



1859



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 el Deporte

**Actividades recreativas y su influencia en el estado del ánimo de los
adultos mayores en el Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024.**

**Trabajo de Integración Curricular
previo a la obtención del título de
Licenciado en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

AUTOR:

Vinicio Eduardo Vivanco Pinta

DIRECTOR:

Lic. Ramiro Andrés Correa Contenido Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2025

Certificación

Loja, 7 de febrero del 2025

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento Mg.Sc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividades recreativas y su influencia en el estado del ánimo de los adultos mayores en el Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría del estudiante **Vinicio Eduardo Vivanco Pinta**, con cédula de identidad número **1105640005**. 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.



Lic. Ramiro Andrés Correa Contento Mg.Sc.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

Autoría

Yo, **Vinicio Eduardo Vivanco Pinta**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y 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: 1105640005

Fecha: 31 de marzo del 2025

Correo electrónico: vinicio.vivanco@unl.edu.ec

Teléfono: 0991949455

Carta de autorización por parte del autor, para consulta, reproducción o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Vinicio Eduardo Vivanco Pinta**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Actividades recreativas y su influencia en el estado del ánimo de los adultos mayores en el Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024**, como requisito para optar por el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos, muestre 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 tengan convenio la Universidad.

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 31 días del mes de marzo del dos mil veinticinco.

Firma:



Autora: Vinicio Eduardo Vivanco Pinta

Cédula: 1105640005

Dirección: Julio Ordoñez, calles Confucio y Pitágoras

Correo electrónico: vinicio.vivanco@unl.edu.ec

Teléfono: 0991949455

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Lic. Ramiro Andrés Correa Contento Mg. Sc.

Director del Trabajo de Integración Curricular.

Dedicatoria

Gracias al padre celestial Dios, quien es el arquitecto de este trabajo de investigación; yo solo soy la mano de obra del creador, que plasmó en este trabajo investigativo un granito de arena para el servicio de la comunidad. Que el tiempo y esfuerzo invertido en este estudio, sirva de ayuda a quienes lo necesiten.

Gracias a mi familia quienes son la base de mi vida, sin ellos no hubiera logrado cumplir cualquier objetivo que me he planteado; en especial a mi madre que me ha demostrado que nada es imposible con la ayuda de Dios.

Finalmente, es importante agradecer a todos los compañeros de estudio y amigos quienes de una u otra manera aportaron para sobrellevar de la mejor manera cualquier adversidad y circunstancia en este paso por esta excelente casa de estudio llamada Universidad Nacional de Loja.

Vinicio Eduardo Vivanco Pinta

Agradecimiento

Gracias a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, a la dirección, al personal administrativo y sobre todo al personal docente por permitirme formar parte de esta comunidad y brindarme su apoyo a lo largo de todo mi proceso formativo.

De igual manera, gracias al Lic. Ramiro Correa Contenido Mg. Sc., director del trabajo de integración curricular, por la dedicación y apoyo que ha brindado a este trabajo, además de ser guía fundamental con sus conocimientos y orientaciones para el correcto desarrollo del estudio.

Por último, expreso mis más sinceros agradecimientos a la institución del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez” que me permitieron muy amablemente realizar este trabajo investigativo, en especial a los adultos mayores por su colaboración y alegría transmitida; no me cabe duda que la mejor etapa de la vida no es cuando tienes todo para vivir, si no cuando tienes con quien vivir.

Vinicio Eduardo Vivanco Pinta

Índice de contenido

Portada.....	i
Certificación	¡Error! Marcador no definido.
Autoría.....	¡Error! Marcador no definido.
Carta de autorización	¡Error! Marcador no definido.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	vi
Índice de contenido.....	vii
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xi
Índice de anexos	xii
1. Título	1
2. Resumen.....	2
2.1 Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1 Actividades recreativas.....	6
4.1.1 Clasificación de las actividades recreativas	7
4.1.2 Características de las actividades recreativas	8
4.1.3 Beneficios de la actividad recreativa.....	9
4.1.4 Importancia de la actividad recreativa.....	10
4.2 Estado de Ánimo	11
4.2.1 Factores que influyen en el estado de ánimo.....	12
4.2.2 Tipos de estado de ánimo	13
4.2.3 Concepto de las emociones	15
4.2.4 Clasificación de las emociones.....	16
4.2.5 Problemas comunes que afectan el estado de ánimo en adultos mayores.	17

4.2.6	Bienestar emocional y su relación con el envejecimiento.....	19
4.2.7	Evaluación de las emociones.....	21
4.3	Adultos mayores.....	23
4.3.1	Definición y etapas del adulto mayor.....	23
4.3.2	Clasificación de las personas mayores.....	24
4.3.3	Características del envejecimiento.....	25
4.3.4	Envejecimiento activo.....	26
4.3.5	Envejecimiento productivo.....	27
4.4	Centro gerontológico.....	28
4.4.1	Historia del centro gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.....	28
4.4.2	Visión y misión del centro gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.....	29
5.	Metodología.....	30
5.1	Área de estudio.....	30
5.2	Procedimiento.....	30
5.2.1	Enfoque de la investigación.....	31
5.2.2	Tipo de estudio de investigación.....	31
5.2.3	Diseño de investigación.....	32
5.2.4	Línea de investigación.....	32
5.2.5	Métodos.....	33
5.2.6	Técnicas.....	36
5.2.7	Instrumentos.....	37
5.2.8	Población y muestra.....	39
5.3	Procesamiento de la información.....	40
6.	Resultados.....	41
6.1	Análisis de la encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.....	41
6.2	Análisis de la rúbrica de observación aplicada a los adultos mayores del centro gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.....	54

6.3	Análisis del instrumento EVEA aplicado a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.....	58
6.4	Análisis del instrumento PANAS aplicado a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.....	60
7.	Discusión.....	63
8.	Conclusiones	66
9.	Recomendaciones.....	67
10.	Bibliografía.....	68
11.	Anexos.....	74

Índice de tablas

Tabla 1. Clasificación de los beneficios individuales de la actividad recreativa:	9
Tabla 2. Población y muestra	40
Tabla 3. Población, edad y género de la población estudiada	41
Tabla 4. Resultados de la pregunta 1, de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”	42
Tabla 5. Resultados de la pregunta 2, de la encuesta aplicada a la muestra de los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.	43
Tabla 6. Resultados de la pregunta 3, de la encuesta aplicada a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.	45
Tabla 7. Resultados de la pregunta 4, de la encuesta aplicada a la muestra de los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.	47
Tabla 8. Resultados de la pregunta 5, de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”	49
Tabla 9. Resultados de la pregunta 6 y 7 de la encuesta aplicada a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.	50
Tabla 10. Resultados de la pregunta 8, de la encuesta aplicada a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.	52
Tabla 11. Criterios de observación, para la aplicación de la rúbrica de observación del estado de ánimo a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”	55
Tabla 12. Resultados de la rúbrica de observación aplicada a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.	55
Tabla 13. Resultados de la aplicación del instrumento EVEA	59
Tabla 14. Resultados de la aplicación del instrumento PANAS	60

Índice de figuras

Figura 1. Croquis del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.....	30
Figura 2. Población, edad y género de la población estudiada.....	41
Figura 3. Descripción de la salud general de la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.....	42
Figura 4. Satisfacción con las actividades recreativas que se ofrecen en el Centro de Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.....	44
Figura 5. Actividades que les gustaría ver agregadas en el Centro de Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.....	46
Figura 6. Qué les causa más alegría en el momento actual a los adultos mayores.	48
Figura 7. Nivel de satisfacción con su vida en general.	50
Figura 8. Miembros de la familia con los que tienen contacto actualmente y con qué frecuencia se comunican con los adultos mayores.....	51
Figura 9. Siente que recibe suficiente apoyo de su familia.	53
Figura 10. Rúbrica de observación del estado del ánimo durante la realización de las actividades recreativas.....	56
Figura 11. Evidencia de la rúbrica de observación aplicada.	84
Figura 12. Evidencia de la encuesta aplicada a los adultos mayores.	84
Figura 13. Evidencia del test EVEA aplicado a los adultos mayores.	85
Figura 14. Evidencia del test PANAS aplicado a los adultos mayores.....	85

Índice de anexos

Anexo 1. Certificación de pertinencia del proyecto.	74
Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular.	75
Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular.	76
Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del trabajo de integración curricular.	77
Anexo 5. Instrumentos	78
Anexo 6. Evidencias fotográficas.....	84
Anexo 7. Propuesta	86
Anexo 8. Certificado de traducción del resumen	87

1. Título

Actividades recreativas y su influencia en el estado del ánimo de los adultos mayores
en el Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024.

2. Resumen

La presente investigación fue desarrollada con el objetivo de analizar la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, Loja, 2024. Se utilizó una metodología con enfoque mixto, de tipo de estudio descriptivo y diseño no experimental. Se aplicó instrumentos como rúbrica de observación, cuestionario y los test EVEA y PANAS a una muestra de 5 adultos mayores. Los resultados de la encuesta revelaron preferencia por ciertas actividades recreativas: bailo terapia (40%), otras actividades recreativas (40%) y juegos al aire libre (20%). Según la rúbrica de observación, los participantes se clasificaron en tres niveles, destacando el nivel 3 (alto), donde se observa un estado de ánimo generalmente positivo durante las actividades recreativas. El test EVEA mostró que los adultos mayores tenían bajos niveles de tristeza-depresión, ansiedad e ira-hostilidad y una alegría moderada. Por su parte, el test PANAS evidenció que el afecto positivo superó al negativo en los adultos mayores. Estos resultados, aunque son satisfactorios, sugieren áreas de mejora. A partir de los hallazgos, se diseñó un programa de actividades recreativas basado en referencias bibliográficas y los datos obtenidos, con el objetivo de mejorar el estado de ánimo del adulto mayor. Se concluye que las actividades recreativas tienen una influencia muy relevante en el estado de ánimo del adulto mayor, por ello, se resalta la importancia de implementar programas recreativos en los centros gerontológicos, además de reconocerlas no solo por el uso del tiempo libre, sino como una necesidad de implementación para el bienestar en este grupo etario, debido a su carácter y naturaleza lúdica brinda beneficios en muchos aspectos como la salud mental y física.

***Palabras clave:** actividades recreativas, estado de ánimo, adultos mayores, salud mental, interacción social.*

2.1 Abstract

The present research was developed to analyze the influence of recreational activities on the mood of older adults in the Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, Loja, 2024. A mixed approach methodology, descriptive study type, and non-experimental design was used. Instruments such as observation rubric, questionnaire, and EVEA and PANAS tests were applied to a sample of 5 older adults. The results of the survey revealed a preference for certain recreational activities: dance therapy (40%), other recreational activities (40%) and outdoor games (20%). According to the observation rubric, participants were classified into three levels, highlighting level 3 (high), where a generally positive mood is observed during recreational activities. The EVEA test showed that older adults had low levels of sadness-depression, anxiety and anger-hostility, and moderate happiness. The PANAS test showed that the positive affect outweighed the negative affect in older adults. These results, although satisfactory, suggest areas for improvement. Based on the findings, a program of recreational activities was designed based on bibliographic references and the data obtained, to improve the mood of older adults. It is concluded that recreational activities have a very relevant influence on the mood of the older adult, therefore, the importance of implementing recreational programs in gerontological centers is highlighted, in addition to recognizing them not only for the use of free time, but as a need for implementation for the welfare of this age group, due to its character and playful nature provides benefits in many aspects such as mental and physical health.

***Keywords:** recreational activities, mood, older adults, mental health, social interaction.*

3. Introducción

Los adultos mayores, con la llegada a la tercera edad y el cambio en su estilo de vida, se ven enfrentados a un impacto psicológico que modifica sus comportamientos e ideas, además de la disminución en la práctica de actividad física e intelectual, lo cual lleva a un menor contacto social que puede predisponerlos a la depresión, afectando negativamente en el estado de ánimo del adulto mayor. Por lo tanto, para contrarrestar tales efectos las actividades recreativas se presentan como una opción adecuada, debido a su carácter lúdico que proporciona felicidad y placer, influyendo así positivamente en el estado de ánimo de los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Alvares Sánchez”.

La importancia de las actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor evidentemente es un factor fundamental para una vida plena y saludable, al promover y apoyar la participación de las actividades recreativas, la sociedad contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y a fomentar estilos de vida más saludables y autónomos. Por consiguiente, es esencial reconocer que la recreación no solo es una opción de ocio, sino una necesidad que debe ser fomentada y valorada en la sociedad.

En base a lo mencionado anteriormente, ha sido preciso plantear la siguiente pregunta: ¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en el estado del ánimo de los adultos mayores en el Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024? Esta interrogante sirvió para plantear el tema de investigación, el cual se denomina: Actividades recreativas y su influencia en el estado del ánimo de los adultos mayores en el Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024.

Las actividades recreativas representan una herramienta efectiva para mitigar los efectos negativos asociados con el envejecimiento. Un programa de actividades recreativas bien diseñado puede mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores, contribuyendo además a su desarrollo personal, fortaleciendo los lazos sociales y promoviendo un equilibrio entre la mente, cuerpo y espíritu. Estos beneficios se traducen en una vida más plena y equilibrada para los adultos mayores.

A través de la revisión bibliográfica, se han encontrado estudios relacionados y relevantes como el de Rojas (2018), titulado: “Incidencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor del ancianato Susana Mancheno de Pinto de la provincia de Imbabura cantón Otavalo, propuesta alternativa”. Dicho trabajo analizó como un programa de actividades recreativas influyó positivamente en el estado de ánimo de los adultos mayores, estableciendo una relación directa entre recreación y el bienestar emocional. Este antecedente refuerza la relevancia del presente estudio.

Para estructurar con mayor formalidad a la investigación, hay que recalcar que el objetivo general es: Analizar la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo de los adultos mayores y como objetivos específicos: Caracterizar las actividades recreativas y su influencia en el estado de ánimo de los adultos mayores; Determinar la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo de los adultos mayores; Diseñar un programa de actividades recreativas para mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores, todo esto tomando como objeto de investigación a 5 adultos mayores del Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024.

Con la presente investigación se logró diseñar un programa de actividades recreativas enfocado en mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores. Este trabajo sienta las bases para futuros estudios experimentales que evalúen la efectividad del programa propuesto, permitiendo consolidar su impacto y contribuir a la promoción del bienestar en este grupo poblacional.

4. Marco teórico

4.1 Actividades recreativas

Para definir el concepto de actividades recreativas es necesario conocer cuál es la definición de recreación y a qué hace referencia, por lo tanto, “recreación” se entiende al conjunto de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas. Este desarrollo integral se alcanza por medio de experiencias significativas de educación no formal, el disfrute de o el gozo por lo que se hace, la selección de actividades que agradan y la participación voluntaria en lo que se desea realizar (Salazar Salas, 2008, p. 1).

Es así que, considerando la definición del autor, hace referencia directa al conjunto de actividades que un individuo participa de manera voluntaria durante un momento libre, es así que las actividades recreativas juegan un papel fundamental en el bienestar y desarrollo integral de las personas, especialmente en su tiempo libre. Estas actividades permiten a los individuos desconectarse de las obligaciones diarias y disfrutar de momentos de esparcimiento y diversión. Dicho del punto de vista de Sánchez, J. (2014), son aquellas actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad.

Es así que es necesario resaltar que las actividades recreativas son elegidas libremente buscando en ellas el placer y el bienestar, para contrarrestar momentos de cansancio que se pueden presentar en el desarrollo de la vida diaria, es así que las actividades recreativas son esenciales para el bienestar y el desarrollo personal. Las actividades recreativas permiten además despejar la mente de toda preocupación que exista, y buscar en ellas un momento de conexión y paz, pero la mayor parte de personas debido a las obligaciones y cuestiones de responsabilidades se olvidan que también se debe fortalecer esa parte del ser.

La Real Academia de la Lengua Española (2011), define la recreación como: «Acción y efecto de recrear. Diversión para alivio del trabajo» (p.51). Por lo tanto, las actividades recreativas también juegan un papel crucial en el bienestar mental, al participar en actividades recreativas interesantes que despiertan la curiosidad, se puede aprender más sobre el bienestar personal, descubrir talentos y capacidades, además que permiten salir de la rutina y despejar la mente de cualquier preocupación.

En resumen, las actividades recreativas son una parte vital para la vida cotidiana, ya que brindan momentos de felicidad y satisfacción, contribuyen al desarrollo personal y permiten conectar socialmente con más personas, a través de las actividades recreativas, se puede nutrir la mente, cuerpo y espíritu, lo que resulta en una vida más plena y equilibrada. Es necesario,

por lo tanto, dedicar un tiempo para disfrutar de las actividades recreativas ayudando así a las personas salir de la rutina, vivir momentos de alegría y de sana diversión.

4.1.1 Clasificación de las actividades recreativas

Las actividades recreativas son diversas y se adaptan a los intereses, necesidades y preferencias de cada individuo, estas actividades ofrecen múltiples formas de emplear el tiempo libre de manera placentera y enriquecedora. Además «La recreación incluye actividades experienciales agradables de educación no formal, escogidas voluntariamente para ser realizadas en el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas» (Salazar Salas, 2013, p. 2).

Es decir, la recreación tiene como base la voluntariedad de escoger el tipo de actividad que se desea participar, estas pueden ser actividades experienciales, es decir que la persona que la realizó alguna vez, le agradó y quiere compartirla con más personas, además cabe recalcar que las actividades recreativas promueven el desarrollo íntegro de las personas, permitiendo así establecer interacciones sociales con más personas.

En tal contexto es fundamental conocer la clasificación de las actividades recreativas comprendiendo la función de cada una de ellas, para así identificar las actividades adecuadas dependiendo el grupo social al que se vaya a impartir, por tal motivo es necesario mencionar a Mateo, J. (2014), que presenta una clasificación detallada de estas actividades, organizándolas en diversas categorías:

Actividades deportivas-recreativas: prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte; **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire. **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador. **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.

Actividades culturales participativas: actividades culturales que propicien la participación protagónica de los participantes; **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos. **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo. **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.

Actividades audio-visuales: escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos; **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc. **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo

dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.

Actividades de relajación: meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

La amplia gama de clasificación muestra cómo las actividades recreativas abarcan un sinnúmero de opciones que contribuyen al bienestar integral y emocional. Por ende, la investigación abarca muchas de estas actividades anteriormente mencionadas enfocándose en las actividades que se adapten al grupo social del adulto mayor, considerando actividades que permitan ser desarrolladas sin complicaciones considerando el estado físico de los adultos mayores.

4.1.2 Características de las actividades recreativas

Las actividades recreativas tienen características que se dirigen a un mismo objetivo que es el placer y bienestar de las personas, por lo tanto, es necesario mencionar a Pérez, A. (2003), que presenta una amplia información acerca de las características de las actividades recreativas:

Es voluntaria, no es compulsada; de participación gozosa, de felicidad, no es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material; es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral. Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida, contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre; es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre. Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales; es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre, puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Considerando las características antes mencionadas, se puede evidenciar que se enfocan en la libertad y la espontaneidad de poder hacer cualquier actividad de una manera que permite salir de la rutina, tener un momento de esparcimiento y de paz.

Sin duda alguna, la importancia que tiene en la actualidad poder fomentar la práctica de las actividades recreativas debido a que con el auge de la tecnología estas actividades han quedado en segundo plano, es por ello que es vital mantener un equilibrio entre nuestras responsabilidades y el bienestar emocional. En la sociedad actual, donde el ritmo de vida suele ser frenético y estresante, dedicar tiempo a actividades recreativas es esencial para recargar energías, mejorar la salud mental y física, además que se rescata viejas tradiciones que tiempos atrás eran las más confrontantes y permitían disfrutar de momentos amenos con amigos y familia.

4.1.3 Beneficios de la actividad recreativa

Las actividades recreativas juegan un papel crucial en la promoción del bienestar físico, mental y emocional, en tal sentido es pertinente conocer los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, es así que el autor Gregorio, A. (2008), agrupa los beneficios de la siguiente manera:

En beneficios generales, es valorada por la participación autónoma y contribución a la calidad de vida, debido a que provee los medios para que el individuo alcance la felicidad, tiene un valor preventivo al ayudar a obtener una vida sana y feliz, desarrolla principios democráticos. Así mismo, los beneficios individuales, que se desglosan en beneficios físicos, cognitivos, sociales y afectivos, psicológicos. A continuación, detallados:

Tabla 1. Clasificación de los beneficios individuales de la actividad recreativa:

Beneficios Físicos	Beneficios Cognitivos	Beneficios Sociales, afectivos	Beneficios Psicológicos
<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir una mejor condición física. • Mejorar del esquema corporal. • Potenciar el sentido kinestésico. • Incrementar la fuerza muscular. • Aprender a utilizar una adecuada respiración. • Mejorar la coordinación general. • Fortalecer ligamentos y tendones. • Mejorar el equilibrio estático y dinámico. • Adquirir mayor agilidad y flexibilidad. • Mejorar la postura (alineación muscular, marcha y tono muscular). • Otorgar una mejor calidad a los movimientos. • Perfeccionar las técnicas necesarias para mejores y mayores desplazamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar las habilidades. • Mejorar procesos básicos (memoria, atención, concentración). • Adquirir nuevos aprendizajes. • Integrar mente-cuerpo-espíritu, incrementando los escenarios de participación desde el fomento y desarrollo del pensamiento. • Una mayor integración sensorial. • Mejorar las habilidades preceptuales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obtener una mayor socialización. • Permitir mayores oportunidades de participación. • Una mayor integración social y aceptación. • Mejorar las técnicas de comunicación. • Adquirir habilidades individuales para asumir cambios en su vida de una forma positiva. • Motivar para cambio de estilo de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la autoestima, a través de la mejora del autoconcepto y la autoimagen. • Generar sentimientos de bienestar. • La afirmación de la identidad. • La percepción de libertad. • Reducción del estrés. • Incrementa el sentido de superación y de competencia con uno mismo. • Aprender técnicas para disminuir los comportamientos disfuncionales. • Aprender los beneficios de la salud.

Autor: Gregorio, A. (2008)

Fuente: https://nulan.mdp.edu.ar/id/eprint/1811/1/gregorio_ag_2008.pdf

Por ende, los diversos beneficios de la actividad recreativa permiten al individuo fortalecer aspectos psicológicos, físicos, cognitivos y sociales. Además, es importante destacar que las actividades recreativas permiten afrontar limitaciones físicas asociadas con la edad, mejorar el equilibrio y la flexibilidad corporal, de la misma forma actúan como un medio para aliviar el estrés. También contribuyen al fortalecimiento de la autoestima y el sentimiento de utilidad, fomentando la comunicación, la amistad y un mayor bienestar general.

