

EL SENTIDO DE LA RECREACIÓN EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES
DEL ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADO DE LA CIUDAD DE POPAYÁN



CORPORACION UNIVERSITARIA
AUTONOMA
DEL CAUCA

ALBERTO ANDRÉS ALARCÓN GÓMEZ

JUAN CARLOS BURITICÁ MUÑOZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROFESIONAL EN DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE

POPAYÁN, 2018

EL SENTIDO DE LA RECREACIÓN EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES
DEL ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADO DE LA CIUDAD DE POPAYÁN



CORPORACION UNIVERSITARIA
AUTONOMA
DEL CAUCA

Alberto Andrés Alarcón Gómez

Juan Carlos Buriticá Muñoz

Trabajo de grado presentado para optar al título de Profesional en Deporte y
Actividad Física.

Directora:

Mg. Luz Marina Chalapud Narváez

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROFESIONAL EN DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE

POPAYÁN, 2018

Nota de aceptación

Los jurados han leído el presente documento, denominado “El sentido de la recreación en las relaciones interpersonales del adulto mayor institucionalizado de la ciudad de Popayán” Informe del Trabajo de Grado, escucharon la sustentación del mismo por sus autores y lo encontraron satisfecho.

Director

Jurado

Jurado

Popayán, noviembre 19 de 2018

Dedicatoria

Damos gracias en primer lugar al señor Jesucristo quien nos dio la vida y nos ha permitido tener la sabiduría e inteligencia para superar todos los obstáculos que se nos han presentado en este largo camino.

A nuestras madres quienes han sido la guía constante del rumbo de nuestras vidas.

A nuestras familias quienes han sido ese pilar fuerte en el cual nos hemos podido apoyar en los momentos más difíciles.

A nuestros hijos y compañeras quienes fueron, son y serán la mayor motivación para cumplir nuestros sueños.

A la Institución de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados Hogar Divino Niño Jesús de Popayán lugar donde se llevó a cabo el trabajo de campo de la presente investigación, con el cual no hubiera sido posible el cumplimiento de nuestros objetivos.

A los adultos mayores de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados Hogar Divino Niño Jesús de Popayán quienes fueron participes de las actividades recreativas de esta investigación y quienes nos brindaron su amistad y confianza.

A nuestros amigos con quienes compartimos inolvidables momentos y quienes nos aportaron en lo intelectual y emocional para poder cumplir con nuestro objetivo.

Alberto Andrés Alarcón Gómez

Juan Carlos Buriticá Muñoz

Agradecimiento

El presente trabajo de investigación fue realizado bajo la supervisión de la Mg. Luz Marina Chalapud Narváez, con quien estamos completamente agradecidos por su orientación y disposición de tiempo en el proceso de elaboración y culminación de nuestro trabajo de grado.

A María Virginia Cortes Cortes, Madre Superiora y Representante Legal de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados Hogar Divino Niño Jesús de Popayán quien nos abrió las puertas de esta institución y nos permitió llevar a cabo la práctica de esta investigación.

A los adultos mayores de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados Hogar Divino Niño Jesús de Popayán quienes fueron partícipes de las actividades recreativas de esta investigación y quienes nos brindaron su amistad y confianza.

A nuestros maestros de los cuales nos llevamos un gran aporte intelectual y grandes herramientas que nos servirán para ser cada día mejores profesionales. Agradecemos por su infinita paciencia, su constante preocupación en hacer que entendiéramos las cosas de la mejor manera y también por su gran amistad.

A nuestra universidad lugar en el cual decidimos cumplir los sueños y objetivos que queríamos para nuestra vida profesional y en el cual encontramos las puertas abiertas hacia un mundo lleno de oportunidades y nuevas experiencias.

Tabla de Contenido

Capítulo I

1. Problema	15
1.1. Planteamiento del problema	15
1.2. Justificación	17
1.3. Objetivos	19
1.3.1. Objetivo General	19
1.3.2. Objetivos Específicos	19

Capítulo II

2. Referente Conceptual	20
2.1. Antecedentes	20
2.1.1. Antecedentes Internacionales	20
2.1.2. Antecedentes Nacionales	23
2.1.3. Antecedentes locales	25
2.2. Bases teóricas.....	27
2.2.1. Adulto Mayor	27
2.2.2. Geriátría	28
2.2.3. Recreación	29
2.2.4. Relaciones Interpersonales	30
2.2.5. El Sentido	31

Capítulo III

3. Metodología	33
3.1. Método	33
3.2. Técnicas de Recolección de Información.....	34

3.2.1. <i>Entrevista a profundidad</i>	34
3.2.2. <i>Observación participante</i>	35
3.3. Universo de estudio	36
3.3.1. <i>Población</i>	36
3.3.2. <i>Muestra</i>	37
3.3.3. <i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	37
3.3.3.1. <i>Inclusión</i>	37
3.3.3.2. <i>Exclusión</i>	38
3.4. Procedimientos	38
3.4.1. <i>Procedimiento de Intervención</i>	38
3.5. Instrumentos	39
3.6. Técnicas de Análisis de Datos.....	39
3.7. Consideraciones éticas.....	40
Capítulo IV	
4. Resultados	42
4.1. El sentir sobre la calidad de vida en el adulto mayor	43
4.1.1. <i>El ser que perdura a través del tiempo</i>	44
4.1.2. <i>Las necesidades del adulto mayor hacia el bienestar personal.</i> 46	
4.2. Una definición de la recreación a través de la libertad	48
4.2.1. <i>La recreación como herramienta de inclusión</i>	50
4.3. La recreación como herramienta para el desarrollo de las relaciones interpersonales	52
4.3.1. <i>Temor ante la relación en géneros</i>	55
4.4. Discusión	56

Capítulo V

5. Conclusiones y Recomendaciones	64
5.1. Conclusiones	64
5.2. Recomendaciones	66
6. Referencias bibliográficas.....	67
7. Anexos	72

Listado de Tablas

Tabla 1. Categorización.....	34
-------------------------------------	-----------

Listado de Anexos

Anexo 1. Formato de Consentimiento Informado.....	71
Anexo 2. Formato de Entrevista.....	73
Anexo 3. Programa de recreación en el adulto mayor.....	74

Resumen

El adulto mayor en Colombia se considera como tal a partir de los 60 años de edad en adelante. El objetivo de esta investigación fue determinar el sentido de la recreación en las relaciones interpersonales de los adultos mayores institucionalizados en el Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos desamparados de Popayán Cauca. La metodología utilizada en esta investigación se basó en el constructivismo, en el enfoque cualitativo y se plasmó a través de la teoría fundamentada. La población fue de 115 adultos mayores entre los que encontramos 46 hombres, 69 mujeres y se trabajó con una muestra de 30 hombres. Se llevaron a cabo actividades recreativas, se realizaron entrevistas y se concluyó que a través de la recreación se fortalecieron lasos de convivencia.

Palabras Claves: Recreación, Adulto Mayor, Relaciones Interpersonales, Hogar Geriátrico.

Abstract

In Colombia, a person is considered to be an elder adult, from the time the person turns 60 years of age and older. The objective of this research was to determine the sense of recreation in the interpersonal relationships of the institutionalized older adults in the Divine Nursing Home of the Child Jesus of the Sisters of the Abandoned Elderly of Popayan Cauca. The methodology used in this research is based on constructivism, the qualitative approach and the plasma through grounded theory. The population was 115 seniors among the 46 men, 69 women and a man with a sample of 20 men. Recreational activities were carried out, interviews were conducted and it was concluded that through recreation the coexistence ones were strengthened.

Key Words: Recreation, Older Adult, Interpersonal Relations, Geriatric Home.

Introducción

El presente estudio se enfocó en Interpretar el desarrollo de las relaciones interpersonales mediante la recreación de un grupo de Adultos Mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán-Cauca, el cual se desarrolló a partir de cinco Capítulos.

Con respecto al I Capítulo, se aborda la problemática y la justificación de esta investigación donde se describieron las principales condiciones, características y necesidades que presentan los adultos mayores en relación a sus relaciones interpersonales en hogares geriátricos y se visualiza la importancia, pertinencia e innovación que es prescinde el presente trabajo de grado con base a la exploración sobre ¿Cómo influye la recreación en las relaciones interpersonales de los Adultos Mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca? A partir de ello, se plantearon los objetivos necesarios para dar respuesta a esta problemática social.

En el Capítulo II, se presentan las principales fuentes teóricas sobre los tópicos principales de este estudio, se recopilaron los estudios recientes frente a este fenómeno de investigación; las relaciones interpersonales, la recreación y la vejez, a nivel internacional, nacional y local; además, se relatan de forma breve las terminologías y conceptualización respectivas ante dichas temáticas, con el fin de comprender la postura científica.

Ahora, en el Capítulo III, representa el estilo metodológico de la presente investigación a partir del paradigma constructivismo y se fundamentó en un enfoque cualitativo a través del uso de la teoría fundamentada, donde se apoya en la entrevista a profundidad, observación participante y el grupo focal a cinco adultos mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán-Cauca.

Con relación al Capítulo IV, se relata las categorías y el análisis crítico sobre los datos recolectados en los participantes, los cuales dan respuesta a los objetivos planteado y la pregunta problema; ante ello, emergen cuatro categorías selectivas con sus respectivas categorías axiales.

Por último, en el Capítulo V, se visualiza las conclusiones y recomendaciones que se determinaron durante el proceso de recolección de datos y el análisis crítico-teórico en que infiere lo encontrado en este estudio, además de las conceptualizaciones finales que responden a la pregunta problema como las sugerencias que son necesarias para tener en cuenta en el Hogar Geriátrico y la comunidad en general que desee indagar este mismo fenómeno social.

Capítulo I.

1. Problema

1.1. Planteamiento del problema

Con el transcurrir del tiempo, los años van pasando y el cuerpo comienza a sentir el desgaste de los músculos, huesos y articulaciones, lo que genera una disminución en la eficacia de las actividades diarias. Los Santos (como se citó en Gai, 2015) piensa que en la vejez “los ancianos se cargan de temores, preocupaciones, angustias y mitos, de ahí que las actividades recreativas que estos puedan realizar mejoran la comunicación, la expresión y la socialización con su entorno” (p.68). La suma de todos estos factores como se indica anteriormente, generan cierta inseguridad en el adulto mayor, pero el compartir y realizar actividades recreativas puede brindar una adaptación a estos cambios y una mayor confianza, lo que permitirá que el adulto mayor no tenga miedo de compartir con su entorno, como lo señala la Ley 1850 (2017) “establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, donde se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras disposiciones” (p.1).

Las personas de la tercera edad son un conjunto de la población significativa a nivel mundial, según estudios y datos demográficos la probabilidad de vida de las personas es más alta en los últimos años. Saad (2005) afirma que “el estudio de las transferencias informales de apoyo a los adultos mayores ha ganado particular importancia en los últimos años en América Latina y el Caribe, dado el contexto de rápido envejecimiento poblacional que se observa” (p.131). Este crecimiento poblacional requiere que la sociedad realice actividades que puedan mejorar las relaciones interpersonales de los adultos mayores.

La vida de un adulto mayor cambia significativamente, en el momento en el que pasa de vivir con su familia a un hogar geriátrico, es por esta razón que se debe brindar la atención necesaria a esta población a nivel local, en el Hogar Geriátrico

Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca. Martínez, *et al.* (2009) afirman que “Los centros de bienestar del anciano son considerados el hogar de estas personas y, como tal, se caracterizan por ser un entorno importante para la atención y cuidado de adultos mayores” (p.646). La vida en un Hogar Geriátrico es diferente a lo que se vive en familia, ya que en ocasiones no se cuenta con espacios para recrearse, con un plan de actividades ni tampoco con un intercambio o socializaciones de la manera adecuada con las demás personas a su alrededor.

Lo ideal en los Hogares Geriátricos sería que estos brindaran los espacios adecuados para desarrollar actividades que permitan mejorar el estado de salud, una adecuada convivencia y buenas relaciones de los adultos mayores con las demás personas. Es por eso que Pinillos y Prieto (2012) afirman:

Los centros de residencia geriátrica se constituyen en una respuesta a los problemas que giran en torno a las personas de edad avanzada que viven solas, no tienen soporte familiar, o que de una u otra forma deciden deliberadamente irse a vivir en un lugar con esas características (p.439).

Es por esta diversidad de razones que ha surgido el siguiente interrogante ¿cuál es el sentido de la recreación en las relaciones interpersonales de los Adultos Mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca?

1.2. Justificación

La tercera edad es una época de la vida donde surgen muchas falencias físicas y emocionales, por lo que es importante y necesaria la utilización de distintas actividades que ayuden a su buen mantenimiento. A esto se suma un problema que va en aumento, el cual es el envejecimiento poblacional, por lo que resulta pertinente realizar un programa de recreación para la tercera edad que permitan mejorar la calidad de vida de esta población. Freitas, Araújo, Pozzan, Magalhães, Fonseca, Pizzi, Campana y Pires (2009) afirma que “la expectativa de vida de los que llegan a los 60 años crece de forma expresiva” (p.227). La cantidad de adultos mayores en los Hogares Geriátricos que necesitan mejorar su calidad de vida tanto física como emocional es significativa.

