INFLUENCIA DE LA RECREACIÓN GUIADA EN EL DESARROLLO DE VÍNCULOS SOCIOAFECTIVOS EN UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES DEL ANCIANATO SAN MIGUEL

VALERIA CHARRY ALVAREZ
LESLIE JULIETH CEBALLOS ORDOÑEZ

UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
ÁREA DE EDUCACIÓN, DESARROLLO Y COMUNIDAD
PROGRAMA ACADÉMICO DE RECREACIÓN
SANTIAGO DE CALI
2019

INFLUENCIA DE LA RECREACIÓN GUIADA EN EL DESARROLLO DE VÍNCULOS SOCIOAFECTIVOS EN UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES DEL ANCIANATO SAN MIGUEL

VALERIA CHARRY ALVAREZ
LESLIE JULIETH CEBALLOS ORDOÑEZ

Trabajo de grado para optar al título de
PROFESIONAL EN RECREACIÓN

Director(a)
MARÍA CRISTINA RUIZ

UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
ÁREA DE EDUCACIÓN, DESARROLLO Y COMUNIDAD
PROGRAMA ACADÉMICO DE RECREACIÓN
SANTIAGO DE CALI
2019

PRÓLOGO

La vejez es mucho más que un fenómeno biológico, estar viejo no es un limitante para disfrutar y atesorar las cosas bellas de la vida. Aunque es común que los más jóvenes asocien esta etapa con cansancio, arrugas y decadencia, las personas de la tercera edad manifiestan un fuerte deseo por seguir aprovechando cada oportunidad que se les presenta.

Los seres humanos siempre están en busca de aquello que los hace sentir joviales y enérgicos, es por esta razón que evitan y rechazan el proceso de envejecimiento. En las culturas antiguas, llegar a ser viejo era sinónimo de sabiduría, experiencia y respeto. Las personas mayores eran celebradas y añoradas. Las costumbres y el conocimiento eran trasmitidos de generación en generación a través de ellos. Sin embargo, esas tradiciones fueron dejadas atrás y se dio paso a la era de la "evolución" donde lo nuevo es lo venerado y lo viejo es olvidado.

La sociedad capitalista actual, ha priorizado los procesos de consumo, enriquecimiento y beneficios; donde aquel que tiene más capital económico, adquiere más importancia. Es por esto que el adulto mayor ha pasado a un segundo plano, al ser considerados individuos improductivos, pues su etapa laboral ha llegado a su fin.

Como estudiantes de recreación a punto de culminar nuestra carrera, decidimos retribuir mediante este trabajo, todo el amor recibido de nuestras abuelas en nuestros transitar por este mundo, aportando un granito de arena para resignificar la perspectiva que se tiene de los ancianos. Ya que hacemos parte de esta profesión tan maravillosa como lo es la recreación, la profesión de los vínculos, las emociones y las experiencias; es nuestro deber transformar aquel imaginario negativo de ser viejo y brindar al adulto mayor, una oportunidad para demostrar lo valioso que es.

En nuestra vida hubo dos madres, la que nos dio la vida llevándonos en su vientre por 9 meses y aquella que acompañó nuestros pasos al crecer, siendo llamada dulcemente *abuela*. Con ellas aprendimos a distinguir lo malo y lo bueno, nos arroparon con sus brazos cuando teníamos miedo y un solo beso podía calmar nuestros frágiles corazones.

Empezamos a crecer y ellas a envejecer, pero esto no impedía que cada día aprendiéramos algo nuevo de nuestras dulces viejas. Culinaria, costura, modales, juegos, cuentos, canciones e historias, hacen parte del pensum de amor que ellas nos han entregado. Nos enseñaron que no hay que ser joven para soñar y nos demostraron con su ejemplo, el gozo de entregarse a otros sin esperar nada a cambio. Ellas, nuestros pequeños cofres de sabiduría, de carácter fuerte y pasos firmes; son mujeres que a pesar de su edad están llenas de vitalidad y que, al igual que a todos, les gusta sentirse acompañadas y queridas. Sus cuerpos han envejecido, pero sus almas siguen siendo joviales.

Así como nuestras abuelas, a quienes rendimos homenaje; otros ancianos cuentan con la compañía y atención cercana de sus seres queridos, pero en nuestro camino profesional, descubrimos que muchos otros no han tenido la posibilidad de transitar adecuadamente por su ancianidad y que al llegar a este momento tan crucial se encuentran en soledad. Aunque en su vida entregaron todo el cariño a sus seres queridos, este no fue retribuido y como consecuencia les produjo un fuerte dolor, que fue reflejado más tarde en sus relaciones sociales.

Todo ser humano tiene derecho a amar y ser amado, a sentirse querido y especial, a reír y a disfrutar su vida, sin importar la edad o las arrugas que llenen su cuerpo. Por esto diseñamos el proyecto “Mi mayor sonrisa”, como una estrategia para indagar cómo la recreación puede desarrollar los vínculos socioafectivos en adultos mayores institucionalizados.

La vejez es mucho más que el pelo blanco, las arrugas, la sensación de que es demasiado tarde y el juego terminó. El verdadero mal no es el debilitamiento del cuerpo, pero sí la indiferencia del alma.

André Maurois

DEDICATORIA

Este trabajo de grado va especialmente dedicado a nuestras abuelas, quienes cumplieron un papel fundamental en nuestro desarrollo y crianza.

