



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida, Loja, 2023-2024.

Trabajo de Integración Curricular,
previo a la obtención del título de
Licenciada en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte.

AUTORA:

María Maribel Zumba Ordoñez

DIRECTOR:

Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido. Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2024

Educamos para Transformar

Certificación

Loja, 13 de mayo del 2024

Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido. Mg. Sc
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que se ha revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida, Loja, 2023-2024.**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de autoría de la estudiante **María Maribel Zumba Ordoñez**, con cédula de identidad Nro. **1150542080**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.



Firmado electrónicamente por:
RAMIRO ANDRÉS
CORREA CONTENTO

Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido. Mg. Sc
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **María Maribel Zumba Ordoñez**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

Firma:



Cédula de Identidad: 1150542080

Fecha: 13 de mayo del 2024

Correo electrónico: maria.zumba@unl.edu.ec

Teléfono: 0992480745

Carta de autorización de trabajo de integración curricular por parte del autor para la consulta, reproducción parcial o total, y publicación electrónica del texto completo.

Yo, **María Maribel Zumba Ordoñez**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida, Loja, 2023-2024.**, como requisito para optar el grado de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, publique la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad Nacional de Loja.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o por la copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los trece días del mes de mayo de dos mil veinticuatro.

Firma:



Autora: María Maribel Zumba Ordoñez

Cédula: 1150542080

Dirección: Loja, San Francisco – Ciudad Victoria

Correo electrónico: maria.zumba@unl.edu.ec

Teléfono: 099248074

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido. Mg. Sc.

Dedicatoria

A Dios, por guiarme y brindarme la fortaleza necesaria para culminar mi carrera universitaria.

A mis queridos padres, quienes han sido mi fuente de amor, apoyo y aliento incondicional; gracias por ser mi pilar e inspiración a lo largo de mi viaje académico.

A mis hermanos, quienes con sus sonrisas, consejos y palabras de ánimo han sido parte fundamental para este logro.

A mis abuelos que están en el cielo y que siempre los llevo en mi corazón.

Finalmente, quiero dedicar este trabajo a mis amigos por brindarme su mano en los momentos difíciles y por ser mi mayor alegría en esta travesía académica.

María Maribel Zumba Ordoñez

Agradecimiento

Mi mayor gratitud a la Universidad Nacional de Loja por darme la oportunidad de formar parte de esta digna comunidad, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y al personal docente, por haberme brindado su apoyo e impartido sus conocimientos para mi formación profesional.

A mi director del Trabajo de Integración Curricular Lic. Ramiro Andrés Correa Contento, Mg. Sc, por brindarme su tiempo, dirección y orientación para la elaboración del trabajo investigativo.

Un agradecimiento especial al centro Bella Vida, dirigido por la Dctra. Dania Barroso y a los adultos mayores quienes, con su colaboración, aprecio y cariño brindado, permitieron que este estudio se realizará de la mejor manera.

Infinitamente agradecida, con todas las personas que de una forma u otra han contribuido para el desarrollo de este trabajo, así mismo deseándoles los mejores ánimos y éxitos.

María Maribel Zumba Ordoñez

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Índice de anexos	xi
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1. El juego.....	6
4.1.1. Teorías del juego	6
4.1.2. La recreación	7
4.1.3. Tipos de recreación	8
4.1.4. Tipos de juegos recreativos	8
4.1.5. Beneficios de los juegos recreativos en el adulto mayor	9
4.2. Relaciones interpersonales	9
4.2.1. Tipos de relaciones interpersonales.....	10
4.2.2. Particularidades de las relaciones interpersonales	10
4.2.3. Importancia de las relaciones interpersonales en el adulto mayor	11
4.3. Adultos mayores	11

4.3.1.	Etapas de la vida.....	12
4.3.2.	Tipos de adulto mayor.....	13
4.3.3.	Problemas cotidianos del adulto mayor	14
5.	Metodología	15
5.1.	Área de estudio	15
5.2.	Procedimiento.....	16
5.2.1.	Enfoque de la Investigación	16
5.2.2.	Diseño de la investigación.....	16
5.2.3.	Alcance de investigación.....	17
5.2.4.	Métodos.....	17
5.2.5.	Línea de investigación.....	18
5.2.6.	Técnicas.....	18
5.2.7.	Instrumentos	18
5.2.8.	Población y muestra	18
5.3.	Procesamiento y análisis de los datos	19
5.4.	Proceso para el desarrollo del programa de intervención	19
6.	Resultados.....	21
6.1.	Análisis de la entrevista.....	21
6.2.	Análisis del pre test y post test de la escala de FUMAT	22
7.	Discusión	40
8.	Conclusiones	43
9.	Recomendaciones	44
10.	Bibliografía	45
11.	Anexos	48

Índice de tablas:

Tabla 1. Población y muestra	19
Tabla 2. Diseño y desarrollo de la propuesta	19
Tabla 3. Muestra con la que se trabajó en la investigación	22
Tabla 4. Realiza actividades que le gustan con otras personas	23
Tabla 5. Mantiene una buena relación con los profesionales del servicio al que acude	25
Tabla 6. Mantiene una buena relación con los compañeros del servicio al que acude	26
Tabla 7. Carece de familiares cercanos	27
Tabla 8. Valora negativamente sus relaciones de amistad	29
Tabla 9. Manifiesta sentirse querido por las personas importantes para él	30
Tabla 10. Tiene problemas de movilidad	31
Tabla 11. Tiene problemas de continencia	33
Tabla 12. Tiene dificultad para seguir una conversación porque oye mal	34
Tabla 13. Su estado de salud le permite salir a la calle	35
Tabla 14. Tiene problemas para recordar información importante para la vida cotidiana (cara, familiares, nombre, etc.)	37
Tabla 15. Tiene dificultades de visión que le impide realizar sus tareas habituales	38

Índice de figuras:

Figura 1. Ubicación del centro Bella Vida en el cual se realizó la investigación	15
Figura 2. Edad y género de la muestra con la que se trabajó en la investigación	22
Figura 3. Realiza actividades que le gustan con otras personas.....	24
Figura 4. Mantiene una buena relación con los profesionales del servicio al que acude.....	25
Figura 5. Mantiene una buena relación con los compañeros del servicio al que acude.....	26
Figura 6. Carece de familiares cercanos	28
Figura 7. Valora negativamente sus relaciones de amistad.....	29
Figura 8. Manifiesta sentirse querido por las personas importantes para él	30
Figura 9. Tiene problemas de movilidad.....	32
Figura 10. Tiene problemas de continencia	33
Figura 11. Tiene dificultad para seguir una conversación porque oye mal	34
Figura 12. Su estado de salud le permite salir a la calle	36
Figura 13. Tiene problemas para recordar información importante para la vida cotidiana (cara, familiares, nombre, etc.).....	37
Figura 14. Tiene dificultades de visión que le impide realizar sus tareas habituales.....	38

Índice de anexos:

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución	48
Anexo 2. Solicitud de designación de asesor para la revisión del trabajo de integración curricular	49
Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular	50
Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del trabajo de integración curricular	51
Anexo 5. Entrevista.....	52
Anexo 6. Escala.....	53
Anexo 7. Evidencias fotográficas	54
Anexo 8. Programa	55
Anexo 9. Certificación de traducción del resumen o abstract.....	56

1. Título

Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida, Loja, 2023-2024.

2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular fue desarrollado con el objetivo de elaborar juegos recreativos para fortalecer las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida. Se utilizó un enfoque mixto, con diseño cuasiexperimental y alcance correlacional, empleando métodos deductivos, inductivos, analíticos y estadísticos. Se aplicó instrumentos diagnósticos como entrevista y test de la escala de FUMAT, a una muestra de 7 adultos mayores. Según los resultados obtenidos una vez aplicados los instrumentos diagnósticos, se evidenció que en la categoría de las relaciones interpersonales un 71% de la muestra mantienen una buena relación con sus compañeros del servicio al que acuden, seguido por un 43% que les gusta realizar actividades con otras personas y un 14% menciona que nunca valora negativamente las relaciones de amistad. En base a estos resultados se diseñó y se aplicó un programa basado en juegos recreativos la cual se estructuró en 9 planes de clases con juegos recreativos relacionados a fortalecer las relaciones interpersonales. Seguidamente se aplicaron instrumentos de control en donde se evidenció mejoría en los aspectos de las relaciones interpersonales. Se concluye que, antes de la aplicación de la propuesta existían ciertas categorías como realizar actividades con otras personas, mantener buena relación con los compañeros y valorar sus relaciones de amistad que debían fortalecer los adultos mayores; en cambio, post aplicación del programa se ha observado mejoras en los aspectos mencionados, demostrando así la efectividad de los juegos recreativos como estrategia lúdica para fortalecer las relaciones interpersonales.

Palabras clave: juegos recreativos, relaciones interpersonales, adulto mayor, aspectos emocionales.

Abstract

This Curricular Integration Work was developed with the objective of developing recreational games to strengthen interpersonal relationships in older adults at the Bella Vida center. A mixed approach was used, with a quasi-experimental design and correlational scope, using deductive, inductive, analytical and statistical methods. Diagnostic instruments such as an interview and the FUMAT scale test were applied to a sample of 7 older adults. According to the results obtained once the diagnostic instruments were applied, it was evident that in the category of interpersonal relationships, 71% of the sample maintain a good relationship with their colleagues at the service they attend, followed by 43% who like to carry out activities with other people and 14% mention that they never value friendship relationships negatively. Based on these results, a program based on recreational games was designed and applied, which was structured in 9 lesson plans with recreational games related to strengthening interpersonal relationships. Control instruments were then applied where improvement was evident in aspects of interpersonal relationships. It is concluded that, before the application of the proposal, there were certain categories such as carrying out activities with other people, maintaining a good relationship with colleagues and valuing their friendship relationships that older adults should strengthen; On the other hand, after the application of the program, improvements have been observed in the mentioned aspects, thus demonstrating the effectiveness of recreational games as a recreational strategy to strengthen interpersonal relationships.

***Keywords:** recreational games, interpersonal relationships, older adults, emotional aspects.*

3. Introducción

El juego es una actividad lúdica que proporciona la exploración, imaginación y creatividad, el cual permite a sus participantes entretenimiento, liberar emociones y relacionarse con otras personas. Las relaciones interpersonales son vínculos sociales que implican la capacidad de interactuar, comunicar y establecer conexiones significativas con otras personas en diversos contextos. Por último, los adultos mayores son considerados a partir de los 60 años, los cuales experimentan el envejecimiento con una serie de cambios fisiológicos y psicológicos que hacen un tanto dificultosa esta etapa de la vida, es decir, es una población que incrementa el riesgo a adquirir enfermedades con facilidad y se enfrenta a problemas como la pérdida de memoria y visión, la soledad, el aislamiento social, entre otros.

La importancia de los juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales se establece en que es una estrategia lúdica que permite al mejoramiento de la calidad de vida, el desarrollo integral y el bienestar social de los adultos mayores. Además, es una herramienta que brinda al adulto mayor oportunidades de aprendizaje, disfrutar de nuevos intereses, sentirse útiles y mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices.

En base a lo mencionado anteriormente, ha sido preciso plantear la siguiente pregunta: ¿De qué manera influyen los juegos recreativos en las relaciones interpersonales en los siete adultos mayores del centro Bella Vida? Esta interrogante sirvió para plantear el tema de investigación: Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida, Loja, 2023-2024.

Los juegos recreativos resultan ser beneficiosos para el centro Bella Vida, principalmente para los adultos mayores debido a que, se pretende desarrollar planes de actividades recreativas para fortalecer las relaciones interpersonales, misma que se vinculan en los aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales. A la vez, se da la oportunidad de crear espacios de diversión y distracción en que el adulto mayor pueda desenvolverse ante los demás.

El Trabajo de Integración Curricular se justifica en base a la investigación realizada por Sandoval y Mancheno (2012), quienes revelaron que los juegos recreativos son de gran importancia en los adultos mayores debido a que, tienen la finalidad de potenciar las capacidades físicas e intelectuales, así como mejorar la integración social. Aunque han sugerido que un programa recreativo debe ser elaborado y aplicado tomando en cuenta las necesidades, interés y habilidades del adulto mayor de manera que, incide significativamente en las relaciones interpersonales.

Del mismo modo para estructurar con mayor formalidad a la investigación, hay que recalcar que el objetivo general fue: Desarrollar juegos recreativos para fortalecer las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida, y como objetivos específicos tenemos: Diagnosticar los niveles de las relaciones interpersonales de los adultos mayores, así como diseñar un programa de juegos recreativos para fortalecer las relaciones interpersonales en los adultos mayores, posteriormente aplicar el programa de juegos recreativos y por último, evaluar el programa de juegos recreativos para fortalecer las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida, todo esto tomando como objeto de investigación a los 7 adultos mayores del centro mencionado.

Los alcances que se lograron dentro del trabajo fueron relevantes, puesto que se logró aplicar planes de juegos recreativos con temáticas físicas, mentales y sociales, los cuales tuvieron como propósito fortalecer las relaciones interpersonales de los adultos mayores; mismas que en los resultados se revelaron una mejora en la participación social, apoyo emocional y la autonomía personal. Sin embargo, no se presentaron limitaciones de manera que, el centro contó con los materiales y espacios adecuados para la aplicación de las actividades y a la vez se obtuvo la cooperación de todos los participantes.

4. Marco teórico

4.1. El juego

El juego ha estado presente a lo largo de la historia de una forma innata, libre y placentera y está asociada con la diversión. Es una actividad importante en la vida del ser humano debido a que, ayuda al desarrollo de las capacidades cognitivas, socioafectivas y psicomotoras en cada una de las edades. Por ello, se presentan algunos conceptos sobre el juego según autores.

El juego es una actividad fundamental para el desarrollo integral de las personas. Su práctica fomenta la adquisición de valores, actitudes y normas necesarias para una adecuada convivencia. Todos nosotros hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. (Casanova, S., Vásquez, M., Casanova, T., 2017, p. 3)

El juego es una actividad voluntaria que hace referencia a actividades lúdicas-recreativas relacionadas con la diversión y la creación. Es un ambiente que permite a los participantes desarrollar valores, habilidades, capacidades, destrezas y competencias, que posteriormente son de utilidad para formación integral. Además, es un espacio en el cual se comparte con amigos, familiares o personas cercanas de nuestro entorno social.

«El juego es un conjunto de actividades dialécticas, donde se ponen en manifiesto las experiencias, vivencias y conocimientos de cada uno de las personas, para generar la creatividad, recreación e imaginación que contribuye a la formación integral del ser humano» (Sailema, A., Sailema, M., 2018, p. 21).

Por otra parte, el autor menciona que a través del juego las personas pueden descubrir, explorar y comprender el mundo los rodea; a la vez presenta múltiples beneficios, como de fomentar la creatividad, recreación e imaginación que son fundamentales para el desenvolvimiento personal, es decir, que contribuye el enriquecimiento de destrezas y aptitudes sociales necesarias en etapas posteriores de la vida.

