fomentar la participación en tareas propias de su edad y promover su participación, solidaridad. Es así como a través de todo lo mencionado anteriormente se busca lograr en los adultos mayores un envejecimiento positivo y una ciudadanía activa.

2.2.1.1. Importancia del envejecimiento positivo.

El envejecimiento positivo está marcando una gran importancia en la actualidad y muchas son las instituciones y organismos que lo están proponiendo, debido a que enmarca una creación dinámica de un futuro atractivo para las personas y las sociedades, y opera simultáneamente como proceso biográfico a nivel individual e histórico a nivel social.

Algunos elementos se detallan a continuación:

- Mejora la calidad de vida del adulto mayor en la medida que envejecen.
- Amplia la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todas las personas.
- Potencian su creatividad y disfruta de nuevos intereses
- Se sienten útil y activo
- Eleva su autoestima
- Fomenta el bienestar y la satisfacción

El envejecimiento activo o positivo debe verse como un objetivo principal tanto de la sociedad como de los encargados de formular políticas para mejorar la autonomía, la salud y la productividad de las personas mayores a través de medidas activas, apoyo en aspectos como la salud, economía, trabajo, educación, justicia y vivienda, así como también el transporte y apoyo para su participación en el proceso político y otros aspectos de la vida comunitaria. (Giro, 2006)

Citando a Ana Ramos, Mirtha García, & Maria Miranda, (Ramos Monteagudo, García, & Miranda Ramos, 2016) los tres pilares estratégicos del envejecimiento activo según la OMS, serían los siguientes:

- **Participación:** Las personas mayores tienen derecho a mantenerse en contacto con la sociedad, independientemente de su edad, contribuciones a programas y actividades pagas, o no son capital para su propio desarrollo psicoemocional.

Además, las actividades sociales están vinculadas al bienestar personal de las personas mayores debido a su consentimiento para la integración y la pertenencia social. La importancia de promover actividades sociales a lo largo de la vida radica en promover la salud integral, donde tiene una función protectora contra muchas enfermedades físicas y mentales, lo que contribuye a mejorar la salud y extender la vida útil. Luego, los Estados deben promover las oportunidades para que las personas mayores participen en la vida política, cultural y profesional en concordancia con sus habilidades, necesidades, preferencias y derechos humanos básicos. (Ramos Monteagudo, García, & Miranda Ramos, 2016)

- **Salud:** se refiere a la prevención de la enfermedad y a la promoción de hábitos saludables, con el objetivo de retardar la dependencia. En última instancia, los avances en las ciencias biomédicas, la educación, y en particular la educación para la salud y las políticas públicas, afectan no solo el aumento de la esperanza de vida durante el siglo XX y los pronósticos en las próximas décadas del siglo XXI, sino también el aumento en el envejecimiento saludable.
- **Seguridad:** Es preciso garantizar una protección adecuada contra situaciones de riesgo, seguridad con beneficios económicos y de salud, acceso a servicios, seguridad como consumidor y participe en la vida pública. (Ramos Monteagudo, García, & Miranda Ramos, 2016)

Es importante el envejecimiento positivo para los adultos mayores del Centro Gerontológico porque les permite mejorar su calidad de vida y ampliar su esperanza de vida, lo que se evidencia en ellos a través del diálogo cuando manifiestan sentirse seguros de sí mismos y de poder lograr algo; al sentirse útiles y ayudar en el cuidado de nietos, quehaceres domésticos, ser parte de eventos sociales y culturales. El aumento de la participación de los adultos mayores en diferentes actividades sociales y culturales radica en el mejoramiento de la salud integral, a través del incremento de su autoestima, el cual ejerce una función protectora frente a enfermedades físicas y mentales, es por esto que ellos sienten una gran alegría cuando lo hacen participe de los eventos que se realizan en el Centro Gerontológico, se sienten más activos e independientes, existe una mejora en su salud, incluso se sienten seguros al

realizar sus actividades diarias en sus hogares y en el Centro, son capaces de enfrentar situaciones de riesgo y darle solución ellos mismo.

Desde otro contexto, Giro saludable (2019) menciona que la importancia de atender a los adultos mayores desde un enfoque del envejecimiento positivo conlleva a considerar la ausencia de enfermedades, como también a propiciar un bienestar físico, social y psicológico, donde se tenga en cuenta aspectos fundamentales como la nutrición y otros elementos que contribuyan a la mejoría en el envejecimiento. De este modo, destaca los factores sociales que inciden en la mentalidad de la población, tomando en cuenta datos históricos que reflejan que la población del adulto mayor comprende un 22% de la población mundial, correspondiendo esta cifra aproximadamente a dos billones de personas. (pág. 01)

Por otro lado, autores como Mira Tamayo (2016) sostiene que la importancia radica en dirigir el envejecimiento positivo con éxito, de manera saludable, óptimo, productivo o simplemente envejecimiento positivo o envejecer bien, son conceptos que emergen en el campo del envejecimiento en las últimas décadas del siglo XX, fundamentadas en cuatro hechos que provienen de investigaciones longitudinales, transversales, experimentales y cuasiexperimentales, tales como la comprensión de la morbilidad, la variabilidad que existe en cualquiera de las variables psicosociales de las personas mayores, la plasticidad del ser humano, expresada a través de la modificabilidad de muchas condiciones dañadas o deterioradas y finalmente, la aceptación que el envejecimiento no sólo implica declive sino también cambios positivos y crecimiento. (pág. 05)

Desde la perspectiva de Calvo y Madero Cabib (2016), la importancia del envejecimiento positivo requiere de la política y esencia del envejecimiento positivo centrado en que no se limita a solucionar problemas generales, sino que busca crear un futuro deseable, donde el país enfrente con éxito los desafíos de la nueva estructura demográfica y donde las personas mayores sean autovalentes, integradas a los distintos ámbitos de la sociedad y reporten niveles de bienestar subjetivo tan altos como los jóvenes. Así formulada, una política de envejecimiento positivo, es una política dirigida a toda la nación, pues todos los ciudadanos están envejeciendo y a todos les afecta el envejecimiento de la estructura demográfica. (pág. 04)

2.3. Actividades lúdicas y recreativas

2.3.1 Actividades lúdicas.

El adjetivo lúdico se utiliza para calificar lo que está asociado con el juego: la actividad que se realiza con fines recreativos o competitivos y se basa en reglas. Por lo tanto, la diversión está relacionada con el entretenimiento. (Julian, 2018)

Una actividad lúdica es aquello que se puede realizar en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, salir de la rutina diaria y para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento. (Lúdico, 2019)

Algunos beneficios de las actividades lúdicas se mencionan a continuación:

- Amplían la expresión corporal.
- Estimulan la concentración y agilidad mental.
- Mejoran el equilibrio y la flexibilidad.
- Aumentan la circulación sanguínea.
- Ayudan a que el cerebro libere endorfina y serotonina, dos neurotransmisores que generan bienestar.
- Estimulan la inclusión social.
- Ayuda a mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices

2.3.1.1 Importancia de las actividades lúdicas.

Las actividades lúdicas permiten a las personas mantener una formación efectiva de forma integral en cada una de las etapas de vida de un individuo, en los adultos mayores estas actividades lúdicas se las realizan con el objetivo de que este reaprenda mediante el juego para así poder lograr que el mismo tenga un mejor desenvolvimiento tanto social, cognitivo y psicológico. Estas actividades lúdicas permiten que los adultos mayores se relacionen con personas de su misma condición y les ayuda a dar una valoración positiva a los cambios que se dan en ellos por la vejez.

La actividad de juego promueve la autoconfianza, la autonomía y el desarrollo personal y, por lo tanto, se convierte en una de las actividades educativas y de ocio más importantes. En todas las actividades culturales, esta actividad se ha llevado a cabo de forma natural y espontánea, pero debido a su estimulación precisa por parte de educadores y dinamistas, por espacios, por momentos adecuados para compartir con los compañeros, por juguetes que los diversifican y enriquecen. de ambientes y climas lúdicos que faciliten su espontaneidad y creatividad. (Pontevedra, 2009)

Las actividades lúdicas y juegos realizados por las personas en su tiempo libre, permiten disminuir la rutina cotidiana, relajarse y evitar el estrés, entre otros beneficios tales como los señalados por Beade Ruelas & Garcia Soto, (2016).

- Promueve el mantenimiento de la función psicomotora adecuada.
- Aumenta la autoestima.
- Promueve los contactos interpersonales y la integración social.
- Mantiene la capacidad de producción en cierto nivel.
- Crea significativamente menos enfermedades y depresión
- Ayuda a mantener el equilibrio, la flexibilidad y la expresividad del cuerpo.
- Promueve la creatividad y la productividad al usar el tiempo libre.
- Facilita la adaptación al medio ambiente.
- Aumentar la conciencia de la competencia.

Unas de las características más importante que se puede mencionar de las actividades lúdicas es la de nivel cognitivo debido a que las mismas permite que se estimule ciertas áreas del cerebro que se han ido deteriorando en el adulto mayor, haciendo que el mismo conozca sus capacidades, necesidades y limitaciones, para realizar ejercicios que les ayude con su capacidad de pensar, actuar, comportarse, y reflexionar, en el área motora les ayuda a trabajar su fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad agilidad y coordinación. (BEADE RUELAS & GARCIA SOTO, 2016)

Por último, las actividades lúdicas ayudan en el área afectiva del adulto mayor porque le permite desarrollar una mejor autoestima, a dar una valoración positiva sobre la percepción que han tenido de su etapa actual, para así poder fortalecer sus estados anímicos, emocionales, confianza, seguridad y además contribuyen a que mantengan un estilo de vida saludable para tener una vida de calidad.

Cada una de las características mencionadas anteriormente sobre la importancia de las actividades lúdicas son aspectos que se evidenciaron en los adultos mayores del Centro Gerontológico, ya que con la práctica de las mismas ellos manifiestan sentirse llenos de energía, activos, felices, mejorando de esta manera su autonomía e incluso algunos mencionaron que, aunque sus cuerpos estén envejeciendo aún se sienten jóvenes de espíritu, o como ellos se llaman a sí mismo “quinceaños”.

Además, se pudo evidenciar a través de la interacción con los adultos mayores que muchos de ellos mejoran su equilibrio y funcionamiento psicomotriz cuando realizan las diferentes actividades que se le asignan, aumentan la capacidad de resolución de problemas, utilizan la creatividad en la realización de trabajos manuales, aumentan la percepción de competencias a través de los juegos, se les hace muy fácil la adaptación con el entorno y con las personas que los rodean y por ultimo algo que se pudo apreciar y que es de mucha relevancia fue, como estas actividades lúdicas ayudan a que los adultos mayores no se sientan solos

y deprimidos ya que al estar acompañados de otras personas, se sienten motivados porque existen personas encargados de hacerlo sentir bien y valorados.