AGRADECIMIENTOS

Todo gran sueño comienza con un gran soñador. Recuerda siempre: tienes en tu interior la fuerza, la paciencia y la pasión para alcanzar las estrellas y cambiar el mundo.
Harriet Tubman

A nuestras familias por apoyar y guiar nuestro trayecto profesional. A nuestros amigos por ser parte de cada experiencia y aprendizaje adquirido. A nuestras mascotas por brindarnos paz en los momentos más oscuros. A nosotras mismas por aceptar este reto y haber escogido el camino del trabajo con la comunidad. A Dios y al universo por permitirnos alcanzar nuestros objetivos.

También, agradecemos a nuestros maestros por transmitirnos sus saberes con paciencia y pasión. A nuestra tutora María Cristina Ruiz, por encaminar el proceso de construcción de esta investigación. Al E.S.E Hospital Geriátrico y Ancianato San Miguel por abrirnos el espacio y a todos los adultos mayores que hicieron parte del proyecto por compartir junto a nosotras esta bonita experiencia.

A todos aquellos seres queridos que nos motivaron y nunca dejaron que abandonáramos a medio camino. A todos, muchas gracias.

RESUMEN

El trabajo de grado "*Influencia de la recreación guiada en el desarrollo de vínculos socioafectivos en un grupo de adultos mayores del Ancianato San Miguel*", presenta el análisis del proyecto "Mi mayor sonrisa" y la descripción de los procesos de interacción y socialización que surgieron entre los adultos mayores a partir del mismo. Una de las estrategias claves para la implementación de este, fue el uso de los lenguajes lúdico-creativos como medios de expresión, los cuales permitieron a los participantes empoderarse del proceso y transformar los imaginarios negativos sobre sí mismos y sus pares. Esta investigación generó un espacio de reflexión sobre el quehacer profesional y el importante papel que cumple la recreación guiada dentro de los hogares geriátricos.

Palabras clave: Adulto mayor, Vínculos socioafectivos, Hogar geriátrico, Recreación guiada.

ABSTRACT

The term paper "Influence of guided recreation on the development of socio-affective bonds in a group of elders of San Miguel Geriatric Home", presents the analysis of the project: "My biggest smile" and the interaction and socialization processes that emerged among the elders from it. One of the main strategie for the implementation of this project was the use of the ludic languages as expressive means, wich allowed the elders to empower themselves of the process and transform the negative imaginaries about them and their peers. This researchers generated a space for reflection on professional work and the important role pleyed by guided recreation in geriatric homes.

Key Words: Elders, Socio-affective bonds, Geriatric home, Guided Recreation.

INDICE

PRÓLOGO III
DEDICATORIA V
AGRADECIMIENTOS VI
RESUMEN VII
INTRODUCCIÓN ..... - 1 -
CAPÍTULO 1 ..... - 3 -
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ..... - 3 -
1.2. JUSTIFICACIÓN ..... - 7 -
1.3. OBJETIVOS ..... - 9 -
1.3.1. OBJETIVO GENERAL ..... - 9 -
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS ..... - 9 -
CAPÍTULO 2 ..... - 10 -
2.1. ANTECEDENTES ..... - 10 -
CAPÍTULO 3 ..... - 14 -
3. 1. MARCO CONTEXTUAL ..... - 14 -
3.1.1 Con quienes trabajamos y quienes son ..... - 14 -
Misión ..... - 14 -
Visión* ..... - 15 -
Política institucional* ..... - 15 -
Política de humanización* ..... - 15 -
3.1.2 Caracterización de la población ..... - 15 -
3.1.3 Perfil descriptivo de los Adultos Mayores ..... - 16 -
3.2. MARCO LEGAL ..... - 18 -
3.3. MARCO CONCEPTUAL ..... - 21 -
CAPÍTULO 4 ..... - 33 -
4.1. METODOLOGÍA ..... - 33 -
Metodología de investigación ..... - 33 -
Metodología de intervención ..... - 36 -

CAPÍTULO 5 ..... - 41 -
MI MAYOR SONRISA, UNA EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA ..... - 41 -
5.1. RESULTADOS ..... - 41 -
Vínculo en letras ..... - 52 -
5.2. ANÁLISIS DE RESULTADOS ..... - 53 -
5.2.1 Juntos es mejor ..... - 56 -
5.2.2 Historias compartidas ..... - 58 -
5.2.3 El florecer de los vínculos ..... - 60 -
CAPÍTULO 6 ..... - 65 -
6.1. CONCLUSIONES ..... - 65 -
6.2 RECOMENDACIONES ..... - 66 -
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS I
ANEXOS A IX
ANEXOS B X

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 34
Tabla 2 38
Tabla 3 40
Tabla 4 55
Tabla 5 61

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se desarrolla a partir de la experiencia de intervención llevada a cabo con adultos mayores del Ancianato San Miguel en el año 2018, mediante el proyecto "*Mi mayor sonrisa*". El objetivo de este trabajo es presentar a la recreación guiada como medio contribuyente en el desarrollo y fortalecimiento de vínculos socioafectivos en un grupo de 11 adultos mayores que hicieron parte del proyecto. Durante el proceso de trabajo con el grupo, se consideraron las diferentes transformaciones por las que atraviesa el ser humano en esta etapa vital y se implementaron los lenguajes lúdicos como medio de expresión y exteriorización de emociones.

En el capítulo 1, se presenta la problemática social que atraviesa la población adulta mayor institucionalizada en la actualidad, enfocada en los vínculos socioafectivos entre pares, ya que las condiciones de vida de estos ancianos, es diferente de los que aún viven con sus familiares. Se presenta también la importancia de desarrollar procesos de interacción desde la Recreación Guiada, para el mejoramiento de la calidad de vida de los ancianos y su estabilidad emocional.