4.1.1. Teorías del juego

Con el transcurso del tiempo se han creado diversas teorías sobre el juego donde sus autores pretenden explicar o interpretar el origen y la función de dichas manifestaciones. Estos modelos muestran cómo el juego forma parte del desarrollo del ser humano en todas sus etapas. A continuación, se mencionan algunas teorías con sus propias características y propósitos.

Teoría del excedente energético. El juego permite al niño rebajar la energía acumulada que no se consume en cubrir las necesidades biológicas básicas. Teoría de la relajación.

El juego aparece como actividad compensadora del esfuerzo, del agotamiento que

generan en el niño otras actividades más serias o útiles. Teoría del preejercicio. El juego no es solo ejercicio sino preejercicio, debido a que contribuye al desarrollo de las funciones cuya madurez se logra al final de la infancia. El juego consiste en una práctica de habilidades necesarias para la vida adulta. (Gallardo et al., 2019, p. 12181)

Las teorías recalcan la importancia del juego como una actividad integral en el desarrollo infantil, abordando aspectos físicos, emocionales y cognitivos. Por ello, cada teoría resalta diferentes aspectos del papel del juego, ya sea como la liberación de energía después de participar en actividades más demandantes, posteriormente como medio de relajación para liberar tensiones después de participar en actividades esforzadas y finalmente como una práctica que contribuye al desarrollo de habilidades útiles para el crecimiento personal.

4.1.2. La recreación

La recreación es un proceso constante de aprendizaje en el que participan todas las personas, la cual trata de una actividad realizada de forma libre y espontánea. La recreación es una forma de alejar al individuo de su rutina diaria para divertirse, entretenerse y distraerse con el objetivo de satisfacer sus necesidades.

La recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. Es volver a crearse en forma sistemática tanto en lo espiritual, lo físico, técnico, cultural y profesionalmente. (Ramos et al., 2011, p. 1)

La recreación es un proceso que se vincula directamente con experiencias positivas que proporcionan la diversión, alegría y deleite. También se conceptualiza como un fenómeno holístico que abarca múltiples dimensiones de la vida, incluyendo lo espiritual, físico, técnico, cultural y profesional. Esto sugiere que la recreación tiene el potencial de afectar positivamente diversos aspectos del bienestar y desarrollo personal.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. (Azcuy et al., 2010, p. 5)

La recreación hace referencia a las actividades que una persona realiza a su elección, ya sea para descansar, divertirse o adquirir nuevas habilidades, una vez que ha cumplido con sus responsabilidades laborales, familiares y sociales. Por otro lado, la recreación es un espacio que se presenta como una búsqueda consciente de distracción, el cual permite al ser humano escapar

de las responsabilidades y tensiones cotidianas. También es otro medio de convivencia que ayuda a compartir más tiempo con la familia y amigos.

4.1.3. Tipos de recreación

La recreación abarca una amplia variedad de actividades que tienen como objetivo principal proporcionar entretenimiento, placer y bienestar a las personas en su tiempo libre. También cumplen funciones importantes en el desarrollo personal, social y emocional. A continuación, se encuentran los siguientes tipos de recreación:

Según Calzado et al. (2010), los distintos tipos de recreación, ya sea artística, cultural, deportiva, pedagógica o ambiental, comparten el objetivo principal de promover el desarrollo de diversas habilidades. La recreación ambiental contribuye al desarrollo de una cultura sostenible y motiva la preservación del medio ambiente. La recreación comunitaria fomenta la colaboración y el apoyo mutuo dentro de la comunidad. La recreación terapéutica puede ser un vínculo de rehabilitación que proporciona beneficios físicos y emocionales.

Los tipos de recreación abordan diversas dimensiones desde el desarrollo de habilidades hasta la conexión con la naturaleza, la fortaleza de las relaciones comunitarias y la atención terapéutica para aquellos con necesidades específicas. La recreación, en sus diversas formas, busca estimular la creatividad y proporcionar experiencias que contribuyan al bienestar y la autoestima de los participantes. Estas actividades no solo impactan positivamente en la salud y el bienestar psicológico, sino que también facilitan el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social.

4.1.4. Tipos de juegos recreativos

Los juegos son actividades que pueden tener diversos propósitos, como diversión, aprendizaje, competición o simplemente la creación de un espacio de socialización. Por lo tanto, las finalidades dependen del tipo de juego dado que, cada uno tiene sus propias características que pueden adaptarse a diferentes preferencias y necesidades.

Según Mujica (2004), clasifica a los juegos en juegos ecológicos que tratan de generar conciencia y promover la responsabilidad ambiental, los juegos individuales que brindan la satisfacción personal, los juegos colectivos que busca la participación de un grupo de personas en base de la competencia y finalmente, los juegos cooperativos que promueve la cooperación, el trabajo en equipo y la construcción de relaciones positivas entre los participantes.

Los juegos se dividen en diferentes categorías que son los juegos individuales, que sirven para satisfacer intereses personales; los juegos colectivos donde se involucran a varias personas y fomentan la interacción social a través de la competencia; los juegos cooperativos, que son diseñados para promover actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y

solidaridad; y finalmente, los juegos ecológicos que fomentando el cuidado y protección del medio ambiente.

4.1.5. Beneficios de los juegos recreativos en el adulto mayor

La práctica de actividades lúdicas en el adulto mayor no solo es placentera, sino que también desempeña un papel esencial en la preservación de la salud física, mental y emocional. En esta población el juego favorece al mantenimiento de las capacidades coordinativas y mentales, aprender nuevas vivencias y tener experiencias agradables e interacciones sociales con sus pares.

El juego debe contribuir a que los adultos mayores asuman tareas novedosas, elevar el interés y la motivación hacia las actividades que realizan de forma general y de manera particular la actividad física, aumentar su nivel de conocimiento con respecto a las posibilidades que les permiten recuperar las condiciones físicas, mantenerlas, aumentar el grado de independencia; ganar en seguridad, confianza en sí mismos y recibir estímulos en compañía del juego. (Orosa, 2003, p. 102)

El juego recreativo es una actividad que permite al adulto mayor desarrollar aptitudes socio-emotivas, aumentar las relaciones interpersonales, elevar el nivel de seguridad y confianza con la finalidad de aumentar la independencia. Por lo tanto, es un espacio lúdico que ayuda a este grupo de personas disfrutar plenamente de la vida liberando preocupaciones, angustias o miedos y a la vez contribuye al envejecimiento activo.

4.2. Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son fundamentales en la vida diaria debido a que, permiten establecer vínculos sociales significativos los cuales brindan beneficios físicos, mentales y emocionales. Por ello, es necesario crear actitudes positivas para tener una socialización efectiva y afectiva.

Las relaciones interpersonales son un tipo de interacción necesaria con su contexto social, lo que conlleva a establecer la comunicación que aumente su conocimiento y asegure su duración en los grupos en el que se desenvuelva. La comunicación acontece por instinto y se da de una forma verbal y no verbal dependiendo de las condiciones humanas. (Millares, L., Carrera, R., 2021, p.2)

Las relaciones interpersonales desempeñan un papel importante en la construcción de conexiones significativas con otras personas. Estas relaciones son una parte fundamental de la experiencia humana debido a que, proporcionan oportunidades para desenvolvernos, aprender y adquirir nuevas perspectivas sobre la vida.

Las relaciones interpersonales son aquellas que se establecen entre al menos dos personas y son parte esencial de la vida en sociedad. Esto significa que, en todo espacio sociocultural, un individuo convive con otros individuos, lo que le permite conocer a los demás y conocerse a sí mismo. (Moreno, S., Pérez, E, 2018, p. 18)

Las relaciones interpersonales son habilidades que implican la capacidad de interactuar, comunicarse y establecer conexiones significativas con otros individuos en diversos contextos, como en lo familiar, social o laboral. Estas relaciones implican que, en cualquier entorno sociocultural, los individuos conviven unos con otros para conocerse a sí mismo y a los demás a través de la expresión de ideas u opiniones.

4.2.1. Tipos de relaciones interpersonales

El proceso de socialización implica la adquisición de valores y comportamientos para establecer una comunicación. Por el cual, la calidad de las relaciones sociales depende del significado, importancia y el tiempo que invertimos en cultivarlas. Durante este proceso, se establecen diversas relaciones sociales que pueden variar según el contexto, la edad y las habilidades de comunicación de cada persona.

Según Choez (2018), entre los tipos de relaciones interpersonales se encuentran las relaciones íntimas-superficiales que son aquellas que buscan satisfacer las necesidades afectivas entre individuos; mientras que las relaciones personales-sociales se refieren a la identidad que asume la persona en el grupo social que se encuentra. Finalmente, las relaciones amorosas las cuales están vinculadas con la pasión, el respeto, el compromiso y la intimidad mismas que pueden ser construidas como ser de amistad o pareja.

Las relaciones interpersonales ayudan a establecer un entorno social en donde se modifican las comunicaciones entre los participantes. Por ello, el autor menciona diversos tipos de relaciones, entre ellas se encuentra las relaciones íntimas-superficiales que establecen la conexión emocional y personal mientras que, las relaciones sociales se refieren a los roles que se cumplen dentro de un grupo organizacional y finalmente la relación amorosa la cual puede ser de amistad o pareja.

4.2.2. Particularidades de las relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales resultan imprescindibles en cada una de las etapas de la vida por la cual desde pequeños y a medida del proceso de crecimiento ha existido una relación social con otras personas y lo que ha permitido desarrollar la personalidad para ser capaces de intercambiar ideas, compartir experiencias, valores y sentimientos.

En las relaciones sociales cada persona tiene la capacidad para relacionarse. Por ello, es necesario tener un bienestar y estado de madurez emocional debido a que, en cada etapa del

desarrollo humano se generan nuevas actitudes, destrezas y competencias las cuales deben ser enfrentadas positivamente para crear conexiones sociales.

«Las relaciones interpersonales son un aspecto vital y de primera importancia para la vida humana, ya que en ellas los sujetos encuentran la satisfacción de sus necesidades y el desarrollo de sus potencialidades» (Méndez, I., Ryszard, M., 2005, p. 46)

Las relaciones requieren la consideración de una serie de elementos esenciales, que incluyen el respeto, la afirmación, la comprensión, la sabiduría, así como habilidades y destrezas interpersonales, mismas que son indispensables para una buena comunicación y convivencia sana. También crean un ambiente positivo en el que intervienen dos o más personas, donde cada uno tiene diferente forma de actuar para poder expresarse, es decir, que cada persona tiene su propia capacidad para relacionarse con los demás.

4.2.3. Importancia de las relaciones interpersonales en el adulto mayor

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el adulto mayor para mejorar la calidad de vida debido a que es una etapa que enfrenta a cambios profundos en el ámbito social, emocional y afectivo lo cual, pueden generar sentimientos de soledad, depresión y ansiedad. Por ello, entre las necesidades fundamentales de este grupo de personas se incluyen indicadores como las relaciones sociales, la presencia de amigos cercanos, la existencia de vínculos familiares, contactos sociales y sentirse amados.

Las relaciones interpersonales impulsan la participación social de las personas mayores y, por tanto, son un aspecto clave para el envejecimiento activo. Además, previenen riesgos de dependencia y ayudan a mantener la independencia, a la vez que fomentan la autonomía personal. (Gómez, G., Coll, L., 2011, p. 31)

Las relaciones sociales desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de la salud física y mental de las personas mayores debido a que, proporcionan el apoyo emocional, la estimulación cognitiva y el enriquecimiento de ser más autónomas, lo cual contribuye a un envejecimiento activo y saludable.

4.3. Adultos mayores

El concepto de adulto mayor hace referencia a aquellas personas que se encuentran en la etapa final de su vida, después de la adultez y antes del fallecimiento. Es un nivel que se caracteriza por la pérdida progresiva de las habilidades motrices y cognitivas lo cual provoca tener limitaciones en la participación para realizar ciertas actividades. Además, está enmarcada por la experiencia y sabiduría.

El Adulto Mayor, este término o nombre que reciben quienes son del grupo etario que comprende personas que tienen más de 60 años para los que viven en los países en vías de desarrollo y de 65 años a los que viven en países desarrollados. (Santos, N., Cando, S., 2015, p. 28)

El término adulto mayor, se utiliza para referirse al grupo de personas que han alcanzado los 60 años de edad, aunque generalmente las definiciones específicas varían según la región o país que se encuentre. También es una edad avanzada que presenta diversas necesidades como la independencia, autoestima y relaciones afectivas.

El envejecimiento se define claramente como el proceso biológico, continuo, irreversible y natural que todas las personas experimentan con el transcurso del tiempo, se considera que inicia con el nacimiento y termina con la muerte. Además, este proceso sobrelleva un cambio gradual que afecta a factores económico, político, social y ambiental mostrando una dificultad para adaptarse. (Bolívar, P., Fierro, L., 2014, p. 8)

El envejecimiento es un proceso natural y gradual que comúnmente se experimentan cambios fisiológicos como lo son las funciones físicas, psicológicas, sensoriales y cognitivas. Sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma manera si no que depende de la calidad de vida y la funcionalidad durante la vejez, esto se ve relacionado con las privaciones que se han tenido durante la infancia, adolescencia y edad adulta.

4.3.1. *Etapas de la vida*

Las personas pasan por un ciclo de vida, misma que está conformado por diferentes etapas que dependen de la edad y una serie de cambios biológicos, físicos, emocionales, psicológicos y sociales. Las etapas del desarrollo del ser humano son divisiones generales que ayudan a comprender las fases por las que atraviesa una persona a lo largo de su trayectoria de vida.

Según Torres (2016), entre las etapas de la vida del ser humano se encuentra en primera instancia la etapa prenatal que incluye los momentos en los que aún no se ha salido del útero; la primera infancia donde se da el desarrollo del lenguaje; la niñez temprana en que da el primer espacio de socialización; la niñez intermedia que producen progresos en la capacidad para comprender operaciones. Por otro lado, se encuentra la adolescencia donde se dan cambios hormonales, la juventud en la que se da la consolidación de los círculos de amistad más duraderos, la etapa de la madurez la cual se consolida la faceta laboral, la adultez madura donde se producen cambios corporales que hay que saber gestionar y finalmente la tercera edad empieza a los 65 años, y en ella se gana una nueva independencia al desaparecer las obligaciones laborales habituales.

En resumen, el desarrollo del ser humano comienza con la etapa de la infancia la cual, inicia desde el nacimiento donde los niños empiezan a conocer el mundo y aprende cosas nuevas. En la adolescencia los jóvenes experimentan cambios físicos y deciden sus propios intereses. Por otra parte, la adultez empieza a tener responsabilidades como ser independientes y finalmente se encuentra la vejez etapa que disminuye la fuerza física y deteriora la salud.