2.3.2 Actividades recreativas.

El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente. (Harvis Fernandez, 2017)

La actividad recreativa permite y al mismo tiempo contribuye al desarrollo social de los seres humanos, porque facilita la comunicación y la relación con otras personas, permite el desarrollo de la creatividad e integra a los individuos al mundo comunitario.

Las actividades recreativas, son el conjunto de métodos, técnicas y estrategias, utilizados en acciones y llevados a cabo en forma pertinente, brindan a las personas momentos de distracción y disfrute que afectan positivamente el estado de ánimo, el aprendizaje, el humor e incluso la salud de los participantes.

Estas pueden ser a través de actividades que requieran de destrezas y habilidades aprendidas anticipadamente o actividades totalmente innovadoras, las actividades recreativas pueden ser activas, pasivas o mixtas. (Campo, 2017)

2.3.2.1 Características de las actividades recreativas.

Son muchas las características de las actividades recreativas, pero en este trabajo nos basaremos en la clasificación de las actividades recreativas activas, pasivas y mixtas según Yohan Campo, 2017:

- **Activas;** exigen de esfuerzo físico extremo, que provoca además del gozo y disfrute, un cansancio de manera voluntaria, ya que estas actividades estimulan la participación del recreado, en éstas, es necesario el uso de actividades donde se evidencie el uso de la motricidad gruesa como saltar, correr, nadar entre otros.
- **Pasivas;** son esas acciones relajantes, recreativas que incluyen juegos, canciones, rondas, juegos de mesa, juegos al aire libre, dinámicas individuales o grupales; pero sin tener que alejarse del lugar donde se está recreando y, al mismo tiempo, ayudar a mejorar el pensamiento lógico.
- **Mixtas;** es donde se pone de manifiesto las dos anteriores de manera simultáneas (Activas y Pasivas), siendo estas últimas poco

recomendables, porque no persiguen un objetivo determinado, ya que se evidencian características contrapuestas de cada una, son utilizadas simplemente para ocupar el tiempo en actividades divertidas disímiles, observándose mayormente cuando se recrea de manera improvisada.

Las actividades recreativas se pueden aplicar a personas de cualquier edad, sexo, condición social, cultura, credo, entre otras características que evidencien las diversidades de las personas a ser recreadas. Por esta razón, las actividades de dispersión juegan un papel importante en la integración y van a un nivel más profundo. Desempeñan un papel mucho más importante en la inclusión. Este término reemplaza la integración en función de su desarrollo e indica que la integración se centra en el tema (participantes). y la inclusión se centra en el resto (participantes).

Además de esto, también facilita la capacidad de expresión (comunicación), socialización, disciplina, autoestima, identidad, fortalece los valores tanto éticos como morales, y lo más importante, que es lo primordial que se persigue, facilita un entretenimiento sano y útil con un efectivo y positivo impacto socio-emocional. (Campo, 2017)

En base a las descripciones de las diferentes actividades recreativas que menciona el autor se puede mencionar que las que se vio evidenciadas en los adultos mayores del Centro Gerontológico son las actividades recreativas pasivas, ya que se caracterizan por ser tranquilizantes donde se utiliza el juego como manera de recreación, los adultos mayores a través de los juegos se mantienen activo y lleno de vida, a diario realizan rondas, juegos de mesa, recitan amorfinos, incluso bingos, las cuales les ayudan para el fortalecimiento de los vínculos de socialización con otras personas, les brinda alegría, diversión, placer y descanso. Estas actividades son muy usadas en los adultos del Centro debido a que no requieren de mucho esfuerzo, no es necesario movilizarse del lugar donde se realiza el juego, están de acuerdo a las necesidades de cada uno de los gerontes y les ayuda a mejorar el pensamiento lógico de cada uno de ellos.

Algunos de los adultos mayores del Centro Gerontológico al comienzo mostraban un comportamiento no adecuado y poco colaborativo al momento de incitarlos a realizar alguna actividad pues decían sentirse cansados y con sueño, sin embargo con el pasar del tiempo y al ver que sus demás compañeros disfrutaban, reían, y compartían entre ellos al momento de realizar alguna actividad, poco a poco fueron incluyéndose en los grupos de trabajo con la intención de sentir esas mismas emociones de las que sus compañeros hablaban y se veían tan felices.

2.3.2.2. Importancia de las actividades recreativas.

Las áreas de recreación son fundamentales para la calidad de vida de las personas, promueven la cohesión social, crean salas de reuniones, deportes y entretenimiento, lo que tiene un efecto positivo en la salud de los adultos mayores.

La actividad física, el deporte y la recreación han ganado valor social y educativo desde una perspectiva individual y colectiva, y los beneficios que representan para la mejora de todos se vuelven más claros cuando se considera que no son un lujo sino una necesidad. Estas estrategias, se han extendido por todo el mundo para prevenir enfermedades, mejorar la salud, desarrollar habilidades físicas, promover valores morales, unir comunidades y promover la calidad de vida de las personas. (Campo, 2017)

Las actividades lúdicas son esenciales para la calidad de vida de los adultos mayores, ya que se puede promover la convivencia social, la integración a través de eventos deportivos y de entretenimiento. De esta manera, se presenta una alternativa para conocer los diferentes puntos de encuentro los cuales traen un impacto positivo en la salud.

Es así como las actividades recreativas ayudan en el diario vivir de los adultos mayores del Centro Gerontológico al aumento de habilidades positivas, la creatividad, la salud física, mental y espiritual. Es decir, se pudo evidenciar que las actividades recreativas son importantes porque ayudan a incrementar no solo su autoestima a través de la ayuda de los diferentes profesionales del Centro, que se encargan de que los adultos mayores a pesar de las dificultades físicas propias de la edad, puedan volver a tener una vida activa, positiva, continúen siendo funcionales, ayudándoles a desarrollar estrategias para valerse por sí mismo, sentirse autónomos y sobre todo les ayudan a darle una valoración positiva a su sentido de vida, sino también incrementen su capacidad de respuesta ante situaciones de la cotidianidad y comprendan con mayor facilidad las instrucciones dadas antes de realizar alguna actividad.

2.3.2.3. Beneficios de las actividades recreativas.

Las actividades recreativas poseen un papel muy importante para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, es por tal razón que en la actualidad los beneficios que se obtienen a través de las prácticas de las mismas son múltiples.

Para los adultos mayores la recreación guarda un potencial muy grande. En la medida que, en esta etapa de la vida, usualmente las personas ya están jubiladas, o se dedican a labores del hogar, cuidado de los nietos, y en muchas ocasiones el aislamiento; la recreación se constituye en un espacio de encuentro

con los amigos, de protagonismo en la comunidad, lo cual mantiene la autoestima y ayuda a que el adulto mayor se sienta útil y se mantenga con buena salud.

Diferentes autores mencionan los beneficios que tienen las actividades recreativas en las personas.

Según C. Lezama citado por (Mateo, 2014), los agrupa en: fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos.

La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación, citado por (Mateo, 2014), consideran que los beneficios de las actividades recreativas son: individuales, comunitarios, ambientales y económicos.

Es por tal razón que se considera pertinente mencionar los beneficios que se obtienen de la práctica de las actividades recreativas a partir de los efectos que éstas tienen desde el punto de vista de lo físico, la salud, social y psicológico.

Desde de lo físico contribuye al desarrollo de capacidades físicas, incrementa la expectativa de vida, prolonga una vida independiente en los adultos mayores.

Desde el punto de vista de la salud ayuda a crear hábitos de vida saludables, reduce los costos de salud, contribuye a mantener o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo, previene la aparición de enfermedades y que las mismas no se hagan crónicas, disminuye el riesgo de enfermedades y sobre todo ayuda a mejorar la calidad de vida en los adultos mayores.

En lo social fortalece la integración comunitaria con diferentes personas, existe una gran disminución de los niveles de violencias y actos delictivos, impulsa las manifestaciones culturales, favorece la cultura ambiental, mejora las relaciones personales y comunitaria y da oportunidades para que adulto obtenga un aprendizaje permanente.

Y por último los beneficios desde los psicológico se enmarca una gran importancia porque ayuda a que los adultos mayores pueden dar una valoración positiva a dicha etapa por la cual están viviendo, es decir que le va a ayudar a fortalecer los estados anímicos, emocionales, elevar su autoestima, la autoconfianza en sí mismo, a tener un plena confianza y seguridad en ellos mismos, le va a contribuir en su autoimagen y algo que resalta permite disminuir los niveles de estrés y agresividad situación que se da por los propios cambios del mismo adulto mayor.

Como se ha mencionado anteriormente la recreación es una de las alternativas fundamentales que pueden ayudar a los adultos mayores para que se

mantengan activos en este ciclo de vida y a su vez, para que puedan aportar a la sociedad desde su experiencia y saberes.

Se puede mencionar que las actividades recreativas son beneficiosas para los adultos mayores del Centro Gerontológico debido a que desde la experiencia se pudo evidenciar como estas mejoraron sus hábitos y estilo de vida, logrando formar nuevos grupos sociales ya no solo dentro sino también fuera de la institución, incrementaron su autonomía y su estado de ánimo tuvo un cambio positivo, puesto que manifestaban sentir una alegría inmensa al llegar al Centro y aprender destrezas nuevas al compartir e involucrarse en las actividades. Se mostraban siempre predispuestos, poseen una excelente comunicación y compañerismo con sus pares, se ayudan entre sí, trabajan en equipo, llegando a favorecer un conocimiento colectivo entre ellos. Dicho esto, los adultos mayores cumplen un rol social y activo en el Centro Gerontológico es por esto que los mismo aprenden a dar una valoración positiva a sus vidas modificando patrones conductuales de comportamiento emocionales, los cuales contribuyen de una manera positiva en su salud física y psicoemocional.

3. Metodología

Se utilizó la metodología cualitativa descriptiva, con modalidad de sistematización de experiencias. Como método el análisis y síntesis, y revisión de fuentes bibliográficas para el proceso.

3.1. Generación de conocimiento mediante la sistematización de experiencias

De acuerdo a Jara (Jara Holliday, 2018), la palabra sistematización, es utilizada en diversas disciplinas, ésta se relaciona con la manera de clasificar y ordenar la información recolectada mediante una sistematización de experiencia. Sin embargo, en el área de la educación popular y el trabajo en procesos sociales, lo usamos en un sentido más amplio y nos referimos no solo a los datos o información que se recopilan y ordenan, sino también para obtener un aprendizaje crítico de nuestras experiencias.

- Las experiencias son procesos complejos donde intervienen factores objetivos y subjetivos que están interrelacionados:
 - a) Condiciones de contexto o momento histórico en que se desenvuelven.
 - b) Posibles situaciones particulares
 - c) Acciones intencionadas con determinados fines que realizamos las personas
 - d) Reacciones que se generan a partir de dichas acciones.
 - e) Resultados esperados o inesperados que surgen
 - f) Percepciones, interpretaciones, intuiciones y emociones de los hombres y las mujeres que intervenimos en él.
 - g) Relaciones que se establecen entre las personas que somos sujetos de estas experiencias.