En el siguiente aparte, denominado marco contextual, presentaremos las características el grupo poblacional con el que se ejecutó el proyecto de intervención y la institución a la que pertenecen; seguidamente conoceremos las normatividades que existen alrededor del adulto mayor y su derecho a la recreación; por último, se conceptualizarán temas claves que ayudarán a comprender más a fondo la problemática.

El capítulo de la metodología se compone de dos apartados: el primero se refiere al desarrollo metodológico de la investigación. El segundo, explicará la metodología de intervención como parte del proceso investigativo y las mediaciones utilizadas en el proceso de ejecución del proyecto "Mi mayor sonrisa" como vehículo para favorecer la socialización, expresión y el desarrollo de vínculos entre los participantes del proyecto.

En el último capítulo, se expondrán los resultados obtenidos en el proyecto y los alcances que tuvo el mismo dentro de la población objeto de estudio, evidenciando que a través de la recreación guiada se pueden desarrollar vínculos socioafectivos entre adultos mayores y generar

espacios de encuentro donde los ancianos pueden explorar nuevas maneras de relacionarse, disminuyendo los factores que ocasionan desmejoras en su salud y vida emocional.

CAPÍTULO 1

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Colombia se encuentra atravesando por una serie de cambios sociodemográficos, que a su vez han generado constantes transformaciones sociales (acceso al mundo tecnológico, oportunidades de estudio, cambios de perspectivas de género - la mujer pasa de ser ama de casa a empresaria, etc.). Se han disminuido los nacimientos y más personas llegan a la etapa de la ancianidad, como lo demuestran las estadísticas de un estudio poblacional realizado en Colombia por el periódico EL TIEMPO (2015) "En el país hay 5,2 millones de adultos mayores, dice estudio. En 2050 serían 14,1 millones".

Teniendo en cuenta que el 13,4% de la población se encuentra en la adultez mayor (DANE, 2018) y en el futuro incrementarán, son pocos los programas sociales y gubernamentales que se ejecutan en pro del bienestar emocional, físico y social de los mismos. Algunas personas asumen que cuando se llega a la adultez mayor, ya no queda nada más por recorrer, que ya "todo está vivido"; es por esta razón que la sociedad suele discriminar o excluir al anciano de algunas actividades que acontecen en el mundo actual: las comunicaciones, los mercados e incluso las formas de encontrarse.

Aunque Colombia es un país caracterizado por su diversidad, la población adulta mayor es vulnerada constantemente, ya que, desde los entes gubernamentales, no se está abordando el tema como una prioridad:

> El estado, la familia, la sociedad civil y los adultos mayores de manera conjunta deben promover, asistir y fortalecer la participación activa e integración de los adultos mayores en la planificación, ejecución y evaluación de los programas, planes y acciones que desarrollen para su inclusión en la vida política, económica, social y cultural de la nación. (Ley 1251 de 2008, artículo 4, inciso b)

A pesar de que existen ciertas leyes que cobijan a los ancianos, como la Ley 1251 de 2008, ninguna cubre totalmente sus necesidades emocionales, de prevención y desarrollo personal, la mayor parte de estas se centran en la conservación de la salud física, dejando de lado otras áreas importantes de la vida.

Por esta razón, se hacen visibles ciertas problemática en torno a la exclusión, el olvido y el desinterés de la sociedad hacia los ancianos, que produce una ruptura en sus relaciones con otros. Muchas de las personas que llegan a esta etapa del ciclo vital, son enviadas a lugares de reposo como los geriátricos (públicos o privados), ya sea porque son considerados una carga en sus hogares, porque han pasado la mayor parte de su vida solos o porque sus afecciones físicas/mentales necesitan de un acompañamiento permanente, que su familia no puede ofrecer.

Según el estudio *Misión Colombia envejece,* ocho de cada diez ancianos no tienen pensión en Colombia. El 22 % vive en condición de pobreza (González y Suárez, 2015). Una de las posibles causas del abandono en los ancianos, es su precaria situación económica, al contar solo con la ayuda que los familiares y no tener una pensión estable; factores que los hace mucho más vulnerables y no les permite valerse por sí mismos, aumentando su riesgo de aislamiento y abandono.

Como consecuencia de este abandono, los adultos mayores comienzan a perder la confianza en sí mismos, sintiendo que ya no pueden realizar las mismas acciones que anteriormente ejecutaban con facilidad. Llega la jubilación y el cese de la actividad laboral, en algunos casos su pareja fallece o como se mencionaba anteriormente, los familiares comienzan a rechazarlos, causándoles profundos sentimientos negativos, que los llevan a padecer altos niveles de depresión.

El adulto mayor comienza a apartarse socialmente, habla y se reúne menos con otros, hasta incluso cortar toda comunicación. La vejez de forma natural viene acompañada por cambios físicos y psíquicos que van deteriorando las capacidades del ser humano; sin embargo, el debilitamiento de sus vínculos puede llegar a incrementar el impacto de estas afecciones en la vida del adulto mayor. “La sociabilidad es un aspecto esencial del desarrollo de las personas, orienta a los individuos hacia los demás, posibilita el contacto, y permite establecer relaciones con otros” (Undurraga, 2012, p.18).

En 2016, en el marco del curso Planificación de la recreación, se realizaron una serie de visitas al Hogar geriátrico *Hermanitas de los pobres- MI CASA*, para llevar a cabo una observación participante y dialogar informalmente con algunos ancianos, quienes compartieron su experiencia en el geriátrico y sus historias de vida.

Después de todo este proceso, fueron evidentes las falencias en programas/talleres que tomaran como prioridad la estabilidad emocional del anciano y que además propiciaran espacios recreativos, para fortalecer las habilidades sociales en los ancianos; pues se le daba prioridad al cuidado físico y se dejaba en un segundo plano su dimensión emocional y cognitiva.