Por lo tanto, las actividades recreativas son fundamentales para influir positivamente en el estado de ánimo de los adultos mayores y favorecer su desarrollo integral, así mismo es importante que el entorno del adulto mayor conozca los beneficios de las actividades recreativas para de alguna manera ayudar en su bienestar emocional, dado que los adultos mayores a menudo enfrentan desafíos relacionados con el envejecimiento, como la disminución de la movilidad, la soledad, la pérdida de seres queridos o amigos, lo que puede afectar su calidad de vida y bienestar emocional. En este contexto, las actividades recreativas pueden ser una herramienta poderosa para influir positivamente en el aspecto emocional de los adultos mayores.

4.1.4 Importancia de la actividad recreativa

Sin duda alguna las actividades recreativas influyen positivamente en los seres humanos sin importar la clase social a la que pertenezcan, favoreciendo así la salud mental y física, por lo tanto, no hay que pasar por desapercibido la fomentación de las actividades recreativas en los diferentes grupos sociales, y desde luego no olvidar a los seres que han luchado y aportado en la sociedad durante muchos años, como son los adultos mayores. Es por ello, Fernández y Rojas (2019), dan a conocer la importancia de la recreación en el adulto mayor, entendiendo y apreciando como algo más del empleo del tiempo libre, se visualiza más bien como una acción proyectada desde lo social, lo cual crea las condiciones que facilitan la convivencia de estas personas contribuyendo a un buen desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos.

En efecto, la importancia de la recreación en el adulto mayor, va más allá de simplemente emplear el tiempo libre en actividades placenteras. Se destaca como una acción proyectada desde lo social, lo que significa que la sociedad debe reconocer y promover la recreación como una necesidad para solucionar muchos problemas que afectan en el estado físico y emocional de los adultos mayores.

La importancia de la recreación radica en contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas por medio de los beneficios que brinda (Kraus, 2001). Evidentemente la recreación en el adulto mayor es un factor fundamental para una vida plena y saludable. Al promover y apoyar la participación de las actividades recreativas, la sociedad contribuye a mejorar la calidad de

vida de las personas mayores y a fomentar estilos de vida más saludables y autónomos. Por consiguiente, es esencial reconocer que la recreación no solo es una opción de ocio, sino una necesidad que debe ser fomentada y valorada en la sociedad.

4.2 Estado de Ánimo

El estado emocional de una persona juega un papel clave en la forma en que percibe y responde a su entorno, debe señalarse que existe una diferencia importante entre los estados de ánimo y las emociones en cuanto a su impacto en la vida cotidiana. Para entender la naturaleza psicológica del estado de ánimo (EA), primero se debe comprender las emociones, luego diferenciar la relación de ambos fenómenos. Los EA tienen características que los diferencian de las emociones (Fridja et al., 1999).

En esta perspectiva, para comprender mejor que son los estados de ánimo se debe primero analizar el significado de las emociones, ya que estas son las que están presentes de una manera más genuina en la rutina diaria, en cambio los estados de ánimo son menos propensos a cambiar de un día ordinario, de tal manera que estos dos temas tienen sus diferencias, de modo que es importante conocer cuáles son los criterios que definen a cada uno y así tener una mejor comprensión del tema.

En tal sentido, Palmero et al., (2002), menciona que la reacción emocional es influenciada por ciertos estímulos inductores que activan un sistema de respuesta y que le otorgan su punto de partida. Por otra parte, Goldsmith et al., (1994), manifiesta que los estados de ánimo no tienen un evento o estímulo claro que los ocasione, o de existir, no es claramente identificable por quien lo experimenta.

En resumen, las emociones se pueden producir a causa de factores externos concretos que traen consecuencias en la alteración de las emociones, en cambio los estados de ánimo no se modifican ante un solo estímulo, si no que pueden verse alterados por una serie de factores que perduran en la mente de la persona, un ejemplo habitual en la actualidad es el no encontrar trabajo por mucho tiempo o la pérdida de un ser querido, por lo tanto, son menos identificables ante una observación.

Para ejemplificar y comprender mejor estos conceptos se realiza una comparación: cuando un individuo está en un estado de emoción como la ira, este estado de negatividad pudo haberse dado por algo específico en el medio o en la imaginación, como por ejemplo una persona que no te saludó, una mala calificación, un cambio de planes, en fin, muchos factores.

Por otra parte, los estados de ánimo no se enfocan en un solo aspecto concreto del cual se diferencie, sino este tiene un sinnúmero de cosas que puede provocar el comienzo de una emoción, ejemplos: el tener que madrugar, el trabajar, estudiar, entre otros. En definitiva, muchos

aspectos se pueden vivenciar indiferenciadamente de acuerdo a la tonalidad afectiva de dicho ánimo.

Para dar por concluido la diferenciación de los conceptos se nombra a Ekman (1994), quien menciona que los estados de ánimo pueden surgir por una experiencia emocional densa, entendiendo a esta como aquella en la cual una emoción se activa con mucha intensidad, repetidamente, con un pequeño intervalo de tiempo entre cada evocación. Al presentarse de manera repetida esta emoción, fundamentalmente negativa, la expresión emocional tiende a ser inhibida o suprimida, incrementando la probabilidad de generar un ánimo a largo plazo.

Resulta claro que una emoción puede convertirse en un estado de ánimo cuando deja de focalizarse la atención en el objeto o causa emocional, quedándose sin objeto o siendo este diversificado. Es así que resulta interesante la diferenciación emocional e intensidad de la respuesta emocional, en donde a mayor diferenciación de una emoción mayor es la capacidad de regular la intensidad y duración de esta, convirtiéndose así en un estado de ánimo.

En conclusión, los estados de ánimo se refieren a estados emocionales que pueden variar por factores externos, estos pueden ser duraderos o a su vez ser simples estados pasajeros reconocidos como emociones, por lo tanto, estos pueden influir en nuestra percepción y cognición a largo plazo. Por ejemplo, si una persona está experimentando un estado de ánimo positivo y optimista, es probable que vea las situaciones de manera más favorable y tenga una mayor disposición para enfrentar desafíos. Por otro lado, si alguien está atravesando un estado de ánimo negativo o pesimista, puede tener una visión más pesimista del mundo y ser más propenso a centrarse en lo negativo.

4.2.1 Factores que influyen en el estado de ánimo

En concordancia con lo anterior, es pertinente nombrar los factores que pueden influir en el estado de ánimo, es así que Mayer et al., (1991), acepta que un estado de ánimo determinado incluye no sólo un componente afectivo, es decir una experiencia subjetiva, sino también un contexto cognitivo y un estado general del organismo.

Por lo tanto, el estado de ánimo no solo es causado por un sentimiento o emoción pasajera, si no que puede ser provocado por el nivel de inteligencia emocional, es decir el como una persona puede afrontar las adversidades de la vida, de igual forma el estado físico, social, afectivo y psicológico de la persona puede ser causa de un estado de ánimo. Sin embargo, en lo que respecta a las relaciones entre estos diferentes componentes se puede hallar todo tipo de planteamientos.

Lazarus, (1982), menciona que el pensamiento es lo que produce tanto los estados afectivos, es decir, la experiencia de la emoción, como las conductas asociadas a las emociones y todos los demás efectos derivados de éstos.

El autor hace referencia al pensamiento o la cognición como un todo, es decir que el modo de pensar de la persona puede ser la causa de las emociones, el aspecto físico, social, afectivo y psicológico, por lo tanto, el pensamiento es el que regula el estado de ánimo de la persona.

Por el contrario, Zajonc (1980), defiende la primacía del afecto sobre la cognición. Es decir, lo que más influye en el estado de ánimo son las emociones, que el pensamiento o la cognición.

Y, finalmente, existen propuestas intermedias, como por ejemplo la de Teasdale y Fogarty (1979), que sugieren una relación recíproca entre cogniciones y afectos, ya que, si bien algunas cogniciones producirían cambios en los estados de ánimo, estos estados podrían, a su vez, afectar o alterar ciertos procesos cognitivos como el recuerdo.

En efecto, puede existir una relación entre la cognición y las emociones, debido a que la cognición es la parte que regula el estado de la persona y en consecuencia esto puede afectar en las emociones. Es así que el estado de ánimo puede ser influido por los dos factores, tanto la cognición como las emociones.

En resumen, existen dos factores que influyen de manera directa en el estado de ánimo, un contexto cognitivo (El pensamiento, la inteligencia emocional) y un componente afectivo (las emociones); la relación entre estos dos factores, desde el punto de vista de varios autores, se manifiesta de diferentes maneras como: Lazarus, el contexto cognitivo es el encargado de regular el estado de ánimo de la persona; Zajonc en cambio menciona, lo que más influye en el estado de ánimo son las emociones, y no el pensamiento o la cognición; y por último, Teasdale y Fogarty que establece una relación recíproca entre cogniciones y afectos.

4.2.2 Tipos de estado de ánimo

Los tipos de estados de ánimo se presentan tomando en cuenta varios factores o circunstancias, como se ha dicho los estados de ánimo son disposiciones emocionales, agradables o desagradables, que acompañan a una idea o situación que puede perdurar por un período de tiempo, representan además una forma de estar que manifiesta diferentes matices afectivos y puede mantenerse durante horas o días, cuando este estado se vuelve habitual o predomina, se denomina humor dominante o estado de ánimo fundamental. A diferencia de las emociones, que son más intensas y breves, los estados de ánimo son menos intensos, más prolongados y no suelen estar asociados a un estímulo específico.

En este contexto Kanjaa, H. (2019), clasifica los tipos de estado de ánimo de la siguiente manera:

Estado de ánimo disfórico (depresivo o distermia). Este es el estado de ánimo que engloba aquellas emociones desagradables que a veces pueden permanecer en nosotros por más tiempo del que deseamos, entre los estados de ánimo de tipo disfórico se encuentra la depresión, la tristeza, la irritabilidad y la ansiedad. Los afectos depresivos expresan matices desde la morosidad, languidez, nostalgia, la ideación suicida, el desaliento, hasta la depresión más auténtica y más profunda, y por último el estado de tristeza patológico y de dolor moral. Esta disforia se acompaña de un sentimiento de desvalorización de sí mismo, de pesimismo, de cansancio y de inhibición.

Estado de ánimo elevado (manía). Se refiere a aquellas emociones donde sobresale el bienestar de una manera exagerada. Cuando una persona tiene este estado de ánimo suele describirse como eufórica o excesivamente alegre.

Estado de ánimo eutímico (neutro). Es el estado de ánimo que se considera normal, es decir, la persona no está ni excesivamente feliz ni deprimida. Un humor totalmente neutro supondría una indiferencia total y significaría que algo no va bien.

Estado de ánimo expansivo (hipertimia). Este estado de ánimo ocurre cuando la persona no puede controlar sus propios sentimientos, este debe ser tratado por un especialista. Expresa matices de la satisfacción, del bienestar, de la felicidad, de la euforia hasta el éxtasis, esos estados de exaltaciones son de grados muy diversos, desde la hipomanía habitual de algunos sujetos hiperactivos hasta la gran excitación tímica, ideática y motora de la manía aguda, algunas intoxicaciones (alcohol, éter, anfetaminas) pueden dar lugar a unas exaltaciones tímicas pasajeras.

Estado de ánimo irritable. Como su nombre refiere, este estado de ánimo es el que define a todas aquellas personas que se enojan con facilidad, tienen mal carácter y no lo dominan.

En tal sentido, se evidencia la variedad de estados de ánimos que las personas pueden presentar, a causa de factores externos y prolongados, que pueden convertirse en estados de ánimo que deben ser tratados con especialistas, como el depresivo o distermia, ánimo elevado (manía), ánimo eutímico (neutro), ánimo expansivo (hipertimia) y el estado de ánimo irritable.

Finalmente, es importante que las personas tengan conocimiento de los tipos de estados de ánimos que existen, para cuando se presente en el transcurso diario una situación con una persona con alguna de las características antes mencionadas, saber que se trata de alguno de

estos estados y resolver la situación de una manera empática, con el debido respeto y buscando de alguna manera ayudarlos a salir de un estado negativo.

4.2.3 Concepto de las emociones

Las emociones están presentes en todos los seres humanos desde el nacimiento hasta la muerte, la conciencia de cada uno de estos y la personalidad que desarrollan a lo largo de su vida hace que las emociones varíen en cada ser, pero reconocerlas y saberlas tratar es un tema complejo pero a lo largo de los años psicólogos e investigadores buscan la manera de cómo tratarlas y saber posibles efectos causantes de los estados de ánimos, es así que según García, S. (2021), las emociones son impulsos o reacciones espontáneas que se da por presentar una respuesta a algún estímulo externo, se consideran elementos importantes para el ser humano que no siempre resultan valorados, esperados o inclusive aceptados.

De hecho, las emociones en el ser humano están intrínsecamente vinculadas a la forma en que se responde a estímulos externos. Las emociones son una parte esencial en las experiencias de los seres humanos, y aunque pueden ser espontáneas e involuntarias, tienen un impacto significativo la vida diaria.

Así mismo, Goleman (1995) define a las emociones como impulsos para la acción, razón por la cual el bienestar en el estado emocional determina la disposición anímica para transitar los procesos de la vida y, aún más, para desarrollar la capacidad humana natural para enfrentar situaciones adversas o complejas hoy conocida como resiliencia.

Cabe destacar que las emociones responden a estímulos externos, por lo tanto, la manera en que lo hacen depende del estado emocional de la persona, es decir, si una persona tiene un buen estado emocional y sabe cómo responder a situaciones del diario vivir, tendrá emociones positivas y controlables, por el contrario, si una persona está emocionalmente mal está enfrentará situaciones con más dificultad, por ejemplo: cuando se pierde un ser querido, una persona con un buen estado emocional, tendrá mayor resiliencia para afrontar la situación compleja, en cambio una persona que este emocionalmente mal, se le dificultará afrontar la situación y le tomará más tiempo poder recuperarse.

Por esta razón, es importante que las personas conozcan sobre las emociones y como estas pueden influir en el estado de ánimo, para que así puedan de alguna manera tomar en cuenta como las emociones pueden ser un aliado o un enemigo para la salud mental. Por ende, Fros, F. (2018), menciona que el paradigma actual de las emociones es aproximarse, percibir las, comprenderlas, regularlas y finalmente tener la capacidad de dar la respuesta a esa emoción que no se convierta en una respuesta negativa para uno mismo ni para los demás.

En todo caso, las emociones a menudo no son completamente valoradas o aceptadas en la sociedad, en muchas culturas se espera que las personas controlen sus emociones y que no muestren abiertamente sus sentimientos, especialmente si son negativas. Esto puede llevar a que las personas repriman sus emociones, lo que a largo plazo puede generar problemas de salud mental y emocional.

Como resultado, las emociones están presentes en los seres humanos en todo momento, y ante una situación o estímulo externo están pueden salir a flote, ya sea de una manera positiva o negativa, dependiendo del estado e inteligencia emocional de la persona, es así que saber controlar las emociones es un tema que en la actualidad debe tomar relevancia. Por ende, abordar las emociones de un modo comprensivo puede tener un impacto positivo y significativo en las interacciones sociales, ya que permite desarrollar una mayor autenticidad emocional, una inteligencia emocional más sólida y relaciones más saludables con los demás.

4.2.4 Clasificación de las emociones

Las emociones son una parte importante en las relaciones sociales y en la salud mental, por lo tanto, es pertinente conocer cuáles son las emociones que un ser humano puede presentar ante una situación o estímulo externo. En este contexto Cossini et al., (2017), realiza una clasificación de las emociones de la siguiente manera:

- **Emociones positivas;** son emociones que se experimenta tras el logro de un objetivo, tienen una duración temporal muy corto, de tal manera que en ellas es menos probables que se necesite operaciones cognitivas de control. Por ejemplo: la alegría, el afecto, el amor, el alivio.
- **Emociones negativas:** son emociones que se experimenta cuando se produce una amenaza, frustración o conflicto entre objetivos, tienen una duración prolongada, de tal manera que en ellas se necesite mayor control. Por ejemplo: la ira, el miedo y la tristeza.
- **Emociones ambiguas:** son emociones que producen reacciones ni agradables ni desagradables, tienen la facilidad de dar paso a posteriores estados emocionales. Por ejemplo: la sorpresa, la compasión y la esperanza.

El autor proporciona una clasificación de las emociones en tres categorías distintas, basadas en sus características y la situación que las desencadenaron. Es importante tener en cuenta que la experiencia emocional puede ser compleja y subjetiva, y las emociones pueden variar en función de la persona y el contexto. Esta clasificación puede ser útil para comprender mejor las respuestas emocionales en diferentes situaciones y cómo pueden afectar la cognición y el comportamiento.

En concordancia, Goleman, D (1995), ha determinado que existen seis emociones básicas que mueven la dinámica del ser humano dentro de su contexto socioemocional, las cuales son: miedo, aversión, sorpresa, alegría, ira y tristeza. Sin embargo, no se puede dividir las entre emociones buenas y malas, ya que dependen de las experiencias anteriores y el momento presente. El momento presente lo determina la experiencia de vida, la edad y el contexto sociocultural de cada persona, saber gestionar estas dimensiones es la clave para lograr alcanzar el bienestar emocional.

Por ende, las experiencias juegan un papel importante en el reconocimiento emocional de una persona, debido a que estas pudieron causar estados emocionales que quedaron impregnados en la mente de la persona y en consecuencia estas emociones puede que provoquen en el momento presente conductas negativas o positivas, el saber reconocerlas y gestionarlas es fundamental para mantener una buena salud mental.

Además de las emociones básicas, Goleman (1995) señala que existen emociones secundarias, a diferencia de las básicas, son aprendidas a lo largo de la vida y generalmente son la mezcla de dos emociones. Por ejemplo, la vergüenza puede surgir de la culpa y el miedo; los celos, del amor y el miedo. Las emociones secundarias son sociales, es decir, que estas son aprendidas a partir de una interacción con la sociedad en la que vivimos. Algunas de las emociones secundarias reconocidas son: culpa, celos, resignación, angustia, incertidumbre, indignación, soledad y odio.

Se puede inferir, que las emociones secundarias son estados emocionales que se adquieren de la interacción social pero además son producto de la mezcla de dos emociones básicas, en tal caso, por ejemplo, si una persona tiene una emoción básica como el miedo, esta puede presentarse en las interacciones sociales como una emoción secundaria como la vergüenza o la angustia.

En definitiva, las emociones están enmarcadas en positivas, negativas y ambiguas, también reconocidas como básicas, además estas emociones se desglosan en emociones secundarias las cuales se presentan por la interacción social. En todo caso, la emoción es una compleja combinación entre lo que se percibe, cómo reacciona tu cuerpo y lo que te motiva a actuar. Todo ello produce en las personas un estado psicológico global que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración y que produce una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas.

4.2.5 Problemas comunes que afectan el estado de ánimo en adultos mayores.

Los adultos mayores son más propensos a tener problemas emocionales, debido a muchos factores, es por tal motivo que es importante reconocer cuales son estos factores, con

el objetivo de saber cómo tratarlos al momento de realizar un acercamiento a este grupo etario. En este contexto, Cáceres, R. (2004), plantea que el nivel de salud que tenga una persona se determina por factores ambientales, genéticos y el estilo de vida que haya tenido durante su ciclo vital.

Por esta razón, es pertinente profundizar sobre estos factores, y como estos pueden afectar en el estado de ánimo del adulto mayor, es este sentido, Valdez, et al., (2005), considera que los adultos mayores, con la llegada a la tercera edad y el cambio en su estilo de vida, se ven enfrentados a un impacto psicológico que modifica sus comportamientos e ideas, y ven disminuida la práctica de actividad física e intelectual, lo cual lleva a un menor contacto con otros que puede predisponer a la depresión y repercutir en la percepción del estado de salud.

De cualquier manera, la etapa de la tercera edad trae consigo muchos cambios que pueden modificar en su comportamiento y estado emocional, esto debido a la deficiencia de funciones que pueden realizar y muchos otros factores que influyen.

De acuerdo a lo anterior, se relaciona con lo mencionado por Gallegos et al., (2006), quienes plantean que la percepción que tenga el adulto mayor de su salud se ve afectado por factores de tipo educativo, socioeconómico y cultural, así como de los niveles de calidad de vida que existen en las diversas poblaciones. Por lo tanto, una percepción negativa del estado de salud puede llevar a la aparición de enfermedades crónicas (hipertensión arterial, diabetes, enfermedades de vías urinarias, insuficiencia renal); agudas (problemas de salud en el último mes) y de funcionamiento (incapacidad, discapacidad o limitación física o mental).

De esta manera, la salud del adulto mayor debe entenderse desde su integralidad, abarcando los cambios físicos de esta etapa e igualmente, la percepción que el adulto mayor tenga de su estado de salud, ya que esto puede repercutir en el mejoramiento de sus patologías y del estilo de vida que lleve.

A su vez, Galvanovskis y Villar (2000) plantean que los adultos mayores desearían modificar hechos de sus vidas por su afección en el estado de ánimo. Por lo tanto, es fundamental realizar un acompañamiento a las personas mayores con el fin de intervenir en esos momentos importantes de su vida, aunque pueden ser temporales, pero pueden llegar a cronificar si no se cuenta con una red sólida de apoyo.

De modo similar Rodríguez et al., (2007), resaltan que una de las variables que más afecta a la salud en las personas mayores es el estado de ánimo, en el que las mujeres se ven más afectadas que los hombres, ya que la soledad, la dependencia de familiares, el estar expuestas a violencia de género, el trabajo no remunerado y la discriminación, se convierten en

factores de riesgo, y si no son tratados, pueden llevar a patologías como la depresión mayor, la cual es más frecuente en mujeres que en hombres.

Por otra parte, Jürschik et al., (2013), realizan una mención en cuanto a la red social, las personas mayores con peor estado de ánimo tenían menos amigos, se ha encontrado que la menor frecuencia de contacto con los amigos se relaciona con el afecto negativo. En un estudio de la soledad en las personas mayores en Suecia, los autores concluyen que uno de los factores relacionados con el sentimiento de soledad fue la falta de amigos. Por tanto, la interacción social ha demostrado ser muy importante para ser feliz en el envejecimiento.

A modo de síntesis, el fenómeno del envejecimiento como parte de un ciclo vital es irremediable con la pérdida en la autonomía y en la adaptabilidad en las personas, y el incremento de la posibilidad de fragilidad en la salud, de abandono del trabajo y de disminución de los roles familiares y sociales, pueden causar problemas en el estado de ánimo del adulto mayor. Todo lo anterior lleva a que el adulto mayor oriente la mayoría de sus preocupaciones a su estado de salud, el deterioro físico se traduce en muchos casos en hospitalizaciones, y en el miedo marcado hacia la muerte, en el cuestionamiento de lo vivido y en la satisfacción personal, repercutiendo así en su bienestar emocional y, por ende, físico.