- Las experiencias son procesos vitales y únicos: expresan una enorme riqueza acumulada de elementos y, por tanto, son inéditos e irrepetibles.

3.2. Aspectos contextuales que influyeron en el proceso de sistematización

Las instituciones que influyeron o tributaron en el presente trabajo de sistematización fueron:

- “Patronato de Amparo Social del Gad Municipal de La Maná”, cuya función es contribuir y mejorar la calidad de vida de la población, ofreciendo servicios especializados en salud, desarrollo infantil, apoyo pedagógico, acogimiento institucional, protección especial dirigidos a niños, niñas, adolescentes, mujeres, personas con discapacidad, personas con problemas de adicción y adultos mayores. Dicha institución tributo con la

autorización de ingreso al centro gerontológico y todos los documentos legales para poder hacer uso de la información solicitada.

- El “Centro Gerontológico Sagrada Familia”, su función es prestar servicios de atención y cuidado integral a personas adultas mayores con dependencia leve, intermedia o moderada, enfocada a la promoción del envejecimiento positivo y ciudadanía activa. Ofrece un servicio de atención a personas adultas mayores, 240 días al año, de lunes a viernes, en períodos de 6 a 8 horas diarias; la atención debe ser integral por medio de la estimulación de sus capacidades, alimentación, nutrición, recreación, asistencia médica, psicológica, ocupacional, de fisioterapia, entre otros. Las personas adultas mayores tienen derecho a expresar su libre voluntad de ingresar a un centro gerontológico, así como también oponerse a su ingreso. Este centro, a través de la autorización del patronato, abrió sus puertas y permitió el acceso a informes de bitácoras y talleres, además del involucramiento en las actividades realizadas en dicho centro para con los adultos mayores y a través de ello obtener la información necesaria para el desarrollo de la presente Sistematización de experiencias.
- Facultad de Ciencias Psicológicas pretende generar, difundir y preservar conocimientos científicos, tecnológicos, humanísticos y saberes culturales de forma crítica, creativa y para la innovación social a través de las funciones de formación, investigación y vinculación con la sociedad, fortalecimiento profesional y éticamente el talento de la nación y la promoción del buen vivir, en el marco de la sustentabilidad, la justicia y la paz. Tributa a este trabajo puesto que todo el proceso de titulación se realiza a través de las autoridades de dicha institución, siendo los responsables de revisar, guiar, autorizar y avalar el presente trabajo de sistematización.

El centro gerontológico, a través de la autorización del patronato, abrió sus puertas y permitió elegir la muestra, el acceso a informes de bitácoras y talleres, además del involucramiento en las actividades realizadas en dicho centro para con los adultos mayores y a través de ello obtener la información necesaria para el desarrollo de la presente Sistematización de experiencias.

La participación y buena predisposición de los adultos mayores al momento de la intervención es un factor muy importante que favoreció la recogida y levantamiento de información para el proceso de sistematización.

3.3. Plan de sistematización

El plan de sistematización se detalla a continuación:

Tabla 1. Elementos básicos de la sistematización

EXPERIENCIA SISTEMATIZADA	El envejecimiento positivo de los adultos mayores del centro gerontológico “Sagrada Familia”.
EJE DE SISTEMATIZACIÓN: “PREGUNTA EJE”	¿Cuál es la importancia de las actividades lúdicas y recreativas en el envejecimiento positivo de los adultos mayores del centro gerontológico “Sagrada Familia”?
FUENTES DE INFORMACIÓN	En el trabajo de sistematización para la titulación se utilizaron: <ul style="list-style-type: none">• Entrevista• Informes de talleres• Informes de bitácora• Informes de grupos focales• Revisión de la literatura sobre actividades lúdicas y recreativas, envejecimiento positivo, activo y saludable

Elaborado por: Rosibel Iza y Marisol Banchón (2019)

La finalidad del presente trabajo de sistematización es describir la importancia que tienen las actividades lúdicas y recreativas para un envejecimiento positivo, saludable en los adultos mayores, debido que a través de las mismas ellos pueden mejorar su calidad de vida, pueden sentirse autónomos e independientes. Y como requisito para la obtención del título de psicólogo.

Este trabajo de sistematización de experiencias también va a contribuir a la reflexión teórica con conocimientos surgidos directamente de las experiencias.

Tabla 2. Procedimiento seguido para la sistematización

	ACTIVIDAD	PARTICIPANTES	FECHA
RECUPERACIÓN DEL PROCESO VIVIDO	Act. N°1. Familiarización con los participantes del Centro Gerontológico “Sagrada Familia”.	Coordinadora del Centro. Marisol Banchón. Rosibel Iza. Participantes.	09/2019
	Act. N°2. Aplicación de entrevista.	Marisol Banchón. Rosibel Iza. Participantes.	10/2019
	Act. N°3. Planificación y desarrollo de grupo focal.	Marisol Banchón. Rosibel Iza. Participantes.	11/2019
	Act. N°4. Planificación y desarrollo de talleres.	Marisol Banchón. Rosibel Iza. Participantes.	11/2019
	Act. N° 5. Análisis de los resultados de las técnicas y estrategias.	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	12/2019
	Act. N° 6. Revisión y análisis de bitácoras.	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	01/2020
	Act. N° 6. Elaboración de informes.	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	10/2019
	REFLEXIÓN CRITICA	Act. N°1. Revisión del documento de sistematización, fuentes teóricas y empíricas.	Marisol Banchón. Rosibel Iza. Psic. Tanya Barcia
Act. N°2. Aplicación de normas APA sexta edición.		Marisol Banchón. Rosibel Iza.	
Act. N°3. Análisis, síntesis e interpretación crítica de la experiencia vivida.		Marisol Banchón. Rosibel Iza. Psic. Tanya Barcia	

ELABORACIÓN DEL PRODUCTO FINAL	Act. Nº1. Elaboración y presentación de la propuesta de sistematización.	Marisol Banchón. Rosibel Iza. Psic. Tanya Barcia	11/2019
	Act. Nº2. Desarrollo de las tutorías para la elaboración del trabajo de sistematización.	Marisol Banchón. Rosibel Iza. Psic. Tanya Barcia	11/2019
	Act. Nº3. Elaboración del producto final de la sistematización de experiencias.	Marisol Banchón. Rosibel Iza. Psic. Tanya Barcia	12/2019

Elaborado por: Rosibel Iza y Marisol Banchón (2019)

En la tabla expuesta se detallan cada una de las actividades que fueron realizadas en el Centro Gerontológico con los adultos mayores y el tutor durante el proceso de la experiencia, puntualizando la fecha de su ejecución en cada una de sus fases de la sistematización, permitiendo reconstruir la experiencia vivida y la recopilación de datos a sistematizarse, en la reflexión crítica se da el análisis, síntesis de la experiencia e interpretación crítica de lo sistematizado, finalmente en la fase del producto final se da el desarrollo de tutorías para la elaboración del producto final del trabajo de titulación.

3.4. Consideraciones éticas

3.4.1 Cuestiones éticas formales.

Como futuras psicólogas la finalidad del trabajo fue ejecutar la investigación usando los principios éticos de un profesional, para así conseguir resultados favorables al momento de interactuar con los usuarios del Centro

Se realizó la familiarización con los usuarios, se dejó en claro que toda la información proporcionada sería manipulada bajo criterios rigurosos de confidencialidad, protegiendo la identidad e integridad de cada participante.

Para la realización de las diferentes actividades se tuvo la aprobación de los usuarios por medio del consentimiento informado para la recogida de información.

3.4.2 Cuestiones éticas más amplias.

Las consideraciones éticas más amplias se establecieron mediante los principios éticos de los psicólogos y código de conducta, American Psychological Association, (APA, 2010). Entre los códigos más destacados tenemos:

- **Fidelidad y responsabilidad:** Para crear un ambiente armónico, los psicólogos establecen lazos de confianza con los participantes, para que estos se desenvuelvan adecuadamente sin temor a ser criticados o juzgado. Siendo conscientes de las responsabilidades profesionales y científicas en el entorno donde se interactúa, preocupándose por el bienestar de los participantes.
- **Mantenimiento de la confidencialidad:** Los psicólogos tienen como obligación primordial, tomar las precauciones razonables para proteger la información confidencial obtenida o conservada por cualquier medio, reconociendo que los alcances y límites de la confidencialidad pueden ser regulados por ley, o establecidos por reglas institucionales o por relaciones profesionales o científicas. Por eso es necesario que el psicólogo debe hacer saber a los participantes sobre su derecho.
- **Autorización institucional:** En caso de que se requiera autorización institucional, los psicólogos proveen información precisa acerca de sus propuestas de investigación y obtienen la autorización correspondiente antes de realizar la investigación. Dirigen la investigación de acuerdo con el protocolo autorizado. En la cual el profesional debe regirse a las normativas de dicha institución.
- **Consentimiento informado para la investigación:** Los psicólogos cuando presenta el consentimiento informado a sus participantes, les indica la finalidad del proyecto, el proceso que se ejecutara y los derechos que tiene los participantes para retirarse en caso de que considere necesario.

Consentimiento informado para la grabación de voces e imágenes en la investigación: Los psicólogos obtienen la autorización de los participantes por medio del consentimiento informado para usar las grabaciones de audio y video con fines investigativos.

3.5. Fortalezas y limitaciones

3.5.1. Fortalezas.

- Unas de las fortalezas para realizar el trabajo de sistematización fue la facilidad con la que se pudo encontrar fuentes bibliográficas sobre los aspectos del adulto mayor.
- La debida supervisión de las tutorías por parte de los psicólogos docentes encargados de las tutorías.
- La predisposición de las personas encargadas del centro gerontológico para recolectar información para la sistematización.

3.5.2. Limitaciones.

- Poca información sobre trabajos referente a la temática de actividades lúdicas y recreativas con adulto mayor.
- Desorganización absoluta en el proceso de titulación por parte de las personas encargadas.
- No se obtuvo la debida información con respecto a las valoraciones psicológicas de los adultos mayores del Centro Gerontológico.
- La distancia es otro aspecto limitante puesto que el Centro Gerontológico está ubicado en otra provincia, motivo por el cual se dificultó el recabar información; así como también la movilización hasta dicho lugar.

4. Recuperación del proceso vivido

La experiencia sistematizada fue desarrollada en el Centro Gerontológico “Sagrada Familia” del cantón La Maná, lugar que brindó el espacio adecuado para el acercamiento, exploración y recogida de información, proceso iniciado el día 07 de octubre del 2019. La sistematización empezó el 12 de noviembre del presente año, orientados por la tutora guía Psic. Tanya Barcia, para la ejecución del trabajo se establecieron los días martes de 13h00 a 15h00.