Se observó también, que el comedor era el espacio donde los adultos mayores dialogaban y se relacionan más con otros. Las comidas eran el único momento donde los ancianos más sanos y los que padecían alguna enfermedad que limitaba su movimiento, podían encontrarse e interactuar por más tiempo, pues en los otros espacios del geriátrico no existía esa posibilidad.

Los pasillos afuera de los cuartos también eran un espacio de diálogo, pero estos eran menos utilizados, ya que la mayoría de los ancianos padecían afecciones físicas y no podían desplazarse libremente; por esta razón, permanecían en sus respectivos dormitorios viendo televisión o escuchando música desde sus radios. Contaba una de las adultas mayores, que de vez en cuando los visitaban algunos voluntarios de la Cruz Roja y los practicantes de salud, que conversaban con ellos muy brevemente, pero que esos momentos eran muy significativos.

La lavandería era el espacio de encuentro preferido por las ancianas, narraban que en sus años de juventud, se dedicaban a doblar y organizar la ropa a sus familiares y de alguna manera las hacía sentirse útiles. Durante las visitas se pudo compartir con varios ancianos, quienes nos manifestaron su gran sentimiento de soledad, ganas de interactuar con otros y de sentirse acompañados. Su cara de alegría al vernos llegar hablaba por sí sola y al momento de irnos, siempre nos solicitaban un pronto regreso.

En 2017, en el marco de la práctica profesional, tuvimos la oportunidad de convivir por 5 días con ancianos dentro del Hogar geriátrico *Casa Otoño*, los cuales en su mayoría padecían afecciones como alzhéimer y demencia niveles 1,2,3 y 4. En las mañanas, los adultos mayores tenían una rutina establecida, que iniciaba con el llamado a lista, seguida por la toma de signos vitales y por último ejercicios de movilidad; en las tardes tenían diferentes actividades, como el parqués, bingo, dominó, etc.

En una de las visitas, conocimos a un anciano de 75 años vinculado al programa Centro Día de la Casa Otoño para los adultos mayores no residentes y que visitan el hogar geriátrico hasta

las horas de la tarde; nos contaba que había sido contador, un oficio que ejerció con gran pasión, pero que para él "*esos días ya pasaron*" y que ahora se dedica a descansar en el espacio de Casa otoño para que "*sus hijos trabajaran en paz*".

Otra de las ancianas del hogar, comentaba que extrañaba mucho a su familia y que no sabía por qué la habían dejado allí; aunque, según lo que nos habían informado, ella padecía de Alzheimer y para ellos esta era la razón de su comportamiento distante, su situación emocional y social se encontraba bastante afectada, pues no entablaba conversaciones con ningún otro anciano, pero sí tuvo la confianza de acercarse a nosotras y contarnos sus aflicciones. Por ciertas dificultades con los convenios y dinámicas internas del hogar, no fue posible seguir asistiendo a este espacio.

A partir de estas 2 experiencias dentro de los hogares geriátricos, se evidenciaron diferentes tipos de actitudes por parte del adulto mayor residente, como la resignación: "*soy un estorbo para mi familia porque todos viven fuera de la ciudad*", la de ilusión: "*En algún momento, algún día me vendrán a visitar*" y la de soledad que es la más grave y repetitiva. Algunos adultos mayores incluso ya no querían entablar relaciones de amistad con otros compañeros de residencia, pues las heridas de abandono estaban muy marcadas.

Para el desarrollo de esta investigación, en 2018 se diseñó y ejecutó un proyecto llamado *"Mi Mayor Sonrisa",* con un grupo conformado por 11 adultos mayores pertenecientes al Ancianato San Miguel. Proyecto que tuvo una duración de 10 sesiones. La problemática principal identificada dentro de estas instituciones, desde el punto de vista social, fue el debilitamiento de los vínculos entre los ancianos. A partir de lo anterior surgió la pregunta: ¿Cómo se pueden desarrollar los vínculos socioafectivos de los adultos mayores del Ancianato San Miguel a través de la recreación?

Es por ello que mediante estrategias basadas en los lenguajes lúdico-creativos que facilitaron la expresión emocional y otras actividades pedagógicas que mediaron en la construcción de relaciones interpersonales, se quiso dar respuesta al interrogante anterior y mostrar la influencia del quehacer profesional en este proceso.

1.2. JUSTIFICACIÓN

Los adultos mayores atraviesan más obstáculos para acceder a los sistemas actuales (económicos, salubres, culturales, etc.), ya que su etapa vital es vista como menos importante dentro de la sociedad. Para Gastron y Odonne (2008) (citados en Guevara, 2016):

> ...es necesario contemplar que la vejez, tanto en Colombia como en Latinoamérica no ha sido tema central en los debates políticos, económicos, sociales y académicos; y solo hasta finales del siglo XX se instala como tema con mayor énfasis, cuando las proyecciones y la transición demográfica, dan cuenta que un alto porcentaje de la población estará iniciando su vejez y se cuestionan las formas cómo se adaptarán los sistemas sociales, económicos y de salud a estas nuevas configuraciones de población. (p. 43)

Los ancianos institucionalizados, presentan mayores carencias (familiares, monetarias y demás), que los hace padecer fuertemente los cambios negativos de esta etapa vital (ausencia de proyectos, baja autoestima y depresión), en comparación a aquellos que aún viven con el apoyo de sus seres queridos y se sienten satisfechos con sus vidas. (Muñoz, 2015; Árraga y Sánchez, 2007; Gúzman y Huenchuan, 2003)

Para reencantar las prácticas de vida de los adultos mayores, se hace necesario generar procesos de interacción, que aporten a la creación de vínculos sociales entre ancianos. Se debe brindar un espacio que permita transformar su autopercepción, desarrollando soluciones creativas a dificultades diarias, iniciando nuevas redes de apoyo y construyendo así nuevos significados y sentidos (Coll, 1995) para el reconocimiento intrapersonal e interpersonal de sí mismos y sus pares.