Se desarrolló un plan de actividades recreativas más específicamente en un Hogar Geriátrico de la ciudad de Popayán, Cauca que permitió a esta población mejorar las relaciones interpersonales con el grupo de personas que tratan a diario y con la sociedad en general. Lo que se quiso a través de la recreación es contrarrestar esos problemas que llegan con el pasar de los años, como, por ejemplo: la afectación en las relaciones interpersonales, cuyo problema surge por distintas causas. Moreno (2005) afirma “El adulto mayor presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el financiero, el sexual, las relaciones sociales y el problema lúdico” (p.223). Estos problemas pueden conllevar a un bajo estado de ánimo, una disminución en su calidad de vida y que su funcionalidad se vaya perdiendo progresivamente lo cual afecta directamente sus relaciones interpersonales.

Esta investigación es pertinente debido a que la probabilidad de vida en la actualidad es mayor, lo que conllevará a que la cantidad de adultos mayores siga en aumento y la demanda de una buena atención a esta población sea cada vez mayor. También es importante inculcar a la sociedad una cultura de respeto y comunicación con el adulto mayor. Moreno (2005) afirma que “la reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en

reposo, entre otros factores, provocan descoordinación motriz” (p.223). El mantener a nuestro cuerpo activo permite que las capacidades físicas que posee un ser humano perduren más tiempo, lo que conlleva a que la calidad de vida de un adulto mayor sea mejor y de una mayor duración.

Esta investigación es novedosa, ya que en la mayoría de las ocasiones los estudios se enfocan en observar cómo influyen las diferentes actividades en la salud de los adultos mayores y no en saber, cómo influyen estas actividades en sus relaciones interpersonales, como es el caso de esta investigación. Además, cuenta con la particularidad de que se va a desarrollar en un Hogar Geriátrico, cuya población requiere de una mayor atención en sus relaciones interpersonales a comparación con el adulto mayor que vive en un entorno familiar.

Esta investigación es relevante, ya que, en los últimos años, la tercera edad es foco de atención, debido al crecimiento poblacional, lo cual se debe a que la probabilidad de vida en los últimos años es mayor. También el número de participantes en esta investigación supera los 100 adultos mayores, cuyo número es significativo si tomamos en cuenta que la ciudad en la que se realizara el estudio es pequeña.

Esta investigación es viable debido a que se cuenta con el personal capacitado para dirigir las actividades recreativas, también por que el Hogar Geriátrico se encuentra ubicado dentro de la ciudad lo que facilita su acceso y los recursos monetarios que se necesitan para llevar a cabo esta investigación son bajos, lo cual lo hace factible.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Interpretar el desarrollo de las relaciones interpersonales mediante la recreación de los Adultos Mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar el sentir del adulto mayor teniendo en cuenta el estado de ánimo, calidad de vida, relaciones personales y funcionalidad.
- Realizar talleres de recreación en los adultos mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca.
- Describir el relacionamiento interpersonal del Adulto Mayor antes, durante y después de la participación en los talleres.

Capítulo II.

2. Referente Conceptual

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

En el estudio de Madrigal (2010), realizó una investigación denominada, beneficios en la calidad de vida de mujeres entre los 50 y los 81 años de edad al participar en un programa de recreación física del barrio Copán, en el Cantón de san Ramón, Alajuela, cuyo objetivo general fue profundizar en la experiencia individual y colectiva de mujeres al enfocarse en su percepción de cambios en la calidad de vida durante su participación en un programa de recreación física grupal. La propuesta de investigación se delimitó dentro de los enfoques cualitativo (modelos fenomenológico y etnográfico) y cuantitativo (aplicación de instrumentos de medida cuantitativa de variables dependientes).

Los resultados de esta investigación fueron obtenidos por dos vías de medición las cuales se encargaban de medir las mejoras en capacidades como funcionalidad física, desempeño físico, desempeño emocional entre otras, las cuales arrojaron en las dos vías de medición resultados significativamente positivos. Por lo que se concluye que el grupo de mujeres de este estudio, experimentó mejoras significativas en todos los indicadores subjetivos de calidad de vida medidos con el cuestionario SF-36 (función física, desempeño físico, desempeño emocional, vitalidad, salud mental, función social, dolor físico y salud general). Este estudio aportó a esta investigación, que en el momento en que se ha determinado aplicar cualquier tipo de programa a diferentes poblaciones, se debe tener en cuenta el concepto que esta población tiene sobre la capacidad que se piensa trabajar. En este caso lo adecuado sería dar a conocer el concepto más completo de recreación. Por lo tanto, se debe orientar de manera correcta el trabajo adecuado para la recreación debido a que en ocasiones la incorrecta conceptualización de algunos

términos tiene como consecuencia razonamientos incorrectos de lo que se debe hacer en ciertas actividades.

Morales (2010), realizó una investigación denominada, análisis de necesidades e intereses recreativos de las personas adultas mayores del albergue san José obrero, del Cantón de Siglrrres: propuesta recreativa. Este estudio tiene como objetivo general la identificación de necesidades e intereses recreativos. La población con la que se realizó esta investigación fueron diez adultos mayores del albergue san José obrero, las cuales contaban con el permiso y consentimiento del personal de enfermería para poder realizar las actividades recreativas. Los métodos y el enfoque utilizados para llevar a cabo esta investigación fueron cualitativos, según Hernández, Fernández y Baptista (2010), la investigación cualitativa establece conceptos esenciales para iniciar la investigación en lugar de variables exactas; se aplica a un número reducido de casos; los significados se extraen de los datos; no se fundamenta en la estadística y está sujeta a las circunstancias de cada ambiente, por último se utilizó la entrevista cualitativa, la discusión de grupo focal, la lista de cotejo y el diario de campo como instrumentos de medición.

Este estudio le apporto a esta investigación, que el primer paso que se debe realizar al momento de trabajar con la tercera edad es una identificación de las necesidades que influyen positivamente en la calidad de vida del adulto mayor. Por lo que se pudo concluir que, al inicio de una investigación, debemos ser coherentes en el momento de establecer nuestros objetivos y buscar las herramientas adecuadas para el análisis, la evaluación y medición de la recolección de datos y resultados.

Fernández, Almuiña, Alonso, y Blanco (2001) realizaron una investigación denominada, factores psicosociales presentes en la tercera edad, este estudio fue realizado en la ciudad de la habana en el municipio 10 de octubre. En este estudio participaron 50 personas mayores de 60 años. Se aplicó una encuesta de factores psicosociales en ancianos para determinar la autopercepción o expresión individual del anciano de sus relaciones con el entorno social. Esta población fue seleccionada

por medio de 5 listados de consultorios clínicos cuyos ancianos viven en un entorno familiar.

Este estudio tiene un enfoque exploratorio de corte transversal. El objetivo de este estudio es medir el nivel de algunos factores psicosociales en los adultos mayores como, por ejemplo: Necesidad de ser escuchado, Pérdida de roles sociales, Sentimientos de soledad etc... de los cuales se pudo observar como resultados de mayor relevancia los siguientes datos. Factores psicológicos referidos por los ancianos, en la necesidad de ser escuchado la frecuencia cardiaca mayor que se obtuvo fue de 49 y en manifestaciones de violencia psicológica la cual fue el menor resultado que es de 22, de frecuencia. Factores sociales referidos por los ancianos, en necesidad de comunicación social se obtuvo la mayor frecuencia la cual fue de 49 y en dificultades en la compra de medicamentos se obtuvo la menor frecuencia que fue de 20. Esta investigación aportó para este estudio, que hay que tener en cuenta todos los Factores psicológicos y sociales en el momento en que se va a trabajar con el estado de ánimo y las relaciones personales en esta población, ya que cada uno de estos factores influye de forma positiva o negativa en la convivencia.

Flores, Rivas y Seguel (2012), realizaron una investigación denominada, nivel de sobrecarga en el desempeño rol del cuidador familiar de adulto mayor con dependencia severa, cuyo objetivo general es determinar el nivel de sobrecarga en el rol de cuidador familiar de adultos mayores con dependencia severa, esta investigación es de corte transversal, correlacional y predictiva, la población de estudio fue 67 cuidadores familiares de adultos mayores con dependencia severa, residentes en Chile. Los resultados y conclusiones obtenidos fueron: Los cuidadores son mujeres, hijas, casadas, media de edad 58,6 años, condición socioeconómica baja, sin ocupación, escolaridad media incompleta, llevan 1 - 5 años cuidando, dedican 21 - 24 h diarias, sin actividad recreativa, sin ayuda de otras personas y reconocen el apoyo de Centros de Salud Comunitarios. Más de la mitad presentan sobrecarga intensa. La variable sobrecarga del cuidador sólo se asoció

significativamente a instituciones que apoyan al cuidador y es factor predictivo de la sobrecarga.

El cuidado de las personas mayores se puede sobrellevar con la organización del trabajo familiar en forma igualitaria y equitativa. Este estudio le aporta a esta investigación que si se quiere garantizar una buena calidad en el trato de los cuidadores hacia los adultos mayores se debe brindar espacios de esparcimiento para evitar la sobrecarga laboral lo que puede generar estrés y conflicto con las personas que están a su cargo.

Mendoza, Muñoz, Merino y Barriaga (2006), realizó una investigación denominada, factores determinantes de cumplimiento terapéutico en adultos mayores hipertensos, cuyo objetivo general fue determinar los factores de cumplimiento terapéutico en adultos mayores, esta investigación se realizó con los adultos mayores residentes en Santiago de Chile, esta investigación es de corte cualitativo. Los resultados y conclusiones de esta investigación fueron: Son las mujeres las que tienen menos probabilidades de ser cumplidoras al llegar a la tercera edad, situación que podría explicarse por los roles diferenciados de género que se adoptan en el cuidado de la salud de la familia o en la pareja. Si un hombre es hipertenso, el cuidado de la mujer aumenta sus probabilidades de cumplir un tratamiento, pero si es la mujer la hipertensa, ¿quién la apoya en el cuidado de su salud? Esta investigación le aporta a este estudio que en un hogar geriátrico se deben establecer buenos lazos de comunicación ya que sus residentes presentan muchos problemas emocionales y de salud los cuales pueden conllevar de una mejor manera si hay un buen acompañamiento.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Pinillos y Prieto (2012), realizaron una investigación denominada, Funcionalidad física de personas mayores institucionalizadas y no institucionalizadas en Barranquilla, Colombia. En este estudio participaron 469 personas de la tercera

edad en donde 214 de estas personas residen en hogares geriátricos y 255 viven en sus hogares con sus familias, pero son miembros de un grupo geriátrico. Con esta población de adultos mayores se realizó un estudio descriptivo transversal en donde se valoró la funcionalidad física, la dependencia propia de las personas y sus independencias frente a las actividades de la vida cotidiana. El objetivo principal de esta investigación es Determinar la funcionalidad física de personas mayores institucionalizadas y no institucionalizadas. Para llevar a cabo este estudio se utilizó el Índice de Barthel y las actividades instrumentales de la vida diaria por medio del Índice de Lawton.

Este estudio aporta a esta investigación que existe un riesgo para mayor dependencia funcional en la ejecución de las actividades básicas de la vida diaria cuando las personas mayores tienen antecedentes, están institucionalizadas y realizan la deambulación o sus desplazamientos con ayuda. También se pudo concluir que las personas con enfermedades crónicas no transmisibles tienen mayor dependencia lo cual es un factor importante a tener en cuenta en el momento de realizar actividades recreativas y actividades físicas con esta población. A través de esta investigación se pudo concluir que las capacidades para realizar actividades instrumentales se pierden más rápido que la realización de las básicas, porque se requieren mayores habilidades, mayor integración y mejor equilibrio para realizar actividades que exigen el uso de instrumentos específicos.

Dueñas *et al.* (2006), realizaron una investigación denominada, síndrome del cuidador de adultos mayores discapacitados y sus implicaciones psicosociales, cuyo objetivo general es describir la prevalencia del síndrome del cuidador y las características psicosociales de los cuidadores de adultos mayores discapacitados, este estudio tiene un enfoque cualitativo y cuantitativo longitudinal, la población utilizada fueron 102 adultos mayores del valle del cauca, en condición de discapacidad con su cuidador y sin él, los resultados de esta investigación fueron: la mayoría de las personas discapacitadas no tenían un nivel de estudio superior al bachillerato, el tiempo que los cuidadores permanecían con sus pacientes es de 4

a 6 horas, la mayoría de los cuidadores no realizan actividades recreativas y presentan altos índices de ansiedad. Este estudio le aporta a esta investigación que al momento de trabajar largas horas con los adultos mayores se pueden presentar índices de estrés por lo que hay que buscar espacios de relajación.

Cubillos (2013), realizó una investigación denominada, significado que tiene para los adultos mayores la institucionalización en un Hogar Geriátrico de la ciudad de Bogotá, cuyo objetivo general es comprender el significado que tiene para los adultos mayores el estar institucionalizados en un Hogar Geriátrico de la ciudad de Bogotá. Esta investigación es de enfoque cualitativo, la población de estudio consta de 6 adultos mayores pertenecientes a un Hogar Geriátrico en la ciudad de Bogotá, los resultados y las conclusiones obtenidas fueron: el estar en el hogar geriátrico tiene un significado positivo para el adulto mayor, ya que lo perciben como su hogar, se sienten tranquilos, en paz, libres y refieren recibir un buen trato por el personal que los atiende destacando el personal de enfermería lo cual genera sentimientos positivos que contribuyen en su salud psicológica. El compartir con personas de sus mismas características genera en el adulto mayor un sentimiento de felicidad y evita que se sienta solo durante la institucionalización el Hogar Geriátrico. Esta investigación le aporta a este estudio que si se brinda un buen trato a los adultos mayores por parte de los cuidadores esto influirá positivamente en su estado de ánimo y sus relaciones interpersonales.