Tabla 3. Recuperación de la experiencia vivida

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Contexto
15/10/2019	Act. 1 Familiarización con los participantes del Centro	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	Identificar la población con la que se trabajó.	Observación directa.	Obtención del grupo con el cual se trabajó	Buen nivel de aceptación por parte de los adultos mayores

	Gerontológico "Sagrada Familia".	Participantes. Coordinadora				
15/10/2019	Act. 1.1 Revisión y análisis del programa de atención a las personas adultas mayores.	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	Analizar los objetivos del programa y protocolos de atención.	Exploratorio	Identificación de los objetivos del programa y función del Centro.	Se facilitó la entrega del documento del programa para la debida revisión del mismo
29/10/2019	Act. 1.2 Socialización del programa de acción para adultos mayores.	Marisol Banchón. Rosibel Iza. Participantes.	Lograr la participación del adulto mayor en la investigación	Expositivo	Apertura de los adultos mayores en el trabajo investigativo	Alta motivación y colaboración de los adultos mayores
29/10/2019	Act. 1.3 Firma del consentimiento informado.	Marisol Banchón. Rosibel Iza. participantes.	Asegurar el uso de información con fines académicos.	Explicativo. Participativo.	Utilización de información con criterios éticos y profesionales.	La institución no cuenta con el documento. Elaboración del documento
04/11/2019	Act. 2 Aplicación de entrevista.	Marisol Banchón. Rosibel Iza. participantes.	Recolectar información de los adultos mayores a través de una guía de preguntas.	Exploratorio Participativo.	Identificación de problemáticas en los Adultos mayores a través del	Los adultos mayores se sintieron en confianza y respondieron a las preguntas

					discurso de cada uno de ellos	realizadas sin temor.
06/11/2019	Act. 3 Planificación y desarrollo del grupo focal.	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	Identificar información relevante a partir de la problemática detectada.	Exploratorio Participativo	Problemas asociados a la dinámica familiar y social.	Predisposición y colaboración por parte de los adultos mayores. Ambivalencia de emociones.
13/11/2019	Act. 4 Planificación y desarrollo y ejecución del taller de "autoestima"	Marisol Banchón. Rosibel Iza. Participantes	Identificar aspectos claves de su autoconcepto, autorespeto, autoconocimiento y autoaceptación	Expositivo Participativo	Autoanálisis y reflexión por parte de los adultos mayores	Interés y participación por parte de los adultos mayores.
15/11/2019	Act. 4.1 Planificación y desarrollo del taller "Dinámica familiar"	Marisol Banchón. Rosibel Iza. Participantes	Fortalecer conceptos dentro de la relación familiar	Expositivo Participativo	Conceptualización del sujeto dentro de la dinámica familiar.	A muchos de ellos se les dificultó aceptar sus deberes dentro de la familia.
20/11/2019	Act.4.2 Planificación y desarrollo del taller "Dinámica	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	Determinar la importancia de las relaciones sociales en la vida de los	Expositivo Participativo	Se identificaron redes de apoyo en los adultos mayores	<ul style="list-style-type: none"> Algunos de los adultos mayores se conocían

	relacional social”	Participantes	adultos mayores		como sus compañeros y los colaboradores del Centro	desde años atrás. • Conflictos amorosos.
27/11/2019	Act. 4.3 Planificación y desarrollo del taller sobre “Actividades lúdicas y recreativas”.	Marisol Banchón. Rosibel Iza. Participantes	Concientizar la importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo.	Participativo	A través de las opiniones manifestadas los adultos mayores expresaron que están dispuestos a participar en las distintas actividades.	Comprensión de los adultos mayores sobre las actividades.
11/12/2019	Act. 5 Elaboración de informe de la entrevista.	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	Analizar los hechos más relevantes sobre la problemática identificada en los adultos mayores.	Análisis crítico.	Los adultos mayores viven en condiciones de riesgo porque no tienen ingresos económicos, además sus familiares no responden a sus	El discurso de los adultos mayores era claro y concreto lo que facilitó la interpretación de las mismas

					necesidades afectivas porque no los visitan ni les llaman.	
13/12/2019	Act. 5.1 Elaboración de informe de grupo focal.	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	Analizar las problemáticas sobre la dinámica familiar y social en los adultos mayores.	Análisis crítico.	A través del discurso se detectaron sentimientos de soledad y aislamiento en los adultos mayores.	Se pudo organizar la información para el momento de la redacción del trabajo
18/12/2019	Act. 5.2 Elaboración de informe del taller de "Autoestima".	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	Analizar la autopercepción que tuvieron los adultos mayores sobre el taller brindado en el fortalecimiento de su autoestima.	Análisis crítico.	Los adultos mayores lograron aceptarse y quererse a sí mismos a pesar de las limitaciones existentes.	Hubo dificultad para analizar la información porque el ambiente no era adecuado, pero al final se logró realizar el debido análisis.
20/12/2019	Act. 5.3 Elaboración de informe del taller de	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	Analizar los resultados del taller de la dinámica familiar.	Análisis crítico.	Reconocimiento de los deberes, derechos y obligaciones de los adultos	Alta capacidad de síntesis y comprensión al momento de seleccionar la información relevante.

	“Dinámica familiar”.				mayores dentro de la familia.	
23/12/2019	Act. 5.4 Elaboración de informe del taller de “Dinámica relacional social”.	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	Analizar la importancia de las redes de apoyo sobre el adulto mayor para un envejecimiento positivo.	Análisis crítico.	La participación en actividades sociales y la convivencia con otros, ayuda al mantenimiento activo de los AM.	El análisis se dio en un ambiente agradable y confortable
26/12/2019	Act. 5.5 Elaboración de informe del taller sobre “Actividades lúdicas y recreativas”.	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	Analizar la importancia de las actividades lúdicas y recreativas en el adulto mayor.	Análisis crítico.	Los adultos mayores con la práctica constante de actividades, logran mantener su psicomotricidad y mejoran sus relaciones sociales.	Se pudo constatar la teoría con la práctica en cuanto a los beneficios que tienen las actividades lúdicas y recreativas.
03/01/2020	Act. 6 Elaboración de informe de	Marisol Banchón.	Analizar las experiencias recolectadas sobre la importancia	Análisis crítico.	Durante el proceso de la experiencia se recolecto	Contribuyo en todo el proceso de sistematización.

	bitácoras, memorias.	Rosibel Iza.	de las actividades lúdicas en los adultos mayores.		que los adultos mayores se mostraron colaborativos y participativos al momento de realizar las diferentes actividades, además eran muy abiertos al manifestar sus problemáticas las cuales puedan estar afectando su estado de ánimo.	
06/01/2019	Act. 7 Elaboración del informe general.	Marisol Banchón. Rosibel Iza.	Triangular la información de las diferentes técnicas y estrategias.	Análisis crítico.	Reconocimiento de la importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el	

					envejecimie nto positivo.	
--	--	--	--	--	------------------------------	--

Elaborado por: Rosibel Iza y Marisol Banchón (2019)

Para la elaboración de la recuperación del proceso vivido se realizó como primera actividad el 15 de octubre del 2019, la familiarización con los participantes del Centro Gerontológico “Sagrada Familia” con el objetivo de identificar la población con la que se trabajó, en donde de manera muy cordial nos recibió la coordinadora del Centro nos presentó con los adultos mayores los cuales se encontraban realizando ejercicios de estiramiento. Observamos la actividad por unos minutos. Ese mismo día se revisó y analizó el programa de atención a las personas adultas mayores con el que se trabaja en el Centro y a través de una lectura comprensiva se analizaron los objetivos del programa y protocolos de atención con la intención de identificar los objetivos del programa y función del Centro.

Como siguiente actividad, el día martes 29 de octubre se realizó la socialización del programa de acción a los adultos mayores con la intención de lograr su participación en el programa obteniendo como resultado una buena apertura de los adultos mayores en el trabajo investigativo con lo cual se procedió a la firma del consentimiento informado que tuvo como objetivo asegurar el uso de información con fines académicos para la utilización de información con criterios éticos y profesionales.

El día lunes 04 de noviembre se realizó la aplicación de la entrevista, iniciando con una charla de aproximadamente 45 minutos que buscó recolectar información a través de una guía de preguntas para la identificación de problemáticas de los adultos mayores. A partir de esta actividad, el 06 de noviembre se realizó la planificación y desarrollo del grupo focal que tuvo como objetivo identificar información relevante a partir de la problemática detectada, en este se indago sobre la dinámica familiar, durante su desarrollo, los adultos mayores fueron participando uno a uno, manifestando que muchos de ellos vivían solos en la actualidad y que muy poco se comunicaban con sus familiares ya sea por la distancia o porque los mismos se habían despreocupado de ellos, lo que les hacía sentirse olvidados y poco importantes. En el caso de los que, si vivían con sus familias o cerca de ellos, se evidenciaron sentimientos similares puesto que a la hora de la cena o en los momentos de reuniones familiares la mayoría utilizaban sus teléfonos celulares y a ellos poca atención se les prestaba o en algunos de los casos pasaban la mayor parte del tiempo solos en casa. En cuanto a lo social, cuando se indagó sobre la relación entre compañeros la

mayoría concordaron en que cada quien tenían su pequeño grupo de amigos con los compartían afinidad por cierta actividad en común por ejemplo jugar naipes, hacer crucigramas, pintar, dibujar, etc, y que poco se relacionaban con los demás compañeros del salón incluso cuando llegaba algún integrante nuevo al Centro este tardaba en integrarse algún grupo. En base a esta actividad, se detectaron problemas asociados a la dinámica familiar y social, que fueron el punto de partida para la planificación de talleres.

Por tal razón, el día miércoles 13 de noviembre se procedió a la planificación de un taller sobre “Autoestima”, el cual se desarrolló con el objetivo de identificar aspectos claves de su autoconcepto, auto respeto, autoconocimiento y autoaceptación, manifestando que la autoestima sana puede ser un motor que nos impulse a conseguir nuestras metas, nos brinde seguridad, confianza, identidad, valor, y competencias personales para afrontar los problemas, logrando de esta manera que el adulto mayor llegue al autoanálisis y reflexión acerca del valor que se está dando así mismo.

Para el 15 de noviembre se planificó y desarrolló un segundo taller con la temática de “Dinámica Familia”, en el cual se enfatizó sobre las reglas y roles de cada miembro. Así como también en pautas de interacción que tienen que ver con lo que se debe y no se debe hacer y con las funciones, deberes y derechos de cada miembro del grupo familiar, en donde a muchos de ellos se les dificultó aceptar sus deberes dentro de la familia, no obstante, se logró la conceptualización del sujeto dentro de la dinámica familiar.

El miércoles 20 de noviembre, se planificó y desarrolló el tercer taller denominado “Dinámica relacional social”, en el cual se buscó determinar la importancia de las relaciones sociales en la vida de los adultos mayores, obteniendo como resultado el identificar a sus compañeros y a los colaboradores del centro como redes de apoyo que pueden hacer frente a diversas situaciones de riesgo que se presenten en la vida del adulto mayor. En este contexto nos favoreció el hecho de que algunos adultos mayores ya se conocían desde años atrás lo que facilitaba las relaciones interpersonales, sin embargo, algo desfavorable fue los conflictos amorosos existentes a causa de un amor en debate.