Ya que el adulto mayor considera que su rol social se ve eclipsado dentro de la sociedad, los programas de recreación toman gran importancia, permitiendo que el anciano descubra de nuevo sus habilidades y se vincule con otros. Los lenguajes lúdico-creativos (Mesa, 2005. Citado en Velasco, 2012) como mediación, propician espacios de expresividad, construcción colectiva y el fortalecimiento del tejido social, que apoya este proceso, haciéndolos conscientes de sus capacidades para vivir experiencias nuevas y ser autosuficientes.

La recreación es un derecho humano fundamental y las instituciones geriátricas lo imparten de manera superficial, ya que estas se centran mucho más en la conservación física del anciano (Murillo, 2003). Aunque en la constitución, artículo 52, se plantea que la “recreación es para

todos", la sociedad y el estado da por hecho que los jóvenes y niños son los únicos con la necesidad de recrearse y jugar, olvidando que esta abarca todas las etapas vitales.

> ... se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. (Constitución Política de Colombia, 1991)

Se hace necesario intervenir dentro de los hogares geriátricos, con el fin de resignificar y desarrollar los procesos sociales de los ancianos, dando importancia a la dimensión emocional de los mismos, evitando que sus vínculos se vayan debilitando y mejorando su calidad de vida.

Tradicionalmente, los trabajos de grado y las vinculaciones de los profesionales en recreación han prestado más atención a otros grupos poblacionales, como la juventud y la niñez, en diversos contextos institucionales como: A*portes de la recreación dirigida dentro de una estrategia pedagógica de prevención de la intimidación escolar en la Institución Educativa Manuel Rebolledo de Santiago de Cali* (Rey, 2006) y comunitarios como: *Análisis conceptual y metodológico de un proceso de intervención mediado por la recreación dirigida a un grupo de jóvenes del Barrio El Retiro* (González y Rojas, 2016) .

Consideramos que las tasas de envejecimiento y la transformación de la población en Colombia, señalan el aumento de adultos mayores que requieren atención y apoyo de los Profesionales en Recreación. Así, se decidió realizar un estudio exploratorio que permitiera desarrollar los vínculos socioafectivos en los ancianos dentro de un contexto institucional.

Es importante resaltar que la recreación es un derecho todos y está consagrada en la constitución nacional. Como recreadores, tenemos la capacidad y el deber ayudar a transformar los miedos y falencias de esta población, implementando estrategias pedagógicas mediadas por la recreación guiada, con el fin de generar procesos de acompañamiento e interacción.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Estudiar la influencia que tiene la recreación guiada en el desarrollo de vínculos socioafectivos, en adultos mayores del Ancianato San Miguel.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los aspectos que influyen en el desarrollo de vínculos socioafectivos en el adulto mayor.
- Describir los procesos de interacción presentados dentro del grupo de adultos mayores del Ancianato San Miguel.
- Comprender la recreación como una herramienta relevante para el desarrollo de vínculos socioafectivos en la adultez mayor.

CAPÍTULO 2

2.1. ANTECEDENTES

Es común escuchar a las personas hablar sobre los cuidados que se deben tener en la vejez, estilos de vida saludables y demás tópicos que se consideran relevantes para atravesar satisfactoriamente esta etapa vital; sin embargo, actualmente se promueve mucho más la salud física en los medios masivos y demás sistemas sociales, dejando un poco de lado la dimensión psicológica y emocional de aquellos que atraviesan por la ancianidad de una manera tan distinta, como lo hacen los adultos mayores que residen dentro de hogares geriátricos.

Durante nuestra investigación, realizamos una exhaustiva búsqueda documental dentro del PAR (Programa Académico de Recreación) y la Universidad en general, para abordar nuestro tema de interés, sin obtener muchos resultados. En el PAR, se encontraron sólo tres trabajos de grados que abordan medianamente la materia de estudio. Una de ellas se titula: *Formas de re-creación de la experiencia vital de una adulta mayor a través de la red social Facebook: el caso de Martine Beaussillon*, realizada por Ana María Pérez Díaz en el año 2015; esta, aunque no se enfoca en la adultez mayor en geriátricos, aborda la temática de la vejez y la tecnología. Pérez, logra dentro de su proyecto que una adulta mayor llamada Martine, conozca los nuevos repertorios tecnológicos y establezca relaciones afectivas con otros por medio de ellos. En palabras de Pérez (2015) “se logró identificar otras formas de recrearse, y transformar las dinámicas sociales, crear y recrear otros sentidos de vincularse socialmente con sus seres queridos, amigos y más aún, si estos se encuentran lejos y en otro continente”.

El segundo trabajo de grado: *Autonomía y autogestión en la adultez media - Amigos Solares*, realizado por Luis Carlos Moreno Morales y María Alejandra Mejía en el año 2012, tenía como objetivo analizar una propuesta de recreación dirigida al grupo de Atención y orientación al jubilado y pensionado de la Universidad del Valle, para fortalecer la autonomía, el trabajo en equipo y el liderazgo de esta población a través de la recreación, con el fin de eliminar las divisiones en el grupo y crear una conciencia más colectiva y menos individualista en los adultos participantes. En este trabajo se concluyó, que la recreación posibilita al adulto mayor, participar y construir proyectos en conjunto con otros.