4.3.2. Tipos de adulto mayor

El envejecimiento, es un proceso universal caracterizado por los cambios físicos y por la disminución progresiva de las diferentes capacidades. Es una etapa de transformación continua y permanente que depende de muchos factores por lo que cada persona envejece con un ritmo y una forma particular. A continuación, se detallan diferentes tipos de adultos mayores los cuales tienen sus respectivas características:

Según Sánchez (2017), se puede mencionar diversos tipos de adulto mayor, entre ellos se encuentran el adulto mayor sano que es la persona que no presenta ningún tipo de trastorno funcional, mental o social. El adulto mayor enfermo que padece alguna enfermedad. El adulto mayor inmovilizado que sólo puede abandonar su sitio con la ayuda de otra persona. El adulto mayor frágil que cumple con tres o más de los siguientes criterios: su edad cronológica supera a los 60 años de edad, preferiblemente mayor de 75 años, con presencia de pluripatología apreciable.

En este contexto, la clasificación de los adultos mayores se basa en diferentes estados de salud y funcionalidad. Entre ellos se encuentra el adulto mayor sano que no presenta trastornos funcionales, mentales o sociales. El adulto mayor enfermo que padece alguna enfermedad, ya sea aguda o crónica, pero no se considera frágil. El adulto mayor inmovilizado que solo puede moverse con ayuda de otra persona porque incluye dificultades de movilidad. Finalmente, el adulto mayor frágil o de alto riesgo que tiene un mayor riesgo de complicaciones debido a múltiples condiciones de salud.

Los adultos mayores funcionales son aquellos que pueden llevar a cabo sus actividades cotidianas sin dificultad o bien con mínima dificultad, por lo que pueden mantenerse independientes. Se considera disfuncionales a aquellos adultos mayores que por algún motivo presentan una limitación para efectuar las tareas mínimas necesarias para valerse por sí mismos. (Causaubon, 2016, p. 14)

Por otro lado, el autor menciona que existen dos tipos de adultos mayores que son: el adulto mayor funcional y el disfuncional. El primero se trata de una persona independiente que es capaz de mantener un entorno seguro para sí mismo y adaptarlo a sus necesidades. Su seguridad se basa en su conciencia de su estado y condición, lo cual le proporciona estabilidad

tanto física como emocional; mientras que, el adulto disfuncional es una persona dependiente que puede tener dificultades cognitivas que le impiden distinguir entre situaciones seguras y peligrosas.

4.3.3. *Problemas cotidianos del adulto mayor*

A medida que las personas envejecen, se experimenta una disminución en la vitalidad y se presentan varios factores que afectan al bienestar personal como la pérdida de las habilidades motrices, el deterioro mental y la soledad.

Según Soler (2003), los cambios que ocurren durante las etapas de adultez, tanto en términos biológicos como sociales, resultan en una psicología específica del envejecimiento y la vejez que influye en las actitudes generales. Como resultado, las personas mayores pueden experimentar desinterés hacia nuevas actividades debido a la percepción limitada de oportunidades de participación, y pueden mostrar tendencias hacia la introversión, el aislamiento y la depresión.

En el envejecimiento se producen una serie de cambios funcionales, psicológicos y sociales que hacen un tanto dificultosa esta etapa de la vida. En el aspecto físico se encuentra el deterioro natural del cuerpo (piel arrugada), dificultad de movilidad, problemas visuales o auditivos, pérdida de fuerza muscular y el control del equilibrio. En el aspecto psicológico se encuentra la atención, memoria, inteligencia y creatividad. En el aspecto social el adulto mayor comienza con una disminución de sus capacidades de adaptación por lo cual, resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión y aislamiento social.

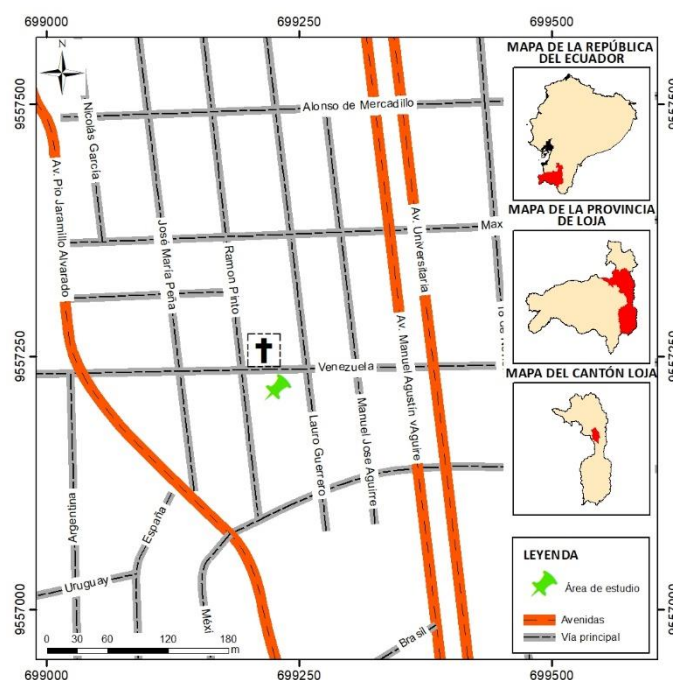
5. Metodología

5.1. Área de estudio

El presente estudio se llevó a cabo en el centro Bella Vida de la ciudad de Loja, ubicado en las calles Lauro Guerrero y Venezuela, frente a la Iglesia del Perpetuo Socorro. Esta institución es privada y ofrece un servicio de atención a las personas mayores en ámbitos físicos y cognitivos en el horario matutino y vespertino. Además, está conformada por un total de 10 adultos mayores lo cual, se tomó como muestra a un grupo de 7 participantes los mismos que se les aplicó un test para conocer sobre las relaciones interpersonales.

El tiempo de investigación fue de nueve semanas las cuales se consideran desde la socialización del proyecto con las autoridades del centro hasta la aplicación de instrumentos para la recolección de datos finales. Al inicio de cada actividad se realizaron charlas motivadoras que tuvieron como finalidad despertar el interés y la motivación de los participantes a participar en las actividades, así mismo, también ayudar a enfocar su atención en los hábitos alimenticios y hábitos permanentes de actividad física en sus vidas.

Figura 1. Ubicación del centro Bella Vida en el cual se realizó la investigación



Nota. La figura muestra la ubicación del centro Bella Vida

Autora: Zumba, María (2024)

En la investigación se hizo uso de recursos bibliográficos con libros digitales, tesis, revistas y artículos científicos, que permitieron sustentar de forma teórica las tres variables de estudio. De igual forma, recursos de material didáctico como: hojas de papel boom, pelotas, globos, cartones, lápices de colores, papeles de colores, cartulinas, periódico, pinzas, botellas,

tapas, vasos y cucharas plásticas, entre otros en la ejecución de actividades propuestas en el programa de juegos recreativos.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque de la Investigación

En el presente trabajo de integración curricular se aplicó un enfoque mixto, el cual fue utilizado para la recolección, análisis y tabulación de los datos cualitativos y cuantitativos obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos como es la entrevista al personal del centro y la escala de FUMAT a los adultos mayores. Además, permitió cumplir con los objetivos que se plantearon en la investigación.

«El enfoque mixto de la investigación, que implica un proceso de recolección, análisis y vinculación de métodos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema» (Hernández et al., 2010, p. 81).

De esta manera, los autores señalan que el enfoque mixto combina métodos cualitativos y cuantitativos en el proceso investigativo, para dar respuesta al planteamiento del problema, facilitar el trabajo de tabulación e interpretación de toda la información recabada y lograr un mejor entendimiento de la investigación.

5.2.2. Diseño de la investigación

En esta investigación se seleccionó el diseño cuasiexperimental, la cual fue de gran utilidad en la manipulación de la variable independiente, además la selección de la muestra contó con las características adecuadas para el estudio y estuvo previamente establecida. De igual manera, se aplicó el pre y post test y se realizó un programa de intervención.

«La investigación cuasiexperimental es aquella que tiene como finalidad poner a prueba una hipótesis causal manipulando (al menos) una variable independiente donde por razones logísticas o éticas no se puede asignar las unidades de investigación aleatoriamente a los grupos» (García et al., 2014, p. 736).

Con la ayuda de este diseño se podrá demostrar como los juegos recreativos influyó positivamente en las relaciones interpersonales de los adultos mayores con la intención de mejorar sus aspectos sociales y emocionales. Además, permitirá dar a conocer a los adultos mayores que la edad no es una excusa para no realizar actividades recreativas dado que, aún son personas capaces de desarrollar actividades por sí solos.

5.2.3. Alcance de investigación

Los tipos de investigación determinan los pasos que se deben aplicar para el estudio. Por ello, la investigación correlacional ayuda al investigador a medir el grado de relación entre las variables de la muestra estudiada sin establecer causa y efecto. Este tipo de investigación permitió analizar cómo los juegos recreativos influyen en las relaciones interpersonales en los adultos mayores y de qué manera ayudan en su vida diaria.

«El estudio correlacional es un tipo de investigación no experimental y tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular» (Hernández et al., 2010, p. 81).

5.2.4. Métodos

Los métodos son diferentes estrategias, modelos o procedimientos a seguir para cumplir un objetivo determinado. A continuación, los métodos que se utilizaron en la investigación son los siguientes:

El método inductivo se utilizó para recabar toda la información relacionada y construir el marco teórico de manera ordenada con temas y subtemas de las categorías de la investigación como son: juegos recreativos, relaciones interpersonales y adulto mayor. Además, este método permitió conocer el campo y la muestra de estudio, con el fin de diseñar un programa de intervención pedagógica.

El método deductivo el cual fue necesario para iniciar el estudio de lo general a lo particular, es decir, este enfoque sirvió para plantear los objetivos, la organización del marco teórico del tema propuesto y a la vez analizar, interpretar o evaluar los datos por medio del razonamiento lógico para extraer una serie de conclusiones.

El método analítico fue de gran utilidad debido a que, ayudó a desglosar cada parte del proceso investigativo, con la intención de desarrollar un estudio de las variables independientes y dependientes, así como un análisis minucioso de los temas del marco teórico para comprender e interpretar la información obtenida de las fuentes bibliográficas y posteriormente realizar un análisis general de la investigación.

Por último, el método estadístico resultó fundamental en la investigación para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos del estudio, los cuales surgen de la recolección, síntesis, tabulación y presentación de gráficos estadísticos; mismas que facilitaron el análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

5.2.5. Línea de investigación

El presente estudio se direcciona dentro de las líneas de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, específicamente está enmarcada a la primera línea de investigación que es: El deporte y la recreación, esta implica en dar conocer la importancia de la participación e inclusión del adulto mayor en las actividades recreativas de manera que, contribuyen al bienestar físico, cognitivo, social y emocional.

5.2.6. Técnicas

Con el fin de recolectar la información necesaria para el correcto desarrollo del presente trabajo de investigación, se utilizaron las siguientes técnicas:

La entrevista es una técnica que se aplicó para obtener información de primera mano y recopilar la información que tiene la directora del centro acerca del tema, lo cual fue realizada mediante una guía de entrevista con el fin de desarrollar óptimamente el trabajo de estudio

La escala de FUMAT es una técnica que evalúa la calidad de vida de las personas mayores en diferentes dimensiones, también consta de un cuestionario autoadministrado, el mismo que presenta alternativas para contestar como: siempre o casi siempre, frecuentemente, algunas veces y nunca o casi nunca. Por ello, se destaca que se realizó una adaptación a la escala, para tener información precisa de los participantes en las dimensiones de relaciones interpersonales y bienestar físico, los cuales respondieron un total de 12 interrogantes que fueron útiles y necesarias en la investigación.

5.2.7. Instrumentos

Para recolectar la información necesaria con respecto al estudio investigativo, primeramente, se utilizó la guía de entrevista el cual es un documento que se aplicó para plantear interrogantes dirigidas a la directora del centro, mismas que fueron formuladas de manera coherente para que la entrevistada pueda comprenderlas y así obtener información sobre aspectos específicos del tema.

Seguidamente un cuestionario de preguntas a todos los adultos mayores, en donde se ubicaron categorías a evaluar directamente relacionados con el tema de investigación. Además, se utilizó su respectiva escala de valoración que va desde siempre hasta nunca.

5.2.8. Población y muestra

Para el desarrollo de la investigación, se tomó en cuenta a la población real de adultos mayores del centro Bella Vida, mismos que corresponde a 9 participantes y se encuentran entre 70 y 95 años de edad. Por otra parte, al ser una investigación con un programa de intervención, y que su proceso implica procedimientos casi individualizados para lograr los objetivos propuestos, bajo este criterio se seleccionó un muestreo de 7 participantes.

Tabla 1. Población y muestra

POBLACIÓN	MUESTRA
Los adultos mayores del centro Bella Vida de la ciudad de Loja	Los 7 adultos mayores que se encuentren entre los 70 años en adelante

Nota. Datos obtenidos de adultos mayores del centro Bella Vida de la ciudad de Loja

Autora: Zumba, María (2024)

5.3. Procesamiento y análisis de los datos

La investigación se efectuó de la siguiente manera:

En primer lugar, se llevó a cabo la aplicación de la entrevista a la persona encargada del centro Bella Vida para conocer qué estrategias se utilizan para fortalecer las relaciones interpersonales de los adultos mayores, con la finalidad de recolectar información necesaria que certifique la factibilidad de la investigación.

En segundo lugar, se llevó a cabo la aplicación del test a los adultos mayores del centro para conocer la edad, el género y el nivel de relaciones interpersonales. Se procedió a realizar un análisis descriptivo e inferencial a partir de la tabulación de los resultados que se encontraban los participantes en los niveles normales o mayores de los diferentes test.

A partir de estos resultados se procedió a diseñar y aplicar un programa de juegos recreativos para mejorar las relaciones interpersonales de los adultos mayores del centro Bella Vida, que contenía un total de ocho semanas en base al cronograma establecido beneficiando así a todos los adultos que participan en el programa mencionado.

Por último, después de la aplicación del programa de juegos recreativos, se les aplicó el post-test a los participantes con la finalidad de evaluar la propuesta comparando los resultados antes y después de la intervención.

5.4. Proceso para el desarrollo del programa de intervención

Proponer un plan de juegos recreativos para mejorar las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida.