El miércoles 27 de noviembre, se planificó y desarrolló un último taller sobre “Actividades lúdicas y recreativas”, en donde se buscó concientizar al adulto mayor sobre la importancia que tienen las actividades lúdicas y recreativas para un envejecimiento positivo, en el cual durante su desarrollo los gerontos mostraron interés y manifestaron que están dispuestos a participar en las distintas actividades.

Una vez aplicadas las técnicas y estrategias, se pasó a la elaboración de informes de cada una de ellas, iniciando el día miércoles 11 de diciembre con la elaboración de informe de la entrevista, su objetivo fue analizar los hechos más relevantes sobre la problemática identificada en los adultos mayores, obteniendo como resultado que los adultos mayores viven en condiciones de riesgo porque no tienen ingresos económicos, ya que a muchos de ellos les han suspendido el bono de desarrollo humano, además sus familiares no responden a sus necesidades afectivas porque no los visitan ni les llaman.

El 13 de diciembre se realizó la elaboración del informe del grupo focal en el cual se analizaron las problemáticas sobre la dinámica familiar y social, en esta actividad se recordó el discurso y expresiones de los adultos mayores, gracias al cual se logró detectar sentimientos de soledad y aislamiento.

Para el 18 de diciembre, se dio la elaboración de informe del taller de "Autoestima", en donde se analizó la autopercepción que tuvieron los adultos mayores sobre el taller brindado en el fortalecimiento de su autoestima, en el cual los adultos mayores lograron aceptarse y quererse a sí mismos a pesar de las limitaciones existentes.

De igual manera el 20 de diciembre, se realizó la elaboración de informe del taller sobre "Dinámica familiar", en el cual se revisaron los resultados del taller a través del análisis crítico obteniendo como resultado que los adultos mayores logren reconocer sus deberes, derechos, y obligaciones dentro de la familia.

El lunes 23 de diciembre, se elaboró el informe del taller de "Dinámica relacional social", en donde se analizó la importancia de las redes de apoyo sobre el adulto mayor para un envejecimiento positivo y se concluyó que la participación en actividades sociales y la convivencia con otros, ayuda al mantenimiento activo de los adultos mayores.

Para la elaboración de informe del último taller denominado "Actividades lúdicas y recreativas" se tuvo como objetivo analizar la importancia de las actividades lúdicas y recreativas en el adulto mayor en el cual se tuvo como resultado que con la práctica constante de actividades, los adultos mayores, logran mantener su psicomotricidad y mejoran sus relaciones sociales. En este contexto se pudo constatar la teoría con la práctica en cuanto a los beneficios que tienen las actividades lúdicas y recreativas.

El 03 de enero del 2020, se procedió a la revisión y análisis de bitácoras y memorias en las cuales se pudo analizar las experiencias recolectadas sobre la importancia de las actividades lúdicas en los adultos mayores, en el cual durante el proceso de la experiencia se recolectó que los adultos mayores se mostraron colaborativos y participativos al momento de realizar las diferentes actividades,

además eran muy abiertos al manifestar sus problemáticas las cuales puedan estar afectando su estado de ánimo.

Finalmente, el 06 de enero como última actividad, se realizó la elaboración del informe general con el objetivo de triangular la información de las diferentes técnicas y estrategias para el reconocimiento de la importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo. Este informe es considerado fundamental para el desarrollo del trabajo de sistematización.

Luego de realizar las actividades correspondientes al plan de intervención dirigido con la finalidad de responder a la importancia que tienen las actividades lúdicas y recreativas en el envejecimiento positivo del adulto mayor, lo que se considera como punto de partida para la reflexión crítica sobre el por qué pasó lo que paso, con respecto a las condiciones de vida de este grupo de estudio. En base a este comentario, es preciso resaltar que el adulto mayor comprende un sector prioritario que de acuerdo a la Constitución de la República del Ecuador en el capítulo III, sección primera y art. 36 recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social, económica y protección contra la violencia.

5. Reflexión crítica

La realización de la presente sistematización lleva inmersa la necesidad de la obtención del título de psicólogo, así mismo la importancia de poner en práctica el aprendizaje adquirido en el transcurso de la carrera, debido a que como futuras profesionales debemos enfocarnos en el bienestar de las personas, es por esta razón que en el presente trabajo el interés de las estudiantes de psicología fue trabajar con la población de Adultos Mayores del Centro Gerontológico “Sagrada Familia”.

Es por esta razón, que al identificar la problemática presentada en el Centro Gerontológico “Sagrada Familia” se observó e interpretó a través de la aplicación de una entrevista para la recolección de información, conocer que los adultos mayores que asisten, se perciben en estado de abandono por parte de sus familiares. En este sentido, surge un importante tema para la reflexión que subyace en por qué se da esta situación en los adultos mayores, que han pasado gran parte de sus vidas ayudando a sus descendientes y otras personas a desarrollarse en la vida y ya en la última etapa de su vida con relación al desarrollo humano. Entonces las respuestas exigen la intervención de acciones relacionadas a tres temas emergentes del plan establecido en este trabajo de investigación, los cuales se reflejan de la siguiente manera.

En este aspecto, influye nuestro sistema de creencias y estereotipos sobre los adultos mayores se tiene la idea que las personas que asisten o viven en un Centro gerontológico son personas enfermas, decaídas o desmotivadas, que requieren la asistencia y cuidados de otras personas, sin embargo, al momento de trabajar en el Centro con dichos adultos mayores pudimos evidenciar que ellos son personas activas y participativas que presentan un deterioro evidente en su salud física pero a pesar de esto, ellos continúan siendo funcionales realizando las actividades de la vida diaria, mantienen su autonomía y son capaces de enfrentar los cambios que se suscita por el mismo proceso del envejecimiento y de esta manera poder aceptar y adaptarse a su nueva etapa de vida.

Otra particularidad que podemos mencionar es que como estudiantes de psicología íbamos con la idea que en este grupo de adultos mayores, el proceso de envejecimiento, se daba de la misma forma en todos los adultos mayores, sin embargo, en el momento de trabajar con esta población de adultos mayores se pudo analizar que los mismos poseían características diferentes a otros adultos mayores, debido a que su situación de vida y trabajo eran diferentes ya que en su mayoría se dedicaban a realizar trabajos que requerían de mucho esfuerzo físico, quehaceres domésticos y otros se habían dedicado al cuidado de sus nietos, debido al contexto en donde ellos viven lo que los hace diferentes de otros adultos mayores.

No obstante, como estudiantes de psicología guiados por la teoría esperábamos encontrar un adulto mayor con las características que mencionaba Papalia, lo cual provocaba una expectativa de trabajo llena de dificultades, sin embargo, al interactuar con los adultos mayores de dicho Centro, se encontró sujetos con un alto nivel de funcionalidad en su gran mayoría, lo que provocó un cambio positivo a la expectativa que se había planteado anteriormente.

De igual manera, observamos la necesidad de intervenir mediante un plan de acciones para el envejecimiento positivo considerando pertinente durante la primera actividad familiarizar y crear un ambiente de confianza con los adultos que cohabitan en este Centro de atención. De allí, surgió la identificación de problemas como fue la percepción de abandono, conflictos emocionales, observando que los adultos mayores son sujetos que se encuentran expuestos a situaciones de vulnerabilidad por sus condiciones biológicas y sociales, e incluso muchos de ellos se sienten frustrados al no poder realizar las actividades que realizaban anteriormente de la misma manera y porque tanto la sociedad como sus familiares limitan las capacidades que poseen para seguir siendo sujetos productivos.

Es importante mencionar que, los adultos mayores en este contexto de investigación se observaron cómo personas necesitadas de afecto, de atención por parte de sus familiares, y es muy crítica sus condiciones por cuanto muchos de ellos dedicaron sus vidas a atender a su familia, a trabajar para el bienestar de sus hijos y hoy día solamente se evidencia es abandono ya que no cuentan con el apoyo de sus familiares. Esto quizás es más reflexivo en el marco de aquel pensamiento a cosechar lo que sembramos, y entonces es cada vez más cuestionable saber por qué después de haber vivido para su familia, hoy su familia no está con estos adultos mayores. De allí, la relevancia de observar las conductas y patrones del grupo que conforma la familia, a los fines de detectar los posibles problemas que enfrentan los adultos mayores.

En el envejecimiento los sujetos presentan cambios físicos, mentales y funcionales, así como lo describe Papalia cuando menciona las características del adulto mayor, esto se da como un proceso completamente natural en el que también puede verse afectado por enfermedades limitantes en las actividades diarias antes ejecutadas por el adulto, por esta razón, se debe fortalecer la autonomía y autoestima del adulto mayor, conocer sus características personalógicas porque si bien es cierto todas las personas pasan por esta transición de cambio pero no todas la perciben de la misma manera, debido a que cada uno tienen características diferentes y viven en contextos diferentes.

Sin embargo, se pudo constatar que a pesar de que la literatura mencione al adulto mayor como una persona que se encuentra en declive de sus funciones físicas, biológicas e intelectuales, el adulto mayor que se analiza en este trabajo presenta ciertas particularidades en su comportamiento puesto que son adultos que han tenido una vida dedicada al trabajo con altos niveles de esfuerzo físico lo que los convierte en sujetos con un alto nivel de actividad y autonomía que se mostraron predispuestos a colaborar en cada una de las actividades propuestas, son sujetos que han aprendido a manejar adecuadamente sus crisis de vida lo que los hace ser optimistas llenos de expectativas y esperanzas lo que facilitó el trabajo con estos adultos mayores.

Implementar el programa de envejecimiento positivo en los adultos mayores es de gran importante porque ayuda al aumento de la participación de los mismos en diferentes actividades sociales, y culturales debido a que esta radica en el mejoramiento integral de la salud de cada uno de los adultos mayores, ejerce una función protectora frente a enfermedades físicas y mentales, ayuda a que su autoestima se incremente ya que esto le va a permitir que siempre estén rodeados de personas que le van a contribuir a su bienestar.

Es importante implementar el envejecimiento positivo para los adultos mayores del Centro Gerontológico porque son personas activas, participativas que están

predispuestas al cambio, y porque tienen la certeza que a través de las diferentes actividades que se realizan en estos tipos de programas les va a permitir mejorar su calidad de vida y ampliar su esperanza de vida, ya que ellos sienten una gran alegría cuando lo hacen participe de los eventos que se realizan en el Centro Gerontológico, se sienten más activos e independientes, existe una mejora en su salud, incluso se sienten seguros al realizar sus actividades diarias en sus hogares y en el Centro, son capaces de enfrentar situaciones de riesgo y darle solución ellos mismo.