4.2.6 Bienestar emocional y su relación con el envejecimiento

Los adultos mayores viven una etapa del desarrollo evolutivo determinada por el declive natural de las condiciones físicas, biológicas, intelectuales y psicoemocionales, lo cual es propio de las personas después de los 65 años, sin embargo, es necesario asumirlo desde la perspectiva de vejez positiva. Para ello es necesario concienciar el potencial indiscutible de estímulo externo que posee el entorno social del adulto mayor para crear las condiciones objetivas y subjetivas que hagan de este momento vital una etapa satisfactoria.

Es así que Casas (1996), indica que el concepto de bienestar se fue vinculando con medidas psicosociales de la realidad, como son las percepciones y evaluaciones asociadas a las condiciones de vida y a la experiencia vivida por las personas, y que pueden incluir aspectos tan delicados de medir como son la percepción de felicidad, y la satisfacción con la vida, entre otras.

En todo caso, el bienestar emocional depende de muchos factores, estos factores están vinculadas a las personas de una manera directa a lo largo de la vida a través de la experiencia. El reconocer las emociones y haberlas tratado de una manera efectiva, es producto para un buen estado emocional; por el contrario, el no saber comprenderlas es producto de un mal estado emocional, produciendo consecuencias negativas.

Por tal motivo, las personas que están en el círculo cercano al adulto mayor, es importante que tomen en cuenta la influencia del estado emocional, por ello se debe conocer el significado y las características que presenta, el concepto de bienestar personal según Diener (1994), integra tres elementos que lo caracterizan. Por un lado, está su carácter individual, basándose en la propia experiencia personal y en las percepciones y evaluaciones de la misma, (aunque se admite que el contexto físico y material de la vida influye sobre el bienestar personal, no es visto como parte inherente y necesaria del mismo). Por otro lado, se encuentra su dimensión global, que incluye una valoración o juicio de todos los aspectos de la vida (a menudo denominada satisfacción vital).

La revisión de los estudios sobre bienestar personal muestra consistencia en los elementos que integran su estructura. La mayor parte de los autores coinciden en tres componentes: la satisfacción con la vida, el afecto positivo y el afecto negativo. Sin embargo, autores relevantes, como es el caso de Ryff (1995), amplían el concepto de bienestar tomando en cuenta la aceptación y crecimiento personal del individuo, así como en la adaptación e integración en su ambiente social, lo que da lugar a una estructura integrada por dimensiones como: la autoaceptación, el crecimiento personal, la pertenencia social, el sentido/propósito en la vida, las relaciones positivas con los otros, la autonomía y el control sobre su entorno.

En ese sentido, el estado emocional depende de una serie de factores que el individuo puede juzgar mediante la aceptación y el nivel de inteligencia emocional que posee, si tiene un buen estado emocional podrá conseguir una sensación de paz, equilibrio y beneficios en la salud, en lo social y en lo psicológico. Por ende, Carmona, V, S. (2009), demuestra en su investigación sobre el bienestar personal en el envejecimiento, que el bienestar en la vejez se deriva de diversos factores, no solamente biológicos, sino también sociales y personales en su construcción. Asimismo, resalta la importancia de la vida en la sociedad como una forma de mantener y disfrutar el bienestar en la vejez.

De todos modos, el bienestar emocional está determinado por factores internos y externos a la persona, no es un estado permanente sino dinámico influido por la educación emocional, las redes de apoyo, el contexto de vida de la persona, entre otros. En este contexto es importante agregar un comentario sobre la educación emocional según Bisquerra (2006), se la debe considerar como una estrategia de prevención inespecífica, que puede tener efectos beneficiosos de cara a la prevención múltiple.

Por lo tanto, es una necesidad irrenunciable promover la educación emocional, para reconocer los indicadores de bienestar emocional generales de cualquier etapa del desarrollo, de manera que con el conocimiento lograr reconocer lo que está funcionando adecuadamente,

de esta manera concienciar lo que debería ser aporte de apoyo y generación de condiciones de bienestar para la vida.

En cuanto a las repercusiones derivadas del procesamiento emocional, Padilla et al., (2020), destacan en primer lugar los efectos de las emociones positivas en los adultos mayores, encontrando que diversos estudios sugieren la existencia de una correlación positiva entre la frecuencia de las emociones positivas y la actividad social. Es decir, que una mayor frecuencia de emociones positivas experimentadas por las personas mayores supondrá la existencia de una mayor actividad social. Estas actividades a su vez llevarían a una mayor experiencia emociones positivas, formándose un bucle de retroalimentación positivo.

Por lo tanto, podemos afirmar que experimentar sentimientos positivos conlleva a tener más ganas de mantener una vida social activa y a que las personas mayores tengan una percepción más positiva del comportamiento de otras personas, presentando más confianza, optimismo y generosidad con el resto.

Así mismo, Guarino et al., (2010), en su investigación ha demostrado que al experimentar una mayor frecuencia de emociones positivas se correlaciona con un menor riesgo a padecer accidentes cerebrovasculares, también ha quedado reflejado que el mantenimiento de estas emociones influye positivamente en la recuperación de situaciones médicas agudas. En este sentido se ha sugerido que las emociones positivas evitan o ayudan frente a la aparición de los efectos negativos de la activación fisiológica.

En línea con lo anterior, Rojas et al., (2006), ha podido demostrar que cuando las personas frecuentan emociones negativas tienen una percepción negativa respecto a su salud, mientras que las personas que recurren a un mayor afecto positivo percibirían justo lo contrario, teniendo una tendencia a subestimar sus síntomas de enfermedad. En cuanto a efectos adversos, se destaca también que la relación existente entre envejecer y las emociones negativas como la depresión, aumentan el riesgo de mortalidad en personas mayores.

En definitiva, el bienestar emocional es de especial particularidad cuando de adultos mayores se trata, pues, la tercera edad es una etapa en la que la emocionalidad cambia a partir de una serie de factores que determinan la sensación de bienestar. Los factores a los que se hace referencia son tanto internos de la persona (que abarcan valores, temperamento, cultura, crianza, experiencia de vida), como todos aquellos factores externos y de interacción con el contexto que influyen en la sensación de estar en armonía o no. Por último, la manera en cómo se viva la percepción del entorno y la inteligencia emocional, puede ayudar a lograr bienestar emocional y mejorar en la salud.

4.2.7 Evaluación de las emociones

Actualmente se sostiene el planteamiento de dos teorías, las cuales suponen distintos enfoques con respecto a las emociones en las personas mayores. Por una parte, Cartensen (1995), propone el enfoque sociocognitivo de las emociones en su teoría de la selectividad socioemocional, esta trata de explicar que las personas mayores utilizan un proceso selectivo que los lleva a mantener las relaciones que para ellos tienen relevancia, y a dejar de lado las relaciones que no perciben como trascendentes. A medida que avanza la edad las personas muestran menor importancia a las metas a largo plazo como las relacionadas con el conocimiento, y muestran una mayor relevancia a la obtención de relaciones afectivas positivas, ya que éstas se pueden obtener a corto plazo.

Otra teoría trata un enfoque distinto para explicar las emociones en las personas mayores, se trata de un enfoque de tipo neuropsicológico, donde el procesamiento de información con contenido emocional se relaciona con áreas cerebrales concretas. Según Rodríguez et al., (2016), el procesamiento de esa información se consigue partiendo de la identificación del contenido emocional que provocaría un estímulo, y éste en consecuencia produciría una respuesta de tipo adaptativo ante ese estímulo, además distintas áreas parecen estar involucradas en este procesamiento emocional, entre las cuales el circuito límbico sería el principal implicado, destacando la amígdala y la ínsula. También se señala el área prefrontal como implicada, responsabilizando así a los daños que se puedan ocasionar en esta área, como causa principal en la dificultad de las personas mayores para controlar las emociones.

En definitiva, el primer enfoque es de tipo subjetivo, centrado en las percepciones y sensaciones de las personas. Mientras que el enfoque neurocognitivo se centra en la relación que existe en el deterioro de áreas cerebrales concretas con el cambio que se produce en la vida afectiva. Sin embargo, las dos teorías aceptan el hecho de que se produzcan diferencias a nivel afectivo/emocional a medida que avanza la edad.

Para un adecuado estudio de las emociones se utilizan generalmente dos tipos de métodos, uno es el método de expresión basado en una medida de cambios fisiológicos. El otro método se basa en la introspección mediante el cual se deben expresar las emociones comunicándolas. Este último método supone la aplicación de escalas y cuestionarios (Medrano et al., 2015).

Es así la presente investigación está enmarcada por el método de introspección, utilizando como instrumento la Escala de Afecto Positivo y Negativo (Watson, 1988), que está basada en el modelo circunflejo de la emoción. Por lo tanto, la escala PANAS surge de un modelo ortogonal en el que se divide el afecto positivo y negativo en dos dimensiones independientes entre sí. Con la utilización y aplicación de la escala PANAS en personas

mayores, se podría lograr promover su uso en este ámbito. Además, también se utiliza la escala de valoración del estado de ánimo EVEA, que se construyó como un instrumento para «medir estados de ánimo transitorios en estudios que utilizan procedimientos de inducción de estado de ánimo» (Sanz, 2001, p. 71).

A propósito de lo referido anteriormente, se considera pertinente aportar lo que Bisquerra, R (2006), ha llamado el decálogo del bienestar, que muestra indicadores de fácil observación para determinar un funcionamiento emocional adecuado. A continuación, se presenta dicho decálogo:

- Actitud y pensamiento positivo, estar ocupado y ser más activo.
- Reconocer los propios sentimientos y emociones.
- Capacidad para expresar, controlar sentimientos y emociones.
- Empatía, desarrollar una personalidad sociable y extrovertida.
- Ser capaz de tomar decisiones adecuadas, personalidad saludable.
- Motivación, ilusión e interés, mejor planificación y organización.
- Autoestima, ser tú mismo.
- Saber dar y recibir, estar orientado al presente.
- Tener valores alternativos, considerar la felicidad como prioridad.
- Ser capaz de: superar las dificultades y frustraciones.

De acuerdo con la información recolectada, y los indicadores de observación para determinar un adecuado funcionamiento emocional, servirán de ayuda para una correcta recolección de datos mediante la rúbrica de observación.

4.3 Adultos mayores

4.3.1 Definición y etapas del adulto mayor

Tercera edad o adulto mayor es un término que hace referencia a las últimas décadas de la vida, en la que un individuo se aproxima a la edad máxima que el humano puede vivir. En esta etapa del ciclo vital, del punto de vista de Figueroa et al., (2018), se presenta un declive de todas aquellas estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores, con lo que se dan cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social. A pesar de que esta fase tiene un punto final claro (la muerte), la edad de inicio no se encuentra establecida específicamente, puesto que no todos los individuos envejecen de la misma forma.

No obstante, para Serra et al., (2018), y las Sociedades Gerontológica y Geriátrica de Japón han puesto sobre la mesa nuevos datos que cuestionan el umbral fijo de los 65 desde el punto de vista de la biología y dan nuevos argumentos a quienes abogan por redefinir el

concepto de “vejez”. Los gerontólogos nipones han analizado datos objetivos sobre el estado físico de las personas mayores y han comprobado que las personas de 75-79 años presentan la misma velocidad de marcha y la misma fuerza de agarre en la mano que las de 65-69 años de veinte años antes, por lo que no ven apropiado considerar “viejos” a los sexagenarios actuales.

En este contexto, Saavedra et al., (2019), ha propuesto reclasificar la vejez en tres grupos: la prevejez, referida a las personas entre los 65 y los 74 años; la vejez, para quienes están entre los 75 y los 90, y la supervejez para el grupo de “súper mayores”, los que cuentan con más de 90 años. En España investigadores del departamento de Población del CSIC y director del portal Envejecimiento en Red, y otros demógrafos y estadísticos abrieron este debate proponiendo que la entrada en la vejez la marque un umbral móvil vinculado a la esperanza de vida, de modo que ser o no ser viejo no dependa de la edad cronológica, de la fecha que pone en el carnet de identidad, sino de la edad prospectiva, de los años que teóricamente a uno le queden por vivir. Se estima que el ser humano puede vivir entre 110 y 120 años y que alcanza la madurez biológica alrededor de los 25 y 30 años de edad; sin embargo, para los países desarrollados se considera adulto mayor a las personas de 65 años en adelante, mientras que para los países en desarrollo este grupo lo integran quienes tienen 60 años y más.

En definitiva, el comienzo de la etapa de la adultez mayor, tiene varias perceptivas y edades, sin embargo, la manera y la forma en la que lleguen a tal edad depende de varios factores como nivel físico, cognitivo, emocional y social.

4.3.2 Clasificación de las personas mayores

La Organización Panamericana de la Salud (2018), realiza una clasificación de los adultos mayores considerando el grado de salud física y la edad biológica, de la siguiente manera:

- Persona mayor (sana o enferma) autónoma: incluye a las personas mayores de 55 años, sanas y afectas de enfermedades (agudas o crónicas) no potencialmente incapacitantes.
- Persona mayor frágil o de alto riesgo de dependencia: este concepto indica situación de riesgo de dependencia (pero sin padecerla aún), siendo potencialmente reversible, o pudiendo mantener la autonomía mediante una intervención específica.
- Paciente geriátrico: En esta categoría se encuentran los adultos mayores que cumplen tres o más de las siguientes condiciones: tienen más de 75 años, presentan varias enfermedades, tienen dificultad para realizar sus actividades cotidianas (riesgo de depender de otros), padecen deterioro mental, o enfrentan problemas sociales relacionados con su salud. Este grupo tiene necesidades de cuidado más específicas.

En conclusión, la clasificación de la Organización Panamericana de la Salud, permite identificar y diferenciar sus necesidades de apoyo según su estado de salud y edad. Al distinguir entre adultos autónomos, frágiles y pacientes geriátricos, se pueden orientar las intervenciones y cuidados adecuados para cada grupo. Esta clasificación también destaca la importancia de las intervenciones preventivas para aquellos en riesgo de dependencia, mostrando que, con el apoyo adecuado, muchas personas mayores pueden mantener su independencia y mejorar su calidad de vida.

4.3.3 Características del envejecimiento

La vejez, también conocida como la etapa de la tercera edad o adultez tardía, es un periodo significativo y sensible en el ciclo de vida humano. Según la psicóloga especialista en desarrollo humano Papalia (2012), esta etapa, que inicia aproximadamente a los 65 años, se caracteriza por un declive natural de las capacidades físicas, biológicas, intelectuales y emocionales. En muchos casos, las personas mayores enfrentan cambios importantes, como el retiro laboral, lo que puede traer consigo desafíos emocionales relacionados con la soledad y la reducción de habilidades para socializar. Este periodo también está marcado por la necesidad de adaptación ante la pérdida de seres queridos y el reajuste de rutinas, factores que reflejan las dificultades inherentes al proceso de envejecimiento.

Tomando en cuenta lo anteriormente planteado, el adulto mayor debe enfrentarse a la disminución de capacidades generales, además duelos de sus familiares, el cese de su actividad laboral, todo ello, en el marco de una natural resistencia al cambio y dificultades para la adopción de nuevas rutinas, pues, el envejecimiento trae consigo la imperiosa necesidad de funcionar desde hábitos rituales.

Sin embargo, Serdio (2015), hace referencia a la importancia que tiene en la actualidad no caer en estereotipos que generan una visión social de minusvalía en cuanto al proceso de envejecimiento y vejez, pues es necesario familiarizarse conscientemente con las características de etapa para crear condiciones objetivas y de acompañamiento que la hagan un momento tan pleno y productivo como otros.

En síntesis, la etapa de la vejez exige enfrentar no solo el declive de las capacidades personales, sino también los retos emocionales y sociales que este periodo conlleva. No obstante, como señala Serdio (2015), aunque estos aspectos puedan ser difíciles, es importante no asumir que envejecer significa perder la posibilidad de vivir de forma plena. En su lugar, se debe fomentar una perspectiva positiva y activa del envejecimiento, proporcionando acompañamiento y adaptaciones que permitan que esta etapa sea tan satisfactoria y productiva

como las anteriores, ayudando así a que las personas mayores vivan una vejez plena y enriquecedora.

4.3.4 Envejecimiento activo

Es frecuente relacionar la tercera edad con la inactividad, ya que los cambios físicos, psicológicos y sociales que vienen con esta etapa suelen alterar sus rutinas. Además, hay un gran estigma que asocia esta fase de la vida con una idea de declive en la vida humana. Por ello el envejecimiento activo es cada vez más importante, pues el paso de los años es un proceso, no un suceso, por tal situación es apropiado pensar en el envejecimiento lo más saludablemente posible y no solo del aspecto físico sino también psicológico, afectivo y social. Como alternativa y herramienta para un envejecimiento activo, es desarrollar la creatividad, ya que, al estimular la creatividad en las personas de la tercera edad se concreta un proceso educativo que propicia el desarrollo de su funcionamiento mental. (Torre et al., 2017)

De esta manera, es importante ver a la etapa de la vejez como una oportunidad para fortalecer y mantener aspectos físicos, psicológicos, afectivos y sociales, y puedan gozar de salud física, logren ser autónomas, encargándose de su autocuidado y también puedan conservar una postura activa frente a la vida. Con ello, los adultos pueden involucrarse en actividades recreativas, que despiertan la creatividad y les ayuda a romper con la rutina, con el sedentarismo y con el aislamiento del que pueden ser parte.

Un envejecimiento activo trae consigo multitud de efectos positivos, ha sido demostrada una mayor presencia de salud mental y una mejor autoestima y percepción de bienestar frente al envejecimiento. Además, mejora la calidad de vida de las personas mayores, aumentando la esperanza de vida y manteniendo el funcionamiento intelectual (Piedra et al., 2019).

Por tal motivo, no se trata de no envejecer, sino de envejecer de la forma más óptima posible y para conseguir este objetivo, absolutamente legítimo, las herramientas que se dispone proceden esencialmente del campo de la prevención.

Está demostrado que mantener hábitos de vida como practicar ejercicio, cuidar la nutrición, mantener la mente activa, seguir aprendiendo, relacionándose, en definitiva, teniendo proyecto personal de vida, contribuye a alargar la vida, haciéndola más útil y placentera. Si a esto le añadimos una actitud positiva acerca del proceso de envejecimiento y una participación social activa, estaríamos hablando de lo que se ha dado en llamar “Envejecimiento Activo” (Aguilera, 2017).

En definitiva, la tercera edad no debe percibirse como una etapa de declive inevitable, sino como una oportunidad para fortalecer tanto el cuerpo como la mente a través de un enfoque de "envejecimiento activo". Esto implica adoptar hábitos saludables, participar en actividades

recreativas y mantener una actitud positiva que permita disfrutar de una vida autónoma, activa y socialmente integrada, fomentar la creatividad y el desarrollo personal contribuye a una mejor salud mental, mayor autoestima y una percepción de bienestar, lo cual aumenta la calidad y expectativa de vida. El envejecimiento activo, basado en la prevención y el autocuidado, se convierte en una vía para vivir esta etapa de la manera más saludable y plena posible.

4.3.5 *Envejecimiento productivo*

El envejecimiento productivo es una visión contemporánea que desafía las ideas tradicionales sobre la tercera edad, promoviendo un enfoque en el cual las personas mayores mantienen una participación activa en la sociedad a través de actividades significativas y contribuciones a su comunidad. La importancia que representa la participación social en la vida del adulto mayor, «es fundamental para satisfacer necesidades de tipo axiológico como el ser, el tener, el hacer y el estar, y de tipo existencial tales como el afecto, el entendimiento, la participación, el ocio, la creación, la identidad y la libertad» (Yarce et al., 2017, p.151).

Por lo tanto, la participación social en la vida del adulto mayor es fundamental no solo para mantenerlos activos, sino también para satisfacer necesidades profundas de desarrollo personal y social. Los autores resaltan que esta participación permite a los adultos mayores experimentar un sentido de pertenencia, identidad y libertad, aspectos que son esenciales para su bienestar emocional y mental. Esto plantea un envejecimiento más pleno y activo, donde se preserva el sentido de propósito y dignidad, elementos esenciales para una calidad de vida satisfactoria en esta etapa.

A propósito, Miralles (2011), al comprender el enfoque del envejecimiento productivo como el conjunto de beneficios colectivos que las personas mayores consiguen a partir de sus acciones individuales, visto en actividades productivas y comparándolo con el enfoque de envejecimiento activo cuyo principal objetivo es el beneficio individual, como, por ejemplo, el ejercicio físico, entonces el envejecimiento productivo apunta a la contribución social de las personas mayores y a la satisfacción de necesidades sociales de importancia.

La distinción que plantea Miralles entre envejecimiento activo y envejecimiento productivo resulta valiosa, ya que resalta la dimensión social del envejecimiento productivo, en donde las acciones de las personas mayores no solo benefician su bienestar personal, sino también el colectivo. Mientras que el envejecimiento activo busca preservar la autonomía y salud del individuo, el envejecimiento productivo amplía esa visión al integrar un propósito social, las personas mayores pueden satisfacer necesidades importantes en sus comunidades y aportar con su experiencia y habilidades.

En la investigación realizada por Yarce et al., (2017), sobre los intereses de ocio y tiempo libre de los adultos mayores del municipio de Guachucal; Los resultados de la investigación indican que los adultos mayores encuentran beneficios en diversas actividades, como la jardinería, que favorece su bienestar físico, emocional y cognitivo al brindarles un ambiente relajante que reduce la ansiedad. También prefieren ver televisión, una actividad que les permite compartir con la familia y ejercitar la memoria y la concentración, además, las caminatas son valoradas por su impacto positivo en la flexibilidad, el equilibrio y la integración social. Así mismo, asistir a misa y visitar amigos o familiares les ofrece apoyo emocional y social, mientras que el cuidado de animales les brinda compañía y reduce el estrés, aliviando la sensación de soledad y promoviendo su conexión social.

En síntesis, el envejecimiento productivo se presenta como un enfoque que enriquece la calidad de vida de las personas mayores al promover su participación activa y significativa en la sociedad. A diferencia del envejecimiento activo, que se centra en beneficios individuales, el envejecimiento productivo prioriza la contribución social, permitiendo que los adultos mayores aporten con sus experiencias y habilidades, y satisfagan necesidades comunitarias y personales. Actividades como la jardinería, las caminatas, la televisión, la vida religiosa y el cuidado de animales no solo mejoran su bienestar físico y emocional, sino que también fortalecen su sentido de pertenencia, propósito y dignidad. Este enfoque fomenta un envejecimiento más completo y satisfactorio, en el que se mantiene el vínculo social y el sentido de utilidad, elementos cruciales para una vida plena y saludable en la tercera edad.