2.1.3. Antecedentes locales

Montaño, Quintero y Rengifo (2008), realizaron una investigación denominada, cuidado al adulto mayor, asilo san Vicente de Paul y Centro de Salud Alfonso López en la ciudad de Popayán Cauca, cuyo objetivo general fue determinar el cuidado de enfermería brindado en el Asilo San Vicente de Paul (ASVP) y Centro de Salud Alfonso López, este estudio es de enfoque descriptivo y corte transversal, la población fue de 116 Adultos Mayores de los cuales a través de la aplicación de los criterios de inclusión utilizados selecciono finalmente a 16 Adultos Mayores del

ASVP y 33 del CSAL entre los 45 años y mayores de 75. Los resultados de esta investigación se obtuvieron a través de la aplicación de tres cuestionarios, dos a los adultos mayores y uno ha el personal encargado de cuidar a esta población. Algunos de los resultados obtenidos del interés de esta investigación son: los Adultos Mayores del ASVP que realizan ejercicio son 87,50% y los del CSAL el 93,94%, en el ASVP de los 87,50% que realizan actividad física el 50% hacen ejercicios aeróbicos, el 42,86% caminan, el 7,14% trotan y del CSAL de los 93,94% que realizan actividad física el 67,74% hacen caminata, el 25,85% hacen ejercicios aeróbico y el 6,45% realizan actividades recreativas, también tenemos que en el ASVP más del 60% de la población practica actividad física a diario mientras que en el CSAL menos del 30% realizan actividad física a diario.

Por lo que se concluye que las personas del CSAL realizan actividades recreativas, mientras que los del ASVP no realizan ninguna actividad recreativa, los Adultos Mayores del ASVP realizan con mayor frecuencia algún tipo de actividad física o ejercicios a diario mientras que en el CSAL menos del 30% lo realiza diariamente (Montaño, *et al.*, 2008). Este estudio le aporato a esta investigación que en un HG se deben brindar espacios para la recreación ya que si solo se aplica un programa diario de actividad física podría afectar su estado de ánimo y relaciones interpersonales, también que las actividades que los Adultos Mayores decidan realizar no deben estar determinadas por los pocos espacios que haya en su entorno sino por los gustos propios que cada uno tenga.

En el estudio de Chalapud y Escobar (2017), se realizó una investigación denominada, Actividad Física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor con una muestra de 57 personas de la tercera edad de la comuna 2 de la ciudad de Popayán. Cuyo objetivo general fue determinar la efectividad de un programa de actividad física, para mejorar la fuerza de miembros inferiores y el equilibrio en las personas de la tercera edad. Para lo cual se realizaron una evaluación inicial y final de equilibrio y fuerza, con una duración de 4 semanas con dos sesiones por semana. La propuesta de investigación se delimito dentro de un enfoque cuasi-

experimental, de corte longitudinal. En esta investigación se realizó una evaluación inicial y otra final, también se desarrolló un programa de actividad física con una duración de 12 semanas, 2 sesiones por semana y 120 minutos.

Este programa contenía ejercicios de flexibilidad, equilibrio y fuerza; la intensidad iba subiendo progresivamente. Esta investigación nos aportó los conocimientos adecuados para formular las actividades de recreación teniendo en cuenta el esfuerzo físico y la intensidad a la que se pueden someter las personas de la tercera edad. En este estudio se pudo concluir que la aplicación de un programa de actividad física en la tercera edad permite mejorar la fuerza y el equilibrio de los miembros inferiores, por lo que se recomendó por parte de los autores brindar mayores espacios a las personas interesadas en desarrollar este tipo de programas para mejorar la calidad de vida de esta población (Chalapud y Escobar, 2017).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Adulto Mayor

Se define como la etapa donde el ser humano presenta un declive en todas sus capacidades, las cuales obtuvieron su mayor desarrollo en las etapas anteriores a esta, y como resultado a esta pérdida se presenten cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social. El final de esta etapa es la muerte. La Organización Mundial de la Salud-OMS (como se citó en Cardona, Álvarez y Pastrana, 2014) afirma que

El comienzo de la vejez o tercera edad se presenta a partir de los 65 años en Colombia se considera adulto mayor a las personas con edad igual o superior a 60 años o mayores de 50 años cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y mental así lo determinan (p.141).

Como se da a entender en la anterior cita, la edad es un factor importante para establecer o determinar si una persona se encuentra dentro del grupo de Adulto (a) Mayor, pero este no es un factor definitivo, ya que existen otros criterios fisiológicos, psicológicos y funcionales que ayudan a complementar y establecer en que

categoría biológica se encuentra determinada persona. Es por esto que Kessel (como se citó en Galván, Sanso, Navarro, García y Oliva, 2007) afirma que “es de destacar que, aunque la edad constituye un elemento importante, se considera insuficiente como criterio aislado para evaluar, cuantificar y definir las necesidades de una persona mayor” (p.6). Lo que también da a entender que, al momento de establecer un programa de recreación en esta población, las actividades no se deben determinar por rango de edad sino por capacidad funcional y biológica entre otros.

2.2.2. Geriatría

Es el estudio que busca brindarle una estabilidad al adulto mayor en determinada etapa de su vida. Esto sucede cuando, por ejemplo: la familia no puede brindarle una adecuada atención y por pérdida de funcionalidad e independencia, entre otras causas por lo que a través de la geriatría se trabaja en la prevención y mantenimiento de aspectos clínicos, terapéuticos y sociales. Es por esto que Ávila (2010) afirma que “la geriatría es la rama de la medicina dedicada a los aspectos preventivos, clínicos, terapéuticos y sociales en los adultos mayores con alguna condición aguda, crónica, tributaria, rehabilitación, o en situación terminal” (p.49).

En esta etapa de la vida de un adulto mayor, son muchas las deficiencias que tiene no solo en su cuerpo sino también en su entorno, lo que le genera problemas para realizar sus actividades diarias, también pueden presentar dificultades para socializar con las demás personas y problemas en su salud por lo cual tenemos que el objetivo general de la geriatría es brindarle una atención adecuada al adulto mayor para mejorar su salud, el aspecto psicológico y funcional con el fin de que el Anciano tenga la mayor autonomía posible y así poder integrarse a su entorno familiar. Es por esto que Ávila, (2010) aspiran “lograr el mantenimiento y la recuperación funcional del adulto mayor para conseguir el máximo nivel de autonomía e independencia, de tal manera que se facilite su reinserción a una vida autosuficiente en el núcleo familiar y el entorno habitual” (p.51). sin embargo,

podemos darnos cuenta que la situación que se vive con esta población es totalmente diferente, ya que en la mayoría de las ocasiones el adulto mayor es recluido en hogares geriátricos con el fin de que no genere una molestia para su familia la cual no demuestra el menor interés en reintegrarlo a su núcleo familiar.

Dentro del aspecto geriátrico encontramos dos ámbitos, el Hospitalario y el Hogar Geriátrico, cada uno con objetivos similares, pero en entornos diferentes. Las unidades hospitalarias se encargan de brindar su atención en entornos cerrados y van dirigidos más hacia lo clínico y su objetivo es rehabilitar al paciente con técnicas médicas complejas o terapéuticas. Fontecha, (2005) afirma que “el objetivo de estas unidades era facilitar el alta precoz hospitalaria, prevenir los reingresos y mantener en la comunidad a pacientes frágiles con necesidades de tratamientos complejos y de rehabilitación” (p.23). Por otra parte, está el Hogar Geriátrico el cual también es muchas veces confundido con un ancianato, cuya diferencia está en que en un ancianato se encuentran reclusos adultos mayores en condiciones de salud y funcionalidad aceptable, mientras que en el asilo o también conocido como Hogar Geriátrico se encuentran aquellos que necesitan un acompañamiento médico o terapéutico en pro de mejorar algún aspecto físico o psicológico. A su vez, Pergola, *et al.* (Como se citó en Cardona, *et al.*, 2014) señalan que “en Colombia, también se diferencian los conceptos de ancianato asilo para aludir hogares de adultos mayores sanos y hogar geriátrico para las personas que requieren cuidados especializados” (p.141). Las diferenciaciones anteriormente mencionadas son de gran importancia, es así como en esta oportunidad se llevará a cabo una investigación en el entorno de un Hogar Geriátrico en el que la población no será muy funcional o muy saludable por lo que al momento de asignar cualquier actividad de recreación se debe adaptar está a las capacidades que posea el participante.

2.2.3. Recreación

Dentro del concepto de recreación, encontramos una gran variedad de términos, los cuales nos pueden dar percepciones diferentes de lo que en realidad es. Entre las

definiciones de recreación podemos encontrar. Elizalde y Gomes (2010) “la recreación remite principalmente a actividades y en general está limitada a prácticas que no generan mayores reflexiones, lo que evidencia una dicotomía entre la teoría y la práctica” (p.11). Esta definición nos da a entender que la recreación es una actividad que no debe generar mayores preocupaciones y que en lo contrario solamente debe sacarte de la rutina. Pero también tenemos que, la recreación combina una amplia cantidad de variables las cuales se pueden utilizar de diferentes formas Elizalde y Gomes (2010) afirma que las recreaciones son: “actividades placenteras con potencial educativo, destacándose el juego infantil organizado, las actividades deportivas o pre-deportivas; (b) disposición física y mental para la práctica de alguna actividad placentera” (p.5). Esto sin especificar en ningún nivel de intensidad de aplicación por lo que la recreación es una herramienta, la cual se puede adecuar a cualquier tipo de población.

La recreación no cuenta con un concepto definido ya que el origen de este concepto nació en un entorno diferente al nuestro, por lo que se debe identificar el concepto adecuado para cada comunidad y aplicarlo de la forma correcta. Para esta investigación se ha decidido que la recreación, son aquellas actividades que al momento de realizarlas te pueden brindar diversión y relajamiento, si se orientan de la forma adecuada, logrando así una posible mejoría en el estado de ánimo y una mayor serenidad.

2.2.4. Relaciones Interpersonales

Son todas aquellas acciones que te permiten tener una interacción con una o más personas; una buena calidad en las relaciones interpersonales genera un buen estado de ánimo. Las relaciones interpersonales son una herramienta importante en cualquier sociedad, pero al llegar a la etapa de adulto mayor toman mayor relevancia, debido al abandono y soledad que se presentan en la mayoría de situaciones (Lema, *et al.*, 2006), por lo tanto, las relaciones interpersonales marcan

el camino que puede permitir a un individuo o sociedad el mantenimiento de las capacidades físicas, mentales y emocionales.

2.2.5. El Sentido

El sentir cumple un papel fundamental en esta investigación ya que a través de esta capacidad se pueden obtener resultados acerca de lo que la recreación genera en el adulto mayor, sus opiniones, sentimientos, etc. Según Halzapfel (2005, como se citó en Stecca, 2009) afirma que “el origen de la palabra sentido proviene del percibir a través de los sentidos, del darse cuenta, pensar, opinar, sentir” (p.20). Dentro del análisis que hacen algunos autores sobre el sentir encontramos algunos que lo dividen entre 5 fuentes de sentido:

(1) Fuentes referenciales; el amor, el poder, el trabajo, el juego, el saber, la creatividad y la muerte. La mayoría de estos aspectos se trabajaron en conjunto con la recreación con el fin de influir en las relaciones interpersonales de los adultos mayores (p.20).

(2) Fuente programática; arte, tecnología, ciencias, economía, moral, política, religión, filosofía. A través del arte podemos sensibilizar la población y brindarles un espacio de libre expresión, mientras que la economía representa un factor de vital importancia en el adulto mayor ya que el no contar con algún recurso económico produce depresión y sensación de dependencia, por lo que brindarles otras opciones es de vital importancia para mejorar su calidad de vida (p.20).

(3) Fuentes ocasionales; estas se refieren al sentido que surge a partir de momentos, lugares, encuentros pasajeros y azarosos, en los que la verdad y mutabilidad a nivel individual resultan de una gran importancia, ya que permiten la renovación del sentido. Sentido el cual estamos constantemente renovando a través de las diferentes actividades recreativas que nos permitió incentivar un buen ambiente y brindarles el escenario adecuado para que fluya una sana convivencia e interacción (p.20).

(4) Fuentes persistentes; de carácter individual, son las que pueden llegar hacer permanentes por lo recurrentes o frecuentes que resultan al constituirse en lazos y compromisos. La participación en actividades colectivas crea lazos y compromisos a nivel individual en el momento en que algunos participantes comienzan a coincidir en diferentes aspectos (p.20).

(5) Fuentes tónicas; son sustanciaciones de otras fuentes, como, por ejemplo: Dios en relación a la religión; el estado, a la política; tribunales de justicia, al derecho; dinero, al poder y la economía; saber, al conocimiento; el cetro, la espada, al poder; la cruz, la media luna a la religión. Estas cinco fuentes de él sentido fueron observados durante el desarrollo del programa de recreación del adulto mayor, se observó cada una de sus reacciones y comportamientos al a verles brindado un ambiente de convivencia y relacionamiento a través de diferentes actividades (p.20).

Capítulo III.