El interés de trabajar sobre la importancia que tienen las actividades lúdicas y recreativas en el envejecimiento positivo en los adultos mayores, se dio a partir de la idea de comprender que el envejecer no es una etapa donde el adulto mayor deja de ser una persona productiva para la sociedad o para sí mismo, sino más bien comprender que la vejez es una etapa donde los adultos mayores a través de nuevas actividades crean un nuevo estilo de vida, adquieren nuevos aprendizajes, ya que como se describe desde el enfoque cognitivo conductual todas la personas desarrollan durante toda su vida aprendizajes que se incorporan a sus bibliografías y estos serán de mucha utilidad para sus vidas.

Por tal razón fue necesario trabajar con actividades lúdicas y recreativas para mantener la funcionalidad de los adultos mayores que acuden a esta institución, sin embargo, hacemos una crítica constructiva a la institución puesto que creemos necesaria la implementación de actividades ya no de una forma masiva sino más bien por grupos de trabajo o si es necesario individualizada, teniendo en cuenta las habilidades personológicas que cada uno de ellos posee.

De este modo, al hacerlo de forma generalizada no se está tomando en cuenta la capacidad que cada adulto tiene, si le gusta o no le gusta dicha actividad o si esa actividad verdaderamente aporta al envejecimiento positivo del adulto mayor. Puesto que en su gran mayoría son actividades que apuntan al desarrollo de la motricidad, recreación y se está dejando de lado el desarrollo cognitivo del adulto mayor.

Ya que es importante dejar en claro lo beneficioso de las actividades lúdicas y recreativas en las áreas cognitiva, afectiva y social del adulto mayor puesto que desde lo cognitivo ayuda a la estimulación de ciertas áreas del cerebro para que no se prolongue su deterioro por el mismo proceso del envejecimiento esto le permite a que los mismos conozcan sus capacidades, limitaciones y necesidades, les contribuye a que su mente se ejercite a través del pensar y razonar para poder solucionar diferentes problemas de la vida cotidiana. Desde lo afectivo le permite al adulto mayor desarrollar una mejor autoestima, a dar una

valoración positiva sobre la percepción que han tenido de su etapa actual, para así poder fortalecer sus estados anímicos, emocionales, confianza, seguridad y además contribuyen a que mantengan un estilo de vida saludable para tener una vida de calidad.

Es así que a través de los diferentes talleres impartidos se fortaleció al sujeto desde su auto concepto, desde la dinámica familiar y finalmente desde la dinámica con el otro, incentivándolos a participar en las actividades lúdicas y recreativas que planteaba el Centro, las cuales mejoraron su equilibrio y funcionamiento, aumentaron su capacidad de resolución de problemas, utilizaron la creatividad en la realización de trabajos manuales, aumentaron la percepción de competencias a través de los juegos, se les facilitó la adaptación con el entorno y con las personas que los rodean, por ultimo algo que se pudo apreciar y que es de mucha relevancia fue, como estas actividades ayudan a que los adultos mayores no se sientan solos y deprimidos ya que al estar acompañados de otros adultos, se sienten motivados inclusive en la interacción con las personas que trabajan en el Centro ya que estos los hacen sentir bien y valorados. Es decir, mejoraron sus hábitos y estilos de vida, logrando formar nuevos grupos sociales ya no solo dentro sino también fuera de la institución, incrementaron su autonomía y su estado de ánimo.

Durante este proceso, existieron muchas eventualidades tanto positivas y negativas, en el cual se pudo superar los diversos obstáculos que se presentaron como el tiempo otorgado para la realización del mismo y la distancia en la que se encuentra el Centro, además es importante mencionar que trabajar con los adultos mayores no es fácil, pues se debe tener en cuenta que cada uno de ellos tienen su propia cultura, ideología, religión y pensamientos.

Otra situación difícil que se dio en el proceso del trabajo, fue despojarse de la idea de que al llegar a la vejez las personas dejan de ser productivas para la sociedad o para sí mismo, pues el mensaje que se percibe por parte de la sociedad es que los adultos mayores deben estar en sus casas y dejar a un lado las actividades que realizaban porque ellos ya no pueden hacerla de la misma manera que cuando eran adultos jóvenes. Otra dificultad que se presentó fue el no poder tener contacto con los familiares de los adultos mayores debido a que como se mencionó anteriormente muchos de ellos viven solos y en otros sus familiares no prestan atención a las necesidades que requieren estos adultos mayores.

Por otra parte, los factores favorables que se presentaron en la realización del trabajo fue, compartir la experiencia de conocimiento de las personas que

trabajan en el Centro porque con la ayuda de ellos se pudo concientizar la importancia que tiene el buen trato y la paciencia hacia los adultos mayores aunque no sean parte de nuestra familia consanguínea, además que a través de la convivencia, la interacción y el compartir con ellos, se llega a la reflexión sobre la concepción del envejecimiento y como a pesar de que en esta etapa se pasa por situaciones muchas veces desfavorables, es posible dar una valoración positiva a la misma con la ayuda de diferentes actividades y unas de ellas son las que se realizan en el Centro Gerontológico como son las actividades lúdicas y recreativas.

Luego de lo relatado anteriormente debemos reflexionar sobre las lecciones aprendidas que conllevan a seguir desarrollando planes de intervención para el fortalecimiento del envejecimiento positivo del adulto mayor. Al respecto sobre las inmersiones en programas orientados a los adultos mayores y su envejecimiento positivo, seguirán surgiendo situaciones ya sean positivas o negativas, por eso es necesario una correcta realización de los programas futuros donde se deberá considerar a los adultos mayores, como sujetos biopsicosociales, que se verán expuestos a cambios y no son estructuras obsoletas como lo sociedad en su gran mayoría considera, por el contrario los adultos mayores llevan en ellos un amplio conocimiento de diferentes tipos de problemáticas, muchos de ellos se presenta muy analíticos y entusiastas por aprender cosas nuevas, a la vez que presentan mesura y calma en la resolución de problemas. Dicho esto, debemos establecer que el adulto mayor es y debe ser considerado como un miembro activo de la sociedad.

Ya que podemos mencionar que, aunque en la actualidad se han creado diferentes leyes y programas de inclusión para los adultos mayores por lo que se piensa que ellos ya no son excluidos sin embargo no es lo que se pudo verificar con la experiencia vivida, debido a que se percibió que esta población aún siguen siendo excluida por su edad, no se le da la oportunidad de mantenerse activo laboralmente e incluso son percibidos como una carga para muchos de sus familiares dejándolo solos a pesar de que en su juventud ellos fueron los que lucharon para sacarlo adelante. A pesar de todo aquello ahora en el presente ellos viven su envejecimiento solos pero motivados con ganas de luchar y mejorar su calidad de vida para poder envejecer de una manera satisfactoria.

Trabajar con adultos mayores dejo como lección aprendida lo importante de valorar a los adultos mayores ya sean estos parte de nuestra familia o no, a respetar los años que han vivido que no han sido en vano, a que deben ser incluidos en el ámbito social no como una obligación sino porque así debe de ser y porque ellos se lo merecen, porque reconocemos que no hay mayor sabiduría

humana que la que otorga la experiencia y por esto es trascendental contar con la experiencias que los adultos mayores poseen porque a través de ellos podemos aprender de sus errores y aciertos y de esta manera mejorar como seres humanos. Aprendimos que debemos ser solidario con nuestros adultos mayores a tenerles paciencia y darles la valoración que se merecen, amarlos no solo porque son personas mayores sino por ser quienes son.

Desde lo profesional aprendimos a desarrollar una escucha activa, empatía y compromiso en cada actividad o taller que se realizaba con los adultos mayores, se trató siempre de estar involucrado en sus tareas y con predisposición para ayudarlos en cuanto lo necesitaban; estos factores facilitaron el trabajo obteniendo como resultado mayor participación y colaboración en cada taller efectuado, por lo tanto se obtuvo como lección aprendida que la participación del grupo de trabajo depende de la forma de intervenir por parte del profesional, así como del interés que se proyecte, evitando que los sujetos sientan que solo son un medio para alcanzar un fin.

Es muy importante recordar que de cada trabajo o experiencia vivida queda grandes aprendizajes, un enriquecimiento excepcional tanto en lo personal como en lo profesional, es por esto que a través del presente trabajo hemos podido comprender que trabajar con adultos mayores no es fácil ya que se debe haber desarrollado habilidades cómo el ser una persona asertiva, mostrar empatía, la capacidad de desarrollar el escucha activa, debido a que estas son habilidades propias del profesional ya que el verdadero aprendizaje comienza por la práctica no solo a lo largo de la carrera sino en el quehacer cotidiano, poder trabajar de esta manera contribuirá a que los adultos mayores a pesar de las diferentes situaciones que se suscita en sus vidas, se sientan motivados con ganas de luchar y seguir soñando por sus ideales ya que lo que se percibe en ellos es ser reconocidos como persona importante, independiente y productivas tanto para sus familiares y para la sociedad, es por eso que como futuras profesionales se debe fortalecer todas esas habilidades que se requieren para trabajar con esta población es especial.

6. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones teóricas

- Desde el enfoque planteado por Esteban Calvo, 2013 “El envejecimiento positivo contiene en sí mismo las significaciones del envejecimiento saludable y activo, que integran aspectos sociales y sanitarios en la promoción del buen envejecer y posicionan a las personas mayores como sujetos de derechos”, es así como el Centro Gerontológico en el que se basó el presente trabajo de sistematización a través de los programas de atención del MIES, acoge estos enfoques tratando de brindar un servicio de atención con prestación servicios de atención multidisciplinario y cuidado integral sin internamiento y con internamiento a personas adultas mayores con dependencia leve, intermedia o moderada, enfocada a la promoción del envejecimiento positivo y ciudadanía activa.
- Como menciona Alma Beade Ruelas & Carlos García Soto, 2016, desde la literatura, “Las actividades lúdicas ayudan en el área afectiva del adulto mayor porque le permite desarrollar una mejor autoestima, a dar una valoración positiva sobre la percepción que han tenido de su etapa actual, para así poder fortalecer sus estados anímicos, emocionales, confianza, seguridad y además contribuyen a que mantengan un estilo de vida saludable para tener una vida de calidad”, es por ello que a pesar de haber contado con una población de adultos mayores con características favorables, se trabajó con la implementación de diferentes talleres tales como: “autoestima”, “dinámica familiar”, “dinámica relacional social” y “actividades lúdicas y recreativas” los cuales cumplieron con el objetivo de fortalecer las áreas psicosociales del adulto mayor a su vez que se incentivó a la participación de las diferentes actividades que se realizaban en el Centro.

6.2. Conclusiones prácticas

Una vez que realizamos la sistematización de experiencias en base a los objetivos del plan de intervención, es preciso resaltar las principales conclusiones que surgen del proceso de investigación, las cuales se detallan siguientemente.

- La importancia del envejecimiento positivo en los adultos mayores, conlleva a generar un cuidado especial cónsono con las necesidades que en la etapa de la vida este grupo de atención prioritaria requiere en sus actividades cotidianas. Por este motivo, se concluye en que se deben

realizar con más frecuencia acciones que propicien un estado mental armónico y de satisfacción integral en el adulto mayor.