Se halló un tercer trabajo elaborado por Buriticá (2011) titulado: *Fortalecimiento de las relaciones interpersonales a partir de un programa de recreación dirigida en el marco de la organización de un evento festivo en la celebración de los veinte años del programa de atención integral al pensionado y jubilado de la universidad del valle "amigos solares"*. Este, tenía el objetivo de "brindar al pensionado de la Universidad del Valle un espacio para el desarrollo Integral, teniendo en cuenta su participación, crecimiento personal, la recreación, la salud y el manejo del tiempo libre" (p. 17). En este proyecto, los ancianos tuvieron la oportunidad de potenciar sus capacidades y forjar nuevas relaciones con sus pares, a través de la construcción conjunta de una celebración. Este documento desarrolla pistas importantes para el trabajo que se puede realizar desde la recreación guiada con la población adulta mayor.

Dentro del programa de Terapia ocupacional en el año 2016 (Universidad del Valle), Angulo, Bombo y Charria, propusieron en su trabajo de grado *Diseño de un Programa de Voluntariado para la Población Adulta Mayor Jubilada Activa de la Universidad Del Valle,* generar espacios de participación social para los adultos mayores jubilados de la universidad, en pro de elevar su nivel de bienestar y favorecer sus procesos de envejecimiento. Se resalta al igual que en los anteriores trabajos de grado, la importancia que le dan los estudiantes a fomentar las interacciones colectivas y mantener siempre activos a los adultos mayores, promoviendo un acertado manejo de su tiempo libre.

Ya que el material encontrado dentro de la universidad no fue suficiente, se optó por iniciar una búsqueda a nivel nacional. En primer lugar, se halló una tesis de la Universidad Católica de Colombia (facultad de psicología) elaborada por Menjura y Reyes en el año 2015, titulada: *Caracterización de vínculos afectivos y sociales en los adultos mayores pertenecientes a la Fundación Ocobos*; en ella se investigó acerca de la ausencia de vínculos entre adultos mayores, sus pares y los trabajadores de la fundación, llegando a la conclusión de que los ancianos que allí residían, se negaban la posibilidad de interactuar con otros y sentían un fuerte rechazo hacia sus familiares, como consecuencia del abandono y la carencia afectiva de sus padres en la etapa infantil. Este es uno de los documentos más cercano a lo que se aborda en este trabajo de grado.

Dentro de las tesis rastreadas, resalta una en especial elaborada por Lizcano (2010), para optar por el título de psicóloga en la Universidad pontificia Bolivariana (Bucaramanga). En sus

objetivos se plantea fortalecer los lazos afectivos entre adultos mayores y sus familias. Implementando talleres reflexivos individuales y colectivos, Lizcano logró aumentar las redes de apoyo de los ancianos y disminuir su apatía a la interacción con otros. A partir de ello concluyó, que las relaciones familiares y el afecto mejoraron significativamente la calidad de vida del adulto mayor.

Cruz (2015) en su tesis de maestría titulada "*Papel de la resiliencia en personas mayores institucionalizadas",* plantea que, para un adulto mayor institucionalizado es mucho más difícil afrontar ciertas problemáticas propias de la vejez, ya que presenta inconvenientes en el proceso de adaptación a este nuevo espacio. El objetivo de esta investigación fue demostrar la influencia que tiene la resiliencia sobre la calidad de vida del anciano institucionalizado. Al finalizar este estudio, Cruz concluyó que la resiliencia hace parte de los procesos de bienestar en la adultez mayor, pero no es un factor que abarque o sea el principal responsable de este proceso.

Baquero, Artunduaga y Villanueva (2015), en su trabajo de grado para optar por el título de Especialista En Pedagogía de la Lúdica, se plantean el objetivo de reconstruir la memoria lúdica del adulto mayor, con el objetivo de resignificar sus prácticas cotidianas y generar sentimientos nostálgicos que los transportarán a su época de antaño. Como resultado de esta investigación, se define al anciano como vehículo reproductor de tradiciones y se realiza una cartilla didáctica recopilando las experiencias de juego de los mismos.

En la Universidad Católica De Santiago De Guayaquil (Ecuador), Lina Lindao en su trabajo *"Vida Afectiva Del Adulto Mayor"* (2012), busca el fortalecimiento de los vínculos afectivos del adulto mayor con su familia y el personal del centro, dentro de una institución gerontológica de Guayaquil. A través de las actividades ejecutadas en este proyecto, los ancianos logran compartir más tiempo con sus familias, mejorando su dimensión afectiva y sus relaciones intrafamiliares, haciendo que estos adultos mayores se sientan de nuevo acogidos.

Galleguillos (2015), en su trabajo para optar por el título de Antropóloga Social *"Inclusión Social Y Calidad De Vida En La Vejez"* sustenta el crecimiento acelerado de la población adulta mayor y como el gobierno de Chile se ha encargado de apoyar organizaciones en pro de la inclusión y calidad de vida de la vejez; también, muestra cómo la misma población adulta mayor

accede a estas organizaciones que brindan bienestar físico, mental y emocional, que hace que se sientan parte de la sociedad, mejorando su autopercepción.

Teniendo en cuenta la información recolectada, se evidenció que existen muy pocos estudios que aborden de manera similar nuestro tema de interés (especialmente dentro del programa de recreación). En todos los documentos recuperados, se buscan formas de mejorar la calidad de vida del anciano y mejorar las relaciones con sus familias, pero no se tiene muy en cuenta el papel que cumplen los pares dentro de este proceso, pues un anciano institucionalizado, pasa la mayor parte de su tiempo con otros ancianos y se ve menos con sus familiares.