4.4 Centro gerontológico

Son entidades que brindan servicios de acogida para la atención y cuidado a personas adultas mayores de 65 años o más que requieren de protección especial en forma temporal o definitiva, que no pueden ser atendidos por sus familiares. A su vez, es un servicio para personas adultas mayores que carezcan de un lugar donde residir de forma permanente y que se encuentren en situación de abandono, falta de referentes familiares, pobreza y pobreza extrema, en condiciones de alto riesgo o que manifiesten su voluntad de ingresar.

Hay dos tipos principales de hogares de ancianos: centros de rehabilitación a corto plazo o centros de día y centros de atención a largo plazo o residencias. Por ejemplo, si necesita ayuda para recuperarse de una lesión, lo mejor será un centro de rehabilitación a corto plazo. En cambio, si sus necesidades son a largo plazo, entonces un centro de residencia es la mejor opción.

4.4.1 Historia del centro gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”

El 28 de Julio de 1936, hacía su testamento D. Daniel Álvarez Burneo y en su cláusula XV disponía: «Dejo el remanente de mis bienes al Ilustre Municipio de Loja, para que lo invierta en uno o más Establecimientos de Beneficencia en favor del pueblo pobre, urbano y rural...». La misma era cuantiosa; se podría calcular en unos dos millones de dólares. La Junta Administrativa no se ocupó de cumplir la voluntad del testador y sí de aprovechar el capital en beneficio propio.

Aunque gran parte de dicho legado desapareció, el llamado Hogar de ancianos Daniel Álvarez Sánchez fundado en 1936 por el filántropo a quien se le atribuye su nombre, bajo la gestión de las Hnas. Dominicás de la Inmaculada concepción, que la administran hasta el día de hoy. Y en el mes de julio de 1980 por decisión de la junta administrativa de la fundación Álvarez, el hogar se trasladó a Jipiro, donde actualmente sigue funcionando y se lo conoce como: Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”. El Centro tiene una cobertura de 40 adultos mayores entre hombres y mujeres a quienes atiende actualmente brindando servicios como vestimenta, alimentación, espacios de recreación, actividades lúdicas, buen trato e higiene personal cumpliendo con actividades diarias en pro beneficio de las personas adultas mayores contando el con personal capacitado para el cuidado.

4.4.2 Visión y misión del centro gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”

El Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez” brinda apoyo integral a los adultos mayores que permita una vida digna y bienestar en todas las dimensiones del ser humano. Y tiene como visión ser una institución líder en el apoyo y el cuidado de los adultos mayores de mayor vulnerabilidad, pobreza y abandono social.

5. Metodología

5.1 Área de estudio

La presente investigación se desarrolló en la provincia de Loja, del cantón Loja, ubicado en la parroquia el Valle, en el barrio Jipiro en la parte norte de la ciudad de Loja, en la Av. Salvador Bustamante Celí y Agustín Carrión Palacios, 2RH2+9QG, el centro gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez” cuenta con una población de 45 adultos mayores, con un previo consentimiento de los mismos se procedió a continuar con la investigación.

El Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez” tiene como misión y visión de brindar apoyo integral a los adultos mayores, permitir una vida digna y bienestar en todas las dimensiones del ser humano.

En la figura 1 se muestra la ubicación del área que se desarrolló la investigación.

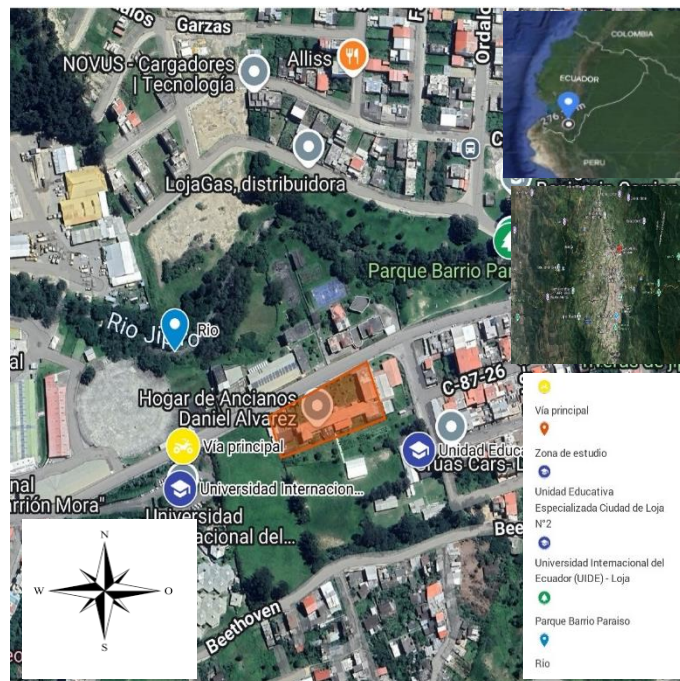


Figura 1. Croquis del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Nota. Croquis del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, Google Maps, 2024,

Fuente:[https://www.google.com/maps/@-4.0091742,-](https://www.google.com/maps/@-4.0091742,-79.2453237,13z?entry=ttu&g_ep=EgoyMDI0MDkyMi4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D)

[79.2453237,13z?entry=ttu&g_ep=EgoyMDI0MDkyMi4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D](https://www.google.com/maps/@-4.0091742,-79.2453237,13z?entry=ttu&g_ep=EgoyMDI0MDkyMi4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D)

A continuación, se detalla los pasos que se siguieron para lograr desarrollar los objetivos planteados en la presente investigación y buscar una posible respuesta a la problemática que se planteó:

5.2 Procedimiento

La investigación se desarrolló en tres instancias las cuales se detallan a continuación: para iniciar se caracterizó las actividades recreativas y la influencia en el estado de ánimo,

posterior se determinó cómo estas actividades recreativas pueden influir en el estado de ánimo del adulto mayor, para finalizar mediante los resultados que proporcionó el test EVEA y PANAS, se diseñó un programa de actividades recreativas para mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores.

Para realizar el presente trabajo de investigación se necesitó de recursos humanos tales como: director del TIC, adultos mayores del centro gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, personal a cargo del establecimiento y el tesista. Por otro lado, los recursos económicos estuvieron a cargo del investigador, quien estuvo en la posibilidad de cubrir con los gastos. Finalmente, dentro de recursos materiales se encuentra el computador, internet, teléfono, impresora, transporte.

5.2.1 Enfoque de la investigación

La investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque de carácter mixto, el cual hace referencia a la combinación de datos cuantitativos y cualitativos para abordar un problema de estudio. Este enfoque se basa en la integración de ambos tipos de datos para proporcionar una comprensión más completa y profunda de un fenómeno. Mientras que los métodos cuantitativos se centran en la recolección y análisis de datos numéricos para identificar patrones y relaciones estadísticas, los métodos cualitativos se orientan hacia la exploración detallada de experiencias, percepciones y significados en contextos específicos. «El enfoque mixto es el tipo de estudio donde el investigador combina técnicas de investigación, métodos, enfoques, conceptos o lenguaje cuantitativo o cualitativo en un solo estudio» (Johnson, 2004, p. 17).

Es decir, este tipo de enfoque brinda al investigador una perspectiva amplia de la información, destacando que las metodologías cualitativas o cuantitativas pueden conservar su estructura y proceso original o bien ser adaptadas, modificando y ajustando sus procedimientos según las necesidades específicas de la investigación. Por lo tanto, direccionados por el enfoque mixto, se realizó la recolección y el análisis de los datos cuantitativos y cualitativos, permitiendo así relacionar los resultados con las variables de la investigación, cumpliendo así con el objetivo general de analizar la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo de los adultos mayores, además de cumplir con el tercer objetivo de diseñar un programa de actividades recreativas para mejorar el estado de ánimo del adulto mayor.

5.2.2 Tipo de estudio de investigación

La investigación fue de tipo descriptiva, dada la naturaleza que se centra en describir y caracterizar fenómenos tal como se presentan en su contexto natural, sin intervenir en ellos ni tratar de alterarlos, este enfoque busca comprender la naturaleza y las características de un fenómeno, evento, grupo o situación específica, a través de la recopilación y el análisis de datos

observados. «La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura y comportamiento» (Arias, 2012, p.24).

Es relevante destacar la importancia de la investigación descriptiva, al mencionar su función fundamental de caracterizar hechos, fenómenos, individuos o grupos, esta caracterización no solo implica la mera descripción de los elementos en cuestión, sino que también busca comprender su estructura y comportamiento para llevar la investigación a una conclusión, sentando las bases para investigaciones más profundas y prácticas. Este enfoque permitió cumplir con los objetivos específicos, caracterizando y determinando la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo, esto a través de la recopilación y descripción de los datos recolectados a través de los instrumentos.

5.2.3 *Diseño de investigación*

La investigación se basó en un diseño no experimental, este hace referencia a aquellos estudios en los que el investigador no manipula las variables independientes ni controla el entorno del experimento, sino que se limita a observar y analizar las relaciones tal como ocurren en la realidad. Este tipo de diseño es común en estudios donde no es posible o ético realizar intervenciones directas, y se enfoca en describir fenómenos o explorar asociaciones entre variables. En este sentido, Hernández, Fernández y Baptista (2014) lo definen como un tipo de estudio donde no se crean situaciones ni condiciones para controlar las variables, sino que se observan los fenómenos en su contexto natural y se describen tal y como se presentan.

Es decir que se enfatiza la naturaleza del fenómeno de manera que solo se observe y se realice deducciones sin intervenir en las variables del estudio, a diferencia de los diseños experimentales, donde se manipulan activamente las variables para establecer relaciones de causalidad, el diseño no experimental, se enfoca en el análisis de fenómenos en su entorno natural sin intervención del investigador. Por lo tanto, se basó en el diseño no experimental, para cumplir con los objetivos específicos de caracterizar y determinar la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo de los adultos mayores, además del objetivo general de analizar la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo de los adultos mayores.

5.2.4 *Línea de investigación*

La investigación está vinculada a la línea de investigación de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes, correspondiente al Deporte y Recreación. Es pertinente esta investigación ya que ayuda a establecer criterios de investigación contribuyendo a la sociedad y en específico a los adultos mayores con una vida saludable y emocionalmente agradable,

proponiendo al final el diseño de un programa de juegos recreativos que tiene la finalidad de influir en el estado de ánimo del adulto mayor.

5.2.5 Métodos

Es importante mencionar los métodos que se utilizaron para el desarrollo de la investigación, dado que los métodos son las estrategias y técnicas que se emplean para recolectar, analizar e interpretar datos. Tiene como finalidad responder a las preguntas de investigación o probar hipótesis, además de garantizar la validez y la confiabilidad de los resultados obtenidos. Es así que, el concepto de método alude al «Camino a seguir mediante una serie de operaciones, reglas y procedimientos fijados de antemano de manera voluntaria y reflexiva, para alcanzar un determinado fin que pueda ser material o conceptual» (Ander Egg, 1995, p.41).

Es decir que el método es la base para lograr desarrollar una investigación paso por paso, además, de permitir alcanzar resultados confiables, la elección de métodos específicos depende de la naturaleza de la pregunta de investigación y de los objetivos del estudio, por lo que saber determinarlos es de vital importancia para lograr alcanzar los resultados. Por ende, para poder cumplir con los objetivos planteados en la investigación se establecieron los métodos de acuerdo con la necesidad del estudio, de este modo aquí se mencionan los que se utilizaron en el estudio: científico, analítico, sintético, deductivo, inductivo y estadístico.

El **método científico** permitió realizar un proceso sistemático y riguroso para investigar la problemática, adquirir nuevos conocimientos y corregir o integrar conocimientos previos. Este método se basa en la observación, la formulación de preguntas, la elaboración de hipótesis, la experimentación y el análisis de los resultados. «El método científico es el conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas de investigación mediante la prueba o verificación de hipótesis» (Arias, 2012, p.12).

Es decir, el método científico se caracteriza por su enfoque riguroso y objetivo, que busca generar conocimiento a través de la formulación y verificación de hipótesis. El valor del método científico radica en su capacidad para proporcionar una base sólida y replicable para la investigación al seguir un conjunto definido de pasos y procedimientos, los investigadores pueden minimizar sesgos y errores, lo que aumenta la validez y la fiabilidad de sus hallazgos. Este método permitió desarrollar la investigación, organizando la información indagada, además, fue útil para cumplir con el objetivo general y específico, de analizar y determinar la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional de los adultos mayores, así mismo, para constatar la información recolectada y diseñar el programa de juegos recreativos.

El **método analítico** fue fundamental en la investigación para descomponer el problema en partes más simples con el fin de comprenderlo mejor. Su objetivo es identificar y examinar los componentes esenciales de un todo, para luego relacionarlos y obtener una visión más clara y precisa de su funcionamiento. Según Ramírez (2011), el método analítico es la aplicación del método científico a un discurso, dicho proceso permite descomponer el discurso en sus elementos importantes para acceder a su articulación y significación, no sólo actual sino también histórica.

Es decir, mediante el método analítico se puede lograr identificar a profundidad un problema, resumiendo y valorando las partes más importantes de la investigación permitiendo así, llegar a una conclusión una vez analizada todas las partes investigadas. Este método fue de gran ayuda para descomponer la información investigada en el marco teórico y el análisis de los resultados arrojados por los instrumentos, por lo tanto, permitió cumplir con el objetivo general y específicos.

Mediante el **método sintético** se pudo combinar elementos previamente analizados para organizar una visión global y comprensiva del objeto de estudio permitiendo alcanzar conclusiones completas y significativas. Es así, según la definición de Bernal (2010), el método sintético integra los componentes dispersos de un objeto de estudio para estudiarlos en su totalidad.

De este modo, se trata de una reconstrucción de los datos o conceptos individuales, para sintetizar las relaciones y llegar a conclusiones más amplias y generales considerando aspectos esenciales presentes en su desarrollo. Este método fue útil para cumplir con los objetivos específicos sobre la caracterización y determinación de la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo, plasmando en el desarrollo del marco teórico y en la interpretación de la información investigada, permitiendo así cumplir con el objetivo general de analizar las variables de la investigación, y por último sirvió para realizar las conclusiones y proponer el programa de actividades recreativas para influir en el estado de ánimo del adulto mayor.

El **método deductivo** parte de principios o premisas individuales para llegar a conclusiones generales con un enfoque lógico y sistemático. En este proceso, se aplican reglas o leyes ya establecidas para derivar en inferencias globales que deben ser verdaderas si las premisas iniciales lo son. Según Newman (2006), en el método deductivo las observaciones se hacen sobre fenómenos particulares con la muestra de un grupo y luego a partir de ellos se hacen inferencias del grupo entero, además para obtener conocimiento es imprescindible observar la naturaleza, reunir datos particulares y hacer generalizaciones a partir de ellos.

Lo que significa que el enfoque y propósito del método deductivo es observar casos particulares dentro de una muestra para luego englobar los resultados al grupo completo, lo cual permite realizar inferencias generalizadas. Es así, que este método permitió procesar la información de la rúbrica de observación, teniendo cuidado de la naturaleza y la recolección de los datos específicos para sustentar el análisis y las conclusiones de la investigación, dando cumplimiento a los objetivos específicos y general.

El **método inductivo** es un enfoque fundamental en la investigación, ya que permite la formulación de teorías y generalizaciones a partir de observaciones específicas. A diferencia del método deductivo, que parte de principios generales para llegar a conclusiones particulares, la inducción se basa en el análisis de casos individuales o fenómenos concretos, buscando patrones o regularidades que puedan extrapolarse a contextos más amplios. Según Abreu (2014), este método no solo implica un razonamiento ascendente desde lo particular hacia lo general, sino que también enfatiza el papel de la reflexión en la construcción de premisas inductivas.

De hecho, la esencia del método inductivo es el proceso lógico que permite a los investigadores construir conocimiento a partir de observaciones específicas, al considerar que la inducción fluye de lo particular a lo general, se sugiere que este enfoque es especialmente útil en el estudio de fenómenos donde se busca identificar tendencias, comportamientos o principios subyacentes. En definitiva, el método inductivo no solo complementa el deductivo en la investigación, sino que también desempeña un papel esencial en la exploración de nuevas áreas de conocimiento, permitiendo así descubrir y entender patrones en la complejidad de la investigación. Es así que se utilizó este método para identificar y recabar información mediante la observación particular e identificar relaciones y comportamientos, para así llegar a conclusiones generales. Además, que permitió el cumplimiento de los objetivos específicos de caracterizar y determinar la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo de los adultos mayores.

El **método estadístico** permite analizar la variabilidad de los datos, proporcionando una base sólida para la toma de decisiones fundamentada en evidencias, enfocado en el análisis numérico y en la detección de patrones o tendencias dentro de grandes volúmenes de datos, lo que lo convierte en una herramienta esencial para la investigación. Para Spiegel (1991), la estadística estudia los métodos científicos para recoger, organizar, resumir y analizar datos, así como para sacar conclusiones válidas y tomar decisiones razonables basadas en tal análisis.

Es decir, el método estadístico tiene como principal función analizar datos numéricos mediante datos debidamente recolectados permitiendo así realizar una deducción y llegar a una

conclusión veraz con datos numéricos. Con este método se logró procesar y analizar la información obtenida a través de los instrumentos y validar la información dando conclusiones más confiables, además para cumplir con los objetivos de la investigación.

5.2.6 Técnicas

Las técnicas son los procedimientos y métodos específicos utilizados para recolectar, analizar e interpretar datos con el fin de responder preguntas de investigación o alcanzar objetivos específicos. Estas técnicas pueden variar según el diseño del estudio, el campo de investigación y los objetivos del investigador. Según Hurtado (2010), la técnica de recolección de datos comprende procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener la información necesaria para dar respuesta a su pregunta de investigación.

Por lo tanto, las técnicas son los procedimientos específicos y los medios prácticos que se utilizan para llevar a cabo los métodos propuestos, las técnicas ofrecen herramientas prácticas y concretas, permitiendo la recolección, el análisis y la interpretación de datos de manera efectiva y precisa. Es así que las técnicas que se utilizaron en la investigación fueron las siguientes: **Observación y encuesta.**

5.2.6.1 Observación. La observación es uno de los procedimientos que permiten la recolección de información que consiste en contemplar sistemática y detenidamente cómo se desarrolla la vida de un objeto social. «La observación directa consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conducta manifiesta. A través de esta técnica el investigador puede observar y recoger datos mediante su propia observación» (Hernández et al., 2014, p.32).

En este sentido, la observación suele ser contemplada como una de las técnicas de investigación más importante empleada en las ciencias sociales de forma que ninguna otra técnica puede reemplazar el contacto directo del investigador con el campo de estudio. Esta técnica se utilizó con el fin de recopilar datos mediante la rúbrica de observación durante la realización de las actividades recreativas por parte de los adultos mayores.

5.2.6.2 Encuesta. Para abordar el análisis y la comprensión de diversos fenómenos, la recolección de datos a través de métodos estructurados resulta fundamental. Uno de los métodos más utilizados es la encuesta, herramienta que permite explorar y describir las características de un grupo o identificar relaciones entre variables específicas. En este sentido, Tamayo (2008), menciona que la encuesta «es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recolección sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida» (p. 24).

En otras palabras, la encuesta es una de las herramientas más eficaces para obtener información de un tema y relacionar las variables mediante las respuestas a las interrogantes de

una manera clara y sencilla. Por lo tanto, en la investigación se la utilizó para plantear las preguntas del cuestionario basándose en la problemática a resolver, realizando la interrogación con preguntas de respuestas cerradas sobre la situación actual del adulto mayor en el centro gerontológico, la visión que tienen de la vida y algunas preguntas sobre el entorno familiar, esto con la finalidad de identificar y relacionar las respuestas para posterior realizar el diseño del programa de actividades recreativas de acuerdo a las preferencias de los adultos mayores.

5.2.7 Instrumentos

Los instrumentos se refieren a las herramientas, técnicas o dispositivos utilizados para recolectar datos en un estudio, estos instrumentos están diseñados específicamente para medir variables, recopilar información o facilitar la observación de fenómenos con el fin de responder a las preguntas de investigación o probar hipótesis. Según Hernández et al., (2014), «los instrumentos de recolección de datos son recursos que permiten medir las variables de interés y obtener información directa de los participantes» (p. 264).

En todo caso, los instrumentos sirven como herramientas físicas utilizadas para recopilar y organizar información donde se requiera recolectar datos, es importante seleccionar cuidadosamente los instrumentos adecuados para garantizar la precisión y la fiabilidad de la información obtenida, cada instrumento tiene sus propias ventajas y limitaciones, y su elección debe basarse en los objetivos específicos de la investigación o del proceso en el que se utilice. Por lo tanto, los instrumentos que se utilizaron son los siguientes: cuestionario, rubrica de observación, escala de valoración del estado de ánimo (EVEA) y escala de afecto positivo y negativo (PANAS).

5.2.7.1 Cuestionario. Para la investigación es necesario la correcta recolección de datos para obtener resultados válidos y confiables, es por tal que uno de los instrumentos más utilizados para este fin es el cuestionario, una herramienta clave para medir las variables de estudio. Para Hernández (2012), las variables en el cuestionario están manifestadas como preguntas. Éstas no solo deben tomar en cuenta el problema que se investiga sino también la población que las contestará y los diferentes métodos de recolección de información.

Es decir, se debe seleccionar las preguntas en concordancia y acorde a las variables de investigación, considerando el problema de investigación y la población que dará respuesta al cuestionario. Así mismo, es importante para mediante la recolección de la información se pueda valorar de una manera sencilla y eficaz los resultados; Por lo tanto, el cuestionario constó con preguntas específicas referentes a la situación actual del adulto mayor, la visión que tienen de la vida y algunas preguntas sobre el entorno familiar, estas preguntas fueron planteadas con respuestas cerradas.

5.2.7.2 Rúbrica de observación. Una rúbrica de observación es un instrumento utilizado para recopilar datos de manera sistemática y objetiva durante un estudio observacional, estas se diseñan para registrar información relevante sobre los eventos, comportamientos o fenómenos que están siendo observados. Torres y Perera (2010), definen que la rúbrica es un instrumento de evaluación basado en una escala cuantitativa y/o cualitativa asociada a unos criterios preestablecidos que miden las acciones del objeto a investigar y sobre los aspectos de la tarea o actividad que serán evaluados.