- En cuanto a la información recolectada mediante la experiencia vivida dentro del Centro Gerontológico “Sagrada Familia” en el Cantón La Maná, se logró identificar que este Centro no solo cuenta con la modalidad de atención diurna si no también con una modalidad de atención residencial en donde la mayor parte de adultos de esta modalidad son sujetos disfuncionales que no cuentan con familiares cercanos por tal razón que se percibe una sensación de abandono en este grupo vulnerable. Pese a esto el personal que labora en el Centro no brinda la atención necesaria para este grupo vulnerable de adultos mayores puesto que las actividades que se realizan están enfocadas mayormente a los adultos de la modalidad diurna lo cuales en su mayoría con sujetos funcionales.
- Otra conclusión que emerge de este estudio, está referida a la adecuada atención que se le ofrece al adulto mayor en este contexto de estudio, es que a través de la revisión de bitácoras de los residentes en el centro de atención al adulto mayor se logró conocer que la mayoría provienen de familias disfuncionales. En este sentido, con la revisión del programa implementado para los cuidados de los adultos mayores se evidenció la ausencia de actividades lúdicas y solamente los cuidados están dirigidos a una atención general centrada en el alimento, techo, recreativas y de esparcimiento que son de gran ayuda para los adultos mayores, pero se debe tomar en cuenta las actividades lúdicas que estas van a contribuir a la parte cognitiva de los adultos mayores.
- Como estudiantes de psicología el trabajar con adultos mayores ha sido una experiencia muy significativa puesto que nos ha permitido desarrollar habilidades y destrezas para nuestro futuro profesional, así como también el concientizar acerca del valor que se le estaba dando a las personas adultas mayores, aprendimos a no estigmatizarlos ni restarles importancia pues ha queda demostrado que los adultos mayores pueden ser sujetos autosuficientes e independientes.

Recomendaciones

Entre las recomendaciones que se generan del presente estudio, podemos describir que en base a las conclusiones encontradas es importante considerar la importancia que significa el envejecimiento positivo en aquellas personas denominadas adultos mayores, quienes en esta etapa de sus vidas están comprendidos como un sector de atención prioritaria y por tanto, es relevante elevar su calidad de vida y garantizar los cuidados esenciales en diversos aspectos para su bienestar integral. En orden, se detallan las siguientes.

- A las autoridades encargadas de velar por la atención y cuidados dirigidos a este grupo vulnerable, identificar las necesidades esenciales y proveer la implementación de programas a las instituciones correspondientes para la incorporación de actividades lúdicas y recreativas en dichos programas de atención.
- Al personal que labora dentro del Centro gerontológico, adecuar actividades que logren involucrar tanto a los adultos mayores de la modalidad diurna como residencial puesto que estos últimos a pesar de encontrarse en condiciones de extrema vulnerabilidad, son sujetos que aun piensan y sienten es por ellos la importancia de propiciar espacios para compartir experiencias e interactuar con este grupo de atención prioritaria de manera adecuada que propicie momentos de felicidad, atendiendo así, sus necesidades emocionales.
- A las autoridades del Centro Gerontológico “Sagrada Familia”, en la comunidad de Maná, propiciar actividades que estimulen la cognición en los adultos mayores a través de estrategias lúdicas, para brindar a los adultos de este centro de atención un espacio para compartir e interactuar de manera armónica en concordancia con programas de inclusión familiar y alternativas de trabajo cotidiana.
- Finalmente, una recomendación que nace a partir de la experiencia del trabajar con esta población es el de compartir más tiempo con adultos mayores cercanos a nosotros para así aprender a darles en valor que ellos se merecen y no caer en la estigmatización, logrando de esta manera hacer que este sujeto se sienta valorado e ir borrando las ideas erróneas que se tiene acerca del adulto mayor.

7. Bibliografía

- Alejandra, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Scielo*.
- APA. (2010). PRINCIPIOS ÉTICOS DE LOS PSICÓLOGOS Y CÓDIGO DE CONDUCTA. *PROYECTO ÉTICA*, 16.
- BEADE RUELAS, A., & GARCIA SOTO, C. E. (29 de 08 de 2016). *GOBIERNO DE MEXICO*. Obtenido de GOBIERNO DE MEXICO: <https://www.gob.mx/profeco/articulos/actividades-ludicas-para-adultos-mayores-la-diversion-no-tiene-edad?state=published>
- CALVO, E. (2013). ENVEJECIMIENTO POSITIVO. En E. CALVO, *GERONTOLOGIA SOCIAL APLICADA*. CHILE.
- Calvo, E., & Madero Cabib, I. (2016). Enfoques sobre el envejecimiento: envejecimiento saludable, activo y positivo y su. *Programa Adulto Mayor UC*, 04. Recuperado el 13 de 02 de 2020, de http://www.esteban-calvo.com/wp-content/uploads/2016/08/Calvo_Madero_2016_enfoques_envejecimiento_PUC_CHAPTER.pdf
- Campo, Y. (2017). ¿Qué son las Actividades Recreativas? En Y. Campo, *El Valor de la Recreación* (pág. 20).
- CEPAL. (2017).
- Ebrad, M. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor*. Mexico: Literatura y Alternativas en Servicios Editoriales SC.
- Federa, I. p. (2014). Manual de cuidados generales. En I. p. Federa, *Manual de cuidados generales* (pág. 12). Mexico: Literatura y Alternativas en Servicios Editoriales SC.
- Fernández-Ballesteros, R. (2011). *Envejecimiento saludable*. Madrid - España.
- Giro saludable. (2019). El envejecimiento positivo y su relación con la nutrición. *Vida sana*, 01. Recuperado el 13 de 02 de 2020, de <https://www.girosaludable.cl/EI-envejecimiento-positivo-y-su-relacion-con-la-nutricion>
- Jara Holliday, O. (2018). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. Bogota: CINDE.
- Joaquin, G. (2006). Envejecimiento en positivo. *Dialnet*, 11.

- Julian, P. (2018). *Definiciones* . Obtenido de <https://definicion.de/ludico/>
- Katherine, L. M. (abril de 2019). *Repositorio Universidad de Guayaquil*. Obtenido de Repositorio Universidad de Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/39387>
- Lúdico. (23 de 09 de 2019). *Significados.com*. Obtenido de Significados.com: <https://www.significados.com/ludico/>
- Minici, A., Rivadeneira, C., & Dahab, J. (2017). *COGNITIVOCONDUCTUAL.ORG*. Obtenido de COGNITIVOCONDUCTUAL.ORG: <http://www.cognitivoconductual.org/content.php?a=7>
- Mira Tamayo, D. c. (2016). *Envejecimiento positivo y activo en la salud*. España: Universidad de Zaragoza. Recuperado el 13 de 02 de 2020, de file:///C:/Users/user/Downloads/ENVEJECIMIENTOPOSITIVOYACTIVOSENSA LUD-MiraDiana.pdf
- OMS. (2015). *INFORME MUNDIAL SOBRE EL ENVEJECIMIENTO Y LA SALUD*. Estados Unidos de América: Ediciones OMS.
- Papalia, D. E. (2009). *Desarrollo del Adulto y Vejez*. Mexico: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Pérez, C. (2012). *Adulto Mayor*. Mexico: Catarina.
- Pontevedra. (19 de 11 de 2009). *Importancia del Juego*. Obtenido de <http://coneljuegoaprende.blogspot.com/p/ludica.html>
- Ramos Monteagudo, A. M., García, M. Y., & Miranda Ramos, M. d. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*.
- Regina, C. (5 de octubre de 2015). *Tipos de Adulto Mayor*. Obtenido de <https://prezi.com/dnt4kymuzzcs/tipos-de-adultos-y-sus-caracteristicas/>

8. Anexos



ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



Lugar: La Maná Centro Gerontológico “Sagrada Familia”.

Fecha:

Nosotras, participante de la presente investigación, autorizamos a **Marisol Banchón y Rosibel Iza**, estudiantes de 9no. Semestre de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Guayaquil, a realizar el proceso de búsqueda de información sobre la **Importancias de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores del Centro Gerontológico “Sagrada Familia”**, con el objetivo de cumplir fines académicos. Dicho proceso contará de entrevistas, talleres y grupo focal, que podrán ser grabados y usados para fines pertinentes.

El presente consentimiento informado garantiza el cumplimiento de todas las normas de privacidad y confidencialidad de la información, por lo que autorizo de manera libre y voluntaria el uso y estudio de la información obtenida durante este proceso, así como también el manejo de los datos por parte de las estudiantes durante todo el proceso.

Atentamente,



ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	EDAD	FIRMA

INFORME DE ENTREVISTA A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO “SAGRADA FAMILIA”	
DATOS PERSONALES	
NOMBRE Y APELLIDO: EDAD: SEXO: HORA DE INICIO: HORA DE TERMINO:	GRADO DE INSTRUCCIÓN: ESTADO CIVIL: OCUPACIÓN: FECHA:
MOTIVO DE ENTREVISTA: Recolectar información para la identificación de las problemáticas de los Adultos Mayores del Centro Gerontológico “Sagrada Familia”	
DESCRIPCIÓN DE LA ENTREVISTA: Esta entrevista se llevó a cabo con los adultos mayores del Centro gerontológico “Sagrada Familia” con la finalidad de recabar información sobre sus situaciones de vida e identificación de problemáticas.	
DATOS DE LA ENTREVISTA: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se siente en esta nueva etapa de su vida? • ¿Sus ingresos son suficiente para vivir? • ¿Reciben algún beneficio económico por parte del gobierno? • ¿Reciben algún ingreso por parte de algún familiar? • ¿Cuáles son los motivos que los llevo asistir al Centro Gerontológico? • ¿Cómo se sienten en el Centro Gerontológico? • • ¿Se sienten a gusto con las actividades que realizan en el Centro? • ¿Qué es lo que más les gusta de este espacio de recreación? 	

GUÍA DE DISEÑO GRUPO FOCALES

1. OBJETIVOS

¿Cuál es la importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores del Centro Gerontológico “Sagrada Familia”?

OBJETIVO(S) GRUPO FOCAL

Identificar información relevante a partir de la problemática detectada

2. IDENTIFICACIÓN DEL MODERADOR

NOMBRE DEL MODERADOR

NOMBRE DEL OBSERVADOR

NOMBRE DEL SISTEMATIZADOR

1. PREGUNTAS – TEMÁTICAS ESTÍMULOS

PREGUNTAS ESTÍMULOS

1	¿Cómo es su situación de vida actual?
2	¿ Se siente feliz en su hogar?
3	¿Vive solo o con algún familiar?
4	¿Cómo es su relación con su familia?
5	¿Se siente a gusto con las personas que lo rodean?
6	¿Se ha sentido solo alguna vez?