Por esta razón, este trabajo de grado aspira a enriquecer conceptual y metodológicamente el quehacer profesional y brindar herramientas que puedan en un futuro apoyar el diseño y ejecución de programas recreativos con este tipo de población. La adultez mayor es una etapa única y especial, que se acompaña de ciertas particularidades (negativas y positivas) y debe ser abordada de la misma manera, tomando en cuenta cada una de sus características y siempre apuntar a desarrollar la sociabilidad y estabilidad emocional del anciano.

CAPÍTULO 3

3. 1. MARCO CONTEXTUAL

3.1.1 Con quienes trabajamos y quienes son

El E.S.E Hospital Geriátrico y Ancianato San Miguel, se encuentra ubicado en la carrera 70 # 2a- 0 en el barrio Caldas de la ciudad de Cali.

Fue fundada el 26 de enero de 1912 por Don Miguel Calero, para ayudar y brindar asilo a mendigos, inválidos y ancianos. Para legalizar la institución, conformó una junta directiva con personas influyentes de la ciudad como el entonces alcalde Ramón Carvajal, el padre Fray Nicolás Guiner, entre otros y más adelante se unen con el grupo de las hermanitas de la caridad, para mejorar la calidad de servicio.

En el año 1917 es donado al municipio. En el año 1934 se le cambia el nombre a "asilo de indigentes", más adelante, en 1939 pasa a llamarse "Asilo de inválidos de Cali; diez años más tarde (1949) se llamaría "Asilo de ancianos, inválidos e indigentes de Cali"; para 1959 llevó el nombre de "Asilo de ancianos San Miguel, nombre que nuevamente es modificado en 1963 a "Hospital Ancianato San Miguel", finalmente y por acuerdo municipal, en el año 1995, pasa hacer una Empresa Social del Estado y adopta el nombre que hoy en día lleva "Hospital Geriátrico y Ancianato San Miguel ESE".

Misión[*]

Somos una empresa social del estado que ofrece servicios de salud de baja complejidad y programas complementarios con calidad, que garantizan el bienestar integral a los adultos mayores del sur occidente colombiano asegurando los determinantes sociales con un recurso humano multidisciplinario, calificado y comprometido, haciendo uso eficiente de los recursos con responsabilidad social.

[*] Tomado de E.S.E Hospital Geriátrico y Ancianato San Miguel. En línea: http://ancianatosanmiguel.com/

Visión*

Ser reconocido en el año 2026 como el primer centro de referencia del Sur Occidente Colombiano en la atención y rehabilitación integral del adulto mayor con un modelo geriátrico centrado en la persona

Política institucional*

La ESE Hospital Geriátrico y Ancianato San Miguel se compromete a brindar a sus usuarios una atención integral segura y humanizada promoviendo el mejoramiento continuo en nuestros procesos, procurando su satisfacción y la de su familia; apoyados por un talento humano competente y comprometidos con la gestión del riesgo, gestión de calidad, gestión de desarrollo organizacional y meci que nos permita un posicionamiento en el sector salud como la mejor empresa social del estado en atención geriátrica en el sur occidente colombiano, manteniendo el equilibrio financiero y la rentabilidad social.

Política de humanización*

Le apostamos al trato humanizado para todos nuestros usuarios, sus familias y funcionarios, puesto que concibe al ser humano desde una perspectiva holística, teniendo en cuenta su dimensión física, emocional, relacional, espiritual, social e intelectual.

El ancianato cuenta también con un nutricionista que les brinda una alimentación balanceada de acuerdo a sus necesidades y con un servicio de transporte que los recoge en cualquier parte de la ciudad (este aplica para los adultos mayores que pagan una mensualidad). Dentro del ancianato se realizan actividades artísticas, recreativas, físicas y cognitivas, que les proporcionan espacios de expresión, comunicación, esparcimiento, diversión, estimulación de la memoria y motricidad, con el fin de brindarles una mejor calidad de vida.

3.1.2 Caracterización de la población

La investigación se centró en un grupo de 11 adultos mayores (10 mujeres y 1 hombre) entre los 60 y 94 años, que de manera voluntaria participaron en el proyecto de intervención titulado “Mi mayor sonrisa”. Los adultos mayores que hicieron parte de este proceso pertenecían al programa Centro día del ancianato (llegan a las 9:am y se van a las 4 pm a sus casas). En esta institución existen 2 modalidades dentro del Centro día; la primera es de paga y de ella hacen

parte los adultos mayores que tienen una pensión o aquellos que su familia les costea la estancia (estos adultos mayores aún viven o tienen algún contacto con sus parientes, pero requieren de cierto tipo de atención por parte de un profesional en áreas médicas o psicológicas). La segunda modalidad hace parte de un programa social del ancianato que no tiene ningún costo y la mayoría de los adultos mayores que hacen parte de esta área, residen en la comuna 18 (son de bajos recursos).

Dentro del grupo de intervención, se contaba con la presencia de 3 residentes (habitan el geriátrico de manera permanente), 5 ancianos pertenecientes a la modalidad de pago, y 3 pertenecientes al programa social. Los ancianos que residen dentro del geriátrico se encuentran en situación de pobreza o abandono y llegan allí por remisión hospitalaria o por trabajadores sociales que estudian su caso y deciden ubicarlos en este lugar.

En sus diagnósticos médicos se encontraron afecciones como Alzheimer, Parkinson y ceguera. Como casos a resaltar, una de las adultas mayores sufría de cuadros esquizofrénicos y otra de fuertes ataques de ansiedad que la han llevado a desarrollar depresión.

3.1.3 Perfil descriptivo de los Adultos Mayores

Los nombres de los adultos mayores que hicieron parte de esta investigación y que se presentan a continuación, fueron cambiados por respeto a su privacidad.