De hecho, la rúbrica de observación permite evaluar y recopilar datos tanto cuantitativos como cualitativos de acuerdo al tipo de enunciado preestablecido, también sirve para identificar los comportamientos o fenómenos que se presentan en un momento establecido. La observación en el Centro de Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, permitió comprender el ambiente en el que interactuaban los adultos mayores y para identificar áreas específicas en el estado de ánimo. Además, el hecho de que estas fichas sean normalmente por escrito implica una formalización del proceso de observación, lo que ayuda a garantizar la objetividad y la consistencia en la recopilación de datos.

Es así, que la rúbrica de observación que se utilizó permitió identificar aspectos como: expresión facial, interacción social, lenguaje corporal, comunicación verbal, estado emocional. Fue aplicada durante la realización de las actividades recreativas por parte de los adultos mayores, esto con la finalidad de sustentar la investigación mediante la observación y plasmar objetivamente en la rúbrica de observación los resultados, evidenciando la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo.

5.2.7.3 Instrumento de Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA). El instrumento de Sanz, J. (2001), denominado Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA), tiene como objetivo evaluar el estado de ánimo actual, pero también en cualquier otra circunstancia en la que se requiera medir el estado de ánimo transitorio de una persona en un momento dado. Inicialmente fue desarrollado con estudiantes universitarios, pero ha sido aplicado y validado con otros tipos de poblaciones, no clínicas (adultos de la población general) como clínicas (pacientes adultos con trastorno depresivo mayor, pacientes adultos con delirio de persecución, pacientes con trastornos de ansiedad). Por lo tanto, este instrumento fue de vital importancia ya que permitió evaluar el estado de ánimo del adulto mayor, logrando así determinar la influencia y diseñar el programa de actividades recreativas de acuerdo a los resultados obtenidos.

5.2.7.4 Escala de afecto positivo y negativo (PANAS). El PANAS es un instrumento de Watson et al., (1988), se utilizó la versión que evalúa la afectividad estado. Está constituida por 20 palabras que describen emociones positivas y negativas, que se responden en una escala

Likert que va del 1 (nada o casi nada) al 5 (muchísimo), donde el evaluado tiene que ubicarse con respecto a cuánto experimenta cada una de dichas emociones en la última semana, incluyendo el momento presente. Es así que mediante este instrumento se identificó el estado de afecto o emoción que presentó el adulto mayor, de modo que describían las emociones positivas y negativas que sentían después de haber realizado las actividades recreativas.

5.2.8 Población y muestra

La población se refiere al conjunto completo de elementos o individuos que poseen ciertas características comunes y que son el foco de estudio. La muestra, por otro lado, es un subconjunto representativo de la población que se selecciona para realizar el estudio. Es prácticamente imposible estudiar a todos los miembros de una población, por lo que se selecciona una muestra que represente adecuadamente las características y la diversidad de la población. Para Palella y Martins (2008), manifiestan que la población es: «un conjunto de unidades de las que desea obtener información sobre las que se va a generar conclusiones» (p.83). Por otro lado, definen a la muestra como: «un grupo o el subconjunto de la población dentro de la cual deben poseer características reproducen de la manera más exacta posible» (p.93).

De modo, que la muestra debe ser seleccionada de manera que sea representativa de la población, lo que significa que las características clave de la población deben estar presentes en la muestra en proporciones similares a las de la población en su conjunto, esto ayuda a garantizar que los resultados obtenidos a partir de la muestra sean generalizables a la población más amplia. En resumen, la población es el conjunto completo de elementos que se están estudiando, mientras que la muestra es una parte de esa población que se selecciona para representarla en un estudio específico.

La investigación se efectuó con los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, tuvo como población a 45 adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”. Del 100% de la población se utilizó el muestreo por conveniencia de 5 adultos mayores, se hace énfasis que en la muestra se eligió de acuerdo con la conveniencia del investigador y a los criterios de inclusión y exclusión, que permitió elegir de manera arbitraria cuántos participantes participen en el estudio. Los criterios que se tuvo en cuenta para seleccionar fueron los siguientes:

5.2.8.1 Criterios de inclusión:

- Predisposición de los adultos mayores.
- Tener 65 o más años.
- Condición cognitiva estable.

- Rango de movilidad articular adecuado.
- Compromiso por parte de las autoridades del establecimiento.

5.2.8.2 Criterios de exclusión:

- Tener menos de 65 años.
- No pertenecer al establecimiento.
- Adultos mayores no funcionales con patologías que no permitan que se desenvuelvan por sí solos.
- Adultos mayores que no hayan aceptado el consentimiento informado.

Tabla 2. Población y muestra

Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”	
Población	Muestra
45	5
Adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, periodo 2024.	Adultos mayores que cumplan con los criterios de selección antes mencionado.

Nota descriptiva: El estudio tuvo la intervención de 5 adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

5.3 Procesamiento de la información

Los instrumentos que se utilizaron para cumplir con los objetivos de la investigación fueron los siguientes: rúbrica de observación, se la utilizó para identificar aspectos como: expresión facial, interacción social, lenguaje corporal, comunicación verbal, estado emocional. Esta fue aplicada durante la observación de las actividades recreativas por parte de los adultos mayores, esto con la finalidad de evidenciar como influían las actividades recreativas en el estado de ánimo.

Por otra parte, el cuestionario se lo utilizó para plantear preguntas basadas en la problemática a resolver, realizando la interrogación con preguntas de respuestas cerradas sobre la situación actual del adulto mayor en el centro gerontológico, la visión que tienen de la vida y algunas preguntas sobre el entorno familiar, esto con la finalidad de identificar y relacionar las respuestas para posterior realizar el diseño del programa de actividades recreativas de acuerdo a las preferencias de los adultos mayores.

También, el instrumento EVEA fue de vital importancia ya que permitió evaluar el estado de ánimo del adulto mayor, logrando así determinar la influencia y diseñar el programa de actividades recreativas de acuerdo a los resultados obtenidos. Así mismo, mediante el instrumento PANAS se identificó el estado de afecto o emoción que presentó el adulto mayor, de modo que describían las emociones positivas y negativas que sentían después de haber realizado las actividades recreativas.

6. Resultados

6.1 Análisis de la encuesta realizada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

A continuación, en la Tabla 3 se muestra de manera detallada la edad y género de la población estudiada.

Tabla 3. Población, edad y género de la población estudiada

Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	f	%	f	%	f	%
67 años	0	0%	1	20%	1	20%
68 años	1	20%	0	0%	1	20%
80 años	2	40%	0	0%	2	40%
84 años	0	0%	1	20%	1	20%
Total	3	60%	2	40%	5	100%

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

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

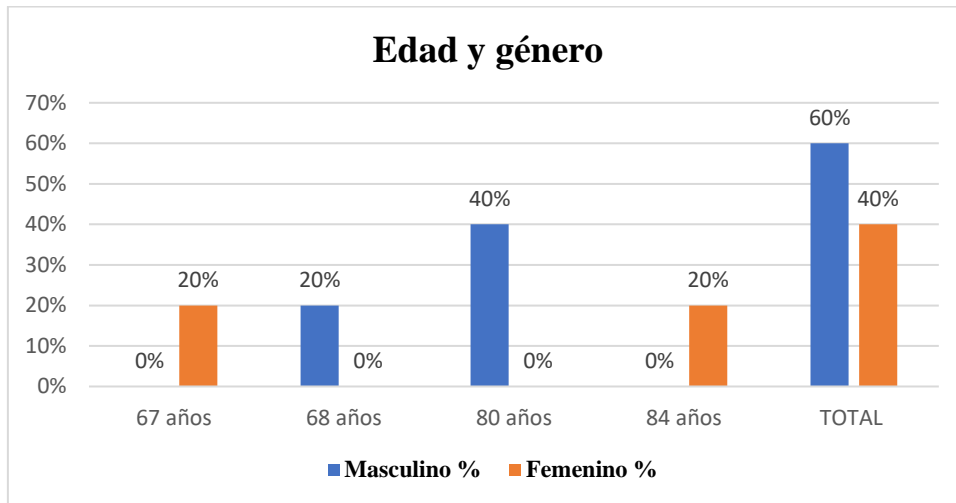


Figura 2. Población, edad y género de la población estudiada.

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos de identificación obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Análisis e interpretación

Tomando como referencia los datos expuestos en la figura 2 en donde se presenta información relacionada al género y edad del objeto de estudio, se evidencia que el 60% de la muestra investigada pertenece al género masculino, mientras que el 40% restante corresponde

al género femenino, evidenciando así una mayor presencia del género masculino en el presente proyecto de investigación.

Así mismo, en base a los datos obtenidos, el 20% de la muestra de estudio se encuentra en la edad de 67 años, el 20% en la edad de 68 años, mientras el 40% en la edad de 80 años, por último, el 20% en la edad de 84 años. En resumen, en cuanto al género, el masculino es el que prevalece dentro de la muestra estudiada; en cuanto a la edad, 80 años es el porcentaje en el que se encuentra la mayor parte de la muestra.

A toda la muestra investigada se aplicó una encuesta con el objetivo de recopilar información que contribuya al correcto desarrollo del presente estudio, por lo tanto, en la tabla 4 se reflejan los resultados de la primera pregunta.

Tabla 4. Resultados de la pregunta 1, de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Pregunta 1: ¿Cómo describiría su salud general en este momento?	f	%
Muy buena	1	20%
Buena	3	60%
Regular	1	20%
Mala	0	0%
Total	5	100%

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

En la tabla 4 presentada anteriormente se muestran los resultados referentes a la pregunta sobre cómo describiría su salud general en el momento actual, encontrándose en mayor porcentaje el 60% que corresponde a buena salud. Así mismo, en la Figura 3 se representan en porcentajes todos los datos obtenidos correspondientes a esta pregunta.

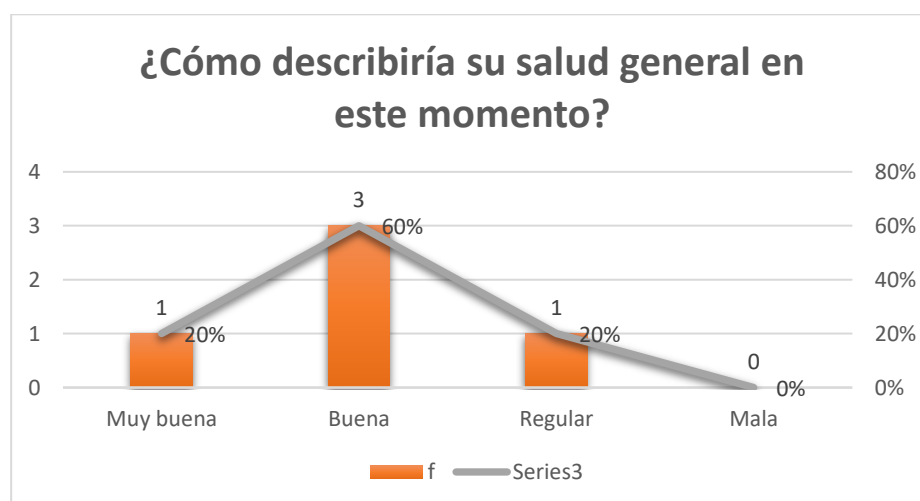


Figura 3. Descripción de la salud general de la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Análisis e interpretación

Con relación a esta primera pregunta de la encuesta aplicada, se evidencia que el 20% de los adultos mayores estudiados se encuentra con muy buena salud, valor que indica que la salud del adulto mayor está en un buen estado de salud, el 60% se encuentra en un estado de salud bueno, por lo tanto, se puede inferir que la salud de los adultos mayores estudiados está en óptimas condiciones; y el 20% restante se encuentra en un estado de salud regular, de modo que se puede considerar que se encuentra con un estado de salud que se puede deteriorar o a su vez mejorar.

Considerando los datos estadísticos mencionados anteriormente, se puede señalar la importancia de tener un envejecimiento activo, así como menciona Piedra et al., (2019), un envejecimiento activo trae consigo multitud de efectos positivos, ha sido demostrada una mayor presencia de salud mental y una mejor autoestima y percepción de bienestar frente al envejecimiento. Además, mejora la calidad de vida de las personas mayores, aumentando la esperanza de vida y manteniendo el funcionamiento intelectual

Por tal motivo, no se trata de no envejecer, sino de envejecer de la forma más óptima posible y para conseguir este objetivo absolutamente legítimo, las herramientas que se dispone proceden esencialmente del campo de la prevención. Está demostrado que mantener hábitos de vida como practicar ejercicio, cuidar la nutrición, mantener la mente activa, seguir aprendiendo y relacionándose, en definitiva, teniendo proyecto personal de vida, contribuye a alargar la vida, haciéndola más útil y placentera.

En definitiva, la tercera edad no debe percibirse como una etapa de declive inevitable, sino como una oportunidad para fortalecer tanto el cuerpo como la mente a través de un enfoque de "envejecimiento activo". Esto implica adoptar hábitos saludables, participar en actividades recreativas y mantener una actitud positiva que permita disfrutar de una vida autónoma, activa y socialmente integrada, además, el fomentar la creatividad y el desarrollo personal contribuye a una mejor salud mental, mayor autoestima y una percepción de bienestar, lo cual aumenta la calidad y expectativa de vida.

Dando continuidad al análisis de los resultados de la encuesta, en la Tabla 5 se muestran los resultados correspondientes a la pregunta 2.

Tabla 5. Resultados de la pregunta 2, de la encuesta aplicada a la muestra de los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Pregunta 2: ¿Está satisfecho con las actividades recreativas que se ofrecen en el Centro de Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez?	f	%
SÍ	5	100%
NO	0	0%
Total	5	100%

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

En la Tabla 5 se muestra de manera detallada los resultados de la pregunta 2 de la encuesta aplicada a los adultos mayores, en ella se detalla la frecuencia y el porcentaje correspondiente a la pregunta sobre la satisfacción con las actividades recreativas que se ofrecen en el Centro de Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, evidenciando que están satisfechos con las actividades recreativas que se ofrecen en el establecimiento, reflejando en el porcentaje y frecuencia de (SI) con un 100% y en (No) con un 0%, dando como resultado de un buen nivel de atención al adulto mayor.

De la misma forma, en la Figura 4 se muestran los datos obtenidos en porcentajes de la pregunta 2.

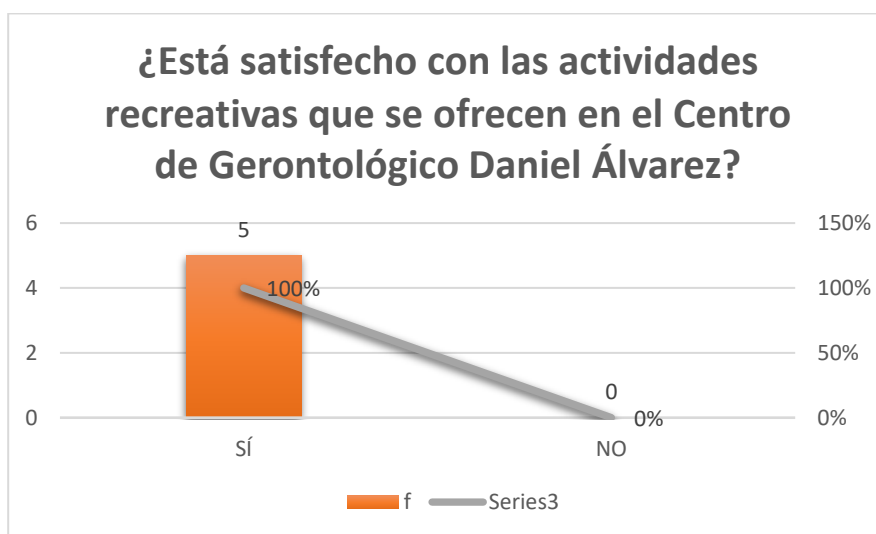


Figura 4. Satisfacción con las actividades recreativas que se ofrecen en el Centro de Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Análisis e interpretación

Analizando los datos obtenidos respecto a la segunda pregunta relacionada a la satisfacción con las actividades recreativas que se ofrecen en el Centro de Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, el 100% de la muestra estudiada manifiesta que están satisfechos con las actividades recreativas que se ofrecen en el establecimiento, lo que representa un buen

trabajo realizado por el personal que realiza las actividades recreativas, además de la buena atención y cuidado al adulto mayor que brindan en el establecimiento.

Es necesario mencionar la importancia que tienen los centros gerontológicos en la actualidad, debido a que en muchos casos los adultos mayores se encuentran en total o parcial abandono por diferentes factores, por lo cual se ven obligados a sobrevivir con lo que cuenten a su alcance. Es así que estos establecimientos brindan el apoyo necesario para personas adultas mayores que carezcan de un lugar donde residir de forma permanente y que se encuentren en situación de abandono, falta de referentes familiares, pobreza y pobreza extrema, en condiciones de alto riesgo o que manifiesten su voluntad de ingresar.

Así mismo, es fundamental la atención del adulto mayor en todas las dimensiones con el objetivo de brindar una vida digna y bienestar, por lo tanto, las actividades recreativas tienen un papel crucial en la promoción del bienestar físico, mental y emocional, así como lo menciona Gregorio, A. (2008), las actividades recreativas son valoradas por la participación autónoma y contribución a la calidad de vida, debido a que provee los medios para que el individuo alcance la felicidad, tiene un valor preventivo al ayudar a obtener una vida sana y feliz, desarrolla principios democráticos. Así mismo, presenta beneficios en lo físico, cognitivo, social, afectivo y psicológico.

Por lo tanto, las actividades recreativas son fundamentales para influir positivamente en el estado de ánimo de los adultos mayores y favorecer su desarrollo integral, mediante los diversos beneficios de la actividad recreativa permite al individuo fortalecer aspectos psicológicos, físicos, cognitivos y sociales. Además, es importante destacar que las actividades recreativas permiten afrontar limitaciones físicas asociadas con la edad, mejorar el equilibrio y la flexibilidad corporal, de la misma forma actúan como un medio para aliviar el estrés.

A continuación, en la Tabla 6 se evidencian los resultados obtenidos de la tercera pregunta de la encuesta aplicada a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Tabla 6. Resultados de la pregunta 3, de la encuesta aplicada a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Pregunta 3: ¿Qué actividades le gustaría ver agregadas al establecimiento?	f	%
Juegos al aire libre (medio acuático)	1	20%
Actividades socio-familiares	0	0%

Otras actividades	2	40%
Bailo terapia	2	40%
Total	5	100%

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

En la Tabla 6 se evidencian los datos obtenidos respecto a la tercera pregunta de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, los cuáles demuestran que un 40% de la muestra estudiada eligió la opción otras actividades, mencionando actividades como: la jardinería y actividades dinámicas que les gustaría ver agregadas al establecimiento, así mismo, el 40% le gustaría que agreguen actividades de bailo terapia, por último, un 20% mencionó que le gustaría ver agregadas actividades recreativas en el medio acuático.

Para realizar el respectivo análisis e interpretación de la pregunta 3, en la Figura 5 se muestran los datos estadísticos obtenidos expresados en porcentajes.

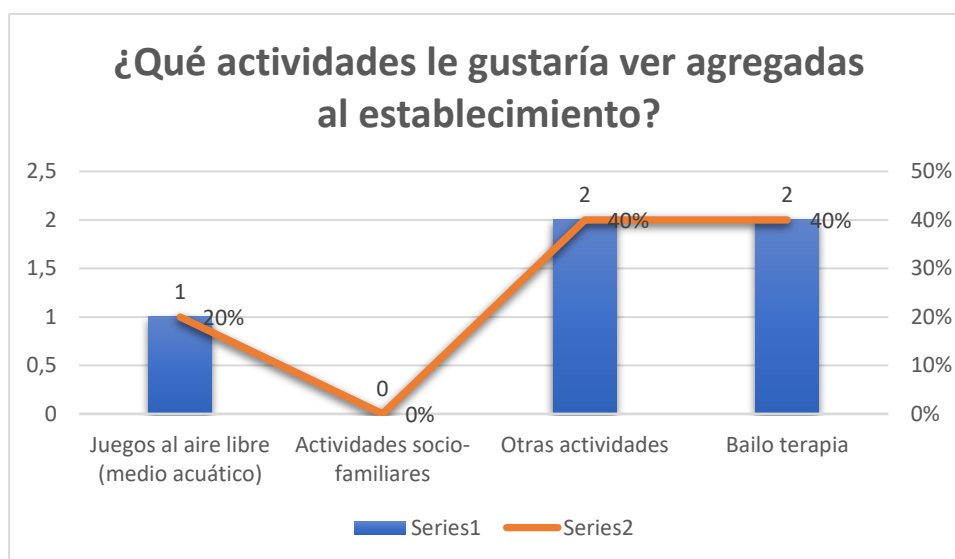


Figura 5. Actividades que les gustaría ver agregadas en el Centro de Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Análisis e interpretación

Tomando en cuenta los datos obtenidos de la encuesta aplicada, se evidencia la preferencia por algunas actividades recreativas que les gustaría ver agregadas al establecimiento, como: bailo terapia con un 40%, otras actividades recreativas con un 40%, y el 20% prefirieron juegos al aire libre (medio acuático). Por lo tanto, con estos datos recabados permite evidenciar la necesidad de agregar nuevas actividades al centro gerontológico, además

que sirve para agregar actividades de su preferencia logrando así que su motivación por participar en aquellas actividades aumente.

Se puede señalar que las actividades recreativas son diversas y se pueden adaptar a los intereses, necesidades y preferencias de cada individuo, así como lo menciona Salazar S, (2013), la recreación incluye actividades experienciales agradables de educación no formal, escogidas voluntariamente para ser realizadas en el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas.

Es decir, la recreación tiene como base la voluntariedad de escoger el tipo de actividad que se desea participar, estas pueden ser actividades experienciales, es decir que la persona la realizó a la actividad alguna vez le agradó y quiere compartirla con más personas, además cabe recalcar que las actividades recreativas promueven el desarrollo íntegro de las personas, permitiendo así establecer interacciones sociales con más personas.

Por esta razón y teniendo en cuenta las preferencias por las actividades recreativas, es pertinente agregar una amplia gama de actividades recreativas que aún no se han aplicado en el Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, contribuyendo así al bienestar integral y emocional del adulto mayor. Además, la propuesta de actividades recreativas abarca las actividades anteriormente mencionadas enfocándose también en las actividades que se adapten al adulto mayor y que permitan ser desarrolladas sin complicaciones tomando en cuenta el estado físico de los adultos mayores.

Continuando con el análisis e interpretación de los datos obtenidos, en la Tabla 7 se muestran los resultados de la pregunta 4.