3. Metodología

3.1. Método

El constructivismo permite la construcción y la reconstrucción, de todas aquellas ideas, actividades, sensaciones, vivencias, etc... con el fin de permitir identificar cualquier factor que falte complemente y mejore el funcionamiento o desarrollo de cualquier actividad o proyecto es por eso que Sánchez (2004) afirman que “la epistemología constructivista señala que las únicas herramientas disponibles al conocedor son los sentidos. Es solamente a través de los sentidos de la visión, la audición, tacto, olfato y gusto que un individuo interactúa con el entorno” (p.76). Esta es una herramienta que se utilizó durante toda la investigación, ya que lo que se quiere es observar los cambios en sus relaciones personales a través del desarrollo de un programa de recreación, lo que le implica al investigador una interacción con la población evaluada y poder hacer una observación de algunos aspectos como su disposición para realizar las actividades, la convivencia con sus compañeros, el trabajo en equipo entre otros aspectos.

En esta investigación lo que se busca es analizar los aspectos cualitativos por lo que se debe tener en cuenta que: La investigación cualitativa es el enfoque que permite analizar las actividades que realice cierta población y plasmar el significado que estos le dan por lo que Rodríguez, Gil y García (1999) afirma que “los investigadores cualitativos estudian la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido o interpretando los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas” (p.32). En esta oportunidad el entorno natural fue el hogar geriátrico y lo que se busca es el significado que tiene la recreación para los adultos de este hogar geriátrico y que tanto influyen estas actividades en sus relaciones interpersonales.

El método de investigación cualitativa que se usó parte de la teoría fundamentada, ya que esta permite la explicación de los diferentes sucesos, acontecidos en un entorno, este método desarrollado por “Glaser y Strauss en su libro "The Discovery of Grounded Theory" (1967 como se citó en Rodríguez y García, 1999) de la cual permite describir la realidad social desde la concepción de los participantes a partir de un proceso de comparación, codificación, muestreo teórico que permite crear conceptos; este estudio se basó en un estilo de teoría fundamentada formal, ya que se indaga un fenómeno social propio, el desarrollo de las relaciones interpersonales mediante la recreación de los Adultos Mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca.

3.2. Técnicas de Recolección de Información

3.2.1. Entrevista a profundidad

Para la recolección de datos, esta investigación usó la entrevista la cual permite un proceso de conversación con los participantes sobre información específicamente preparada, la cual permite obtener el conocimiento que se desea indagar de manera asertiva con los participantes; ante ello, existen diferentes tipos de entrevista de las cuales el presente trabajo se fundamentó en la entrevista a profundidad, esta técnica consiste en una conversación detallada y particular sobre los objetos de estudio, por ello, el entrevistador se plantea una guía de temática de manera objetiva para facilitar la recolección de la información de manera espontánea sobre las experiencias y sentimientos de los participantes (Rodríguez y García, 1999).

Se aplicó una entrevista a cada uno de los participantes con el fin de obtener información que permita analizar si el participante tuvo unas buenas relaciones interpersonales o en lo contrario, dar a conocer que dificultades presento en este aspecto. La aplicación de esta entrevista se realizó dos veces en cada uno de los participantes, la toma uno se realizó al inicio del programa de recreación y la segunda toma fue al finalizar el programa. Esta entrevista se realizó con el fin de poder observar información inicial y final sobre las relaciones interpersonales de los

Adultos Mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán y así poder saber cómo influyo el programa de recreación en las relaciones interpersonales.

3.2.2. Observación participante

Otra técnica de recolección de datos usada fue la observación participante la cual permite describir situaciones, gestos, conductas, movimientos y lugares de los participantes desde la experiencia real e inmediata en que se da el fenómeno social sin intervención o preparación previa de los sucesos, es así como la observación participante permitió entablar un proceso de acercamiento y entendimiento profundo sobre las acciones de los participantes ya que no solo se limita observar, sino también, interactuar, intervenir y comprender el significado del comportamiento y emociones de los adultos mayores que son registradas en diarios de campo en donde se describe detalladamente el escenario, las acciones y conversaciones de los participantes de manera exacta y sin interpretaciones que generen juicios de valor (Rodríguez y García, 1999).

Esta técnica se utilizó para observaciones, sucesos, actividades, resultados, ideas, dificultades que se presenten en las actividades, opiniones de los participantes y preguntas a resolver entre otras. Con el fin de plasmar la información en el momento exacto en que ocurren los hechos.

Tabla 1.

Operacionalización conceptual de las categorías de análisis

NOMBRE	INTERES	DEFINICIÓN	RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	PREGUNTAS
1.Sentir del adulto mayor teniendo cuenta el estado de animo	1. primario 2. secundario 3. terciario	1. Organización Mundial de la Salud (como se citó en Cardona, <i>et al.</i> , 2014) afirma. El comienzo de la vejez o tercera edad se presenta a partir de los 65 años en Colombia se	1. Entrevistas de campo 2. Diario 3. Audios 4. Fotografías 5. Observación	1. ¿Qué significado tiene para ustedes el Hogar Geriátrico? 2. ¿Qué significado tiene

<p>2. talleres de recreación en los adultos mayores</p> <p>3. relacionamiento interpersonal</p>	<p>considera adulto mayor a las personas con edad igual o superior a 60 años o mayores de 50 años cuando sus condiciones de desgaste físico, vital y mental así lo determinan. (p. 141)</p>	<p>para ustedes a ver llegado a la vejez?</p>
	<p>2. Elizalde y Gomes (2010) afirma que las recreaciones son: “actividades placenteras con potencial educativo, destacándose el juego infantil organizado, las actividades deportivas o pre-deportivas; (b) disposición física y mental para la práctica de alguna actividad placentera,</p>	<p>3. ¿Qué significado tiene para ustedes las actividades recreativas realizadas?</p>
	<p>3. Las relaciones interpersonales son una herramienta importante en cualquier sociedad, pero al llegar a la etapa de adulto mayor toman mayor relevancia, debido al abandono y soledad que se presentan en la mayoría de situaciones (Lema <i>et al.</i>, 2006).</p>	<p>4. ¿Qué significado tiene para ustedes las relaciones interpersonales en el Hogar Geriátrico?</p>

La tabla 1, representa el proceso de categorización en relación a los relatos obtenidos de los participantes del estudio.

3.3. Universo de estudio

3.3.1. Población

Los participantes de este estudio son pertenecientes al Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca. El número inicial de participantes será de 115 Adultos Mayores entre los que podemos encontrar 46 hombres y 69 mujeres, el rango de edad de los participantes varía entre los 55 años y mayores de 75. Las enfermedades más

frecuentes que se pueden observar son: artritis, tensión, diabetes, alzheimer, arterosclerosis.

De la totalidad de participantes se seleccionará un grupo en específico para la realización del programa de recreación, a través de los factores de inclusión y exclusión. En esta población podemos encontrar adultos mayores los cuales han sufrido un completo abandono por parte de su núcleo familiar, otros que no cuentan con ningún familiar vivo, otros que tienen su familia en otro país, otros que simplemente han decidido apartarse de su familia para no ser una carga más para ellos, solo unos pocos reciben todavía la visita de sus familias en el Hogar Geriátrico y más escasos son a los que se les permite ir unos días de visita donde sus familias. Por esta y otras razones esta población puede llegar a presentar problemas de depresión y manifestarse agresiva o cerrado a relacionarse con las demás personas de su entorno. Es por esto que se buscó observar que sentido podría tener la recreación en las relaciones interpersonales de esta población.

3.3.2. Muestra

El número exacto de participantes en la investigación fue definido después de que a cada uno de los 115 Adultos Mayores se les apliquen los factores de inclusión y exclusión que se han establecido, los cuales permitieron conocer quienes estaban aptos física y mentalmente para llevar a cabo el programa de recreación.

3.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

3.3.3.1. Inclusión

- Que pertenezca al Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca.
- Que sean participantes entre los 55 años en adelante.
- Que posean una funcionalidad mínimamente aceptable, de miembros inferiores o superiores.
- Que no tenga problemas cognitivos severos.

- Que participe en la totalidad del programa de recreación.
- Que firme el consentimiento informado.
- Que no tenga restricción médica para participar en el estudio

3.3.3.2. Exclusión

- Que no pertenezca al Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca.
- Que no esté entre el rango de edad de los 55 años en adelante.
- Que no posean una funcionalidad mínimamente aceptable, en sus miembros inferiores o superiores.
- Que tenga problemas cognitivos severos.
- Que no participe en la totalidad del programa de recreación.
- Que no firme el consentimiento informado.

3.4. Procedimientos

3.4.1. Procedimiento de Intervención

Lo primero que se realizó fue un acercamiento a la población e instalaciones de una manera prudente y respetando todos los pasos que permitieron ganar la confianza de los adultos mayores, dentro de este proceso se utilizó una semana para realizar un reconocimiento de las instalaciones y espacios con los que se iba a contar con el fin de planear las diferentes actividades y según las características del lugar observar que más se podía incluir dentro de estas actividades, otra semana se utilizó para presentarse a la población y dar a conocer las actividades que se iban a realizar, después de esto se seleccionaron los participantes y se empezó a llevar a cabo el programa de recreación. Al final del trabajo de campo se llevó a cabo una entrevista en la cual, de los 30 participantes, se seleccionaron a 5 informantes claves y así poder tener resultados sobre el sentido que habían tenido las actividades recreativas en sus relaciones interpersonales. Dentro de las actividades que se llevaron a cabo están:

- Juegos de mesa.

- Lecturas.
- Narración de historias o experiencias vividas.
- Conversatorios.
- Entrevistas.
- Teatro
- Pintura
- Compartir

3.5 Instrumentos

Las herramientas que se utilizó para obtener una mayor eficacia en la recolección de datos fue una grabadora, esta se utilizó debido a que con la población que se trabajó (Adultos Mayores) tienen tendencias a olvidarse rápidamente de respuestas, sensaciones, u opiniones; también se utilizó con el fin de establecer una conversación fluida y natural sin ningún tipo de interrupciones.

Para obtener un resultado más confiable tanto en la entrevista como en las anotaciones del diario de campo como instrumento de la observación participante en el que se registraron los datos obtenidos durante el trabajo de campo, se seleccionaron a cinco informantes claves los cuales cumplieron con las siguientes características: no tener enfermedades cognitivas, que tenga una manera fluida y coherente de expresarse, también se seleccionara a alguien que tenga buena comunicación con la mayoría de los participantes y otro que no tenga tan buenas relaciones con el grupo con el fin de evitar sesgos en la información y poder analizar los resultados desde todas las perspectivas posibles.

3.6. Técnicas de análisis de datos

1. Registrar los datos (tomar nota, grabar vídeo, fotografía).
2. Escuchar y escribir la información.

1. Leer y organizar los datos (numerando, clasificando, realizando comentarios u observaciones).
3. Analizar los contenidos (establecer categorías, identificar categorías, buscar información a cada categoría).
2. Establecer subcategorías, escribir resúmenes, describir los resultados - semejanzas y diferencias).
3. Interpretar los resultados (técnica la triangulación de la teoría fundamentada).

3.7. Consideraciones éticas

Esta investigación se realizó teniendo en cuenta las consideraciones éticas establecidas para la investigación en seres humanos redactadas en la declaración de Helsinki y la resolución 8430 de 1993 de Colombia.

En esta investigación se llevó a cabo actividades de manera controlada y supervisada con el fin de evitar posibles afectaciones físicas o psicológicas, se dio a conocer de primera mano el programa de recreación y se realizó entrevistas y seguimientos a los Adultos Mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán. Estas actividades se realizaron con el consentimiento informado que cada participante diligencio (véase Anexo 1), este estudio se desarrolló conforme a los siguientes criterios:

- Cada uno de los integrantes que inicia la participación en cualquier actividad de esta investigación contara con la libertad de abandonar y dar por terminado su participación en las actividades.
- Dar a conocer el plan de trabajo y el desarrollo de todas las actividades de las cuales van hacer partícipes.
- Dar a conocer los posibles beneficios y perjuicios que podrían resultar de su participación en esta investigación.
- Contar con el consentimiento informado por escrito de cada uno de los participantes de la investigación y también del representante o director (A)

del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán.

- Se manejará la información con la mayor confidencialidad posible evitando dar nombres, apellidos, información privada o características físicas de alguien en específico. La identidad de los participantes en este estudio se manejará a través de la asignación de un número, una letra o un nombre falso para proteger la privacidad de cada uno de ellos.

Capítulo IV

4. Resultados

A continuación, se describe las categorías centrales emergentes de los discursos y observaciones realizadas en este estudio a cinco adultos mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de la ciudad de Popayán-Cauca, donde se ejecutó un proceso constructivista de tipo cualitativo desde la teoría fundamentada en los datos empíricos obtenidos a través de las entrevistas focales, grupos focales y la observación participante, durante cuatro meses, con encuentros de dos veces a la semana y una intensidad de dos horas por día en la jornada de la mañana, dicha información fue registrada en cinco diarios de campo y en un documento las entrevistas grabadas, donde se procedió a realizar un proceso de ordenamiento, codificación, comparación, clasificación y caracterización a través del código abierto, axial y selectivo.

Es así como se describe los constructos de recreación y relaciones interpersonales en un grupo de adultos mayores, estos constructos se socializan a través de relatos, que se codificaron de la siguiente manera: T: técnica de recolección de información, E: número de entrevistado, R: número del relato, ejemplo: (T: EP, E:1, R:1), que significa que la técnica utilizada fue entrevista a profundidad, que el relato corresponde al entrevistado 1 y que es relato número 1 de este entrevistado.