Para dar respuesta a este objetivo se procedió a diseñar, implementar y evaluar un programa ejecutado de la siguiente manera: El programa de juegos recreativos para mejorar las relaciones interpersonales de los adultos mayores del centro Bella Vida, se encuentra estructurado por ocho semanas cada una enfocada en actividades específicas, las cuales se detallan a continuación:

Tabla 2. Diseño y desarrollo de la propuesta

FASE 1: Socialización de la propuesta	
Tema:	Primer acercamiento al centro Bella Vida solicitando autorización para realizar el estudio.
Objetivo:	Oficio de aceptación del centro

FASE 2: Recopilación de datos	
Tema:	Organización y ajustes de la información
Objetivo:	Observar las actividades que realizan los adultos mayores para recolectar información
FASE 3: Diseño de la propuesta	
Tema:	Investigación y fundamentación del programa de juegos recreativos
Objetivo:	Elaboración de las técnicas e instrumentos del programa
FASE 4: Aplicación de la propuesta	
Tema:	Aplicación de la escala FUMAT (pre-test)
Objetivo:	Conocer el nivel de las relaciones interpersonales de los adultos mayores
FASE 5: Aplicación de la propuesta	
Tema:	La coordinación
Objetivo:	Fomentar el trabajo en equipo, estimular el esfuerzo y la coordinación de los brazos.
FASE 6: Aplicación de la propuesta	
Tema:	Coordinación y reacción
Objetivo:	Ejercitar la reacción rápida ante señales visuales, estimulando la memoria y mejorar la coordinación y equilibrio.
FASE 7: Aplicación de la propuesta	
Tema:	Lanzamientos de precisión
Objetivo:	Aportar bienestar físico, psicológico, social y de salud mediante la práctica de este tipo de actividades lúdicas.
Fase 8: Aplicación de la propuesta	
Tema:	La memoria
Objetivo:	Estimular la agilidad mental, el pensamiento lógico y las destrezas físicas
Fase 9: Aplicación de la propuesta	
Tema:	La coordinación y el equilibrio
Objetivo:	Mejorar la coordinación el equilibrio dinámico de los adultos mayores
FASE 10: Aplicación de la propuesta	
Tema:	Aplicación del post-test de la escala de FUMAT
Objetivo:	Conocer el nivel de las relaciones interpersonales de los adultos mayores

Nota. Se detallan la distribución de las actividades por fases

6. Resultados

Los resultados que se presentan en la siguiente sección fueron recolectados por medio de una entrevista a la persona encargada y los test aplicados a los 7 adultos mayores del centro Bella Vida correspondientes a la jornada matutina por lo que, no constituyen un resultado generalizable del país, debido al tamaño de la muestra.

Siendo importante los datos que se recabaron, por contribuir en cómo los juegos recreativos influyen en las relaciones interpersonales en los adultos mayores. En este contexto la presente investigación obtuvo los siguientes resultados, los cuales están expresados en las tablas que contienen aspectos relacionados con las relaciones interpersonales y el bienestar físico. A continuación, se presenta el análisis de la entrevista a la encargada del centro y el test utilizado y aplicado a los adultos mayores del centro Bella Vida.

6.1. Análisis de la entrevista

¿Cree usted que es importante fomentar los juegos recreativos en los adultos mayores?

La directora menciona que, sí es crucial fomentar los juegos recreativos en los adultos mayores porque contribuyen a la salud física y mental. También mejoran la movilidad, reducen el riesgo de enfermedades y promueven una mejor calidad de vida en general.

¿Cree usted que es importante que los familiares del adulto mayor formen parte del proceso - aprendizaje en los aspectos: físico, cognitivo y emocional?

La directora manifiesta que, sí es importante que los familiares del adulto mayor participen en su proceso de aprendizaje debido a que, la participación fortalece los lazos familiares, promueve la salud mental y contribuye al bienestar general del adulto mayor.

¿Qué tipo de estrategias aplica para fomentar las relaciones interpersonales de los adultos mayores?

La directora señala que, para fomentar las relaciones interpersonales en adultos mayores, es beneficioso promover actividades sociales como grupos de interés, eventos culturales, y programas de voluntariado. Además, crear entornos accesibles y propicios para la interacción social que puede mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

¿Cuál es la importancia de fortalecer las relaciones interpersonales en los adultos mayores?

En palabras de la directora, la importancia de fortalecer las relaciones interpersonales en los adultos mayores es para su bienestar emocional y mental. Estas conexiones sociales pueden reducir la sensación de soledad, mejorar la salud mental, proporcionar apoyo emocional y contribuir a una mejor calidad de vida en la vejez. Además, las relaciones sólidas pueden ser

un factor protector contra condiciones como la depresión y la ansiedad, promoviendo un envejecimiento más saludable y activo.

¿Qué actividad realiza para fortalecer el trabajo cooperativo?

Para fortalecer el trabajo cooperativo en adultos mayores, se implementan actividades que fomenten la comunicación, el apoyo mutuo y la participación conjunta. Algunas opciones incluyen: grupos de discusión, actividades recreativas, clases grupales y programar eventos sociales. La clave es adaptar las actividades a las capacidades y preferencias de los adultos mayores, creando un entorno inclusivo que fomente la colaboración y el compañerismo.

6.2. Análisis del pre test y post test de la escala de FUMAT

La aplicación de un pre test como instrumento diagnóstico que se aplicó en instancias previas a diseñar y aplicar el programa pedagógico de intervención, sirvió como base para manejar un proceso adecuado dentro de la investigación. A continuación, en la Tabla 3 se indica de manera detallada la edad y género de la muestra estudiada.

Tabla 3. Muestra con la que se trabajó en la investigación

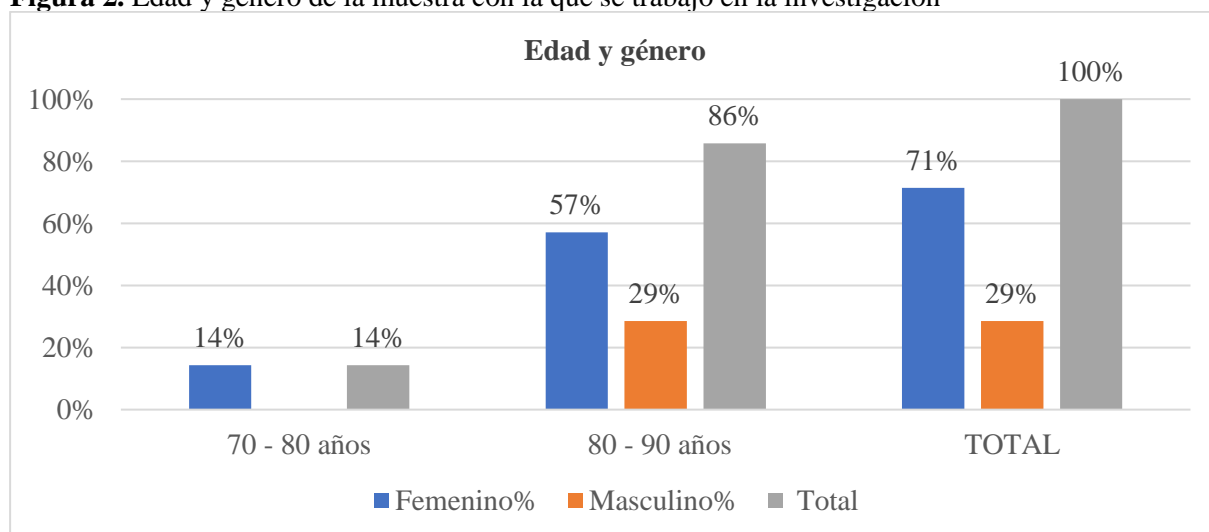
Edad	Género				Total	
	Femenino		Masculino			
	F	%	f	%	f	%
70-80	1	14%	0	0%	1	14%
80-90	4	57%	2	29%	6	86%
Total	5	71%	2	29%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la edad y género de la muestra con la que se trabajó en la investigación.

Autora: Zumba, María (2024)

De la misma manera, en la Figura 2 se muestra la edad y género de la muestra estudiada representada en porcentajes.

Figura 2. Edad y género de la muestra con la que se trabajó en la investigación



Nota. Datos obtenidos de la edad y género de la muestra con la que se desarrolló el trabajo de investigación.

Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación

Tomando como referencia los datos expuestos en la figura 2 en donde se presenta información relacionada al género y edad del paralelo objeto de estudio, se evidencia que el 71% de la muestra investigada pertenece al género femenino, mientras que el 29% restante corresponde al género masculino, evidenciando así una mayor presencia del género femenino en el presente proyecto de investigación. Así mismo y en base a los datos obtenidos, el 14% de la muestra objeto de estudio se encuentra en la edad de 70-80 años y el 86% en la edad de 80-90 años.

En conclusión, los datos relevados en la figura 2 ofrecen una visión detallada de la distribución de género y edad dentro de la muestra de adultos mayores estudiada. Se destaca que la proporción de mujeres supera significativamente a la de hombres, representando el 71% de la muestra. Además, la distribución por grupos de edad muestra que la mayoría de los participantes, con un 86%, se encuentran en la franja de 80-90 años, mientras que el 14% restante corresponde a individuos de 70-80 años.

Estas estadísticas son esenciales para comprender la composición demográfica de la muestra estudiada y pueden tener implicaciones importantes en el diseño y la implementación de intervenciones específicas destinadas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

A toda esta muestra investigada se aplicó un pre test como instrumento diagnóstico que se aplicó en instancias al diseño y aplicación de la propuesta pedagógica de intervención, sirvió como base para manejar un proceso adecuado dentro de la investigación. Por otra parte, resultaba necesario aplicar el mismo instrumento de diagnóstico como post test, al finalizar la aplicación de la propuesta para corroborar de qué manera influyó la aplicación de la misma.

En la Tabla 4 se muestran los resultados del pre test y post test con la muestra con la que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría de relaciones interpersonales.

Tabla 4. Realiza actividades que le gustan con otras personas

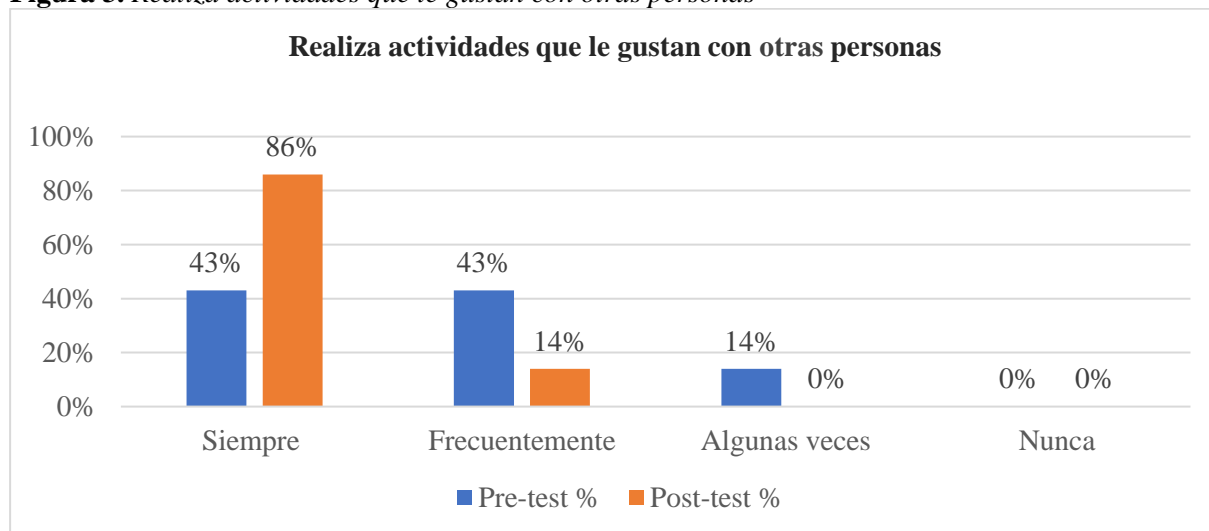
Criterios	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Siempre	3	43%	6	86%
Frecuentemente	3	43%	1	14%
Algunas veces	1	14%	0	0%
Nunca	0	0%	0	0%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la primera pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la tabla 4 se muestra de manera detallada los datos obtenidos de la pregunta 1 de la escala aplicada a la muestra, en ella se detallan aspectos como frecuencia y porcentajes que se ha obtenido en cada criterio. De la misma manera, en la Figura 3 se muestran los resultados obtenidos representados en porcentajes.

Figura 3. Realiza actividades que le gustan con otras personas



Nota. Resultados obtenidos de la primera pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.
Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación

En base a la primera pregunta y tomando como referencia los resultados expuestos de la figura 3, se evidencia que en el pre test el 43% de la muestra indicó que siempre les gusta realizar actividades con otras personas, seguido por un porcentaje de 43% que frecuentemente desarrollan actividades asociadas al trabajo cooperativo y el 14% restante algunas veces hacen actividades que involucren la socialización. En cambio, en el post test se puede evidenciar que existe un gran cambio donde el 86% de participantes siempre les gusta realizar actividades con otras personas y finalmente el 14% frecuentemente comparten actividades que involucren relacionarse con los demás.

En las relaciones interpersonales se encuentra la comunicación, el bienestar personal, los vínculos sociales, la motivación entre otros. Por ello, las actividades recreativas son espacios que ayudan al adulto mayor activar el cuerpo, salir de la rutina diaria, disfrutar de nuevos intereses, fomentar el bienestar y crear vínculos de amistad que se dan a través de gustos, experiencias o afinidades.

En resumen, las actividades recreativas son espacios que influyen positivamente en diferentes aspectos del adulto mayor, entre ellos se encuentra la creación de nuevos vínculos sociales, la convivencia e integración con sus pares. Además, se pudo constatar que la mayor parte de la muestra les gusta realizar actividades con otras personas.

A continuación, en la tabla 5 se presentan los resultados obtenidos de la segunda pregunta con la muestra con la que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría de relaciones interpersonales.

Tabla 5. *Mantiene una buena relación con los profesionales del servicio al que acude*

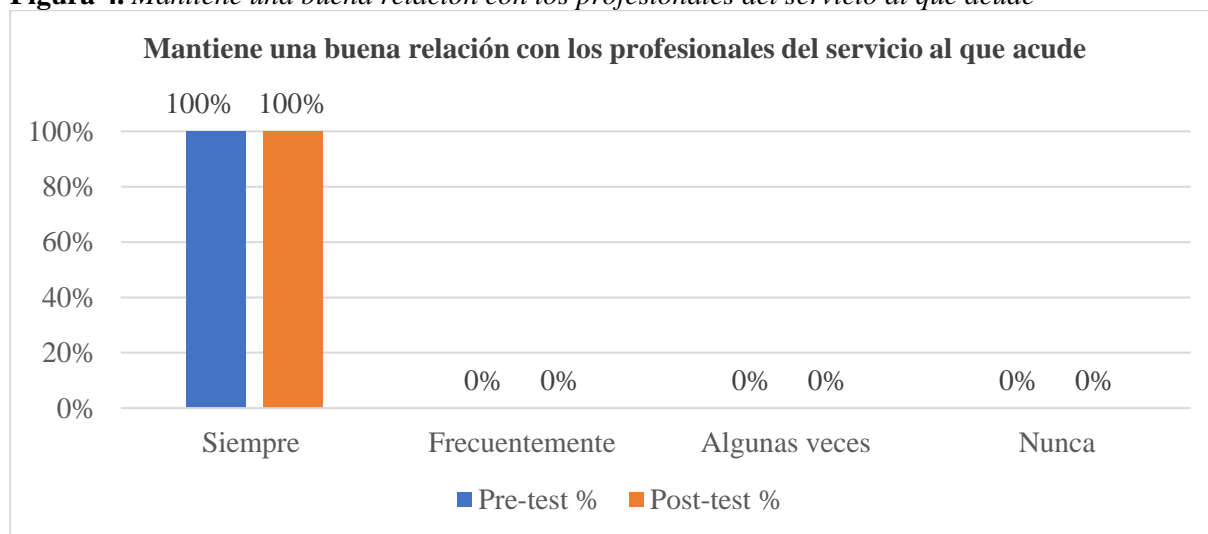
Criterios	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Siempre	7	100%	7	100%
Frecuentemente	0	0%	0	0%
Algunas veces	0	0%	0	0%
Nunca	0	0%	0	0%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la segunda pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la tabla 5 se muestra de manera detallada los datos obtenidos de la pregunta 2 aplicada a la muestra estudiada, en donde se evidencia que los participantes mantienen una buena relación con el personal del servicio. De la misma manera, en la Figura 4 se muestran los resultados obtenidos representados en porcentajes.