2. PAUTA DE CHEQUEO (EVALUACIÓN)

Chequear elementos presentes en el grupo focal (evaluación del observador)		
1	Lugar adecuado en tamaño y acústica	---
2	Lugar neutral de acuerdo a los objetivos del Grupo Focal. Asistentes sentados en U en la sala	X
3	Moderador respeta tiempo para que los participantes desarrollen cada tema	X
4	Moderador escucha y utiliza la información que está siendo entregada.	X
5	Se cumple con los objetivos planteados para esta reunión	X
6	Explicita en un comienzo objetivos y metodología de la reunión a participantes	X
7	Permite que todos participen	X
8	Reunión entre 60 y 120 minutos	X
9	Registro de información grabadora o firmadora	
10	Refrigerios adecuados y no interrumpen el desarrollo de la actividad	X
11	Escarapelas con identificación de asistentes	X

INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN OBTENIDA

Resumir inmediatamente la discusión y acuerdos de la reunión. Es más fácil reconstruir lo sucedido inmediatamente.

Transcribir las grabaciones inmediatamente para permitir que se reconstruya no solo la atmósfera de la reunión sino también lo tratado.

Analice los relatos, actitudes y opiniones que aparecen reiteradamente o comentarios sorprendentes, conceptos o vocablos que generaron algunas reacciones positivas o negativas de los participantes, etc.

Discuta la información con su grupo de investigadores y únalo con las otras herramientas que haya utilizado para levantar la información.



PLANIFICACIÓN DE TALLERES



Objetivo: X

Dirigido: Adultos mayores del Centro Gerontológico

Lugar: La Maná

Fecha: X

Hora: X

Orden	Actividad	Descripción de la actividad	Tiempo	Recursos	Participantes
1	Bienvenida y presentación de las estudiantes		5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio del Centro Gerontológico. 	Rosibel Iza Marisol Banchón
2	Dinámica		10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio del Centro Gerontológico. 	Rosibel Iza
3	Desarrollo de la temática		20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio del Centro Gerontológico. 	Rosibel Iza Marisol Banchón
4	Break/descanso		20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio del Centro Gerontológico. 	
5	Dinámica		10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Objetos 	Marisol Banchón
6	Retroalimentación y cierre		10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Papelote • Marcadores • Cinta 	Rosibel Iza Marisol Banchón



Universidad de Guayaquil

INFORME DE RESULTADOS DE TALLERES REALIZADOS



FECHA:	
TEMA:	
OBJETIVO:	
RESULTADOS	



BITÁCORA DE ACTIVIDADES



TEMA:	FECHA:
OBJETIVO:	TIEMPO:
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:	LUGAR:
OBSERVACION:	



ANEXO XI.- FICHA DE REGISTRO DE TRABAJO DE TITULACIÓN

REPOSITORIONACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA				
FICHA DE REGISTRO DE TRABAJO DE TITULACIÓN				
TÍTULO:	"IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS PARA EL ENVEJECIMIENTO POSITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO SAGRADA FAMILIA"			
AUTORAS:	BANCHÓN ZAMBRANO MARÍA MARISOL – IZA ARTEAGA ROSIBEL DE LOS ÁNGELES			
REVISOR/TUTORA:	VARGAS VALDEZ PEDRO (REVISOR) – BARCIA SALAS TANYA (TUTORA)			
INSTITUCIÓN:	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL			
UNIDAD/FACULTAD:	CIENCIAS PSICOLÓGICAS			
MAESTRÍA/ESPECIALIDAD:	NO APLICA			
GRADO OBTENIDO:	PSICÓLOGO			
FECHA DE PUBLICACIÓN:	JUNIO 2020	FECHA DE SUSTENTACIÓN:	25 DE JUNIO	No. DE PÁGINAS: 69
ÁREAS TEMÁTICAS:	CLÍNICA			
PALABRAS CLAVES/KEYWORDS:	ADULTO MAYOR, ENVEJECIMIENTO POSITIVO, ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS.			
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):				
<p>El presente trabajo titulado, "Importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores" fue realizado en el Centro Gerontológico "Sagrada familia", ubicado en el cantón La Maná, provincia de Cotopaxi, la población estudiada fueron adultos mayores de 65 a 92 años del Centro, modalidad diurna, en la que se observó que muchos gerontes vivían solos, situación que afectaba su vida emocional, por tal razón se planteó como objetivo describir la importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores del Centro Gerontológico "Sagrada Familia". El objeto sistematizado fue, envejecimiento positivo de los adultos mayores y el eje fue, ¿Cuál es la importancia de las actividades lúdicas y recreativas en el envejecimiento positivo? La metodología utilizada fue cualitativa descriptiva. Para recolectar información se utilizaron: informes de instrumentos aplicados, historia clínica, informes de bitácoras, informes de talleres y <i>focus group</i>. Como reflexión crítica este trabajo permitió evidenciar que los niveles anímicos y de socialización mejoraron notablemente por lo que sería importante, se incluyan en programas que permitan la participación no solo del adulto mayor con más adultos mayores sino también con demás miembros de la familia, generando conciencia sobre la importancia que les estamos dando a nuestros adultos mayores. Se concluye que este trabajo fue una experiencia significativa, nos permitió desarrollar habilidades, destrezas y compromiso en cada una de las actividades realizadas; así como también la importancia de la aplicación del conocimiento impartido en las aulas, aplicado al campo práctico.</p>				
ADJUNTO PDF:	SI (X)	NO		
CONTACTO CON AUTORAS:	Teléfonos: 0993473178 0960551557	E-mail: marisol.banchonz@gmail.com rosibel_nb@hotmail.com		
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN:	Nombre: FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS			
	Teléfono: 042394315			
	E-mail:			



**ANEXO XII.-DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y DE AUTORIZACIÓN DE LICENCIA GRATUITA
INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO
ACADÉMICOS**

**FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS

Nosotras, **Banchòn Zambrano María Marisol e Iza Arteaga Rosibel de los Ángeles**, con C.I. 092551649-4, C.I. 050281269-6, certificamos que los contenidos desarrollados en este trabajo de titulación, cuyo título es **“Importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores del Centro Gerontológico Sagrada Familia”** son de nuestra absoluta propiedad y responsabilidad, en conformidad al Artículo 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, **autorizamos la utilización de una licencia gratuita intransferible, para el uso no comercial de la presente obra a favor de la Universidad de Guayaquil.**

Marisol Banchòn

BANCHÒN ZAMBRANO MARIA
C.I.No. 092551649-4

Rosibel Iza

IZA ARTEAGA ROSIBEL
C.I.No. 050281269-6



ANEXO VII.- CERTIFICADO PORCENTAJE DE SIMILITUD

Habiendo sido nombrado Psc. Tanya Judith Barcia Salas. MsC, tutora del trabajo de titulación certifico que el presente trabajo de titulación ha sido elaborado por María Marisol Banchón Zambrano y Rosibel de los Ángeles Iza Arteaga, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de Psicóloga.

Se informa que el trabajo de titulación: Importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los Adultos Mayores del Centro Gerontológico "Sagrada Familia", ha sido orientado durante todo el periodo de ejecución en el programa antiplagio Urkund quedando el 1% de coincidencia.



Urkund Analysis Result

Analysed Document: CUERPO DE SISTEMATIZACION .docx (D64553831)
Submitted: 2/27/2020 9:34:00 PM
Submitted By: marisol.banchonz@gmail.com
Significance: 1 %

Sources included in the report:

CUERPO DE SISTEMATIZACION.docx (D64547028)

Instances where selected sources appear:

1

<https://secure.arkund.com/account/document/exemptionstatus/64553831-817725-400478>

PSC TANYA JUDITH BARCIA SALAS MSC
NOMBRE COMPLETO DEL DOCENTE TUTORA
C.I: 0910228444
FECHA: 27/02/2020

Marisol Banchón
Universidad de Guayaquil
Facultad de Ciencias
Psicológicas

03 MAR 2020

UNIDAD DE TITULACIÓN
11/02



ANEXO VI. - CERTIFICADO DEL DOCENTE-TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CARRERA PSICOLOGÍA

Guayaquil, 18 de febrero de 2020

Psic.

Luis Alvarado, MSc

DECANO

Facultad de Ciencias Psicológicas

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Envío a Ud. el Informe correspondiente a la tutoría realizada al Trabajo de Titulación Importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el envejecimiento positivo de los adultos mayores del Centro Gerontológico "Sagrada Familia", de las estudiantes María Marisol Banchón Zambrano y Rosibel de los Ángeles Iza Arteaga, indicando que han cumplido con todos los parámetros establecidos en la normativa vigente:

- El trabajo es el resultado de una investigación.
- El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.
- El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.
- El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de similitud y la valoración del trabajo de titulación con la respectiva calificación.

Dando por concluida esta tutoría de trabajo de titulación, **CERTIFICO**, para los fines pertinentes, que el (los) estudiante (s) está (n) apto (s) para continuar con el proceso de revisión final.

Atentamente,

PSC TANYA BARCIA SALAS MSC
TUTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN
C.I. 0910228444
FECHA: 18/02/2020

Universidad de Guayaquil
Facultad de Ciencias
Psicologicas

03 MAR 2020

UNIDAD DE TITULACIÓN



ANEXO VIII.- INFORME DEL DOCENTE REVISOR

Guayaquil, 13 de abril de 2020

Psic.

Luis Alvarado, Mg.

DECANO

FACULTAD DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Ciudad. –

De mis consideraciones:

Envío a Ud. el Informe correspondiente a la REVISIÓN FINAL del Trabajo de Titulación: "IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS PARA EL ENVEJECIMIENTO POSITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO SAGRADA FAMILIA", de las estudiantes(s) Banchón Zambrano María Marisol e Iza Arteaga Rosibel de los Ángeles. Las gestiones realizadas me permiten indicar que el trabajo fue revisado considerando todos los parámetros establecidos en las normativas vigentes, en el cumplimiento de los siguientes aspectos:

Cumplimiento de requisitos de forma:

El título tiene un máximo de 20 palabras.

La memoria escrita se ajusta a la estructura establecida.

El documento se ajusta a las normas de escritura científica seleccionadas por la Facultad.

La investigación es pertinente con la línea y sublíneas de investigación de la carrera.

Los soportes teóricos son de máximo 5 años.

La propuesta presentada es pertinente.

Cumplimiento con el Reglamento de Régimen Académico:

El trabajo es el resultado de una investigación.

El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.

El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.

El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se indica que fue revisado, el certificado de porcentaje de similitud, la valoración del tutor, así como de las páginas preliminares solicitadas, lo cual indica el que el trabajo de investigación cumple con los requisitos exigidos.

Una vez concluida esta revisión, considero que el estudiante está apto para continuar el proceso de titulación. Particular que comunicamos a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,

Dr. Pedro Vargas Valdez, Mgs.

DOCENTE TUTOR REVISOR

C.I. 0909141616

FECHA: 13 de abril de 2020