Al obtener los relatos se catalogaron para poder obtener las categorías de análisis, en el cual se construyen tres categorías selectivas tituladas: 1) El sentir sobre la calidad de vida en el adulto mayor, con sus respectivas categorías axiales: El ser que perdura a través del tiempo y Las necesidades del adulto mayor hacia el bienestar personal; 2) Una definición de la recreación a través de la libertad con su respectiva categoría axial: La recreación como herramienta de inclusión; y por último, 3) La recreación como herramienta para el desarrollo de las relaciones interpersonales conformada por la categoría axial: Temor ante la relación en géneros.

4.1. El sentir sobre la calidad de vida en el adulto mayor

En relación a esta primera categoría se describe el sentir positivo y negativo de los adultos mayores participantes con respecto a su calidad de vida en el Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca, de las cuales se visualiza actitudes y sentimientos de agradecimiento y alegría por la colaboración que tienen las hermanas en suplir sus necesidades básicas o sensaciones de estrés y aburrimiento por la carencia de actividades continuas y diferentes en el tiempo libre.

En esta categoría se refleja la percepción que tienen sobre el Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca, donde se evidencia posturas positivas como un lugar agradable, cariñoso, tranquilo, alegre y animado por el sentimiento de bienestar que genera las instalaciones e infraestructura del lugar y la atención recibida, expresando sus agradecimientos a las hermanas líderes del lugar por las herramientas que son brindadas para los adultos mayores en suplir sus necesidades básicas; como se visualiza en las siguientes relatos:

“Esto para mí esta casa de Dios esto para mí es una casa de Dios ha sido una casa muy linda yo pedí la posada y no me dijeron que no, sino que hay mismo para dentro me dejaron y ya está posada me la mando fue el de arriba porque yo estaba enfermo y yo no tenía quien me ayudara y Dios dijo este muchacho tiene que quedarse es haca bajo y él fue que me dijo quédate haca bajo que es la casa de nosotros” (T:EG/E:4/R:1).

“En cuanto a la estadía aquí uno a porque diga usted nosotros tenemos la comidita, la dormidita, tenemos el cariño de las madres de las hermanas y eso está bien aquí lo tenemos todo aquí nos dan cariño, nos dan amistad y estamos bien estamos bien” (T:EG/E:5/R:3).

Sin embargo, también se evidenció las posturas negativas de algunos adultos mayores entrevistados sobre las condiciones que brinda el Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán-Cauca, donde se comprende una noción negativa por algunos participantes por la carencia de actividades recreativas y ocio, la presión de las hermanas frente a sus normas de comportamiento, la carencia de libertad en la toma de decisiones para realizar actividades recreativas nuevas y de agrado a los adultos mayores y la presión religiosa-católica de la fundación, sintiéndose abrumados, aburridos, estresados; como se visualiza a continuación:

“Para unos puede ser bien, para otros puede ser mal porque uno mantiene estresado porque uno no puede salir para la calle ni nada cierto, uno mantiene así sin salida, eso es lo primero” (T:EG/E:3/R:1).

Es así como el sentir de la calidad de vida en la persona mayor brindada por la fundación es ambigua de la cual se identificó emociones de satisfacción como de insatisfacción, debido a la carencia de elementos de ocio; “el estar internado en un hogar disminuye la calidad de vida del adulto mayor” (Cardona, *et al.*, 2014, p.141), el cual debe ser intervenido a través de actividades de recreación.

4.1.1. El ser que perdura a través del tiempo

En esta subcategoría se describen las características principales sobre las condiciones y necesidades físicas, psicológicas, cognitivas, sociales, entre otras, de los adultos mayores participantes del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán-Cauca de los cuales, se retoman las condiciones físicas, psicológicas y sociales de los adultos mayores en relación a su etapa vital y los constructos de recreación y relaciones interpersonales, donde se evidencia en los participantes un estado físico deteriorado, con la pérdida progresiva de la visión, disminución auditiva, pérdida de agilidad motriz, cansancio y agotamiento corporal (mayor parte del tiempo se la pasaban sentados), dificultad para hablar, lentitud en la mayoría para los ejercicios de desplazamiento,

estiramiento y coordinación motriz, condiciones de discapacidad (uso de bastón y silla de ruedas), dificultad para orientarse en cada actividad, deterioro en la memoria y atención, un estado de ánimo depresivo, deterioro social, baja autoestima y resignación en sus capacidades y habilidades, por la carencia de recreación y libertad de expresión el geriátrico, entre otros.

Dichos fenómenos que, a pesar de sus factores de edad en algunos no fue un impedimento para realizar las actividades programadas, por medio del acompañamiento de los otros compañeros de la Fundación y de los investigadores para ejecutar una acción o actividad, la cual produjo en los adultos mayores una flexibilidad cognitiva y motriz ante el acompañando de un estado eufórico y placentero, tendiendo al fortalecimiento de la memoria, atención, motricidad, autonomía, funciones ejecutivas, creatividad, la integración de sus otros compañeros, entre otras, aunque hay que resaltar que en la mayoría de adultos mayores participantes presentaban una percepción negativa de la vejez y sus consecuencias tanto físicas, psicológicas, familiares, sociales y económicas, en especial la última donde se deslumbró en las entrevistas la necesidad de trabajar y ser independientes; no obstante algunos representaron su vejez como un estado de sabiduría y enriquecimiento personal, como se describe a continuación:

“Los abuelitos que estaban alrededor opinaban sobre el juego y compartían historias de su juventud de cuando ellos asistían a casinos, cantinas o lugares en los que podían realizar este tipo de actividades, para hacer más entretenido el juego” (T: DC/DC:1/R:1).

“Pues hombre eso es muy sencillo todo hombre tenemos que llegar a esta edad a adulto mayor mas no todos porque hay muchos jóvenes que no de pronto no pueden llegar allá porque diferentes circunstancias porque uno no sabe uno no tiene la vida comprada y de pronto cualquier vergajo se enamora de cualquier joven o viejo como sea pero pues gracias al señor a nosotros nos dio esa oportunidad y estamos pues yo por lo menos me siento bien me

siento tranquilo, estoy bien con todos mis compañeros y compañeras y también le doy gracias a Dios que nos dio la oportunidad de llegar si quiera a la edad que tenemos” (T:EG/E:5/R:5).

“Porque ya digamos que cuando ustedes lleguen ya a la edad que tenemos nosotros entonces ustedes ya van con esa experiencia ya algo de experiencia que han adquirido con nosotros y eso de pronto por A o B lo van a transmitir a sus hijos, a sus nietos si en fin a otras personas que ya lleguen a cuando estén a su edad como la que tenemos nosotros entonces eso les sirve mucho para ustedes como enseñanza uno” (T:EG/E:5/R:11).

Por último, se les pregunto “¿Qué tal les pareció la actividad?” A Lo que respondieron: “uno a esta edad y en estas condiciones no es mucho lo que puede exigir, pero nosotros nos sentimos bien con solo el hecho de que alguien que venga aquí nos salude de una buena manera” (T:DC/AC1/E1:R15).

“Esto para mí en principio me obligaron a traerme hacia por la edad que tengo y bueno entonces aquí estoy satisfecho no me falta nada hay problemas, pero estos problemas hay que soportarlos con eso termino y yo tengo 91 años con 7 meses” (T:EG/E:2/R:1).

Por lo tanto, se considera que el estado físico y locomoción de la persona mayor es un proceso normal en deterioro que se puede asistir a través de la estimulación de las actividades físicas y recreativas, según Sanhueza, Castro y Merino (2005):

c entre ellas podemos mencionar la capacidad de crear, relacionarse, comunicar, aprender, auto realizarse, dar y recibir afecto, preocupación por otros, cultivar la espiritualidad y encontrar el sentido de la vida en esta etapa de su existencia (Selby, 1986, p.21).

4.1.2. Las necesidades del adulto mayor hacia el bienestar personal

En relación a esta subcategoría, se refleja las necesidades de las personas mayores participantes, quienes en la entrevista expresaron el apuro de un recurso económico, trabajo, recreación, libertad o toma de decisiones de forma autónoma, acompañamiento de sus familiares o una persona para ser escuchados, asistencia médica oportuna con el fin de fortalecer su bienestar personal y social; por otro lado, se observó como el área espiritual juega un papel importante como un mensajero y soporte de hogar, salud, tolerancia, alivio y vida en los participantes, como lo expresaron en los siguientes relatos:

“Y lo segundo pues que llega el tiempo que a uno le den su dinerito que le interesa y que le pertenece y no se lo dan, por ejemplo, este paguito que paso que le empezaron a pagar al adulto mayor desde el 24 de mayo a estas alturas no nos han dado un peso que no había plata y de adónde van a sacar esa plata si eso que nos dan a nosotros viene del gobierno el gobierno es el que hace ese auxilio del adulto mayor y que no hay plata y que no hay nada entonces por eso es que uno mantiene aburrido” (T:EG/E:3/R:2).

“Y le digo que este será el único lugar de que lo soportan a uno por que muchas veces ni la familia muchas veces si no lo considera a la final la familia se cansa a la larga también” (T:EG/E:1/R:4).

“Yo vine y pedí la posada aquí y en el mismo rato me iban a dejar y me dijeron sus propiedades y esas cosas la madre ha sido mi madre me ha ayudado mucho con mis enfermedades y en todo he tenido mi mercancía, he tenido comida, conque cobijarme aquí la casa no se gotea” (T:EG/E:4/R:2).

“El llegar a la vejes y no tener uno donde llegar andar por ahí de posada eso es duro no tener su ranchito donde llegar de cuenta de uno vive a lo bien vive como mi Dios lo ayude si tiene come y si n tiene pues le toca aguantar hambre. Pues aquí por esa parte estamos bien porque tenemos la comidita tenemos la dormida y no hay que preocuparse por comida que pensando a

cada rato que donde ir a comer no aquí pues tiene su comida a toda hora, pero hay la tiene” (T:EG/E:3/R:3).

“Yo aquí hacía mis cosas bien trabajaba y hacía muchas cosas ahora no, ahora estamos como una mática sembrados que ni siquiera agua nos echan por qué no hacemos nada” (T: EF/E:3/R:5).

Ante ello, a pesar de que su estado físico este en declive para la persona mayor es importante en su calidad de vida el ser autónomo, independiente y relacionarse con sus familiares, debido a que según Castro, Paz y Sarria (2013):

Muchas instituciones geriátricas y gerontológicas y la mayor parte de las entidades públicas carecen de conocimientos, estrategias o personas encargadas de la actividad recreativa del anciano; lo cual, conlleva el desarrollo de situaciones negativas como la pérdida de autonomía, depresión, marginación social y falta de interés motivacional, entre otros (p.3).

4.2. Una definición de la recreación a través de la libertad

Con respecto a esta categoría, se aborda la percepciones y comportamientos observados durante la ejecución de actividades recreativas, donde se describe las concepciones principales de los participantes sobre la importancia que representa la recreación en la vejez, además los elementos importantes que se deben tener en cuenta en esta población y como este constructo afecta de manera positiva la salud física y mental de los participantes.

En esta subcategoría se encontró en primera instancia, la carencia de actividades recreativas en la Fundación, donde tanto los adultos mayores entrevistados, expresan la “necesidad” de tener estas dinámicas de juego, talleres de pintura, baile, juegos de mesa, billar, caminatas al aire libre, paseos, conversaciones, entre otras, en el hogar geriátrico, las cuales ocupan el tiempo libre, elimina el aburrimiento y estrés, alivia sus dolencias físicas, adquirir o reforzar habilidades motrices como memorísticas y compartir con los demás; es así como se evidencia en los adultos

mayores tanto los participantes del estudio como los otros adultos mayores pertenecientes al geriátrico la motivación, agradecimiento y alegría en cada uno de los encuentros realizados, situación que se desarrolló de manera óptima en cada actividad programada como el naípe, parques, bingo, rondas, domino, etc.; por las condiciones de infraestructura adecuadas de la fundación; sin embargo, se comprendió la falta de libertad que tienen los participantes para tomar decisiones en la realización de actividades recreativas, siendo un elemento vital para gestar la recreación en el geriátrico, como se visualiza en los siguientes relatos:

“Pues para mí yo me siento feliz, nos hemos reunido los hemos conocido y ojalá y sigan volviendo” (T:EG/E:1/R:7).

“A mí me sirve de mucho porque yo estoy sentado por ahí y llega la persona me distrae conversando, así como ustedes han hecho y si no estábamos por ahí sentados en un banco tirados, y las personas vienen y nos ayudan conversamos o nos reímos y eso es una libertad de la persona estar contento porque aquí uno sentado se vuelve un bobo va perdiendo hasta los tendones entonces el que viene nos ayudó con valor a nosotros listo gracias” (T:EG/E:4/R:6)

Otra respuesta fue el P5 donde expresa que “es bueno que jóvenes como ustedes se preocupen por nosotros” (T: DC/AC1/E5:R17).

“Son buenas las actividades que nos vienen a dar, nos orientan, nos sacan un poquito a delante de la rutina cierto entonces para uno es buena cosa nos gustan mucho estas actividades nos despiertan, lo que uno no sabe se lo explican a uno y lo sacan a uno a delante y eso está bien” (T:EG/E:3/R:6).

“Las cartas, domino, parques y compartir charlas con los que vienen, de afuera me agrada más la gente de afuera que a los que viven aquí porque usted sabe que una sola comida lo aburre a uno” (T: EF/E:1/R:23).

“Uno en ocasiones desea irse de aquí por el aburrimiento, como por ejemplo mi persona que en ocasiones me prohíben la salida” (T: EF/E:2/R:5).