Figura 4. *Mantiene una buena relación con los profesionales del servicio al que acude*



Nota. Resultados obtenidos de la segunda pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación

En relación a la segunda pregunta y tomando como referencia los datos expuestos en la figura 4, se evidencia que tanto en las instancias de pre y post-test el 100% de la muestra siempre mantienen una buena relación con los profesionales del servicio al que acude, por lo que no existe mayor fuente de análisis.

Considerando los datos mencionados anteriormente, es evidente que la sana convivencia consiste en aceptar las diferencias y tener la capacidad de escuchar, reconocer, respetar y

apreciar a los demás, así como vivir de forma pacífica y unida. Por ello, las relaciones basadas en el buen trato y la convivencia armónica contribuyen a construir un ambiente basado en el respeto, la igualdad, la equidad y la tolerancia.

En conclusión, mantener una buena relación con las personas es un paso clave para una sana convivencia dado que, desarrolla un espacio armonioso en el que los adultos mayores comparten y aceptan diferentes opiniones basadas en valores. Además, toda la muestra mantiene una buena relación con los profesionales del servicio al que acuden.

Siguiendo con el análisis de la escala, en la Tabla 6 se muestran los resultados de la tercera pregunta con la muestra con la que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría de relaciones interpersonales.

Tabla 6. *Mantiene una buena relación con los compañeros del servicio al que acude*

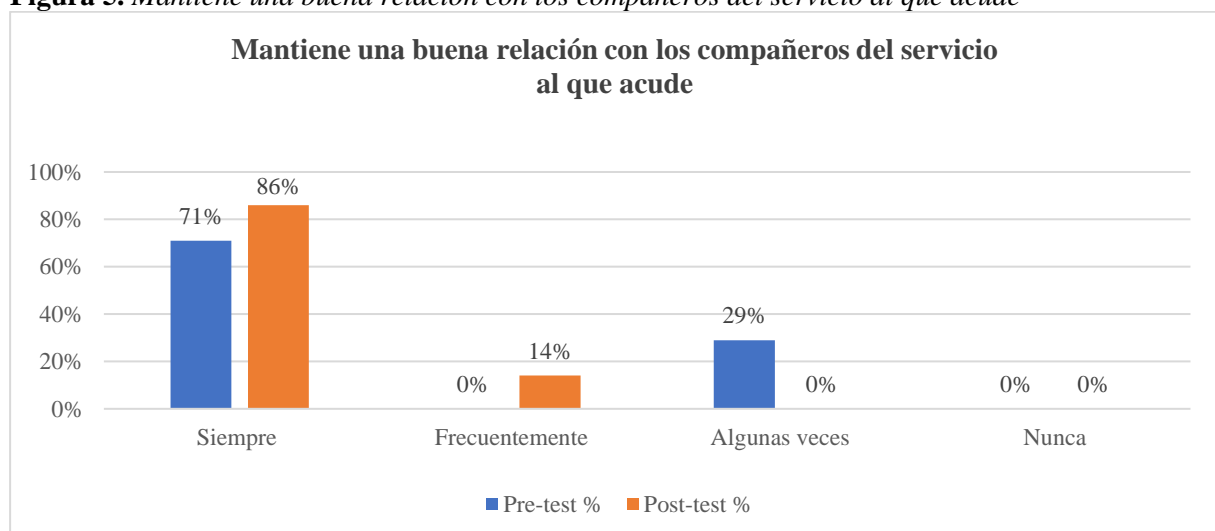
Criterios	Pre-test		Post-test	
	F	%	f	%
Siempre	5	71%	6	86%
Frecuentemente	0	0%	1	14%
Algunas veces	2	29%	0	0%
Nunca	0	0%	0	0%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la tercera pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la tabla 6 se evidencia los datos obtenidos con respecto a la pregunta 3 de la escala que se aplicó a la muestra. De la misma manera, en la figura 5 se presentan los resultados obtenidos representados de manera porcentual, con la finalidad de facilitar la comprensión de los mismos.

Figura 5. *Mantiene una buena relación con los compañeros del servicio al que acude*



Nota. Resultados obtenidos de la tercera pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación.

De acuerdo a la figura anterior, se evidencia que en el pre test el 71% de participantes siempre mantienen una buena relación con los compañeros del servicio al que acude mientras que, el 29% restante consideran que algunas veces se debe tener una buena cortesía. Por otro lado, post a la aplicación de la intervención, se evidenció un cambio, mostrando que el 86% siempre tienen un buen trato con los demás y el 14% restante le resulta frecuentemente llevar una buena relación.

En cuanto a las amistades son vínculos que están presentes en la vida cotidiana e incluso en la tercera edad. Las amistades en la tercera edad son muy importantes para el envejecimiento activo debido a que, ayuda al adulto mayor mejorar sus habilidades sociales y emocionales como la autoestima y la resolución de conflictos.

Para concluir este apartado, las relaciones de amistad son esenciales para el bienestar integral y el desarrollo social; en el caso del adulto mayor aportan una serie de beneficios en el aspecto emocional entre ellos se encuentra el sentirse querido y valorado. Además, se evidencia que la mayor parte de los adultos mayores valoran sus relaciones de amistad.

Para continuar con el análisis de la escala a continuación, en la Tabla 7 se muestran los resultados de la cuarta pregunta con la muestra que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría de relaciones interpersonales.

Tabla 7. *Carece de familiares cercanos*

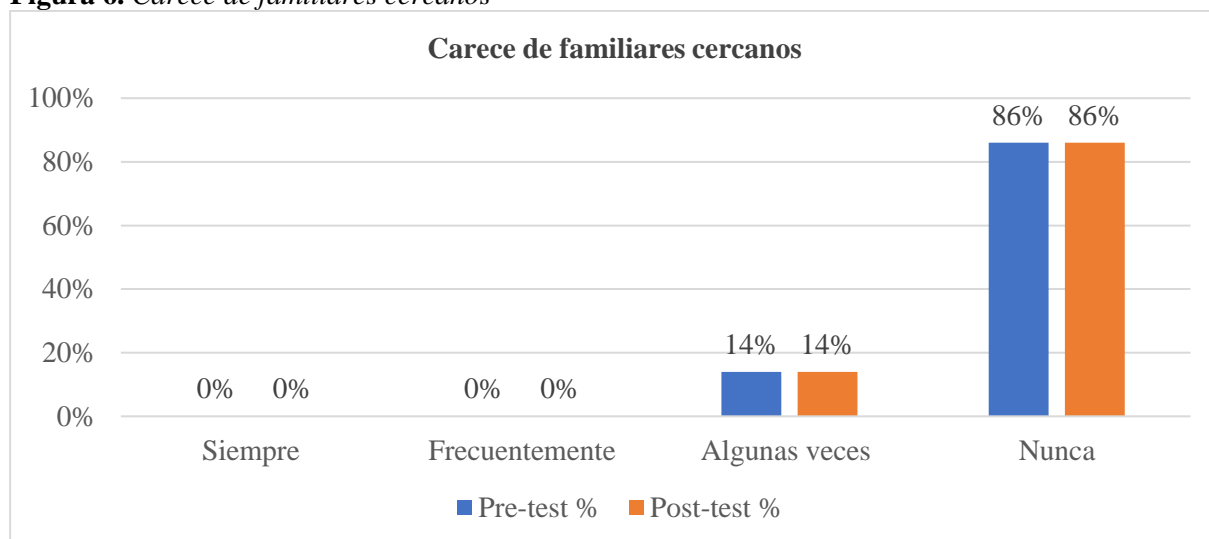
Criterios	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Siempre	0	0%	0	0%
Frecuentemente	0	0%	0	0%
Algunas veces	1	14%	1	14%
Nunca	6	86%	6	86%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la cuarta pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la Tabla 7 se evidencian los resultados obtenidos como resultado de la pregunta 4 de la escala que se aplicó a la muestra estudiada, la misma que se refiere a carecer de familiares cercanos. De la misma manera, en la Figura 6 se muestran los resultados obtenidos representados en porcentajes.

Figura 6. Carece de familiares cercanos



Nota. Resultados obtenidos de la cuarta pregunta pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación.

Con relación a la cuarta pregunta y tomando como referencia los resultados obtenidos en la figura 6, se evidencia que en instancias de pre y post-test se pudo constatar que el 86% de personas nunca falta el apoyo de familiares cercanos mientras que, el 14% restante señala que algunas veces sienten la ausencia del apoyo de sus familiares cercanos.

Tomando como base los datos estadísticos presentados previamente, es evidente que los adultos mayores tienen un mayor riesgo de aislamiento social y soledad debido a los cambios en la salud y las conexiones sociales que pueden ocurrir con el envejecimiento. Por lo cual, la familia puede ayudar a prevenir este aislamiento al mantener una conexión constante y ejercer un papel de apoyo en todas aquellas actividades que el adulto mayor requiera.

En resumen, la soledad en los adultos mayores provoca un sentimiento de quedarse solo y el aislamiento social hace referencia a la falta de contactos sociales. Son factores de riesgo que afectan a la salud y el bienestar de la persona mayor. Además, se evidencia que la mayor parte de la muestra nunca carecen de familiares cercanos.

Dando continuidad al análisis de la escala a continuación, en la Tabla 8 se muestran los resultados de la quinta pregunta con la muestra que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría de relaciones interpersonales.

Tabla 8. Valora negativamente sus relaciones de amistad

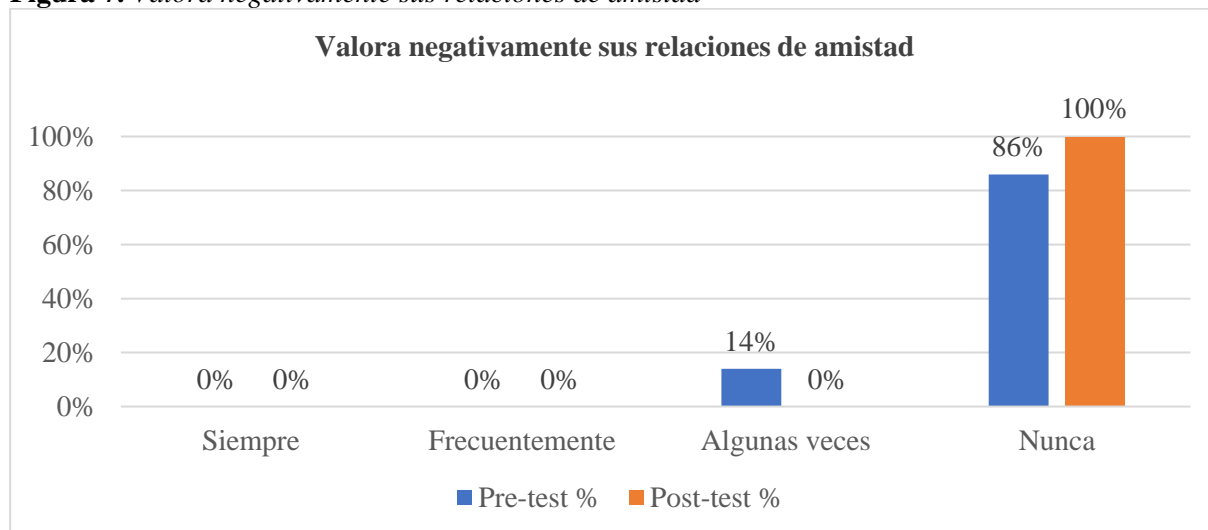
Criterios	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Siempre	0	0%	0	0%
Frecuentemente	0	0%	0	0%
Algunas veces	1	14%	0	0%
Nunca	6	86%	7	100%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la quinta pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la Tabla 8 se muestra de manera detallada los resultados de la pregunta 5, misma en que se evidencia la valorización de relaciones de amistad, dando como porcentaje mayor el 86% lo cual, se refiere al criterio de nunca valorar negativamente las amistades. De la misma manera, en la Figura 7 se muestran los resultados obtenidos representados en porcentajes.

Figura 7. Valora negativamente sus relaciones de amistad



Nota. Resultados obtenidos de la quinta pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación.

En esta pregunta y de acuerdo a los resultados expuestos en la figura, se evidencia que en el pre test el 86% de personas nunca valoran negativamente sus relaciones de amistad mientras que, el 14% de los participantes o algunas veces consideran valorar de manera negativa sus lazos de amistad. En cambio, post aplicación de la intervención, se evidenció un cambio mostrando que el 100% de participantes nunca valoran negativamente sus relaciones de amistad.

En cuanto a las amistades son vínculos que están presentes en la vida cotidiana e incluso en la tercera edad. Las amistades en la tercera edad son muy importantes para el envejecimiento

activo debido a que, ayuda al adulto mayor mejorar sus habilidades sociales y emocionales como la autoestima y la resolución de conflictos.

En conclusión, las relaciones de amistad son esenciales para el bienestar integral y el desarrollo social; en el caso del adulto mayor aportan una serie de beneficios en el aspecto emocional entre ellos se encuentra el sentirse ser querido y valorado, además, se evidencia que la mayor parte de la muestra nunca valoran negativamente sus relaciones de amistad.

Continuando con el análisis de datos, en la Tabla 9 se muestran los resultados de la sexta pregunta con la muestra que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría de relaciones interpersonales.