Tabla 7. Resultados de la pregunta 4, de la encuesta aplicada a la muestra de los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Pregunta 4: ¿Qué le da más alegría en la vida en este momento?	f	%
Familia	3	60%
Amistades	1	20%
Tranquilidad	0	0%
Viajar	1	20%
Total	5	100%

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

En la Tabla 7 se presentan los resultados obtenidos de la pregunta 4 aplicada a la muestra estudiada, en el cual se les pregunta sobre que les da más alegría en la vida en el momento

actual, como resultado se evidencia que la opción familia tiene un porcentaje del 60%, lo cual da muestra de que la mayoría de adultos mayores estudiados consideran que la familia les causa más alegría en su etapa actual.

En correspondencia con esta pregunta, en la Figura 6 se presentan en porcentajes los resultados obtenidos de esta interrogante.

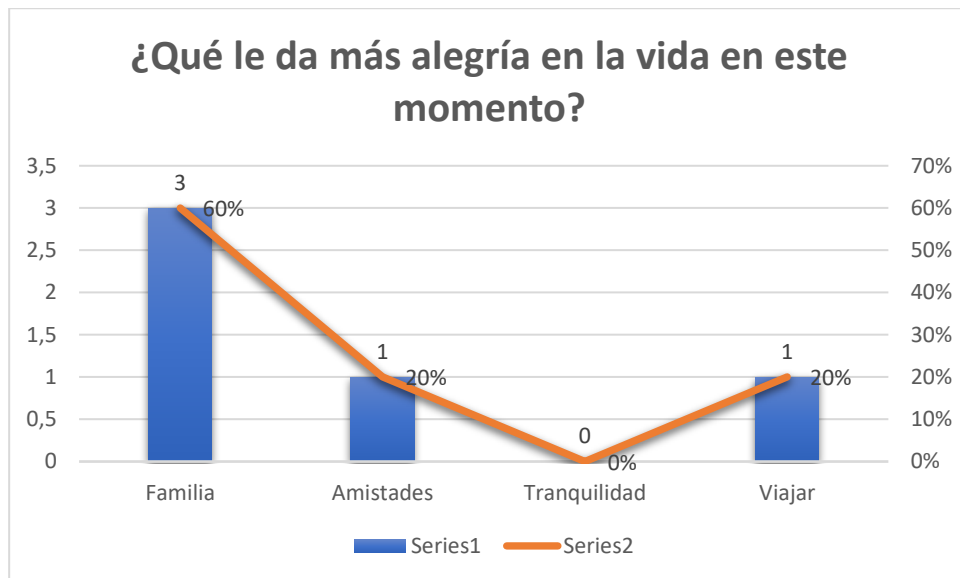


Figura 6. Qué les causa más alegría en el momento actual a los adultos mayores.

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Análisis e interpretación

En el gráfico correspondiente, se evidencia que el 60% de la muestra estudiada considera que la familia les da más alegría en el momento actual, por otro lado, el 20% manifiesta que las amistades les causan más alegría, así mismo con el 20% el viajar les provoca más alegría.

Como se puede evidenciar en el grupo estudiado en la etapa de la vejez los motivos para sentirse alegres son la familia, esto suele ser provocado por diferentes factores que se presentan en esta etapa de la vida, así como lo menciona la psicóloga especialista en desarrollo humano Papalia (2012), a los 65 años se caracteriza por un declive natural de las capacidades físicas, biológicas, intelectuales y emocionales. En muchos casos, las personas mayores enfrentan cambios importantes, como el retiro laboral, lo que puede traer consigo desafíos emocionales relacionados con la soledad y la reducción de habilidades para socializar. Este periodo también está marcado por la necesidad de adaptación ante la pérdida de seres queridos y el reajuste de rutinas, factores que reflejan las dificultades inherentes al proceso de envejecimiento.

Por esta razón, las prioridades del adulto mayor cambian y provoca que se enfrenten a muchos problemas como la disminución de capacidades generales, además de duelos de

familiares, por el cual sienten la necesidad de estar en contacto con los suyos. Así mismo, otro factor que provoca dificultades emocionales es causado por el cese de su actividad laboral, todo ello, marca una resistencia natural al cambio y dificultades para la adopción de nuevas rutinas, pues, el envejecimiento trae consigo la imperiosa necesidad de funcionar desde hábitos rituales.

Para continuar con el análisis de la encuesta aplicada, en la Tabla 8 se presentan los datos obtenidos de la pregunta 5.

Tabla 8. Resultados de la pregunta 5, de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Pregunta 5: ¿Cómo calificaría su nivel de satisfacción con su vida en general en este momento?	f	%
Muy satisfecho	1	20%
Satisfecho	4	80%
Insatisfecho	0	0%
Muy insatisfecho	0	0%
Total	5	100%

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

En la Tabla 8 se presentan los resultados de la pregunta 5, la misma que se enfoca a analizar su nivel de satisfacción con su vida en general. Por ende, el indicador de satisfecho se encuentra con un porcentaje mayor al de los demás con el 80%, demostrando así que la mayoría de los adultos mayores se encuentran satisfechos con su vida, este dato es alentador ya que se puede inferir que aceptan lo realizado en su vida, permitiendo así una mayor resiliencia en esta etapa de su vida.

A continuación, en la Figura 7 se representa de manera porcentual los resultados obtenidos referentes a esta pregunta.

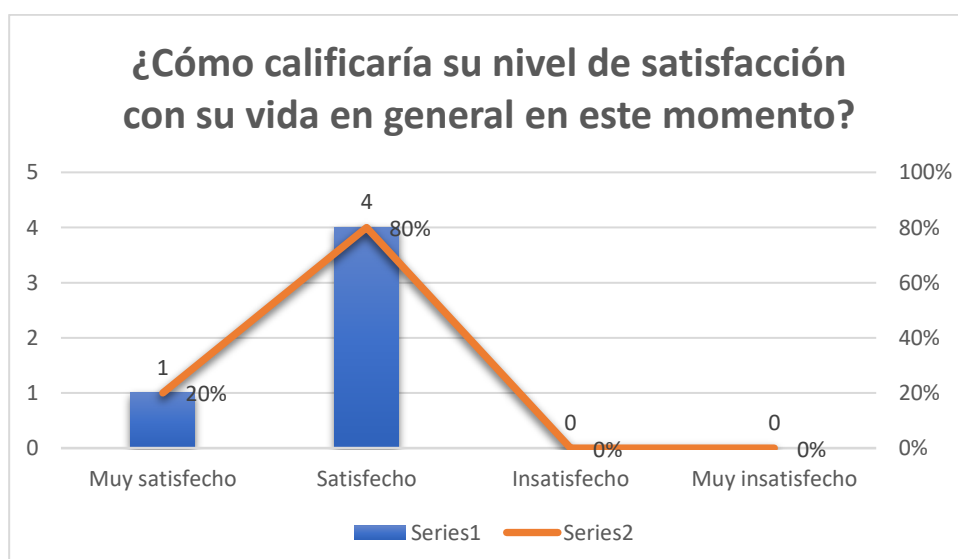


Figura 7. Nivel de satisfacción con su vida en general.

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Análisis e interpretación

En referencia a la pregunta 5 de la encuesta aplicada, en la Figura 7 se evidencia que un 80% de la muestra estudiada se encuentra satisfecha con su vida, y el 20% señala que se encuentra muy satisfecho con vida en la etapa actual, por lo cual, estos datos permiten evidenciar que los adultos mayores se encuentran en un buen estado emocional, permitiendo así tener una mayor resiliencia para cualquier adversidad que se les pueda presentar.

Tomando como base los datos estadísticos presentados previamente, es evidente que el estado emocional que presenten los adultos mayores en su estado actual, permite evaluar su vida de una buena manera, por cual, se puede inferir que la atención y las actividades recreativas que se brindan en el centro gerontológico son adecuadas. En concordancia con lo mencionado, es importante citar a Ryff (1995), en cual conceptualiza el bienestar tomando en cuenta la aceptación y crecimiento personal del individuo, así como en la adaptación e integración en su ambiente social, lo que da lugar a una estructura integrada por dimensiones como: la autoaceptación, el crecimiento personal, la pertenencia social, el sentido/propósito en la vida, las relaciones positivas con los otros, la autonomía y el control sobre su entorno.

En ese sentido, el estado emocional depende de una serie de factores que el individuo puede juzgar mediante la aceptación y el nivel de inteligencia emocional que posee, si tiene un buen estado emocional podrá conseguir una sensación de paz, equilibrio y beneficios en la salud, en lo social y en lo psicológico.

Continuando con el análisis de resultados, los datos obtenidos de la pregunta 6 y 7 de la encuesta aplicada a la muestra de los adultos mayores se presentan en la Tabla 9.

Tabla 9. Resultados de la pregunta 6 y 7 de la encuesta aplicada a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Pregunta 6,7: ¿Con cuántos miembros de la familia tiene contacto actualmente y con qué frecuencia se comunica?	f	%
1, 2	2	40%
3-5	0	0%
Mas de 5	3	60%
Ninguno	0	0%
Total	5	100%
Diariamente	0	0%
Semanalmente	3	60%

Mensualmente	2	40%
Nunca	0	0%
Total	5	100%

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

En la Tabla 9 se evidencian los resultados obtenidos de la pregunta 6 y 7 de la encuesta aplicada, la misma que busca conocer con cuántos miembros de la familia tienen contacto los adultos mayores y con qué frecuencia se comunican con sus familiares. En el que evidencia que el porcentaje mayor es 60%, el mismo que hace referencia a que tienen contacto con más de 5 miembros de la familia, y el porcentaje más alto de la frecuencia con la que se comunican se encuentra en 60% perteneciente al ítem semanalmente.

Referente a la pregunta, en la Figura 8 se presentan los resultados obtenidos de manera porcentual, esto con la finalidad de facilitar la comprensión de los mismos.

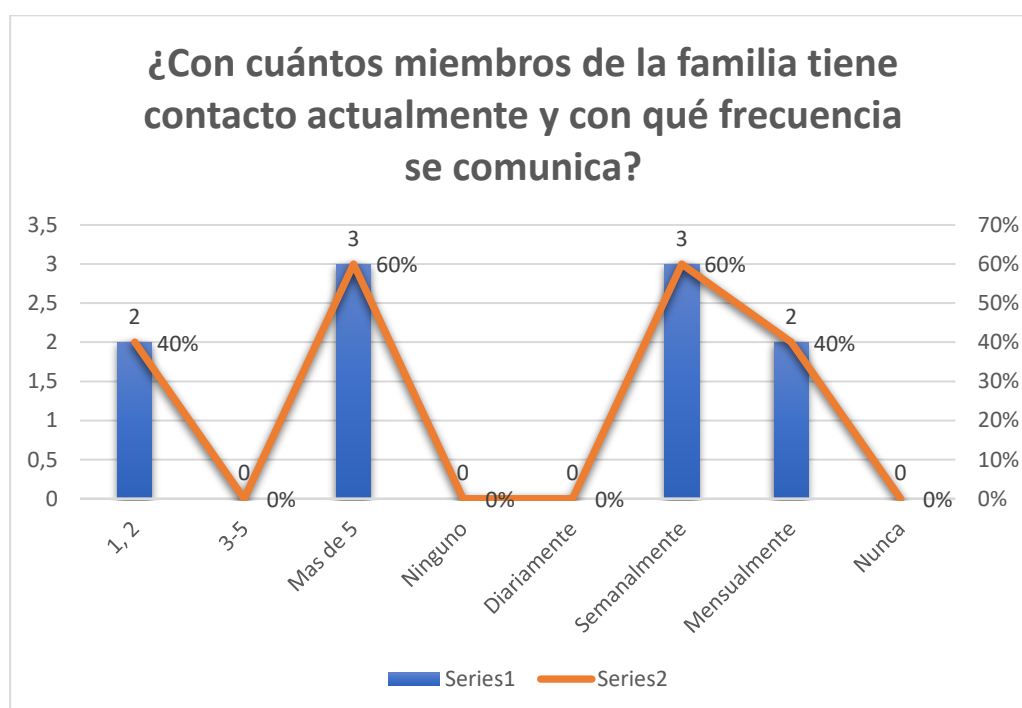


Figura 8. Miembros de la familia con los que tienen contacto actualmente y con qué frecuencia se comunican con los adultos mayores.

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Análisis e interpretación

En esta pregunta, los resultados arrojaron que el 60% de los adultos mayores tienen contacto con más de 5 familiares, el 40% con 1 o 2 familiares; la frecuencia con la que se comunican es semanalmente correspondiente al 60%, así mismo el 40% menciona que se

comunica mensualmente. En términos generales, se puede evidenciar que hay un buen número de familiares que pasan pendientes de sus adultos mayores, además que se comunican semanalmente siendo un indicar positivo.

No obstante, es recomendable que los familiares se comuniquen con una más frecuencia, es decir unas dos a tres veces por semana, con la finalidad de que el adulto mayor se sienta tranquilo y conforme, ya que el estar en contacto con sus familiares le permite estar en un estado de ánimo óptimo. Así como lo menciona Cartensen (1995), que propone el enfoque sociocognitivo de las emociones en su teoría de la selectividad socioemocional, esta trata de explicar que las personas mayores utilizan un proceso selectivo que los lleva a mantener las relaciones que para ellos tienen relevancia, y a dejar de lado las relaciones que no perciben como trascendentes.

Es así que a medida que avanza la edad las personas muestran menor importancia a las metas a largo plazo como las relacionadas con el conocimiento, y muestran una mayor relevancia a la obtención de relaciones afectivas positivas como estar en contacto con sus familiares, ya que éstas se pueden obtener a corto plazo.

Seguidamente, en la Tabla 10 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 8 de la encuesta aplicada a la muestra estudiada.

Tabla 10. Resultados de la pregunta 8, de la encuesta aplicada a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Pregunta 8: ¿Siente que recibe suficiente apoyo de su familia?	f	%
SI	5	100%
No	0	0%
Total	5	100%

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

En la Tabla 10 se muestran los resultados de la pregunta 8 de la encuesta aplicada, la misma que busca conocer si sienten apoyo de sus familiares, dando como resultado que el 100% mencionó la respuesta (SI), por lo tanto, se evidencia que los familiares están pendientes de los adultos mayores.

Así mismo, en la Figura 9 se muestran estos resultados de manera porcentual.

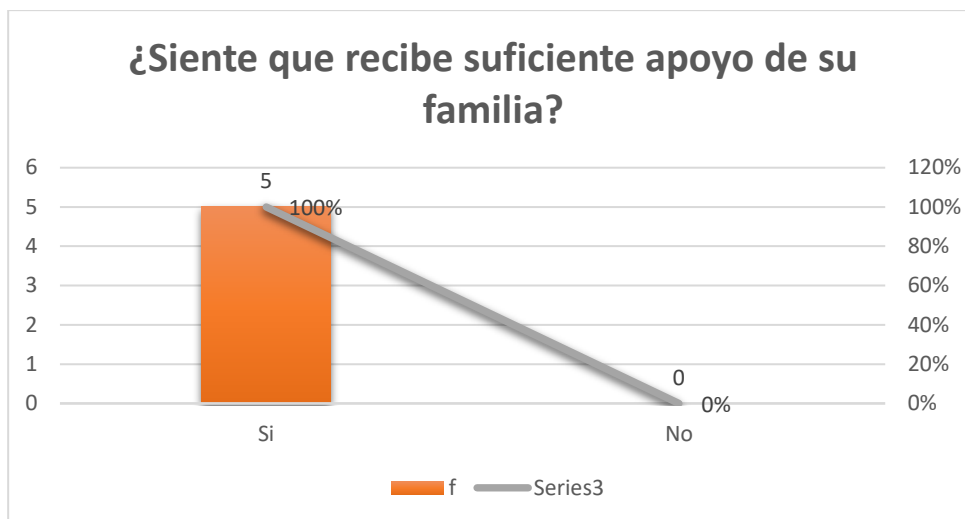


Figura 9. Siente que recibe suficiente apoyo de su familia.

Nota: Vivanco, V (2024), Fuente. Datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Análisis e interpretación

Como resultado de la pregunta 8, se evidencia que el 100% de los adultos mayores consideran que si reciben el suficiente apoyo de su familia, por otra parte, ningún adulto mayor siente que no recibe el apoyo de su familia.

Los datos de la muestra estudiada reflejan que los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez” a pesar de estar en un espacio o lugar separados de la familia, no consideran al establecimiento como un espacio de abandono, concepto talvez influenciado por la sociedad que puede llegar a que algunas personas consideren a los centros gerontológicos como un lugar de abandono, sin embargo, para la muestra de adultos mayores consideran que tienen el suficiente apoyo de su familia.

En tal contexto, es importante mencionar a Valdez et al., (2005), que considera que los adultos mayores con la llegada a la tercera edad y el cambio en su estilo de vida, se ven enfrentados a un impacto psicológico que modifica sus comportamientos e ideas, y ven disminuida la práctica de actividad física e intelectual, lo cual lleva a un menor contacto con otros que puede predisponer a la depresión y repercutir en la percepción del estado de salud.

De cualquier manera, la etapa de la tercera edad trae consigo muchos cambios que pueden modificar en su comportamiento y estado emocional, esto debido a la deficiencia de funciones que pueden realizar y muchos otros factores que influyen. No obstante, en este caso se puede evidenciar e inferir que los adultos mayores tienen un nivel de inteligencia emocional muy bueno, ya que aceptan el lugar y su etapa de la vida por la que están pasando y no reprochan talvez un acto de abandono por parte de sus familiares.

Estos resultados dan a pensar algo muy importante, lo que es el tener un nivel de inteligencia emocional lo suficientemente bueno para aceptar las condiciones de la etapa de la vejez. Por lo tanto, si existe en la familia la idea de enviar a sus abuelitos a un centro gerontológico por los cuidados que necesitarían o por cualquier otra situación que implique esta decisión; la importancia que tendría la inteligencia emocional del adulto mayor para tomar alguna decisión o que tomen los familiares, sin tener alguna consecuencia negativa y aceptar la decisión de una manera adecuada, es decir, tener conciencia si en el hogar en el que están tienen el cuidado necesario que necesitan o por su parte les vendría bien ir a un centro gerontológico en el que tendrán el apoyo necesario para llevar una vida lo suficientemente digna y en paz.

6.2 Análisis de la rúbrica de observación aplicada a los adultos mayores del centro gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

La observación en el Centro de Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”, permitió comprender el ambiente en el que interactuaban los adultos mayores y para identificar áreas específicas en el estado de ánimo. Es así, que la rúbrica de observación que se utilizó permitió identificar aspectos como: expresión facial, interacción social, lenguaje corporal, comunicación verbal, estado emocional.

Fue aplicada durante la realización de las actividades recreativas por parte de los adultos mayores, esto con la finalidad de sustentar la investigación mediante la observación y plasmar objetivamente en la rúbrica de observación los resultados, evidenciando la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo.

A continuación, en la tabla 11 se detallan los criterios de observación y en la tabla 12 los resultados de la aplicación de la rúbrica de observación del estado de ánimo de los adultos mayores en el transcurso de la realización de las actividades recreativas en el Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Tabla 11. Criterios de observación, para la aplicación de la rúbrica de observación del estado de ánimo a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Criterio	Nivel 1: Bajo	Nivel 2: Moderado	Nivel 3: Alto	Nivel 4: Muy Alto
Expresión facial	Expresión facial rígida, sin sonreír, ojos bajos.	Sonrisa ocasional, expresión neutra.	Sonrisa frecuente, mirada atenta, expresión relajada.	Sonrisa constante, mirada brillante, expresión viva.
Interacción Social	Se aísla, evita conversación o contacto visual.	Participa de manera limitada, pero receptiva.	Participan activamente, interactúa de forma cordial.	Interacción muy activa, inicia conversaciones con entusiasmo.
Lenguaje corporal	Postura encorvada, movimientos lentos o apáticos.	Postura neutral, movimientos sin energía aparente.	Postura erguida, movimientos moderados y fluidos.	Postura dinámica, movimientos enérgicos y seguros.
Comunicación verbal	Voz apagada o monótona, respuestas cortas o ausentes.	Habla pausada, respuestas concisas.	Conversaciones fluidas, tono de voz moderado.	Habla con entusiasmo, tono de voz enérgico y espontáneo.
Estado emocional	Irritabilidad, tristeza o apatía constante.	Fluctuaciones emocionales, tristeza ocasional.	Estado de ánimo generalmente positivo.	Muestra felicidad y satisfacción constante.

Nota. Vivanco, V (2024). Criterios de observación de la rúbrica para la aplicación a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Tabla 12. Resultados de la rúbrica de observación aplicada a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Criterio	Nivel 1: Bajo	Nivel 2: Moderado	Nivel 3: Alto	Nivel 4: Muy Alto
Expresión facial	0	2	1	2
Interacción Social	0	1	2	2
Lenguaje corporal	0	1	3	1
Comunicación verbal	0	2	3	0
Estado emocional	0	1	2	2

Nota. Vivanco, V (2024). Datos obtenidos a través de la rúbrica de observación aplicada a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

En la tabla 12 se presentan de manera general los datos obtenidos de la rúbrica de observación aplicada a la muestra de los adultos mayores. Así mismo, para facilitar su análisis y comprensión, se detalla en la siguiente figura los resultados obtenidos en diagrama de barras, tomar en cuenta que se realizó una presentación general de los criterios de observación los cuales se ven representados en la Figura 10.

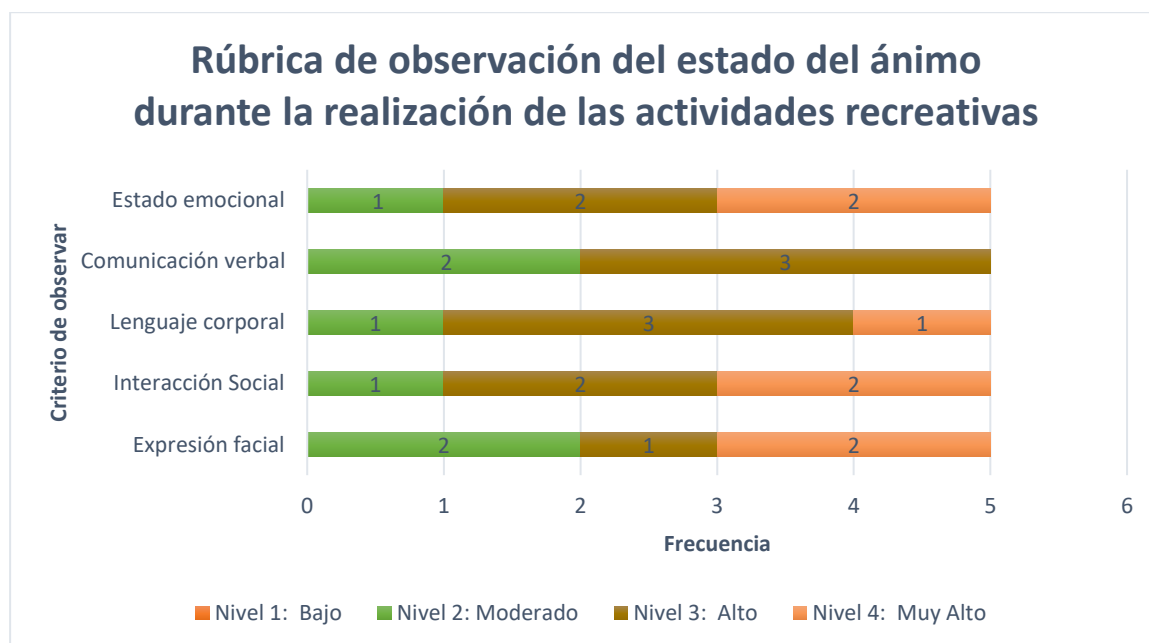


Figura 10. Rúbrica de observación del estado del ánimo durante la realización de las actividades recreativas.