“Pues para mí yo me siento feliz, nos hemos reunido los hemos conocido y ojalá y sigan volviendo” (T:EG/E:1/R:7).

En la cual es vital el establecimiento de actividades recreativas en el manejo de tiempo libre desde una postura autónoma y no impuesta en la persona adulta para fortalecer su bienestar y satisfacción en la vejez, como lo señala Elizalde y Gomes (2010) “son actividades placenteras con potencial educativo, destacándose el juego infantil organizado, las actividades deportivas o pre-deportivas; disposición física y mental para la práctica de alguna actividad placentera” (p.5) que incentiva la calidad de vida.

4.2.1. La recreación como herramienta de inclusión

Esta subcategoría, nace ante la presencia de adultos mayores en condiciones de discapacidad que deseaban participar en las actividades recreativas, donde hubo la necesidad de incluir y replantear estrategias recreativas para esta población; la cual se observó una motivación, alegría y goce de estas personas en la ejecución de algunas de las actividades recreativas programadas, incluso hubo adultos mayores que se la pasaban mirando en los primeros encuentros donde en las siguientes reuniones participaban activamente sin la necesidad de invitación o insinuación por los investigadores, como se refleja en los siguientes relatos:

“En el momento en que todos nos dirigíamos al patio nos dimos cuenta que uno de los ancianos quien como había dicho anteriormente se encontraba en condiciones físicas que impedían un desplazamiento de manera rápida, se quedó sentado dándonos la impresión de que quería que lo ayudemos a desplazarse al lugar donde íbamos a estar, por esta razón nos sentimos un poco mal, pero igual continuamos con lo que se tenía planeado. Después de unos 5 minutos en los que nos estábamos organizando llegó uno de los

ancianos con un paso lento y se sentó en una de las sillas, pero también otras personas en condiciones similares estaban acompañándonos” (T: DC/AC1/R2).

“Es así como empezamos este juego y pudimos observar que surgió en el grupo un gran compañerismo ya que se ayudaban entre sí, por ejemplo aquellos que no podían hablar muy bien alguno de sus compañeros nos decía el nombre de este participante, también cuando algunos no recordaban el lugar en el que le picaba al compañero estos le ayudaban a recordar tanto el lugar como el nombre si era necesario, hicimos varias rondas de este juego intercambiándolos de puesto para que así se aprendieran diferentes nombres de sus compañeros” (T: DC/AC1/R7).

“Algunos podían hablar con claridad otros no podían, algunos participaron en la actividad y otros decidieron ir solo de observadores, a estos últimos se les dijo que era muy importante el que al menos asistieran a ver las actividades ya que así también podían aprender y conocer a sus compañeros” (T: DC/AC2/R3).

“En el momento en que llegamos al hogar geriátrico llamamos la atención de los adultos mayores los cuales en la anterior visita se les había informado el horario y se les dio la instrucción de acercarse a nosotros cuando nos vean en el hogar y los que quieran participar en las actividades, es así como apenas llegamos al hogar varios de ellos se nos acercaron nosotros los reunimos en una zona al aire libre y los ubicamos de tal manera que todos pudieran quedar lo más como do posible ya que muchos de los que llegaron no estaban en condiciones de permanecer mucho tiempo de pie, es así como se ubicó en sillas a los que querían participar y no podían permanecer de pie” (T:DC/AC2/R1).

Dichas actividades recreativas que se realizaron en el Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca, se

trabajó la coordinación corporal, el movimiento, la memoria, atención, funciones ejecutivas, resolución de conflictos, la creatividad, el estado de ánimo y el compañerismo; fortaleciendo indirectamente por medio del juego y el dialogo la salud mental de los adultos mayores, ya que “facilitan la interacción con otras personas rompiendo el aislamiento y la soledad, ayudan a retardar el avance y aceleración del envejecimiento, e inclusive de algunas enfermedades relacionadas con la inactividad” (Murillo, 2003, como se citó en Árraga y Sánchez, 2007, p.4); como se evidencia en los siguientes relatos:

“Siéntese aquí y yo me senté hay nos sentamos como estamos aquí, dijo usted ha tenido un golpe, se olvidó de los médicos no le podemos hacer nada nada en su cabeza porque usted no tiene sino la cabeza golpeada usted su cuerpo no tiene heridas no tiene nada entonces ahorita tiene que aguantarse el dolor usted porque usted no vino aquí y está esta enfermedad ya paso ya no podemos hacer nada” (T:EG/E:4/R:5).

“Con todos los compañeros al principio fue bueno al segundo ha fallado por lo menos aquí en la casa me ayudaron mucho en todo y por ahora estoy un poco escaso estoy enfermo no puedo hacer nada” (T:EG/E:4/R:7).

4.3.La recreación como herramienta para el desarrollo de las relaciones interpersonales

Por último, esta categoría retoma los discursos, experiencias y observaciones de los adultos mayores con respecto a las relaciones interpersonales con los compañeros del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán-Cauca, donde se evidenció la necesidad e importancia que tienen los participantes de mejorar su interacción con los demás, situación que fue fortaleciéndose a través de las diferentes actividades recreativas realizadas en la comunidad.

El constructo de relaciones interpersonales, el cual estaba en el geriátrico como uno de los elementos más débiles y precarios, donde las relaciones con los demás eran mala, se les dificultaba poder entablar conversaciones con sus compañeros e incluso interactuar con los nuevos, la carencia de convivencia predominaba en la fundación y la soledad; sin embargo, esta situación fue cambiando a medida que las personas interactuaban y se conocían a fondo por medio de las actividades recreativas grupales, donde descubrieron la necesidad de contar con el apoyo del otro y empezaron a compartir e integrar a los demás; situación que se observó inicialmente en la fundación por la carencia de actividades recreativas.

De igual manera, se observó que para las mujeres el tener conversaciones ya sea entre ellas o con los investigadores, se convirtió en una actividad plena y goce más que los juegos de mesa o actividades corporales, como se describe a continuación:

“Nos quedaba media hora la cual la utilizamos para acercarnos al grupo de los adultos mayores que estaban en condiciones complicadas de salud y que no podían realizar mayores desplazamientos, a este grupo le llevamos también aperitivos y realizamos un dialogo corto saludándolas, preguntando como estaban y que como estaba su día esto lo realizamos debido a que en anteriores visitas ellos nos habían manifestado que se sentían bien así sea solo con que las personas que los vayan a visitar los saludaran de una buena manera y con una sonrisa” (T:DC/AC2/R12).

“Después de un tiempo los compañeros le dijeron que esperara e iniciamos a jugar bingo, dentro de los participantes había un adulto mayor de 91 años el cual no había participado en ninguna otra actividad, solo había llegado a observar, a pesar de su gran edad veía y escuchaba muy bien, esta persona se caracteriza desde el primer momento en el que lo observamos en el hogar geriátrico por tener un gran carisma, ser muy colaborador y tener una facilidad buena para hacer amigos y amigas” (T:DC/AC4/R5).

“Después de este juego les empezamos hacer preguntas para que así entre ellos se fueran conociendo más, una de las preguntas fue ¿Qué es lo que más les gusta? Y ¿qué era lo que más les disgustaba? En esta pregunta hubo respuestas como que algunos les gustaba el café, el desayuno, el almuerzo, el licor, el agua, la música, el teatro, la gimnasia, la pintura, las mujeres” (T: EF/R:12).

“Aquí lo único que tiene es que los mismos compañeros no ayudan ni al uno ni al otro el uno coge para un lado y el otro para otro y no le contestan nada y primeramente cuando nosotros entramos aquí nos saludábamos los dormitorios cada cual que se levantaba cogía y como amanecieron, como amanecieron, como amanecieron. O algún favor hay estaba” (T:EG/E:4/R:3).

“No es fácil, uno a todo mundo no le puede caer bien y a veces hay personas con las que ni siquiera hablamos, uno al principio mantiene aislado de la gente, es rara la persona que le hace conversa o el amigo que le inventa cualquier pasatiempo” (T: EF/E:2/R:9).

A su vez, los juegos de mesa o actividades recreativas de grupo se formalizaban en espacios de conversación y discusión sobre las ideas de las personas participantes en relación a las reglas de los juegos, entablando un estado de tolerancia y respeto en las opiniones, ideas o actitudes divergentes de las demás personas, claro está, fue un proceso que se formalizo con la coordinación y orientación de los investigadores para evitar confrontaciones entre los adultos mayores participantes, como deslumbra en los siguientes relatos:

Y en la pregunta ¿Qué era lo que más le disgustaba? A1 expresó: “No me gusta que me molesten cuando estoy durmiendo, no me gusta la discriminación, otros dijeron que no les disgustaba nada” (T: DC/AC1/R9).

“Al momento de iniciar el juego los adultos mayores dejaron en claro las reglas que se iban a seguir, al comienzo del juego los abuelos con mayor

experiencia en el juego eran muy estrictos y no permitían que se cometiera ninguna falta sin que ellos la sancionaran, pero con el transcurrir del juego se dieron cuenta que se cometían muchas faltas y que deberían tener más paciencia, es por eso que envés de castigarlos en el juego por una falta empezaron a corregirlos e ir les explicando mejor el desarrollo del juego” (T:DC/AC3/R3).

“Realmente lo que yo digo es que abecés hay problemas con personas que no tienen un conocimiento apropiado entre los compañeros (educación) siempre se presentan contrariedades” (T: EF/E:1/R:2).

“Por ejemplo, cuando se quiere ayudar a alguien aconsejándolo, algunos reaccionan mal y piensan que uno lo está haciendo por darles a entender que uno es el que manda aquí y eso no es así, uno lo hace por ayudarlos” (T: EF/E:1/R:3).

Dicha situación, según Angarita y Torres (2016) los “problemas de salud posiblemente asociados a ciertas emociones causadas por sentimientos de abandono, soledad, aislamiento, minusvaloración, entre otros” (p.6) se debe a que el adulto mayor es proclive a delegar en último lugar en su vida la socialización con el otro, para esta población el adulto mayor se predispone a su espiritualidad y salud.

4.3.1. Temor ante la relación en géneros

Resulta curioso que, durante la realización de las actividades recreativas planteadas para esta población, hubo la necesidad de construir actividades en relación a género de los participantes, donde las mujeres y hombres se distribuyeron en cada uno de los encuentros, siendo los hombres quienes rechazaban la idea de jugar y divertirse con las mujeres, además de que la infraestructura de lugar reforzaba la idea, el sexo femenino en un espacio diferente con actividades divergentes al de los hombres; a pesar de la intención de integrarlos para algunos adultos mayores del sexo

masculino no era una acción agradable por la discrepancia de ideas sobre actividades recreativas que deseaban hacer de lo cual se prescinde que la persona mayor por su carencia de socializar se le dificulta aún más el interactuar con el sexo opuesto, según Ocampo (como se citó en Durán, Orbegoz, Uribe y Uribe, 2008) “los estereotipos de la cultura occidental frente al envejecimiento han llevado a que las personas experimenten cierto temor frente a la llegada de esta etapa de desarrollo, que puede llevar incluso hasta el aislamiento social (p.264), situación que se ve más afectada con el sexo opuesto como se evidencia en los siguientes relatos:

“En ese momento dos mujeres que suelen dialogar con nosotros y las invitamos a que hicieran parte del juego a lo que dijeron que si, pero al momento en el que uno de los adultos mayores escucho que ellas iban a participar dijo en tono fuerte que no deberían jugar porque ellas no sabían, en ese momento uno de los mejores amigos de este abuelito le dijo que no fuera así que no pusiera tanto problema, por lo que entramos en una discusión en conjunto buscando una solución e intentando darle a explicar que no había ningún problema con que las mujeres participaran en el juego, al final de la discusión las mujeres se fueron y empezó el juego” (T:DC/AC4/R3).

“Después de esa primera hora pasamos a realizar las actividades con el grupo de mujeres, las cuales nos habían sugerido que les gustaría jugar parques el cual lo llevamos este día” (T: DC/AC2/R9).

“Hablamos con la persona encargada de realizar estas actividades y nos sugirió no unir los géneros debido a la alta religiosidad del lugar” (T: DC/AC2/R11).

4.4. Discusión

Lo señalado en los resultados obtenidos en este trabajo investigativo que dan respuesta a la pregunta problema ¿Cómo influye la recreación en las relaciones

interpersonales de los Adultos Mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca? Se comprende en primera instancia, que la recreación se caracteriza por “actividades placenteras con potencial educativo, destacándose el juego infantil organizado, las actividades deportivas o pre-deportivas; disposición física y mental para la práctica de alguna actividad placentera” (Elizalde, y Gomes, 2010, p.5); a su vez, es también determinada como una herramienta placentera, que cualquier persona, independiente de su condición física, mental o cronológica (referenciando la edad) puede hacer uso de ella y se manifiesta de diferente forma como por ejemplo en el juego, en actividades de aprendizaje, en caminatas, al escuchar música, en actividades lúdicas en el aula o agrupaciones sociales e individuales, al leer, prestar atención a diferentes elementos o situaciones que son importantes (como cuidar plantas), en actividades deportivas, diálogos, entre otras; donde el foco esencial de dichas acciones recreativas genera un estado de liberación del estrés a través del manejo del tiempo libre que nos asignamos a nosotros mismos, teniendo en cuenta una intensidad moderada de goce.