Tabla 9. Manifiesta sentirse querido por las personas importantes para él

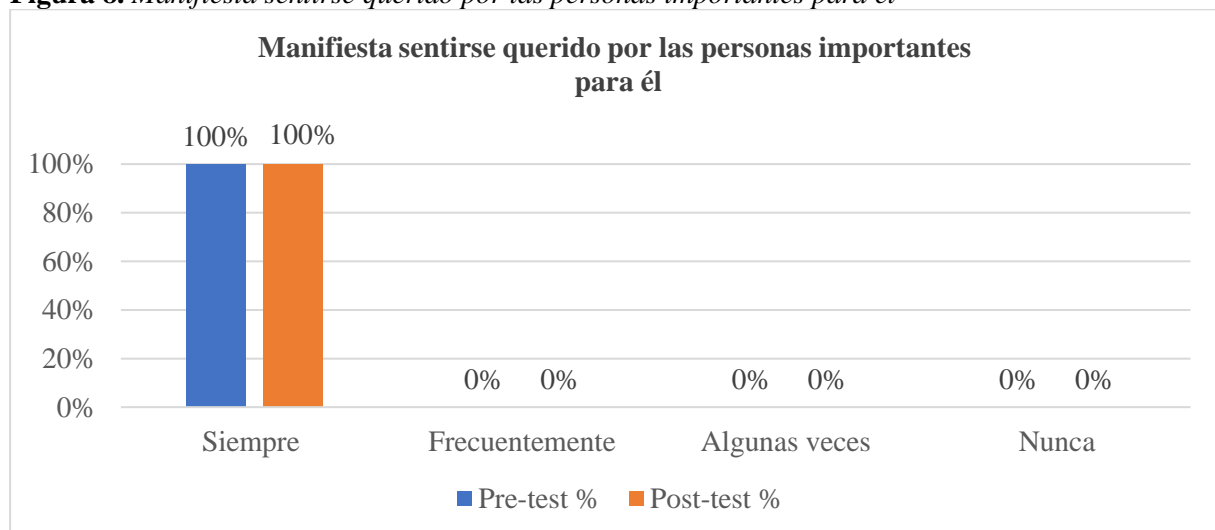
Criterios	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Siempre	7	100%	7	100%
Frecuentemente	0	0%	0	0%
Algunas veces	0	0%	0	0%
Nunca	0	0%	0	0%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la sexta pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la tabla 9 se presentan los datos obtenidos de la pregunta 6 correspondiente a la escala aplicada a la muestra de estudio, el cual el indicador siempre tiene un porcentaje del 100% en donde los participantes mencionan sentirse queridos por las personas importantes para él. A continuación, en la Figura 8 se muestran los resultados obtenidos representados en porcentajes.

Figura 8. Manifiesta sentirse querido por las personas importantes para él



Nota. Resultados obtenidos de la sexta pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación.

En base a la sexta pregunta y tomando como referencia los datos expuestos en la figura 8, se evidencia que en instancias de pre y post test se pudo constatar que el 100% de la muestra siempre manifiestan sentirse queridos por las personas importantes para él.

La familia desempeña un papel fundamental en la vida del adulto mayor, es una fuente de apoyo, acompañamiento y expresiones de afecto que favorece el envejecimiento activo y saludable. La familia es un lugar donde el adulto mayor puede tener el privilegio de sentirse una persona más competente, valiosa y útil.

Para concluir este apartado, la compañía y el afecto de la familia es importante en el adulto mayor dado que, satisface las necesidades emocionales promoviendo seguridad, autoestima, bienestar y confianza. Además, se evidencia que la mayor parte de la muestra manifiestan sentirse queridos por las personas importantes para él.

Seguidamente, en la Tabla 10 se muestran los resultados de la séptima pregunta con la muestra que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría del bienestar físico.

Tabla 10. *Tiene problemas de movilidad*

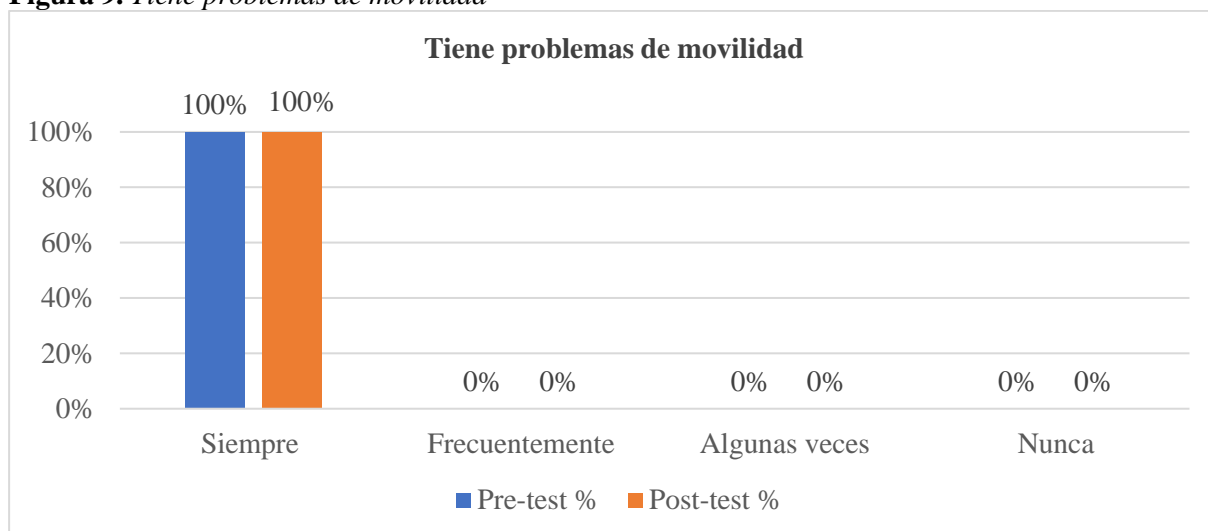
Criterios	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Siempre	7	100%	7	100%
Frecuentemente	0	0%	0	0%
Algunas veces	0	0%	0	0%
Nunca	0	0%	0	0%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la séptima pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la tabla 10 se muestran los datos obtenidos correspondientes a la pregunta 7 de la escala aplicada a la muestra de estudio, la misma que hace referencia a los problemas de movilidad. De igual manera, en la Figura 9 se muestran los resultados obtenidos representados de manera porcentual, esto con la finalidad de facilitar la comprensión de los mismos.

Figura 9. Tiene problemas de movilidad



Nota. Resultados obtenidos de la séptima pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.
Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación.

Tomando como referencia los datos expuestos en la figura 9, se evidencia que tanto en las instancias de pre y post test el 100% de personas siempre tienen problemas de movilidad para realizar actividades diarias.

Los problemas de movilidad son discapacidades que afectan al movimiento, desde la motricidad gruesa, como caminar, hasta la motricidad fina, como la manipulación de objetos con la mano. En las personas mayores uno de los principales problemas de movilidad es sufrir caídas accidentales, las cuales pueden provocar lesiones graves como los hematomas, huesos rotos, y fracturas de cadera.

En resumen, los problemas de movilidad en la tercera edad pueden llegar a repercutir en la capacidad de los mayores para moverse y realizar actividades diarias. Además, se evidencia que la mayor parte de la muestra siempre tiene problemas de movilidad para realizar con regularidad sus labores diarias.

Continuando con el análisis de resultados, en la Tabla 11 se muestran los resultados de la octava pregunta con la muestra que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría del bienestar físico.

Tabla 11. Tiene problemas de continencia

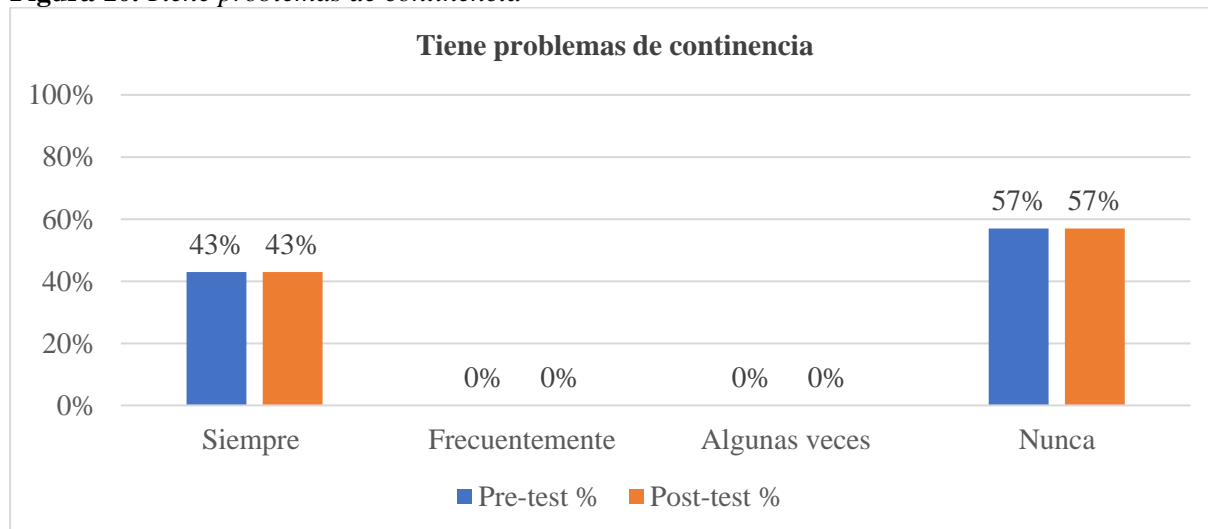
Criterios	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Siempre	3	43%	3	43%
Frecuentemente	0	0%	0	0%
Algunas veces	0	0%	0	0%
Nunca	4	57%	4	57%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la octava pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la Tabla 11 se evidencia los datos obtenidos como resultado de la pregunta 8 de la escala que se aplicó a la muestra estudiada, la misma que hace referencia a los problemas de continencia. De la misma manera, en la Figura 10 se muestran los resultados obtenidos representados en porcentajes.

Figura 10. Tiene problemas de continencia



Nota. Resultados obtenidos de la octava pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación.

Analizando los datos expuestos en la figura 10, se evidencia que tanto en las instancias de pre y post test el 57% de la muestra nunca tienen problemas de continencia seguido por el 43% de personas que siempre sufren de problemas de continencia.

La incontinencia urinaria consiste en la pérdida involuntaria de orina que puede afectar a hombres y mujeres de cualquier edad. Es uno de los problemas de salud más habituales en las personas mayores, hasta el punto de provocar el aislamiento social, pérdida de autoestima, debilitamiento físico, funcional y social e incremento del riesgo de calidad, debido a la urgencia por llegar al baño.

En conclusión, la incontinencia urinaria es más común entre las personas mayores y que puede llegar a ser un problema en la vida cotidiana de quienes la sufren, es decir, puede ser un impedimento para realizar ciertas actividades de la vida diaria. Además, se evidencia que la mayor parte de la muestra nunca tienen problemas de continencia y pueden realizar con normalidad sus labores diarias.

Dando continuidad con el análisis de la escala, en la Tabla 12 se muestran los resultados de novena pregunta con la muestra que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría del bienestar físico.

Tabla 12. Tiene dificultad para seguir una conversación porque oye mal

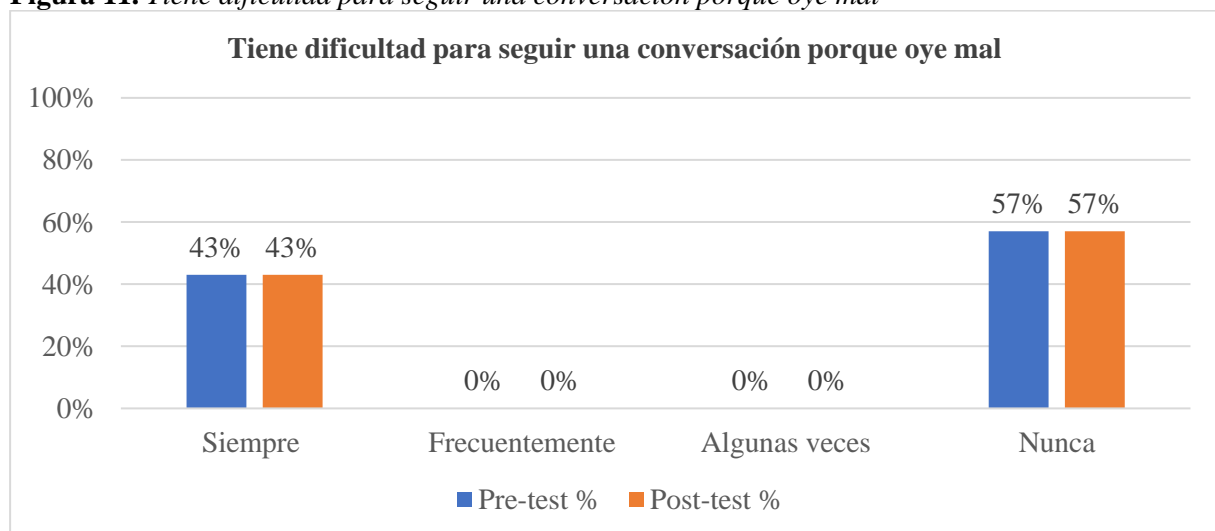
Criterios	Pre-test		Post-test	
	f	%	F	%
Siempre	3	43%	3	43%
Frecuentemente	0	0%	0	0%
Algunas veces	0	0%	0	0%
Nunca	4	57%	4	57%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la novena pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la tabla 12 se muestran los datos obtenidos correspondientes a la pregunta 9 de la escala aplicada a la muestra de estudio, la misma que corresponde a las dificultades para seguir una conversación porque oye mal. De la misma manera, en la Figura 11 se muestran los resultados obtenidos representados en porcentajes.

Figura 11. Tiene dificultad para seguir una conversación porque oye mal



Nota. Resultados obtenidos de la novena pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación.

Tomando como referencia los datos expuestos en la figura 11, se evidencia que tanto en las instancias de pre y post test el 57% de la muestra manifiesta que nunca tienen dificultades para seguir una conversación porque oye mal, seguido por el 43% restante que siempre presentan dificultades para escuchar.

La pérdida de la audición es un problema de salud causado por ruidos fuertes, envejecimiento y otros problemas de salud. En las personas mayores puede impactar diferentes aspectos en la vida como producir tristeza, depresión y aislamiento, dado que estas personas tienen problemas para comunicarse y miedo a cometer errores.

En resumen, la pérdida de audición es una disminución pronta o gradual de la capacidad para oír y es uno de los problemas que frecuentemente afecta a los adultos mayores en la disfunción emocional, social y comunicativa. Además, se evidencia que la mayor parte de la muestra tiene dificultad para seguir una conversación con otras personas porque oye mal.

A continuación, en la Tabla 13 se presentan los resultados de la décima pregunta con la muestra que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría del bienestar físico.