Nota. Vivanco, V (2024). Datos obtenidos a través de la rúbrica de observación aplicada a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Análisis e interpretación

Tomando como base los criterios de observación y la figura 10 que detalla los resultados de la observación, se puede evidenciar con el primer criterio observado sobre la expresión facial que presentan los adultos mayores durante la realización de las actividades recreativas, se constata que se encuentran en tres niveles diferentes, resaltando el nivel 2: Moderado, que menciona a la persona con sonrisa ocasional y expresión neutra.; por otra parte, el nivel 4: Muy Alto, que se refiere a la persona con sonrisa constante, mirada brillante, expresión viva.

Es así, que se puede inferir que la realización de actividades recreativas provoca emociones positivas, en la que mediante la expresión facial se puede lograr evidenciar la emoción que están presentando, por lo tanto, mediante esta observación se pudo contractar que las actividades recreativas provocaron en los adultos mayores sonrisas constantes, mirada atenta y en general expresiones de una emoción positiva.

De la misma forma, con el segundo criterio en el que se observa la interacción social durante la realización de las actividades recreativas, se evidencia en los resultados presentados en la figura 10, que la muestra de adultos mayores se encuentran en tres niveles diferentes, resaltando el nivel 3: Alto, que menciona a la persona que participa activamente e interactúa de forma cordial; por otra parte, el nivel 4: Muy Alto, que se refiere a la persona que mantiene una interacción muy activa e inicia conversaciones con entusiasmo.

Por esta razón, se puede evidenciar que la muestra de adultos mayores durante la realización de las actividades recreativas presentó una interacción social positiva, en el que interactuaban y participaban de una forma activa y con entusiasmo. Por lo tanto, es importante reconocer que la realización de actividades recreativas fomenta la interacción y participación social, logrando que los adultos mayores generen confianza, ambiente de entusiasmo y satisfacción.

De modo idéntico, al analizar el tercer criterio referente al lenguaje corporal; se evidencia que los resultados de la muestra observada se encuentran en el nivel 3: Alto, que corresponde a la persona que tiene una postura erguida, movimientos moderados y fluidos, durante la realización de las actividades recreativas.

Como consecuencia, se puede constatar que la muestra de adultos mayores durante la realización de las actividades recreativas presentó una postura y movimientos del cuerpo correctos, es decir, que las actividades recreativas fueron desarrolladas sin complicaciones, además que el lenguaje corporal daba a notar que se sentían cómodos en la realización de las actividades recreativas.

Así mismo, al analizar el cuarto criterio sobre la comunicación verbal; contractando con los resultados estos arrojan que la muestra observada se encuentra en dos niveles durante la realización de las actividades recreativas, por un parte se encuentra el nivel 2: Moderado, que describe a la persona que habla pausada con respuestas concisas. Por otra parte, el nivel 3: Alto, que se refiere a la persona con conversaciones fluidas y tono de voz moderado.

Con los resultados presentados referentes al cuarto criterio observado sobre la comunicación verbal, se puede inferir que, durante la realización de las actividades recreativas, los adultos mayores mostraron una comunicación verbal adecuada; conversaciones fluidas, respuestas concisas y tono de voz moderado.

Por lo tanto, es evidente que la participación en las actividades recreativas provoca que los adultos mayores se relacionen socialmente, creando un ambiente adecuado y participativo. Logrando con esto que los adultos mayores sientan confianza de compartir cualquier emoción que presentan, permitiendo una expresión de sus emociones y reconociéndolas en el momento

que se les presenta, esto ayuda a que los adultos mayores puedan mejorar su comunicación y relación social.

Por último, el quinto criterio sobre el estado emocional; los resultados arrojan que la muestra de adultos mayores se encuentra en tres niveles diferentes, resaltando el nivel 3: Alto, que menciona a la persona con un estado de ánimo generalmente positivo durante la realización de las actividades recreativas; por otra parte, el nivel 4: Muy Alto, que se refiere a la persona que muestra felicidad y satisfacción constante durante la realización de las actividades recreativas.

Con los resultados presentados referentes al quinto criterio observado sobre el estado emocional, se puede concluir que, durante la realización de las actividades recreativas, los adultos mayores mostraron un estado de ánimo óptimo, con momentos de felicidad y satisfacción con la participación en las actividades recreativas.

Por lo tanto, es evidente que la participación en las actividades recreativas crea un ambiente de alegría en los adultos mayores, logrando que se presenten emociones positivas durante la realización de las actividades. Estas emociones pueden perdurar por un corto periodo de tiempo, pero sirve mucho en lo psicológico ya que ayuda a tranquilizar la mente, relajarse y olvidarse de algún pensamiento preocupante, permitiendo así mejorar en el aspecto emocional, físico y relación social, dando como resultado una sensación de bienestar.

6.3 Análisis del instrumento EVEA aplicado a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Para la interpretación de los resultados del instrumento EVEA, para cada ítem se valora de 0 a 10 puntos en función del valor escogido por la persona evaluada y, tras sumar directamente la puntuación de los cuatro adjetivos correspondientes a cada subescala y dividir la suma por 4, se obtienen cuatro puntuaciones entre 0 y 10 que cuantifican los estados de ánimo triste-depresivo, ansioso, alegre e iracundo-hostil de la persona evaluada en el momento en que se administró el instrumento.

En concreto, para la obtención de la puntuación de la subescala de tristeza-depresión habría que sumar las puntuaciones de los ítems “melancólico”, “desanimado”, “apagado” y “triste” (ítems 4, 7, 10 y 16); para la obtención de la puntuación de la subescala de ansiedad habría que sumar las puntuaciones de los ítems “nervioso”, “tenso”, “ansioso” e “intranquilo” (ítems 1, 5, 9 y 13); para la obtención de la puntuación de la subescala de ira-hostilidad habría que sumar las puntuaciones de los ítems “irritado”, “enojado”, “molesto” y “enfadado” (ítems 2, 8, 11 y 14), y, finalmente, para la obtención de la puntuación de la subescala de alegría habría

que sumar las puntuaciones de los ítems “alegre”, “optimista”, “animado” y “contento” (ítems 3, 6, 12 y 15).

A continuación, en la tabla 13 se presentan los resultados de la aplicación del instrumento:

Tabla 13. Resultados de la aplicación del instrumento EVEA

Adulto mayor	Subescala	Resultado	Interpretación
1	Tristeza-depresión	1	No tiene Tristeza-depresión
	Ansiedad	1.25	No tiene Ansiedad
	Ira-hostilidad	0.50	No tiene Ira-hostilidad
	Alegría	3.75	Tiene poca alegría
2	Tristeza-depresión	1	No tiene Tristeza-depresión
	Ansiedad	1.25	No tiene Ansiedad
	Ira-hostilidad	0.20	No tiene Ira-hostilidad
	Alegría	2.75	Tiene poca alegría
3	Tristeza-depresión	1.5	No tiene Tristeza-depresión
	Ansiedad	1.75	Tiene un poco de ansiedad
	Ira-hostilidad	0.75	No tiene Ira-hostilidad
	Alegría	3	Tiene poca alegría
4	Tristeza-depresión	1.25	No tiene Tristeza-depresión
	Ansiedad	1.25	No tiene Ansiedad
	Ira-hostilidad	0.25	No tiene Ira-hostilidad
	Alegría	3	Tiene poca alegría
5	Tristeza-depresión	0.25	No tiene Tristeza-depresión
	Ansiedad	2.25	Tiene un poco de ansiedad
	Ira-hostilidad	0	No tiene Ira-hostilidad
	Alegría	4.25	Tiene poca alegría

Nota. Vivanco, V (2024). Datos obtenidos a través del instrumento EVEA aplicado a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Mediante los resultados presentados según el instrumento EVEA se puede evidenciar lo siguiente; en la puntuación en la subescala de tristeza-depresión; los adultos mayores obtuvieron como resultado 1, que se interpreta que no tienen casi nada de tristeza-depresión. En la puntuación de la subescala de ansiedad; en la mayoría obtuvieron como resultado 1.25, que se interpreta que no tienen casi nada de ansiedad. Así mismo, en la puntuación de la subescala de ira-hostilidad; obtuvieron resultados distintos pero el valor se lo interpreta como que no tienen casi nada de ira-hostilidad. Por último, con la puntuación de la subescala de alegría; obtuvieron resultados distintos pero el valor se lo interpreta que tienen poca alegría.

Por lo tanto, se concluye que los adultos mayores antes de la realización de las actividades recreativas no presentan casi nada de tristeza-depresión, no tienen ansiedad, no tienen ira-hostilidad y presentan poca alegría.

6.4 Análisis del instrumento PANAS aplicado a la muestra de adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Para la interpretación del instrumento PANAS, se valora los resultados de los participantes que responden a los 20 términos de acuerdo con la Escala de Likert. Esto implica las siguientes opciones:

1. Este concepto se aplica nada al participante
2. Este concepto se aplica muy poco al participante.
3. Este concepto se aplica algo al participante.
4. Este concepto se aplica bastante al participante.
5. Este concepto se aplica mucho al participante.

El puntaje final de la prueba de la Escala de Afectividad PANAS/ Afectos Positivos y Afectos Negativos es la suma de los 10 términos en la escala positiva y la suma de los 10 términos en la escala negativa. El valor asignado es positivo para las respuestas en la escala positiva y negativo para las respuestas en la escala negativa.

A continuación, se presentan los resultados de la aplicación del instrumento PANAS.

Tabla 14. Resultados de la aplicación del instrumento PANAS

Adulto mayor: 1	
Afecto positivo	Afecto negativo
Interesado 4	Disgustado/enfadado *2
Dispuesto 4	Culpable *1
Animado 5	Temeroso* 2
Enérgico 4	Enojado* 1
Entusiasmado 4	Irritado* 2
Orgullosa 4	Tenso* 2
Inspirado 3	Avergonzado* 1
Decidido 4	Nervioso* 2
Atento 4	Intranquilo* 2
Activo 4	Asustado* 2
AP: 40	AN: 17
Adulto mayor: 2	
Afecto positivo	Afecto negativo
Interesado 3	Disgustado/enfadado *2
Dispuesto 3	Culpable *1
Animado 4	Temeroso* 1
Enérgico 4	Enojado* 2
Entusiasmado 4	Irritado* 1
Orgullosa 3	Tenso* 1

Inspirado 3	Avergonzado* 1
Decidido 3	Nervioso* 1
Atento 4	Intranquilo* 1
Activo 4	Asustado* 1
AP: 36	AN: 12
Adulto mayor: 3	
Afecto positivo	Afecto negativo
Interesado 5	Disgustado/enfadado *1
Dispuesto 4	Culpable *1
Animado 5	Temeroso* 1
Enérgico 4	Enojado* 1
Entusiasmado 4	Irritado* 1
Orgullosa 4	Tenso* 2
Inspirado 4	Avergonzado* 1
Decidido 4	Nervioso* 1
Atento 4	Intranquilo* 2
Activo 4	Asustado* 1
AP: 42	AN: 12
Adulto mayor: 4	
Afecto positivo	Afecto negativo
Interesado 4	Disgustado/enfadado *1
Dispuesto 3	Culpable *1
Animado 4	Temeroso* 2
Enérgico 3	Enojado* 1
Entusiasmado 4	Irritado* 1
Orgullosa 4	Tenso* 2
Inspirado 4	Avergonzado* 1
Decidido 4	Nervioso* 1
Atento 4	Intranquilo* 2
Activo 4	Asustado* 1
AP: 38	AN: 13
Adulto mayor: 5	
Afecto positivo	Afecto negativo
Interesado 4	Avergonzado* 1
Dispuesto 5	Nervioso* 1
Animado 4	Disgustado/enfadado *2
Enérgico 5	Culpable *1
Entusiasmado 4	Temeroso* 1
Orgullosa 4	Enojado* 1
Inspirado 4	Irritado* 1
Decidido 4	Tenso* 1
Atento 4	Intranquilo* 2
Activo 4	Asustado* 1
AP: 42	AN: 12

Mediante los resultados presentados según el instrumento PANA, se puede evidenciar que el adulto mayor 1, tiene una afectividad positiva de 40 puntos y la afectividad negativa se

encuentra en 17; el adulto mayor 2, tiene una afectividad positiva de 36 puntos y la afectividad negativa se encuentra en 12; el adulto mayor 3, tiene una afectividad positiva de 42 puntos y la afectividad negativa se encuentra en 12; el adulto mayor 4, tiene una afectividad positiva de 38 puntos y la afectividad negativa se encuentra en 13; el adulto mayor 5, tiene una afectividad positiva de 42 puntos y la afectividad negativa se encuentra en 12.

Por lo tanto, analizando los resultados obtenidos del instrumento aplicado que mide la afectividad, se puede evidenciar que en los 5 adultos mayores estudiados el afecto positivo se encuentra superior al afecto negativo al culminar de la semana de actividades recreativas de las cuales participaron. Es así que se concluye que las actividades recreativas tuvieron una influencia en el afecto positivo del estado de ánimo del adulto mayor.

7. Discusión

El presente trabajo de investigación denominado “Actividades recreativas y su influencia en el estado del ánimo de los adultos mayores en el Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024”. Tuvo como muestra 5 adultos mayores del establecimiento estudiando el género masculino y femenino, los cuales fueron partícipes voluntariamente del estudio y prestos en colaborar con las actividades planificadas para cumplir con los objetivos de la presente investigación.

En referencia al primer objetivo específico, el cual consistió en caracterizar las actividades recreativas y su influencia en el estado de ánimo de los adultos mayores del Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, para dar cumplimiento a este objetivo se realizó una revisión bibliográfica de la literatura, lo cual se fundamentó con la citación de varios autores e investigaciones que caracterizan las actividades recreativas y su influencia en el estado de ánimo de los adultos mayores, de esta manera, en el marco teórico de la presente investigación se plasma la recolección de información que enriqueció el conocimiento sobre las actividades recreativas y su influencia en el estado de ánimo de los adultos mayores

Cabe destacar la siguiente investigación que contracta la información con la obtenida en el presente estudio, por lo tanto, a continuación, se detalla la investigación de Quishpe B. (2012), titulada “Influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor de las parroquias rurales del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía”, tuvo como objetivo analizar la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor. El estudio llegó a la conclusión que la falta de actividad recreativa genera una sensación de aislamiento y soledad que afecta tanto su bienestar psicológico, como su motivación por salir adelante, teniendo como consecuencia cambios emocionales.

Así mismo, se menciona a Gregorio, A. (2008), que manifiesta que las actividades recreativas son valoradas por la participación autónoma y contribución a la calidad de vida, debido a que provee los medios para que el individuo alcance la felicidad, tiene un valor preventivo al ayudar a obtener una vida sana y feliz, desarrolla principios democráticos. Así mismo, presenta beneficios en lo físico, cognitivo, social, afectivo y psicológico.

Por lo tanto, se corrobora con la revisión de la literatura y los resultados de la presente investigación en la que evidenció que las actividades recreativas influyen positivamente en el estado de ánimo de los adultos mayores. Además, las actividades recreativas favorecen el desarrollo integral, como también permite al individuo fortalecer aspectos psicológicos, físicos, cognitivos y sociales.

Respecto al segundo objetivo específico que consistió en determinar la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo de los adultos mayores del Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, para dar cumplimiento al objetivo se aplicó los instrumentos a la muestra seleccionada de adultos mayores y posterior se realizó el análisis de los resultados obtenidos. Es así, como se determinó la influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor.

Con el objetivo de contractar la información del presente estudio con otra investigación relevante, se menciona la investigación de Damián y Mera (2017), titulada “Influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor del Centro de Salud José Quiñones Gonzáles agosto – diciembre 2016”. Tuvo como objetivo determinar la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor, los resultados obtenidos fueron que la práctica de actividades recreativas apropiadas mejora el estado de ánimo del adulto mayor, en el estado emocional tensión y en el estado emocional depresión.

De igual manera, se menciona a Fernández y Rojas (2019), que se refieren a la importancia de la recreación en el adulto mayor, entendiendo y apreciando como algo más del empleo del tiempo libre, y visualizando como una acción proyectada desde lo social, lo cual crea las condiciones que facilitan la convivencia de estas personas contribuyendo a un buen desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos.

En definitiva, se corrobora los resultados de la presente investigación con la literatura indagada en la que se evidencia que la práctica de las actividades recreativas en adultos mayores influye en el estado emocional del adulto mayor. Por lo tanto, la importancia de la recreación en el adulto mayor, va más allá de simplemente emplear el tiempo libre en actividades placenteras. Si no que deben ser destacas como una necesidad para solucionar muchos problemas que afectan el estado físico y emocional de los adultos mayores, lo que significa que la sociedad debe reconocer y promover las actividades recreativas en adultos mayores para mejorar su estado emocional, físico, interacciones sociales, en fin, su calidad de vida.

Finalmente, el tercer objetivo específico hizo referencia a diseñar un programa de actividades recreativas para influir positivamente en el estado de ánimo de los adultos mayores del Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez. Para dar cumplimiento al objetivo se realizó una inspección a las instalaciones, áreas destinadas a las actividades y las actividades recreativas que se emplean en el establecimiento, además que se recolectó información a través de la literatura y de los instrumentos, para posterior analizar y seleccionar las actividades recreativas apropiadas para cumplir con el objetivo, por último, se organizó la información

obtenida para estructurar y diseñar un programa de juegos recreativos para mejorar el estado de ánimo del adulto mayor.

De acuerdo con las antecedentes investigaciones relacionados a la presente investigación y con el objetivo de contractar la información se menciona a García J. (2014), en cual realizó la investigación titulada “Influencia de las actividades físico recreativas en la conducta de los internos del proyecto victoria de San Pedro Sula”, con el objetivo de conocer el impacto que tiene un programa de actividades físico recreativas en la ocupación del tiempo libre, obteniendo como resultado que el 94% del grupo estudiado manifestaron que mejoraron su confianza y el autocontrol en las relaciones sociales, a diferencia de un 6% que no lo logro. Así mismo mejoraron sus sentimientos de la siguiente manera, menos depresivos (76%), menos frustrados de la vida en el internado (90%), menos aburrido (90%), menos enfadados o irritables (68%), menos cansados (75%), más felices (68%), incluso más satisfechos con la vida en el internado (100%), el grado de satisfacción con el programa de actividades físico-deportivas (100%).

De modo similar, se corrobora los resultados de la presente investigación con la investigación de García, en la que se evidencia que el programa de actividades recreativas influyó positivamente el estado emocional del adulto mayor en diferentes aspectos, por lo tanto, comparando los resultados con la presente investigación se evidencia que con la implementación de un programa de actividades recreativas influye positivamente en el estado de ánimo de los adultos mayores en distintos aspectos emocionales.

En conclusión, la presente investigación sustenta que las actividades recreativas influyen positivamente en el estado de ánimo del adulto mayor, tal como respaldan los resultados obtenidos a través de los instrumentos como también la literatura revisada. Las actividades recreativas no solo promueven el bienestar emocional, sino que también fortalecen aspectos físicos, cognitivos y sociales, contribuyendo al bienestar de la salud en general.

Así mismo, se comprobó que la implementación de un programa estructurado de actividades recreativas puede mitigar sentimientos de aislamiento y soledad, fomentando la felicidad y la calidad de vida. Las investigaciones complementarias citadas refuerzan estos hallazgos, evidenciando mejoras significativas en diversos aspectos emocionales y sociales, por lo tanto, se destaca la importancia de promover y valorar las actividades recreativas como una necesidad esencial en la vida de los adultos mayores.

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:

- Las actividades recreativas tienen una influencia muy relevante en el estado de ánimo del adulto mayor, por lo que, mediante la revisión bibliográfica en fuentes confiables y actualizadas, se logró caracterizar como las actividades recreativas juegan un rol importante para influir en el estado de ánimo de los adultos mayores. Por lo tanto, las actividades recreativas se las debe reconocer no solo por la importancia en el uso del tiempo libre, sino como una necesidad de implementación para el bienestar en la vejez, debido a su carácter y naturaleza lúdica permite beneficios en muchos aspectos como la salud mental, física e interacción social, entre otros.
- La influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor es relevante, esto se logró determinar mediante los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados a la muestra de adultos mayores. Evidenciando que la participación en las actividades recreativas logró influir en el estado emocional del adulto mayor.
- Mediante el análisis de los instrumentos aplicados se logró diseñar el programa de actividades recreativas para mejorar el estado de ánimo del adulto mayor. El diseño del programa se basó tomando en cuenta las preferencias del adulto mayor a ciertas actividades recreativas, la condición y estado de salud que tiene el adulto mayor y el espacio físico donde se desarrollan.

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:

- Es pertinente realizar una valoración individual de las actividades recreativas que se desarrollan en el establecimiento y de las actividades propuestas en el programa. Con la finalidad de identificar como cada actividad recreativa influye en el estado de ánimo del adulto mayor, logrando así seleccionar con mucha más precisión las actividades recreativas que más influencia tienen en el estado de ánimo.
- La implementación de un programa de actividades recreativas para mejorar el estado de ánimo del adulto mayor es de suma importancia, debido a la variedad y cantidad de beneficios que aporta. Tomar en cuenta que, para lograr una influencia positiva y relevante en el estado del ánimo, el programa debe estar estructurado prestando atención a muchos aspectos del adulto mayor como: las preferencias de actividades recreativas, la condición y estado de salud que tiene el adulto mayor, el espacio físico donde se desarrollan, la inteligencia emocional.
- Es importante que los instrumentos se los aplique en el momento que se especifica en la investigación, además para tener una mayor confiabilidad de los resultados se recomienda que el instrumento PANAS se aplique en dos instancias; una al comienzo de la semana y la otra al culmino, así se podría valorar encontrando diferencias en los resultados.
- La presente investigación sienta las bases para un futuro estudio experimental, en el cual apliquen el programa de actividades recreativas propuesto en la presente investigación, buscando valorar y analizar la efectividad del programa propuesto.