Por lo tanto, en la comunidad participante se encontró una definición propia de la recreación a través de la libertad desde el contexto en el que habitan, un geriátrico, donde la toma de decisiones de manera autónoma sobre ¿Cómo? manejar su tiempo libre para crear un lugar de esparcimiento y goce, es limitada en el Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, situación que desembocó en que los cinco adultos mayores expresaran la necesidad de construir espacios de recreación diferentes a los que ellos realizan y con más frecuencia, los cuales son pocos y repetitivos, además del control que hay a la hora de delimitar las acciones de entretenimiento innovador; comportamiento que tiende a desarrollar en los adultos mayores estados de estrés, angustia, aburrimiento y resignación; es así como la definición de recreación es una concepción propia de las personas, como lo señala Elizalde, y Gomes (2010):

Tanto la naturaleza como el mundo construido por los seres humanos, incluidos los fenómenos concretos y abstractos, pueden ser (y de hecho son) traducidos en conceptos, que solo son interpretaciones y explicaciones de lo real. Frente a lo cual debemos tener presente que todos los conceptos son solo construcciones humanas, por lo cual parciales y provisionales, factibles de perfección y en constante cambio, así como, con múltiples posibilidades de visiones y perspectivas diferentes, y con diversos niveles de profundización (p.13).

En definitiva, se comprende que la recreación no cuenta con un concepto universal ya que el origen de este concepto nació en un entorno diferente al nuestro y es determinado según la cosmovisión de cada persona; por ello, es necesario identificar la concepción propia y particular de la recreación de acuerdo a las historias de vida de las personas en relación a sus percepciones personales, condiciones, necesidades y el contexto que los rodea; con el fin de concebir estrategias y prácticas profesionales adecuadas al bienestar de la comunidad intervenida; por ende, para esta investigación se ha decidido que la recreación, son aquellas actividades que al momento de realizarlas te pueden brindar diversión y relajamiento, orientándose de la forma coherente a las expectativas de los participantes, donde se influyó en sus concepciones personales de la recreación y el manejo del tiempo libre, logrando así una posible mejoría en el estado de ánimo, de depresión a euforia, y generar espacio de serenidad y tranquilidad.

Por consiguiente, cada una de las actividades recreativas realizadas en el Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, se desarrolló en relación a las necesidades expresadas por los participantes donde se llevaron a cabo actividades dinámicas de juego, talleres de pintura, baile, juegos de mesa, billar, conversaciones, entre otras; en el hogar geriátrico, lo cual propicio un espacio de manejo de tiempo libre u ocio enriquecedor y constructivo a nivel emocional, físico y cognitivo por medio de la supresión del aburrimiento y estrés, incluso aliviar sus dolencias físicas, adquirir o reforzar habilidades motrices y memorísticas, el compartir e interactuar con los demás, entre

otros; que fortalece indirectamente la calidad de vida y el bienestar personal y social en la vejez, como lo señala Arrivillaga, Salazar y Correa (2003), otros elementos que favorecen la salud de las personas en relación a “la condición y actividad física, los hábitos alimenticios, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, es la recreación y el manejo del tiempo libre, el autocuidado y cuidado médico y el sueño” (p.187).

Ante lo descrito, se comprende que la recreación abarca tres factores principales que se relacionan entre sí; las características físicas y psicológicas de los adultos mayores, el apoyo social en la vejez y las condiciones contextuales de un geriátrico; el primero, la vejez o senectud, se entiende como la etapa final del ciclo vital de los seres humanos donde se presenta un declive y/o deterioro en todas sus capacidades físico, cognitivo, emocional y social; es así como es considerada como por la comunidad en general un estado de mayor vulnerabilidad e importancia para la sociedad ya que los adultos mayores revisten un ser de sabiduría y espiritualidad; pero en la actualidad, no se presta la debida atención a esta población, evidenciándose en la mayoría de los adultos mayores en el geriátrico el abandono de los mismos por parte de sus familiares, quienes, por diferentes motivos, optan por recluirllos en diferentes hogares y centros de cuidado (Carbajo, 2009).

Asimismo, en esta fase de la vida según Angarita y Torres (2016) se presentan algunos factores de riesgo ante sus condiciones actuales, entre ellas se destaca como algunos “problemas de salud posiblemente asociados a ciertas emociones causadas por sentimientos de abandono, soledad, aislamiento, minusvaloración, entre otros” (p.6) afecta la calidad de vida en la vejez; acontecimiento que se observó en este estudio donde predomina estados de ánimo depresivo, cansancio, irritabilidad, retraídos; además de la presencia de enfermedades como pérdida progresiva de la visión, disminución auditiva, perdida de agilidad motriz, dificultad para movilizarse, hablar coherentemente, orientarse en cada actividad o recordar sucesos importantes en sus vidas, que influía en la concepción de la senectud, donde la mayoría de los participantes presentaban una percepción negativa de la

vejez escenario que fue cambiando ante las actividades recreativas realizadas en la fundación.

Donde se desplegó transformaciones a nivel emocional (felicidad, tranquilidad y euforia), flexibilidad y entrenamiento tanto cognitivo como motriz, actitudes de autonomía y creatividad, la integración de sus otros compañeros, entre otras; a través del manejo del tiempo libre debido a que una de las necesidades principales de los adultos mayores en relación a su bienestar personal y social es el trabajo, recreación, libertad o toma de decisiones de forma autónoma, acompañamiento de sus familiares o una persona para ser escuchados, asistencia médica oportuna, la cual fue asistida indirectamente por la recreación al mejorar sus dolencias, soledades y aburrimiento con el juego, la escucha activa y el compartir con los compañeros.

Lo que implica diseñar estrategias y escenarios de interacción donde los adultos mayores construyan significados favorables a su vivencia por medio de programas de recreación para la tercera edad, claro está que dichas propuestas entablen un principio de inclusión ante la discapacidad ya que según la OMS (2011, como se citó en Cubillos, 2013) señala que “las personas mayores tienen mayor riesgo de sufrir discapacidad y los problemas de salud asociados a dicha discapacidad como las enfermedades crónicas donde prevalecen la diabetes mellitus, la hipertensión arterial y los trastornos mentales” (p.12).

Por ello, es necesario adoptar escenarios recreativos inclusivos en la vejez ya que en la mayoría de personas que se encuentran en esta etapa de la vida tienden a presentar alguna discapacidad física o mental donde en este estudio se pudo apreciar dicha situación la cual fue enriquecedora por el apogeo y reciprocidad de la comunidad en general del geriátrico en condición de discapacidad (en silla de ruedas) quienes desarrollaron las actividades programadas en recreación a su ritmo; por ende, se comprende lo afirmado por Reina y Sanz (2013), donde en su investigación ha:

Comprobando cómo, progresivamente y en los diferentes ámbitos de actuación (deportivo, terapéutico, educativo y recreativo), tanto las actividades físicas dirigidas a personas con discapacidad como el deporte adaptado han sufrido una notable mejora en lo que se refiere a su promoción, desarrollo y difusión, teniendo una presencia mucho mayor y quedando, por lo tanto, al alcance de los potenciales beneficiarios (p.7).

Es así como las actividades recreativas fortalecen aquellas habilidades y actitudes que se han dejado de usar por la poca estimulación que preside el geriátrico y los estados depresivos de los adultos mayores por sus condiciones de marginación y problemas de salud, donde estas instituciones deben direccionar sus políticas y metodologías en función a lo referido por Sanhueza, et al. (2005):

Potenciar la funcionalidad entre los ancianos deberían contener actividades que les ayuden a fortalecer aquellas potencialidades que han permanecido en desuso (Marín, 1993), entre ellas podemos mencionar la capacidad de crear, relacionarse, comunicar, aprender, auto realizarse, dar y recibir afecto, preocupación por otros, cultivar la espiritualidad y encontrar el sentido de la vida en esta etapa de su existencia (Selby, 1986, p.21).

Por otra parte, en relación al tópico sobre el apoyo social, se evidenció que los participantes expresan la necesidad de generar y fortalecer las relaciones interpersonales entre ellos mismos, entendiéndose el escaso acompañamiento que tienen por sus familiares y los problemas de convivencia que experimentan en el geriátrico, el cual fue cambiando indirectamente en las actividades grupales, en especial de juegos de mesa donde se entablo un estado de dialogo y discusión asertiva permitiendo entablar nuevas relaciones sociales, aprendiendo a tolerar a los demás y trabajar en equipo; lo cual, incito en los participantes un estado anímico de alegría y tranquilidad ante la buena interacción en las relaciones interpersonales con sus compañeros. (Lema *et al.*, 2006); por lo tanto, este tipo de relaciones afectan el sostenimiento de las capacidades físicas, mentales y emocionales de los adultos mayores.

De modo que las relaciones interpersonales se convierten en una herramienta vital en el proceso de ruptura en el deterioro en la vejez ante el fortalecimiento y como tratamiento del déficit físico y el cognitivos, mejorando su calidad de vida como lo señala Ocampo (como se citó en Durán, Orbegoz, Uribe y Uribe, 2008):

Los estereotipos de la cultura occidental frente al envejecimiento han llevado a que las personas experimenten cierto temor frente a la llegada de esta etapa de desarrollo, que puede llevar incluso hasta el aislamiento social. De esta manera se resalta la importancia de la existencia de los sistemas de apoyo social, familiar y de la salud (p.264).

Por otro lado, en relación a las condiciones contextuales de un geriátrico se deslumbra una percepción contradictoria donde la mayoría de los adultos mayores entablan un estado de agradecimiento ante los servicios básicos que les brindan como alimentación, vestimenta, cuidado, adecuadas instalaciones e infraestructura del lugar y por la atención calidad recibida por parte de las hermanas del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca, y de conformismo e insatisfacción por la carencia de actividades recreativas, la presión de las hermanas frente a sus normas de comportamiento (la presión religiosa-católica) y la ausencia de autonomía para tomar decisiones en cómo manejar su tiempo libre, generando sensaciones desagradables, estresantes, aburrimiento y abrumaciones.

En otras palabras, se observó que el potencial en habilidades y competencias que tienen los adultos mayores son cohibidos por el geriátrico, ya que por su cultura religiosa se restringe acciones libres y autónomas en toma de decisiones para realizar actividades diferentes a las que se ejecutan en el geriátrico, como lo señalan Castro, Paz y Sarria (2013):

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

lo cual, conlleva el desarrollo de situaciones negativas como la pérdida de autonomía, depresión, marginación social y falta de interés motivacional, entre otros (p.3).

Por ende, a pesar que estas entidades ofrecen servicios sociales y asistencia médica por medio de un sistema de albergue a todo adulto mayor independiente de sus condiciones físicas y psicológicas, a través de “actividades de la vida diaria (levantarse, deambular, bañarse, vestirse, usar el baño, alimentarse y controlar esfínteres) o que están aquejados por enfermedades que requieren control frecuente de medicina, enfermería y servicios de rehabilitación y disciplinas afines” (Secretaria Distrital de salud, 2012, como se citó en Cubillos, 2013, p.3), no son lo suficiente ejercidas en relación al bienestar del adulto mayor que exclama la necesidad de tener una variedad de actividades recreativas para subsanar el aburrimiento, las relaciones interpersonales, el ocio o tiempo libre y su salud física y emocional, donde “el estar internado en un hogar disminuye la calidad de vida del adulto mayor” (Cardona, *et al.*, 2014, p.141).

Ante lo descrito, se concluye que la cantidad de adultos mayores que residen en los Hogares Geriátricos necesitan fortalecer su calidad de vida física, emocional y social significativamente donde se desarrolle políticas y programas recreativos los cuales “facilitan la interacción con otras personas rompiendo el aislamiento y la soledad, ayudan a retardar el avance y aceleración del envejecimiento, e inclusive de algunas enfermedades relacionadas con la inactividad” (Murillo, 2003, como se citó en Árraga y Sánchez, 2007, p.4); por ello, ante una cultura-social Colombiana donde el adulto mayor es concebido como “marginado de la sociedad creando estereotipos negativos, de enfermedad, incapacidad de producción, de asumir tareas y ejercer funciones” (Cubillos, 2013, p.11) necesita un espacio de esparcimiento que le recuerde lo valioso e importante que es para los demás y la sociedad a través de las actividades recreativas que impulsa la interacción social y la percepción auténtica del beneficio de la vejez.

Capítulo V.

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

Durante el transcurso de la ejecución de las actividades recreativas, se evidenció una evolución progresivamente positiva en la convivencia. Al principio se encontró cierto temor a relacionarse con el otro de lo cual generaba ciertas limitaciones a la hora de interactuar libremente, y fue cambiando a partir de las actividades recreativas por medio de la unión, comunicación asertiva y cooperación a sus compañeros por su salud.

Las actividades recreativas son una herramienta de gran utilidad al momento de generar lazos de comunicación que permiten fortalecer las relaciones interpersonales generando un bienestar personal, pero también indirectamente se fortalecen aspectos físicos que mejoran la calidad de vida.

La realización de actividades recreativas en un geriátrico permite involucrar a la mayoría de la población ya que estas no deben generar mayores preocupaciones, y tienen una variabilidad amplia en su uso.

El relacionamiento interpersonal del adulto mayor de un geriátrico varía positivamente al ser partícipe de un programa de recreación aunque se deben tener en cuenta aspectos negativos que pueden afectar el desarrollo normal de las actividades.

Sin embargo, los procesos de interacción eficaces entre los participantes no fueron tan asertivos de manera amplia en relación al género, donde se observó evasión por parte del sexo masculino al relacionarse e intercambiar conversaciones y trabajo de equipo en las actividades recreativas con el sexo femenino. Se deduce que las relaciones interpersonales al finalizar las actividades recreativas terminaron fuertemente fortalecidas en los adultos mayores entre inter sexos.