Tabla 13. *Su estado de salud le permite salir a la calle*

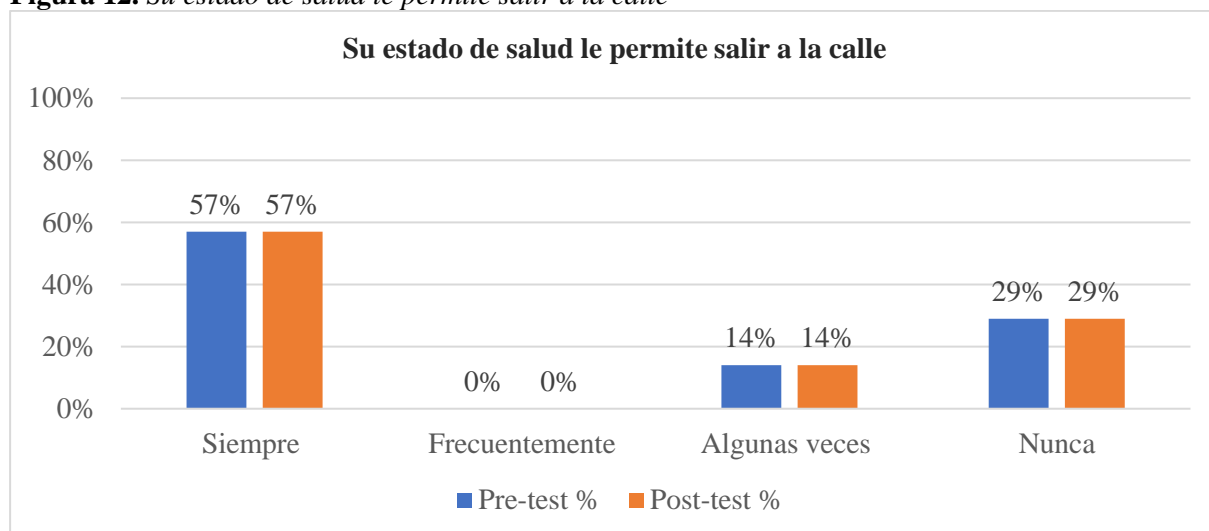
Criterios	Pre-test		Post-test	
	f	%	F	%
Siempre	4	57%	4	57%
Frecuentemente	0	0%	0	0%
Algunas veces	1	14%	1	14%
Nunca	2	29%	2	29%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la décima pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la Tabla 13 se presenta de manera detallada los resultados obtenidos de la pregunta 10 aplicada a la muestra estudiada, la cual hace referencia si el estado de salud le permite al adulto mayor salir a la calle. En correspondencia con esta misma pregunta, en la Figura 12 se presentan en porcentajes los resultados obtenidos.

Figura 12. Su estado de salud le permite salir a la calle



Nota. Resultados obtenidos de la décima pregunta del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.
Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación.

Tomando como referencia los datos expuestos en la figura 12, se evidencia que tanto en las instancias de pre y post test el 57% de personas siempre el estado de salud les permite salir a la calle seguido por, un 29% de participantes que nunca mientras que, un 14% restante mención que algunas veces por su estado de salud les dificulta salir a la calle.

La salud en la vejez se relaciona con la capacidad funcional para realizar actividades normales en la vida diaria dado que, el adulto mayor en esta etapa de la vida se enfrenta a diversos cambios fisiológicos y psicológicos, los cuales son la falta de fuerza, coordinación, equilibrio, síntomas de depresión, pérdida de memoria y visión, entre otros.

En resumen, en esta etapa de la vida las personas de la tercera edad se enfrentan a diversos cambios que limitan al desarrollo de las labores cotidianas, por los cuales se llegan a considerar como personas vulnerables y pueden depender del cuidado de terceros para realizar ciertas actividades. Por otro lado, se evidencia que la mayor parte de la muestra puede salir con normalidad a la calle.

Siguiendo con el análisis de la escala a continuación, en la Tabla 14 se muestran los resultados de la pregunta once con la muestra que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría del bienestar físico.

Tabla 14. Tiene problemas para recordar información importante para la vida cotidiana (cara, familiares, nombre, etc.)

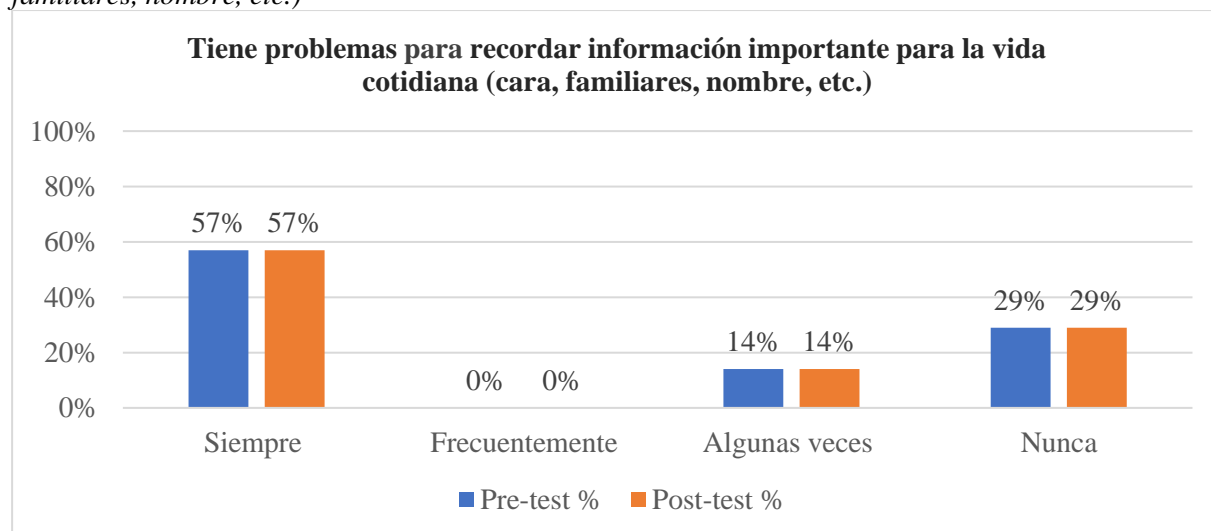
Criterios	Pre-test		Post-test	
	f	%	F	%
Siempre	4	57%	4	57%
Frecuentemente	0	0%	0	0%
Algunas veces	1	14%	1	14%
Nunca	2	29%	2	29%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la pregunta once del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la Tabla 14 se presentan los resultados obtenidos de la pregunta 11 aplicada a la muestra estudiada, misma que hace referencia a los problemas que los adultos mayores tienen para recordar información importante de la vida diaria. En correspondencia con esta pregunta, en la Figura 13 se presentan en porcentajes los resultados obtenidos de esta interrogante.

Figura 13. Tiene problemas para recordar información importante para la vida cotidiana (cara, familiares, nombre, etc.)



Nota. Resultados obtenidos de la pregunta once del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación.

En base a los datos expuestos en la figura 13, se evidencia que tanto en las instancias de pre y post test el 57% siempre tienen problemas para recordar información importante para la vida cotidiana (cara, familiares, nombre, etc.) mientras que, el 29% de la muestra nunca y el 14% restante algunas veces presentan problemas para recordar información.

La demencia es una pérdida de la función cognitiva que afecta a la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar actividades cotidianas. Además, no es una enfermedad específica, sino que puede ser causada por muchas enfermedades como la enfermedad de Alzheimer que es el tipo más común de demencia en los adultos mayores.

En conclusión, la demencia es un síndrome que afecta la capacidad para recordar, pensar o tomar decisiones, las cuales interfieren en el adulto mayor a llevar a cabo sus actividades diarias. Además, se evidencia que la mayor parte de la muestra tiene problemas para recordar información importante para la vida cotidiana (cara, familiares, nombre, etc.).

A continuación, en la Tabla 15 se muestran los resultados de la pregunta doce con la muestra que se trabajó en la investigación y con respecto a la categoría del bienestar físico.

Tabla 15. Tiene dificultades de visión que le impide realizar sus tareas habituales

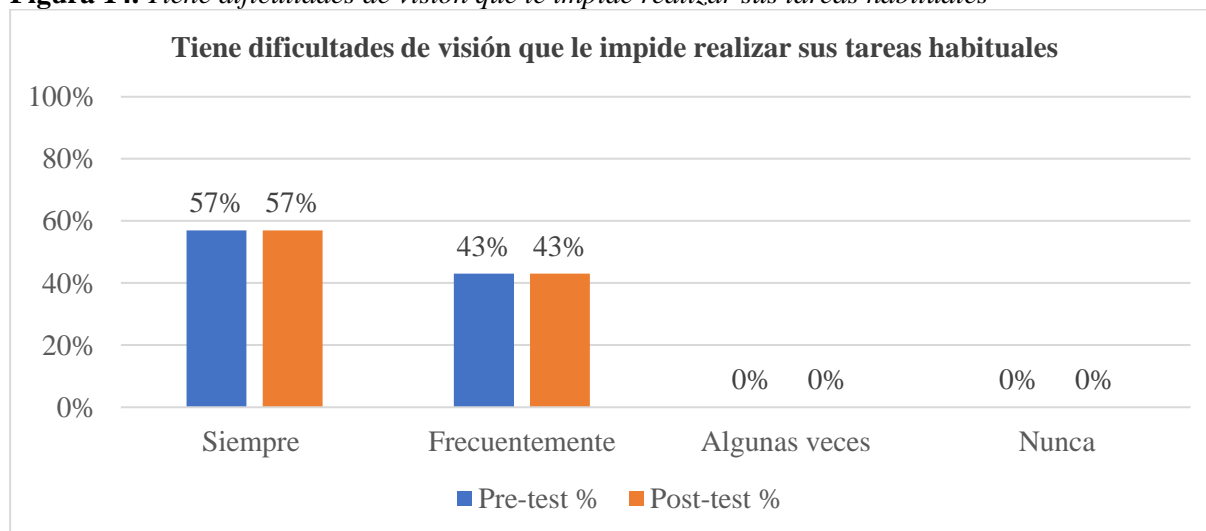
Criterios	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Siempre	4	57%	4	57%
Frecuentemente	3	43%	3	43%
Algunas veces	0	0%	0	0%
Nunca	0	0%	0	0%
Total	7	100%	7	100%

Nota. Datos obtenidos de la pregunta doce del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

En la Tabla 15 se presenta de manera detallada los resultados obtenidos de la pregunta 12 aplicada a la muestra estudiada, lo cual hace referencia a las dificultades de visión del adulto mayor para realizar las tareas habituales. De la misma manera, en la Figura 14 se muestran los resultados obtenidos representados en porcentajes.

Figura 14. Tiene dificultades de visión que le impide realizar sus tareas habituales



Nota. Resultados obtenidos de la pregunta doce del pre-test y post-test de la escala de FUMAT.

Autora: Zumba, María (2024)

Análisis e interpretación.

Tomando como referencia los datos expuestos en la figura 14, tanto en instancias de pre y post-test se pudo constatar que el 57% de la muestra siempre tienen dificultades de visión que le impide realizar sus tareas habituales personas mientras que, el 43 % restante presenta frecuentemente dificultades de visión.

La pérdida de la visión es un factor que se puede evidenciar en los adultos mayores lo cual les impide ver con claridad. Es un cambio que puede ser causado por diversas enfermedades degenerativas, relacionadas con la edad, retinopatía diabética, catarata, entre otros. Además, se menciona que en las personas mayores los cambios de la visión se dan a partir de los 60 años de edad.

A manera de resumen, es esencial que los adultos mayores tengan en cuenta los cambios de visión que pueden presentar dado que, la vista suele deteriorarse de manera natural con el paso de los años y es uno de los sentidos que se ve más afectado en la vejez. Además, de acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que la mayor parte de la población tiene dificultades de visión que le impide realizar sus tareas habituales.

7. Discusión

El presente Trabajo de Integración Curricular denominado juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores, tuvo lugar en el centro Bella Vida de la ciudad de Loja, tomando como muestra a 7 adultos mayores, quienes fueron partícipes de las distintas actividades que se plantearon a lo largo del estudio investigativo.

En referencia al primer objetivo específico, el cual consiste en: Diagnosticar los niveles de las relaciones interpersonales de los adultos mayores del centro Bella Vida para elaborar planes de juegos recreativos que influyan en las relaciones interpersonales; se realizó una revisión bibliográfica acerca del tema, se fundamentó también con la citación de varios autores que brindan una concepción sobre la importancia que tienen los juegos recreativos en los adultos mayores.

Estos resultados se contrastan con el estudio de tesis realizado por Lizano (2014), quien destacó la importancia de la actividad lúdica en los adultos mayores a través de una revisión teórica y bibliográfica que se encuentra en el marco teórico. Respectivamente, destaca que el juego ayuda al fortalecimiento de la motricidad gruesa del adulto mayor y considera valioso la implementación de la ludiexpresión y juegos recreativos dado que, permite al adulto mayor ser más activo, colaborativo y feliz.

De esta manera el autor menciona que el juego es una actividad que aporta al adulto mayor fomentar habilidades físicas y socio-emotivas como mantener activa la mente, elevar el nivel de seguridad y confianza con la finalidad de aumentar la autonomía e independencia. Por lo tanto, es una herramienta integral que contribuye al envejecimiento activo y saludable.

En relación al segundo objetivo se enfocó en: Diseñar un programa de juegos recreativos para fortalecer las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida; donde se llevó a cabo el análisis de los instrumentos diagnósticos de investigación y a partir de los resultados se procedió a desarrollar actividades que están relacionadas con juegos recreativos, con la finalidad de fortalecer las relaciones interpersonales en los adultos mayores.

Contrastando lo mencionado anteriormente, la autora Orrala (2015), en su trabajo de tesis detalla algunos planes de juegos recreativos en adultos mayores, los cuales tienen cierta relación con el objetivo de la propuesta planteada en el presente trabajo investigativo: mejorar el progreso del autoestima personal y social del adulto mayor. Así mismo, los programas recreativos mencionados anteriormente cumplen con los componentes propios de relaciones interpersonales y la base de todos estos son las actividades lúdicas que están enfocadas mayormente en trabajar la motricidad, el lenguaje corporal, la lateralidad, el equilibrio, la agilidad, entre otros.

Con relación a lo antes expuesto, queda evidenciado que el juego es un recurso recreativo valioso en el adulto mayor, lo cual contribuye de manera significativa a mejorar el estado de ánimo, la movilidad articular, promover la creatividad, incrementar los niveles de autoestima y lo más importante impulsa al adulto mayor ser una persona capaz y útil para realizar sus labores diarias. Así mismo, el juego permite ejercitar la memoria, recordar vivencias, disminuir los cuadros de depresión y preocupaciones del adulto mayor; además, de favorecer en el estado afectivo-emocional ayuda a mejorar la salud del adulto mayor y su integración en la sociedad.

Respecto al tercer objetivo específico hizo referencia a: Aplicar el programa de juegos recreativos para fortalecer las relaciones interpersonales en los adultos mayores; luego de obtener los resultados del pre-test y elaborar la propuesta es necesario aplicar el programa, para conocer los cambios que se pueden generar en las relaciones interpersonales en los adultos mayores.

Considerando lo mencionado anteriormente, la autora Orrala (2015), en los resultados de su investigación determinó que la aplicación de actividades recreativas en el envejecimiento, influyen positivamente en la calidad de vida y el enriquecimiento personal. Así mismo, mencionó que el juego es una herramienta fundamental que proporciona la incorporación y el protagonismo del adulto mayor.

De acuerdo con el apartado antes expuesto, el autor menciona que la práctica de juegos recreativos más allá de ser un espacio que favorece entretenimiento y diversión, se centra en mejorar las condiciones físicas, la salud y el aspecto psicosocial del adulto mayor. Además, destaca la importancia de promover talleres, programas o planes para la participación, integración y el rescate cultural del adulto mayor como ser integral y activo en la sociedad.