10. Bibliografía

- Abreu, JL (2014). Daena: Revista Internacional de Buena Conciencia. Obtenido de: [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Aguilera, J. (Ed.). (2017). Beneficios de las prácticas de ocio en el adulto mayor. Revista digital del sector sociosanitario. <https://www.geriatricarea.com/2017/06/28/beneficios-de-las-practic-as-de-ocio-en-el-adulto-mayor/>
- Arias, F. (2012). El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica (6ª ed.). Editorial Episteme.
- Ander-egg, Ezequiel. (1995). Técnicas de investigación social. Lumen. Buenos Aires (Argentina).
- Bayas, A. (2019). Programa recreativo y su incidencia en la psicomotricidad del adulto mayor de monjas jardín del valle [Trabajo de pregrado, Universidad de las Fuerzas Armadas].
- Bernal, C. (2010). Metodología de la Investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales (3ª ed.). Pearson Educación.
- Bisquerra, R. (2006). Educación Emocional y Bienestar. Editorial Wolters Kluwer.
- Cáceres, R. (2004). Estado de salud, físico y mental de los adultos mayores del área rural de Costa Rica, 2000. Población y Salud en Mesoamérica, 1 (1), 1-28.
- Carmona, VS (2009). El bienestar social en el envejecimiento. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana, 4 (7), 48-65. <https://www.redalyc.org/pdf/2110/211014858003.pdf>
- Carstensen, L. (1995). Evidencias de una teoría de la selectividad socioemocional basada en la duración de la vida. Current Directions in Psychological Science, 4 (5), 151-156.
- Casas, F. (1996). Bienestar social: Una introducción sociopsicológica. PUP.
- Cossini, F., Rubinstein, W. y Politis, D. (2017). ¿Cuántas son las emociones básicas? Estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. Anuario de investigaciones, 14, 253–257. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369155966032.pdf>
- Diener, E. (1994). Evaluación del bienestar subjetivo: progreso y oportunidades. Social Indicators Research, 31, 103-115.
- Ekman, P. (1994). Estado de ánimo, emociones y rasgos. En P. Ekman y RJ Davidson (Eds.), La naturaleza de la emoción. Oxford University Press.
- Euroinnova Educación Online Internacional. (2024, 17 de septiembre). ¿Qué es un centro geriátrico? Euroinnova Educación en Línea Internacional. <https://www.euroinnova.com/blog/que-es-un-centro-geriatrico>

- Fernández, C., & Rojas, G. (2019). Propuesta recreativa dirigida a adultos mayores entre 60 a 80 años pertenecientes a la corporación Cisco del barrio El Pedregal del municipio de Medellín [Trabajo de pregrado, Universidad Católica de Oriente].
- Fernández Castro, Jordi; Granero Pérez, Roser; Barrantes, Neus; Capdevila, Albert Estado de ánimo y sesgos en el recuerdo: papel del afecto *Psicothema*, vol. 9, núm. 2, 1997, pp. 247-258 Universidad de Oviedo, España <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709202.pdf>
- Figueroa, M., Gallegos-Torres, R., Xequé-Morales, A., Palomé-Vega, G., & Juárez-Lira, A. (2018). Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor. *Enfermería universitaria*, 13 (3). Obtenido de <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1923>
- Fridja, N. (1999). Estados de ánimo, episodios emocionales y emociones. En P. Ekman y RJ Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion*. Oxford University Press.
- Fros, F. (2018). *Ciencia de las emociones*. Pingüino Random House Grupo Editorial.
- Gallegos-Carrillo, K., García-Peña, C., Reyes, H. y Durán, L. (2006). Autopercepción del estado de salud: Una aproximación a los ancianos en México. *Revista de Salud Pública*, 40 (4), 792-801.
- García, S. (2021, julio). ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla? Instituto para el Futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/>
- Galvanovskis, A. y Villar, E. (2000). Revisión de vida y su relación con el autoconcepto y la depresión en el periodo de jubilación. *Geriátrika*, 16 , 380-387.
- Granda, CEL (2018). El abandono familiar y su impacto en la calidad de vida del adulto mayor del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez” de la Provincia de Loja, desde la intervención del trabajador social, periodo septiembre 2016 - noviembre 2017 [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Loja]. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20676/1/Catalina%20Elizabeth%20Lopes%20Granda.pdf>
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.
- Goldsmith, H. (1994). *Estacionamiento del dominio emocional desde una perspectiva evolutiva. La naturaleza de la emoción* . Oxford
- Gregorio, A.G. (2008). *La recreación como contenido de la educación física: Un análisis sobre su presencia en las prácticas docentes*. Repositorio Institucional Nülan, Universidad

- Guarino, L. (2010). Sensibilidad emocional, afrontamiento, salud y calidad de vida percibida durante el embarazo. *Psicología y Salud*, 20 (2), 179-188.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández, O. (2012). *Estadística elemental para ciencias sociales* (3ª ed.). Editorial Universidad de Costa Rica.
- Hurtado, J. (2010). *Metodología de la investigación*. Bogotá - Caracas: CIEA-SYPAL.
- Johnson, B., y Onwuegbuzie, A. (2004). Investigación de métodos mixtos: un paradigma de investigación cuyo momento ha llegado. *Educational Researcher*, 33 (7), 14-26. <http://edr.sagepub.com/cgi/content/resumen/33/7/14>
- Jorge, S. (2014). Las actividades recreativas: Clasificación. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 19 (196). <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Jürschik, P., Botigué, T., Nuin, C. y Lavedán, A. (2013). Estado de ánimo caracterizado por soledad y tristeza: factores relacionados en personas mayores. *Gerókomos*, 24 (1), 14-17. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2013000100003>
- Kanjaa, H. (2019, 15 de octubre). ¿Sabes cuáles son nuestros estados de ánimo? Hana Kanjaa. <https://www.hanakanjaa.com/tipos-estado-animo/>
- Kraus. (2001). *Recreación y ocio en la sociedad moderna* (6ª ed.). Jones and Bartlett Publishers. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44713068004.pdf>
- Lazarus, RS (1982). Reflexiones sobre las relaciones entre emoción y cognición. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- Mateo, J. (2014). Las actividades recreativas: Sus características, clasificación y beneficios. *Lecturas de Educación Física, Deportes y Recreación*, 19, 14. <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Mayer, JD, Salovey, P., Gromberg-Kaufman, S., y Blainey, K. (1991). Una concepción más amplia de la experiencia del estado de ánimo. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 100-111.
- Medrano, LA, Flores, PE, Trógolo, M., Curarello, A., & González, J. (2015). Adaptación de la Escala de Efecto Positivo y Negativo (I) para la población de Estudiantes Universitarios de Córdoba. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 22-36.

- Miralles, I. (2011). Envejecimiento Productivo: Las contribuciones de las personas mayores desde la cotidianidad. *Revista Trabajo y Sociedad* 15(16), 137-161.
- Monroy, (2005). EFDeportes.com, Revista Digital, 20 (212). <http://www.efdeportes.com/>
- Newman, G. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Lauro*, 12, 180-205.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). Informe Sobre el control del tabaco en la Región de las Américas. Washington, D.C.: OPS; 2018. p.7. Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/49237>
- Padilla, GM, & Villasán Rueda, A. (2020). Las claves emocionales del envejecimiento: perspectiva cognitiva y psicodinámica. *STVDIA ZAMORENSIA*, vol. XIX. <https://repositorio.cetys.mx/bitstream/60000/932/1/Padilla%20Gustavo.pdf>
- Palella, S. y Martins, F. (2008). Metodología de la investigación cuantitativa (2ª ed.). FEDUPEL.
- Palmero, F., Fernández-Abascal, E., Martínez, E., & Cholí, M. (2002). Psicología de la motivación y la emoción. McGraw-Hill.
- Papalia, D. (2012). Desarrollo humano (13ª ed.). McGraw-Hill. <http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/0250.%20Desarrollo%20humano.pdf>
- Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos teóricos y metodológicos. En CD Universalización de la Cultura Física, Cuba. <https://efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Pérez, Y. (2017). Alternativas instrumentales para la exploración cognitiva breve del adulto mayor: Más allá del Minimental Test. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33 (2). Disponible en <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/343>
- Piedra Herrera, BC, Acosta Piedra, Y., & Suárez Díaz, T. (2019). Características clínicas del alcoholismo en hombres de la tercera edad. *Revista Ciencias Médicas*, 23 (1), 32-40. Obtenido de <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3754>
- Ramírez, CA (2011). El método científico en el psicoanálisis. *Revista Universidad de Antioquia*, LX (224).
- Real Academia Española. (2019). Evolución del concepto de recreación y su relación con la educación física y el deporte.
- Rodríguez, AF, Valderrama Orbezo, LJ y Molina Linde, JM (2007). Salud objetiva y salud psíquica en adultos mayores colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 10 (1), 75-81. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79810108.pdf>

- Rodríguez-Mateo, H., et al. (2016). Variables socioemocionales y bienestar psicológico en personas mayores. *Revista Internacional de Psicología Educativa y del Desarrollo*, 1 (2), 21-36.
- Rojas, L. (2006). Apago, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 (3), 493-507.
- Rodríguez, J. (2011). EFDportes.com, *Revista Digital*, 20 (212). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/>
- Ryff, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisitada. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Saavedra, M., Espinosa Aguilar, A., & Elers Mastrapa, Y. (2019). El envejecimiento desde la perspectiva del modelo conductual de Dorothy E. Johnson. *Revista Cubana de Enfermería*, 35 (1). Disponible en <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1923>
- Salazar Salas, CG (2008). Recreación: Fuente inagotable de beneficios. En Foro Centroamericano de Recreación, Educación Física y Deportes: Memoria del IV Congreso Centroamericano de Educación Física, Deporte y Recreación (págs. 21-25). San José, Costa Rica: FECERADO. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44713068004.pdf>
- Sanz, J. (2001). Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: “La Escala de Valoración del Estado de Ánimo” (EVEA). *Análisis y Modificación de Conducta*, 27, 71-110. https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2013-04-19-Ficha%20tecnica_EVEA.pdf
- Secretaría Técnica Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil. (2024, 15 de octubre). Entornos favorables y servicios de cuidado. <https://www.infancia.gob.ec/entornos-favorables-y-servicios-de-cuidado/>
- Serra-Valdés, M., Cordero-López, G., & Viera-García, M. (2018). El maltrato a los ancianos o el no mejor trato. *Realidad y retos. Medisur*, 16 (2). Obtenido de <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3736>
- Serdio, C. (2015). Educación y envejecimiento: Una relación dinámica y en constante transformación. *Educación XX1*, 18 (2), 237-255. <https://doi.org/10.5944/educXX1.14017>
- Spiegel, señor (1991). *Estadística*. McGraw-Hill. <https://tic2enms.jimdofree.com/glosario/>
- Tamayo y Tamayo, M. (2008). *El Proceso de la Investigación Científica* (4ª ed.). Editorial Limusa.

- Teasdale, JD y Fogarty, SJ (1979). Efectos diferenciales del estado de ánimo inducido en la recuperación de eventos agradables y desagradables de la memoria episódica. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 248-257.
- Torre, C., Marina, M., Beltrán, S. y Verónica, M. (2017). Abandono del adulto mayor en centro de atención primaria III Melitón Salas Tejada Essalud. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3692>
- Torres, J. y Perera, V. (2010). La rúbrica como instrumento pedagógico para la tutorización y evaluación de los aprendizajes en el foro online en Educación Superior. *Bit de píxel. Revista de Medios y Educación*, (36), 141-149. <https://www.redalyc.org/pdf/368/36815128011.pdf>
- Valdez, E., Román, R. y Cubillas, M. (2005). Análisis de la oferta de servicios para adultos mayores y sus necesidades manifiestas. *Psicología y Salud*, 15, 127-133.
- Watson, D., Clark, LA, y Tellegen, A. (1988). Desarrollo y validación de medidas breves de afecto positivo y negativo: las escalas PANAS. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Yarce, E., Chalapud, S., & Martínez, M. (2017). Intereses de ocio y tiempo libre de los adultos mayores del municipio de Guachucal, Nariño. *Revista UNIMAR*, 35 (1), 151-162. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Eunice-Yarce-Pinzon-2/publication/323616261_Intereses_de_ocio_y_tiempo_libre_de_los_adultos_mayores_el_municipio_de_Guachucal_Narino/links/5b200fa60f7e9b0e373ee38b/Intereses-de-ocio-y-tiempo-libre-de-los-adultos-mayores-el-municipio-de-Guachucal-Narino.pdf
- Zajonc, RB (1980). Sentimiento y pensamiento: las preferencias no necesitan inferencias. *American Psychologist*, 35, 151-175.

11. Anexos

Anexo 1. Certificación de pertinencia del proyecto.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 23 de septiembre de 2024

Hermana.
María Lucrecia Fajardo Paladines, Mgtr.
HOGAR GERIÁTRICO DANIEL ÁLVAREZ
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 al sr. estudiante **VINICIO EDUARDO VIVANCO PINTA con CI; 1105640005**, que actualmente cursa el 8vo ciclo de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación con los adultos mayores del hogar gerontológico Daniel Álvarez que usted acertadamente dirige, 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 adultos mayores del hogar gerontológico Daniel Álvarez.

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

Atentamente.

Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento
RESPONSABLE DE LOS PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

Recibí 25-09-2024
María Lucrecia Fajardo

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado".
Sector La Argelia - Loja - Ecuador
072-54 7234

Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular.



FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00167M.
Loja, 3 de octubre del 2024.

Magister,
Ramiro Andrés Correa Contento.
DOCENTE DE LAS CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.
Ciudad.

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: **Actividades recreativas y su influencia en el estado de ánimo de los adultos mayores en el Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024**, del aspirante **señor. Vinicio Eduardo Vivanco Pinta**, alumno del **Ciclo 8**, de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digna **emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo**, pedido que lo formulo en 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 digna dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.

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



Aut. JP./Elb. Mcy.
C/c. Estudiante. **Vinicio Eduardo Vivanco Pinta**
C.C.-Archivo.

Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa" Casilla letra "S" Teléfono: 2547 – 252 Ext. 101

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, 14 de octubre del 2024

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:

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 **Vinicio Eduardo Vivanco Pinta**, para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que en base al **Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00167M**. Donde se me solicita se emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del tema, **Actividades recreativas y su influencia en el estado de ánimo de los adultos mayores en el Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024.**, de autoría del estudiante: **Vinicio Eduardo Vivanco Pinta**; 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 el estudiante para lo cual me permito informar lo siguiente.

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: **Actividades recreativas y su influencia en el estado de ánimo de los adultos mayores en el Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024.**, a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.



Escaneado y certificado digitalmente por:
RAMIRO ANDRÉS
CORREA CONTENTO

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.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.PAFD-2024-00241M.
Loja, 22 de octubre del 2024

Magister.

Ramiro Andrés Correa Contento.

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

De mi consideración.

Asunto. Designación de Director de Trabajo de Integración Curricular. C. PAFD.

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 denominado: **Actividades recreativas y su influencia en el estado de ánimo de los adultos mayores en el estado de ánimo de los adultos mayores en el Centro Gerontológico Daniel Álvarez Sánchez, Loja, 2024.**, de la autoría del señor. **Vinicio Eduardo Vivanco Pinta**, estudiante del Ciclo Octavo, Paralelo A, correspondiente al período académico: septiembre 2024 febrero 2025.

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

Mag. José Gregorio Picoita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERA.

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.



Se Adjunta Proyecto.
C/c. Estudiante.
Aut. JP / Eib. Mcy.
C/C.-Archivo.

Ciudad Universitaria "Guillermo Falconí Espinosa" Casilla letra "S" Teléfono: 2547 – 252 Ext. 101

Anexo 5. Instrumentos



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

CUESTIONARIO

Estimado (a) por favor, responda a las siguientes preguntas con sinceridad. Sus respuestas son anónimas y solo se utilizarán con fines de investigación.

1. Información Demográfica:

Nombre:

Edad:

2. Situación Actual:

a) ¿Cómo describiría su salud general en este momento?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

b) ¿Está satisfecho con las actividades y servicios que se ofrecen en el Centro de Gerontológico Daniel Álvarez? (Sí/No)

.....

c) ¿Qué actividades le gustaría ver agregadas al establecimiento?

- Juegos al aire libre
- Bailo terapia
- Manualidades
- Otras:

3. Visión de la Vida:

a) ¿Qué le da más alegría en la vida en este momento?

- Familia
- Amistades
- Dinero

- Tranquilidad
- Viajar
- Otro:

b) En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificaría su nivel de satisfacción con su vida en general en este momento? (1 = Muy insatisfecho, 10 = Muy satisfecho)

.....

4. Entorno Familiar:

a) ¿Con cuántos miembros de la familia vive actualmente? (Números)

.....

b) ¿Con qué frecuencia se comunica con sus familiares cercanos?

- Diariamente
- Semanalmente
- Mensualmente
- Raramente

c) ¿Siente que recibe suficiente apoyo de su familia? (SI/NO)

.....

Por favor, siéntase libre de compartir cualquier otro comentario, preocupación o sugerencia que tenga.

.....

Gracias por participar en esta encuesta. Sus respuestas son muy valiosas para nosotros.



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Rubrica de observación del estado de ánimo de los adultos mayores, en el transcurso de la realización de las actividades recreativas en el Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.

Criterio de inclusión:

Participación en las actividades recreativas: Interviene/Observa

Criterio	Nivel 1: Bajo	Nivel 2: Moderado	Nivel 3: Alto	Nivel 4: Muy Alto
Expresión facial	Expresión facial rígida, sin sonreír, ojos bajos.	Sonrisa ocasional, expresión neutra.	Sonrisa frecuente, mirada atenta, expresión relajada.	Sonrisa constante, mirada brillante, expresión viva.
Interacción Social	Se aísla, evita conversación o contacto visual.	Participa de manera limitada, pero receptiva.	Participan activamente, interactúa de forma cordial.	Interacción muy activa, inicia conversaciones con entusiasmo.
Lenguaje corporal	Postura encorvada, movimientos lentos o apáticos.	Postura neutral, movimientos sin energía aparente.	Postura erguida, movimientos moderados y fluidos.	Postura dinámica, movimientos enérgicos y seguros.
Comunicación verbal	Voz apagada o monótona, respuestas cortas o ausentes.	Habla pausada, respuestas concisas.	Conversaciones fluidas, tono de voz moderado.	Habla con entusiasmo, tono de voz enérgico y espontáneo.
Estado emocional	Irritabilidad, tristeza o apatía constante.	Fluctuaciones emocionales, tristeza ocasional.	Estado de ánimo generalmente positivo.	Muestra felicidad y satisfacción constante.



Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Instrumento de Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA)

Estimado (a), con la finalidad de dar cumplimiento a la investigación que se encuentra desarrollando acerca de la influencia de las actividades recreativas en el estado del ánimo del adulto mayor, se ha preparado el siguiente instrumento para recolectar información necesaria para el correcto avance y desarrollo de esta, es por eso que se solicita total sinceridad y seriedad en sus respuestas, de antemano se agradece por su colaboración.

A continuación, encontrará una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y al lado una escala de 10 puntos. Lea cada frase y rodea con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo te SIENTES AHORA MISMO, en este momento. No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas elige una respuesta.

	Nada																			Mucho
Me siento nervioso	-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-----							
Me siento irritado	-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-----							
Me siento alegre	-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-----							
Me siento melancólico	-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-----							
Me siento tenso	-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-----							
Me siento optimista	-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-----							
Me siento desanimado	-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-----							
Me siento enojado	-----												-----							

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento ansioso	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento apagado	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento molesto	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento animado	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento intranquilo	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento enfadado	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento contento	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento triste	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Instrumento de escala de afectividad (PANAS) de Watson y Clark en adultos mayores.

Instrucciones:

A continuación, se presentan palabras que describen diferentes sentimientos y/o emociones.

Indique en qué medida usted generalmente, se siente así utilizando la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Nada	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho

Por ejemplo: Molesto 1(Nada); 5 (Mucho)

----- Interesado

----- Dispuesto

----- Animado

----- Disgustado/enfadado*

----- Enérgico

----- Culpable*

----- Temeroso*

----- Enojado*

----- Entusiasmado

----- Orgullosa

----- Irritado*

----- Tenso*

----- Avergonzado*

----- Inspirado

----- Nervioso*

----- Decidido

----- Atento

----- Intranquilo*

----- Activo

----- Asustado*

Nota. Los reactivos con *responden a la escala de Afecto Negativo, el resto a la escala de Afecto Positivo.

Anexo 6. Evidencias fotográficas

En la figura 11 se muestra la evidencia de la rúbrica de observación aplicada en el Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.



Figura 11. Evidencia de la rúbrica de observación aplicada.

En la figura 12 se muestra la evidencia de la encuesta aplicada a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.



Figura 12. Evidencia de la encuesta aplicada a los adultos mayores.

En la figura 13 se muestra la evidencia del test EVEA aplicado a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.



Figura 13. Evidencia del test EVEA aplicado a los adultos mayores.

En la figura 14 se muestra la evidencia del test PANAS aplicado a los adultos mayores del Centro Gerontológico “Daniel Álvarez Sánchez”.



Figura 14. Evidencia del test PANAS aplicado a los adultos mayores.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Programa de actividades recreativas para
mejorar el estado del ánimo de los adultos
mayores en el Centro Gerontológico Daniel

Álvarez Sánchez, Loja, 2024.

AUTOR:

Vinicio Eduardo Vivanco Pinta

DIRECTOR:

Mg. Ramiro Correa

Loja – Ecuador

2024

Link de propuesta: <https://drive.google.com/file/d/10raNQGvTlxNn9jv4yH6mF-1Ar>

[osRcz0/view?usp=drive_link](https://drive.google.com/file/d/10raNQGvTlxNn9jv4yH6mF-1Ar)

Anexo 8. Certificado de traducción del resumen

Loja, 9 de enero del 2025

La suscrita Eliana Carolina Rivera Ramírez

Lcda. En Pedagogía del Idioma Inglés

A petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que el Señor **Vinicio Eduardo Vivanco Pinta** con cédula de identidad número **1105640005**, 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 “**Actividades recreativas y su influencia en el estado del ánimo de los adultos mayores en el Centro Gerontológico Daniel Alvarez Sánchez, Loja, 2024.**” Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona.

En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



Eliana Carolina Rivera Ramírez

Lcda. En Pedagogía del Idioma Inglés

Número de Registro de Senescyt: 1008-2024-2934682