Las normas y el sistema cultural (tipo religioso) que presenta el Hogar Geriátrico, fortalecen aspectos negativos que impiden que las relaciones interpersonales mejoren y su calidad de vida, esto se debe a la delimitación de la infraestructura entre sexos, la presión de normas sobre los quehaceres en la fundación y la carencia de programas de recreación o salud mental.

La libertad es una de las necesidades de mayor impacto en este estudio ya que para los adultos mayores representa un elemento vital en el contexto que habitan y la ausencia de ello genera estados de depresión en la mayoría de los participantes, el cual fue suplido a partir de actividades recreativas fortaleciendo el bienestar personal y social de los adultos mayores.

5.2.Recomendaciones

El Hogar Geriátrico cuenta con un excelente espacio e infraestructura para el cuidado del adulto mayor, también presenta una variedad de herramientas didácticas necesarias para el desarrollo de actividades que fomenten el buen uso del tiempo libre, la recreación y el ocio; sin embargo, se sugiere que dichos recursos se acompañen con la asistencia de profesionales, que dirijan y orienten las diferentes actividades de recreación para mitigar las actitudes de aburrimiento y fomenten el cambio de rutina.

Se recomienda al hogar geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos desamparados de Popayán-Cauca, la fomentación de este tipo de actividades recreativas realizadas en este trabajo de grado, que permiten mejorar las relaciones interpersonales y el bienestar personal en la vejez.

A la Institución de Educación Superior la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, la comunidad estudiantil y en general, se les sugiere la necesidad de generar programas de aprovechamiento de tiempo libre y recreación para la vejez, donde los profesionales idóneos intervengan y fortalezcan las relaciones interpersonales a través de las diferentes herramientas pedagógicas y deportivas, y se les recomienda continuar direccionando estas actividades recreativas ya que se cuenta con el personal de estudiantes idóneo y capacitado para favorecer aquellas potencialidades que han permanecido en desuso en esta población vulnerable.

6. Referencias bibliográficas

- Angarita, C. y Torres, D. (2016). *Impacto de la lúdica en el adulto mayor* (Tesis de Especialización). Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Bogotá, Colombia.
- Árraga, M. y Sánchez, M. (2007). Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas en sus hogares. Un estudio comparativo. *Espacio Abierto*, 16(4), 737-756. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12216405>
- Arrivillaga, M., Salazar, I. y Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34(4), 186-195. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>
- Ávila, F. (2010). Definición y objetivos de la geriatría. *Revista Medigraphic*, 5(2). Recuperado de <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=24798>
- Carbajo, M. (2009). Mitos y estereotipos sobre la vejez, propuesta de una concepción realista y tolerante. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (24), 87-96.
- Cardona, J., Álvarez, M. y Pastrana, S. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de hogares geriátricos, Medellín, Colombia. *Revista Ciencias de la Salud*, 12(2), 2014,139-155. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/562/56231201002.pdf>
- Castro, E., Paz, L. y Sarria, D. (2013). Movitok: una propuesta creativa para el adulto mayor. *Revista Nexus Comunicación*, 1(13), 36-51. Recuperado de <http://nexus.univalle.edu.co/index.php/nexus/article/view/761/884>

- Chalapud, M. y Escobar, A. (2017). Actividad física para mejorar fuerza y equilibrio en el adulto mayor. *Universidad y Salud*, 19(1), 94-101.
- Cubillos, A. (2013). *Significado que tiene para los adultos mayores la institucionalización en un hogar geriátrico de la ciudad de Bogotá* (Tesis de Pregrado). Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/13809/CubillosSantosAngelaViviana2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dueñas, E., Martínez, M., Morales, B., Muñoz, C., Viáfara, S., y Herrera, J. (2006). Síndrome del cuidador de adultos mayores discapacitados y sus implicaciones psicosociales. *Colombia Médica*, 37(2), 31-38.
- Durán, D., Orbegoz, L., Uribe, A. y Uribe, J. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *Universitas Psychologica*, 7(1), 263-270. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/647/64770119.pdf>
- Elizalde, R., y Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis (Santiago)*, 9(26), 19-40.
- Fernández, S., Almuiña, M., Alonso, O. y Blanco, B. (2001). Factores psicosociales presentes en la tercera edad. *Revista cubana de higiene y epidemiología*, 39(2), 77-81.
- Flores, E., Rivas, E., y Seguel, F. (2012). Nivel de sobrecarga en el desempeño del rol del cuidador familiar de adulto mayor con dependencia severa. *Ciencia y enfermería*, 18(1), 29-41.
- Freitas, E., Araújo, A., Pozzan, R., Magalhães, M., Fonseca, F. Pizzi, O., Campana, E. y Pires, A. (2009). La importancia del HDL-c para la ocurrencia de la enfermedad cardiovascular en el adulto mayor. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 93(3).

- Fontecha, B. (2005). Valoración geriátrica: visión desde el Hospital de Día. *Revista Mult. Gerontol*, 15(1),23-25. Recuperado de http://cvirtual.org/sites/default/files/site-uploads/document/u16/valoracion_geriatrica_hospital_dia.pdf
- Galván, P., Sanso, F., Navarro, A., García, M. y Oliva, T. (2007) Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000100010
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana Salud Pública*, 41(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.pmhp?pid=S0864-34662015000100007&script=sci_arttext&tlng=pt
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Lema, L., Salazar, I., Varela, M., Tamayo, J., Rubio, A., y Botero, A. (2006). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*, 5(12).
- Ley 1850 (2017). Por el cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, se modifican las leyes 1251 del 2008, 1315 del 2009, 599 del 2000 y 1276 del 2009. Se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras disposiciones. República de Colombia.
- Madrigal, J. (2010). Beneficios en la calidad de vida de mujeres entre los 50 y los 81 años de edad al participar en un programa de recreación física grupal. *Revista Educación*, 34(2),111-132.

- Martínez, J., Albán, A., Arcos, F., Calvachi, J., Giraldo, L., y Jojoa, J. (2009). Calidad de vida y adaptación social de los cuidadores de adultos mayores. *Revista Colombiana Psiquiátrica*, 38, 645-53.
- Mendoza, S., Muñoz, M., Merino, J. y Barriga, O. (2006). Factores determinantes de cumplimiento terapéutico en adultos mayores hipertensos. *Revista médica de Chile*, 134(1), 65-71.
- Montaño, Quintero y Rengifo (2008). *Cuidado al adulto mayor, asilo san Vicente de Paul y Centro de Salud Alfonso López* (Tesis de Pregrado). Universidad del Cauca, Popayán Cauca.
- Morales, G. (2010). Análisis de necesidades e intereses recreativos de las personas adultas mayores del albergue San José Obrero, del cantón de Siquirres: propuesta recreativa. *Revista Educación*, 34(2), 133-152.
- Moreno, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 5(19), 222-237.
- Pinillos, Y., y Prieto, E. (2012). Funcionalidad física de personas mayores institucionalizadas y no institucionalizadas en Barranquilla, Colombia. *Revista Salud Pública*, 14(3), 436-445.
- Reina, R. y Sanz, D. (2013). Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad. Madrid, España. Paidotribo. Recuperado de <http://www.paidotribo.com/pdfs/1126/1126.i.pdf>
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Granada, España: Ediciones Aljibe.
- Saad, P. (2005). Los adultos mayores en América Latina y el Caribe: Arreglos residenciales y transferencias informales. *Notas de población*, (8), 127-154.

- Sánchez, J. (2004). Bases constructivistas para la integración de TICs. *Revista enfoques educacionales*, 6(1), 75-89.
- Sanhueza, M., Castro, M. y Merino, J. (2005). Adultos mayores funcionales: un nuevo concepto en salud. *Ciencia Y Enfermería*, XI (2),17-21. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v11n2/art04.pdf>
- Stecca, C. (2009). Sufrimiento Existencial Relacionado al Bloqueo con las Fuentes de Sentido en la Persona Mayor Paciente Paliativa. *Revista El Dolor*, (52),16-24.

7. Anexos

Anexo 1. Formato de Consentimiento Informado



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA

PROFESIONAL EN DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TEMA DE INVESTIGACIÓN: INFLUENCIA DE LA RECREACIÓN EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL HOGAR GERIÁTRICO DIVINO NIÑO JESÚS DE LAS HERMANITAS DE LOS ANCIANOS DESAMPARADOS DE POPAYÁN, CAUCA

INVESTIGADORES: ALBERTO ANDRES ALARCON GOMEZ Y JUAN CARLOS BURITICÁ MUÑOZ

SITIO DONDE SE REALIZARÁ EL ESTUDIO: Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados de Popayán, Cauca

NOMBRE DEL PARTICIPANTE:

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación denominado influencia de la recreación en las relaciones interpersonales de los adultos mayores del hogar geriátrico divino niño Jesús de las hermanitas de los ancianos desamparados de Popayán, cauca, entre los beneficios que esta investigación tendrá para los participantes de este estudio se puede resaltar: crear

una base de conocimientos enfocados al mejoramiento de las relaciones interpersonales en los HG, se realizaran actividades recreativas que permitan mejorar las relaciones interpersonales lo cual influye en la mejora de su calidad de vida y su autoestima, también genera una mayor independencia al momento de realizar actividades físicas. Los riesgos o contraindicaciones implícitos en el desarrollo de esta investigación son mínimos, por ejemplo: caídas, dolor de cabeza, discusiones o malos entendidos, aumento o disminución en su presión arterial, entre otras.

Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con absoluta libertad para preguntar al investigador sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas respecto al tema. Una vez que haya comprendido el estudio y si usted desea participar, entonces se le pedirá que firme esta forma de consentimiento, de la cual se le entregará una copia firmada y fechada. Además de lo anterior se le informa al participante y encargado del HG que todos los datos, información suministrada se maneja con total confidencialidad.

Yo, _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Firma del participante o del padre o tutor

Fecha

Firma investigador

Anexo 2. Formato de Entrevista



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA PROFESIONAL EN DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

Entrevista:

La siguiente entrevista se realizó a los adultos mayores del Hogar Geriátrico Divino Niño Jesús de las Hermanitas de los Ancianos desamparados de Popayán, Cauca. Con el consentimiento y aprobación de los Adultos Mayores y encargados del Hogar Geriátrico.

- Esta es la primera etapa de entrevistas las cuales constan de dos etapas una inicial y otra final. Esta entrevista consta de 8 preguntas especificadas para los participantes que han decidido iniciar el programa de recreación ofrecido por los estudiantes Alberto Andrés Alarcón Y Juan Carlos Buriticá durante el primer semestre del año 2017.

Temas clave

1. ¿Qué significado tiene para ustedes el Hogar Geriátrico?
2. ¿Qué significado tiene para ustedes a ver llegado a la vejez?
3. ¿Qué significado tiene para ustedes las actividades recreativas realizadas?
4. ¿Qué significado tiene para ustedes las relaciones interpersonales en el Hogar Geriátrico?

Anexo 3. Programa de recreación en el adulto mayor



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA PROFESIONAL EN DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

Programa de recreación en el adulto mayor del hogar geriátrico divino niño Jesús de las hermanitas de los ancianos desamparados de Popayán cauca. Estudiantes encargados Alberto Alarcón y Juan Muñoz.

Fecha	Actividad	Objetivo	Duración
06/02/2017	observación	Identificar los espacios	2 horas
07/02/2017	observación	Identificar los espacios	2 horas
15/02/2017	Presentación del programa	Darnos a conocer	2 horas
17/02/2017	Manzanas y peras	Familiarización	2 horas
22/02/2017	Juegos de mesa	Recreación	2 horas
24/02/2017	Compartir	Unión	2 horas
01/03/2017	Entrevista	Obtención de información	2 horas
03/03/2017	conversatorios	Relacionarse	2 horas
08/03/2017	Juegos de mesa	Recreación	2 horas
10/03/2017	Yo brindo	Conocerse	2 horas
15/03/2017	Compartir	Afianzar lazos de amistad	2 horas
17/03/2017	Lectura	Compartir opiniones	2 horas
22/03/2017	Teatro	Libre expresión	2 horas
24/03/2017	Juego de mesa	Recreación	2 horas

29/03/2017	pintura	Libre expresión	2 horas
31/03/2017	anécdotas	Conocerse	2 horas
05/04/2017	Juego de mesa	Recreación	2 horas
07/04/2017	Compartir	Afianzar lazos de amistad	2 horas
12/04/2017	Caminata	Estar en un ambiente tranquilo	2 horas
14/04/2017	Teatro	Libre expresión	2 horas
19/04/2017	Juego de mesa	Recreación	2 horas
21/04/2017	Anécdotas	Interactuar	2 horas
26/04/2017	Compartir	Afianzar lazos de amistad	2 horas
28/04/2017	Pintura	Libre expresión	2 horas
03/05/2017	Juego de mesa	Recreación	2 horas
05/05/2017	Intercambio de cultura	Tolerancia	2 horas
10/05/2017	Intercambio de cultura	Tolerancia	2 horas
12/05/2017	Caminata	Estar en un ambiente tranquilo	2 horas
17/05/2017	gimnasia	Recreación	2 horas
19/05/2017	Juegos de mesa	Recreación	2 horas
24/05/2017	compartir	Afianzar lazos de amistades	2 horas
26/05/2017	entrevista	Obtención de información	2 horas