Finalmente, como cuarto objetivo planteado es: Evaluar el programa de juegos recreativos para fortalecer las relaciones interpersonales en los adultos mayores; es importante determinar que luego de la aplicación del programa de juegos recreativos para mejorar las relaciones interpersonales de los adultos mayores del centro Bella Vida los participantes presentan un progreso y existe un cambio en las relaciones interpersonales. Con estos resultados se determina que el programa de juegos recreativos es efectivo y tiene incidencia positiva en el proceso de impulsar las relaciones interpersonales y se deja abierta la posibilidad de realizar más investigaciones.

Los resultados del objetivo se contrastan con los datos obtenidos en la investigación realizada por Sandoval y Mancheno (2012), quienes revelaron que los juegos recreativos son de gran importancia en los adultos mayores debido a que, tienen la finalidad de potenciar las capacidades físicas e intelectuales, así como mejorar la integración social. Aunque han sugerido que un programa recreativo debe ser elaborado y aplicado tomando en cuenta las necesidades, interés y habilidades del adulto mayor de manera que, incide significativamente en las relaciones interpersonales.

8. Conclusiones

Luego del análisis de los resultados obtenidos y tomando en cuenta los objetivos trazados en el presente trabajo de investigación, se concluye que:

- ❖ Luego de la aplicación del pres-test se evidencio que los participantes presentan limitaciones en las categorías de relaciones interpersonales y bienestar físico, por lo que es necesario realizar actividades lúdicas y recreativas que contribuyen al mejoramiento de estos elementos, para que lleven una vida más activa y saludable.
- ❖ Mediante los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, se diseñó un programa, el cual permitió incorporar los juegos recreativos mediante movimientos lúdicos, mismos que ayudaron a fortalecer las relaciones interpersonales de los adultos mayores, considerando las necesidades identificadas de los participantes.
- ❖ Por medio, de la aplicación del programa de juegos recreativos se logró fortalecer las relaciones interpersonales de los adultos mayores del centro Bella Vida, a través de actividades lúdicas y dinámicas que tuvieron impacto positivo en los aspectos físicos, sociales y emocionales.
- ❖ Finalmente, luego de aplicar el programa de juegos recreativos y un post-test se evidenció una mejora en las relaciones interpersonales de los participantes, además de elevar la autoestima, la autonomía personal y la participación social basada en valores, características propias de las relaciones interpersonales del adulto mayor.

9. Recomendaciones

Tomando como referencia las conclusiones mencionadas anteriormente, a continuación, se describen algunas recomendaciones cuya implementación resulta factible en la institución objeto de estudio del presente trabajo de investigación:

- ❖ Se recomienda al personal encargado del centro aplicar una valoración constante a través de un test para conocer los niveles de relaciones interpersonales dentro de su entorno con la finalidad de proveer la armonía, empatía y fomentar la creación de vínculos sociales entre los adultos mayores.
- ❖ Utilizar el programa de juegos lúdicos como una estrategia recreativa, para desarrollar las capacidades físicas, mentales y emocionales, lo cual contribuye a mejorar el estilo de vida y mantener un buen estado de ánimo armónico y saludable.
- ❖ Aplicar las actividades recreativas enfocadas a impulsar un buen estado de salud físico, social y emocional del adulto mayor para fortalecer sus habilidades y capacidades físicas.
- ❖ Se recomienda a futuros investigadores utilizar el presente trabajo como un referente científico y como un punto de apoyo para nuevas investigaciones en el campo de la actividad física y su influencia en las relaciones interpersonales.

10. Bibliografía

- Azcuy, M., Corbo, M., Cuesta, L. (2010). La recreación comunitaria, una opción para ocupar el tiempo de los jóvenes. *Ciencia e innovación tecnológica en el deporte*, 5 (3), 199-208. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173672>
- Bolivar, P., Fierro, L. (2015). *Satisfacción del adulto mayor en el marco de la política pública social envejecimiento y vejez hacia una vida digna [Tesis de licenciatura, Universidad Piloto de Colombia]*. <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/620>
- Calzado, A., Cortina, M., Muñoz, M. (2010). Actividades recreativas para la socialización del adulto mayor en el círculo de abuelos. *efdeportes*, 15 (149), 1-1. <https://www.efdeportes.com/efd149/actividades-recreativas-para-la-socializacion-del-adulto-mayor.htm>
- Casanova, S. V. (2017). *Los juegos recreativos y su importancia en el desarrollo motriz [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]*. <https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/discos/5ffc1436bed517d0aad0da5c31902688.pdf>
- Causaubon, M. (2014). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf
- Choez, N. (2018). *Las relaciones interpersonales y el comportamiento social de los estudiantes de decimo año de educación general básica de la Unidad Educativa Luis A. Martínez cantón Ambato provincia Tungurahua [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]*. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/28034>
- Gallardo, J., García I., Gallardo, P. (2019). Análisis de las principales teorías del juego en el ámbito educativo. *Brazilian Journal of Development*, 5 (8), 12172–12186. doi:<https://doi.org/10.34117/bjdv5n8-066>
- García, P., Vallejo, G., Livacic, P., Tuero, E. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad: se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasi-experimentales. *Revista de investigación en Psicología*, 30 (2). doi:<https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.166911>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Lizano, M. (2014). *La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “Sagrado Corazón de Jesús” congregación de madres Doroteas, cantón*

- Ambato, ciudadela España [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato].
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/8159>
- Méndez, I. Ryszard, M. (2005). *El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona* [Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana de México].
<https://ri.ibero.mx/handle/ibero/613>
- Millares, L., Carrera, R. (08 de 04 de 2021). El inicio de las relaciones interpersonales.
<https://orientacionpsicologica.es/el-inicio-de-las-relaciones-interpersonales/>
- Moreno, S. (2018). Relaciones interpersonales en el clima laboral de la universidad tecnológica del Chocó Diego Luis Córdoba. *Revista CES Derecho*, 9 (1), 13-33.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6537332>
- Mujica, N. (2004). *Los Juegos Como Estrategias Recreativas En La Etapa De Preescolar* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Andrés Bello].
- Orosa, T. (2001). *La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor*. Empresa Editorial Poligráfica Félix Varela.
- Orrala, F. (2015). *Guía de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor del Club Los Intocables del hospital básico Dr. José Garcés r. Del cantón Salinas, año 2014*. [Tesis de licenciatura, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. <http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/4040>
- Ramos, A., Ojeda, R., Baéz. D., Núñez, E. (2011). La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades. *efdeportes*, 19(196), 1-1.
<https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm>
- Sailema, A., Sailema, M. (2018). *Juegos Tradicionales y Populares del Ecuador*.
https://es.slideshare.net/MAFRUNA/juegostradicionales-1pdf?from_search=3
- Sánchez, R. (2017). *Perfil epidemiológico de los adultos mayores en los Cantones Quero y Cevallos de la provincia de Tungurahua* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25974>
- Sandoval, C. M. (2012). *Incidencia de un programa de recreación en el estado de ánimo de los Adultos Mayores del centro Villa Hogar la Esperanza en el primer semestre del año 2012* [Tesis de maestría, Universidad de Fuerzas Armadas ESPE].
<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/6560>
- Santos, N. C. (2015). *Desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mantener la salud en el adulto mayor del hogar de ancianos del instituto estupiñan del barrio san sebastian*

- de latacunga [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Cotopaxi].*
<http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/2278>
- Soler, Á. (2003). *Evaluación de la eficacia del programa de intervención psico-socio-motriz para ancianos (PIPSMA) sobre el bienestar de las personas mayores.*
- Torres, A. (07 de 12 de 2016). *psicologiaymente*. Las 9 etapas de la vida de los seres humanos.
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/etapas-vida>
- Valle, G., Coll, L. (2011). *Relaciones sociales y envejecimiento saludable.*
<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/RelacionssocialesESP.pdf>
- Verdugo, M., Gómez, L., Arias, B. (2009). *Evaluación de la calidad de vida en personas mayores.* http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO23248/herramientas_4.pdf

11. Anexos

Anexo 1. Oficio para la apertura a la institución



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 23 de octubre de 2023

De: Dania Barroso
DIRECTORA DEL CENTRO BELLA VIDA
Ciudad,

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice a la señorita estudiante **MARÍA MARIBEL ZUMBA ORDOÑEZ** con C.I: **1150542080**, que actualmente cursa el 8º ciclo, paralelo "A" de la carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de integración curricular en el centro Bella Vida de la ciudad de Loja, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los docentes y estudiantes de manera presencial en la institución educativa.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes de expresarle mis sentimientos de alta consideración estima.

Atentamente,

Mg.Sc. Hamilto Daniel Sanmartín Cruz
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Recebo
11/10/23

Anexo 2. Solicitud de designación de asesor para la revisión del trabajo de integración curricular



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00323M.
Loja, 27 de octubre del 2023

Magister.

Ramiro Andrés Correa Contento.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE. FEAC-UNL.

De mi consideración.

Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores del Centro Municipal de atención al Adulto Mayor Nro.1.**, de la aspirante **María Maribel Zumba Ordoñez**, alumna del **Ciclo octavo, paralelo A**, periodo académico **octubre 2023 - marzo 2024**, de la Carrera. Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que **emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto**. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.

Mag. José Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.



Aut.JP./Elb. Mcy.

C/C.-Archivo.

c/c. Estudiante . **María Maribel Zumba Ordoñez**

Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 30 de octubre del 2023

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

Ciudad.

De mi consideración:

Con un saludo cordial me dirijo a usted y en base a su autoridad y en base al **Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD Y PAFD-2023-00323M**. Donde se me solicita se emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del tema, **Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores del Centro Municipal de atención al Adulto Mayor Nro.1.**, de autoría de la Estudiante María Maribel Zumba Ordoñez; y en correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por la estudiante para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que referente al tema, el centro propuesto en la presentación del proyecto para la estructura, coherencia y pertinencia denominado: **Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores del Centro Municipal de atención al Adulto Mayor Nro.1.**, debido a que la institución no cuenta con un convenio interinstitucional para realizar este tipo de actividad de practica de investigación en el presente periodo académico octubre 2023 – marzo 2024.

La estudiante **MARÍA MARIBEL ZUMBA ORDOÑEZ** ha buscado otro lugar con características similares para llevar a cabo la ejecución de la propuesta sobre Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en adultos mayores. Este lugar es el centro Bella Vida, ubicado en la ciudad de Loja, específicamente en las calles Lauro Guerrero y Venezuela, frente a la Iglesia del Perpetuo Socorro, bajo la coordinación de la Dermocosmiatra. Dania Barroso Garay.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular con el tema denominado: **Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida, Loja, 2023-2024.**, a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Atentamente.

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento. Mg Sc.

DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del trabajo de integración curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Cultura Física
y Deportes

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00361M.

Loja, 24 de noviembre del 2023

Magister.

Ramiro Andrés Correa Contento.

DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FEAC. UNL.

De mi consideración.

Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C. P.A.F.D.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente **Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director del Trabajo de Integración Curricular titulado: Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida, Loja, 2023–2024.**, de la autoría de la señorita. **María Maribel Zumba Ordoñez**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo A**, correspondiente al período académico: **Octubre 2023 - Marzo 2024**.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente,

Aut.P. JP./Eib. P.Mcy.
C/c. Estudiante.
C/C-Archivo.

Mag. José Gregorio Pícaita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERA.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.



Recibido

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072-54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexo 5. Entrevista

GUÍA DE ENTREVISTA

Estimada licenciada, con la finalidad de dar cumplimiento a la investigación que se encuentra desarrollando acerca de juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales, se ha preparado el siguiente cuestionario para recolectar información que certifique la factibilidad de la investigación.

Objetivo

Conocer qué estrategias utilizan en la práctica de juegos recreativos para fortalecer las relaciones interpersonales de los adultos mayores.

Cuestionario

1. ¿Cree usted que es importante fomentar los juegos recreativos en los adultos mayores?
2. ¿Cree usted que es importante que los familiares del adulto mayor formen parte del proceso - aprendizaje en los aspectos: físico, cognitivo y emocional?
3. ¿Qué tipo de estrategias aplica para fomentar las relaciones interpersonales de los adultos mayores?
4. ¿Cuál es la importancia de fortalecer las relaciones interpersonales en los adultos mayores?
5. ¿Qué actividad realiza para fortalecer el trabajo cooperativo?

Anexo 6. Escala

ESCALA DE FUMAT

Nombre del entrevistado (a):.....

Edad:

Sexo: Masculino () Femenino ()

A continuación, se procede a dar lectura a las diferentes interrogantes con la finalidad de que el adulto mayor conteste de acuerdo a su preferencia.

RELACIONES INTERPERSONALES	Siempre o casi siempre	Frecuente mente	Algunas veces	Nunca o Casi Nunca
Realiza actividades que le gustan con otras personas				
Mantiene una buena relación con los profesionales del servicio al que acude				
Mantiene una buena relación con los compañeros del servicio al que acude				
Carece de familiares cercanos				
Valora negativamente sus relaciones de amistad				
Manifiesta sentirse querido por las personas importantes para él.				
BIENESTAR FÍSICO	Siempre o casi siempre	Frecuente mente	Algunas veces	Nunca o Casi Nunca
Tiene problemas de movilidad				
Tiene problemas de continencia				
Tiene dificultad para seguir una conversación porque oye mal				
Su estado de salud le permite salir a la calle				
Tiene problemas para recordar información importante para la vida cotidiana (caras familiares, nombres, etc.)				
Tiene dificultades de visión que le impiden realizar sus tareas habituales.				

Autor: Verdugo et al. (2009)

Anexo 7. Evidencias fotográficas



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Tema:

Programa de juegos recreativos para fortalecer las relaciones interpersonales de los adultos mayores del centro Bella Vida, Loja, 2023-2024.

Autora:

María Maribel Zumba Ordoñez

Aesor:

Mgtr. Ramiro Andrés Correa
Contento



Link del programa: <https://drive.google.com/drive/folders/1FmA3oXJoQLV0JHJeKsIAhTXmjwLxYrRo>

Anexo 9. Certificación de traducción del resumen o abstract

Loja, 21 de febrero de 2024

La suscrita Viviana Valdivieso Loyola
Licenciada en Ciencias de la Educación, mención inglés
Magister en Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros.

A petición verbal de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que la Señorita **María Maribel Zumba Ordóñez** con cédula de identidad número **1150542080**, estudiante de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del Trabajo de Integración Curricular denominado **“Juegos recreativos y su influencia en las relaciones interpersonales en los adultos mayores del centro Bella Vida, Loja, 2023-2024.”**

Que, desde mi legal saber y entender, como profesional en el área del idioma inglés, he procedido a guiar y revisar la traducción del resumen minuciosamente. En consecuencia, se da validez de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo a la interesada hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente. -



Lic. Viviana Valdivieso Loyola Mg. Sc.
1103682991

N° Registro Senescyt 4to nivel **1031-2021-2296049**

N° Registro Senescyt 3er nivel **1008-16-1454771**