Rosario

Es una mujer de 92 años, siempre da pasos firmes que demuestran el fuerte carácter que con el paso de los años y vivencias ha construido (a pesar de usar un bastón para caminar). Su orgullo es mayor a lo que trae en sus bolsillos (es de escasos recursos). Sus palabras hieren como la punta afilada de un cuchillo y al igual que un tornado, se defiende con fuerza de todo aquel que vaya en contra de sus ideologías.

Margarita

Ella, de 84 años de edad, irradia energía y vitalidad. Con su pelo blanco y su sonrisa armoniosa, contagia los pasillos del Centro día, compartiendo con sus “comadres” y haciendo el papel de mediadora en los conflictos. Es una mujer descomplicada, agradecida y receptiva; siempre lista para dar su opinión en momentos de reflexión. La palabra que mejor la describe es:

“madre”, pues desde lejos se detecta su calidez y preocupación por el otro, tal vez producto de su larga vida y sus 8 descendientes.

Guadalupe

Es una mujer de 83 años, de mirada cansada que revela su largo recorrido por este mundo mortal, las arrugas en su rostro son testigo de todas las luchas que ha superado; pese a ello, siempre muestra una sonrisa bondadosa y está dispuesta a brindar su mano a aquellos que la necesitan. Su ser es devoto a la virgen de Guadalupe y su alma pura no le permite olvidar a su hijo, aquel dueño de su corazón.

Ángeles

Al verla por primera vez reflejaba tanta fragilidad y delicadeza como un copo de algodón; sin embargo, su pequeño cuerpo y sus 89 años no le hace justicia a su fuerte espíritu. De ojos pequeños y mirada encantadora. Disfruta grandemente compartir con los demás su gusto por la cocina irradiando paz a todo aquel que esté a su lado.

Socorro

Si pudiéramos describir a Socorro, en una palabra, esa palabra sería *tormenta*; aquella tormenta que desde la ventana de una casa y bajo techo se ve muy tranquila, pero que si sales a la calle te consume. Siempre tiene una mirada perdida, absorta en los pensamientos del pasado y en aquellas heridas que nunca pudieron sanar. A sus 60 años demuestra que sus manos son mágicas, pues todo lo que toca lo convierte en arte (le gusta tejer).

Marcos

El eterno enamorado y único hombre de grupo. Siempre con palabras amables y cariñosas para dedicar a compañeras. Con 85 años, es un casanova alto, blanco y delgado, de pulso débil y tambaleante; sereno, tranquilo y siempre de acuerdo con las ideas colectivas. A pesar de sus cortos pasos, siempre fue el primero en llegar al lugar de encuentro y el último en irse.

Liliana

De lento caminar y espalda curvada; con 88 años su salud no es la mejor y se apoya en un gran caminador, Liliana no se rinde a la adversidad. A todo mal le tiene una cura, sus hierbas y

remedios siempre son compartidos con aquel que se queja de un "*achaque*". Su mirada devela el largo camino que ha recorrido, pero su espíritu sigue iluminando su ser.

Paz

De corazón libre y divergente. Si esta mujer fuera un animal, sin duda sería un águila, fuerte en su vuelo, dejando a su paso majestuosas plumas. Valiente y amable, una enamorada de la vida, romántica empedernida y buena amiga. Esta es Paz, que pese a sus 86 años de edad, aún disfruta de los pequeños placeres y siempre está dispuesta a vivir nuevas aventuras.

Merlina

Al ser la persona más adulta del grupo (94 años) se pensaría que es la líder; sin embargo, su comportamiento se iguala a una niña de 5 años: caprichosa y testaruda. Le encanta narrar sus aventuras de juventud y las muchas travesuras que cometió en sus años de infante. Merlina, de piel chocolate y canas blancas como la nieve, si no le agrada algo o alguien, lo dice de frente y sin frenos.

Consuelo

A sus 86 años es una mujer alegre y risueña, que disfruta al recordar sus experiencias en la finca de sus padres, aquellos días brillantes en los que cabalgaba por las praderas. Su debilidad son las artes manuales y se escuda en su corta visión para desistir de una tarea, aunque al cabo de un rato cede y termina disfrutando la actividad. Es amiga inseparable de Margarita.

Rosalba

De 67 años de edad, de padres extranjeros y con grandes conocimientos lingüísticos. Para describir a esta mujer es necesario recurrir a una metáfora, pues en su reflejo no se encuentra un humano sino un pavo real, siempre digno y elegante, sin mostrar ninguna debilidad ante los otros. Sin embargo, detrás de todo ese hermoso plumaje se esconden grandes miedos e inseguridades, que no le permiten adaptarse a los nuevos desafíos que le presenta la vida.

3.2. MARCO LEGAL

Los adultos mayores son una población que, debido al declive de sus capacidades físicas y mentales, ha sido excluida social y estatalmente, de tal manera que los programas dirigidos a ellos son escasos (Rojas,2016). Sin embargo, constitucionalmente se encuentran protegidos y se

han creado diferentes leyes que los incluye como seres humanos en plena facultad de derechos, al igual que los ciudadanos más jóvenes. Además, se establece en la constitución política de Colombia, en el Artículo 46, que se les debe brindar protección y buenos tratos, como se indica a continuación:

> El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria. El Estado les garantizará los servicios de la seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia. (Constitución Política de Colombia. 1991)

Para garantizar el cumplimiento de cada una de las necesidades del adulto mayor, en el año 2008 desde el Congreso de la República se creó la *Ley 1251,* que tiene como objetivo proteger, promover, restaurar y defender los derechos de los adultos mayores, desde los hogares familiares hasta las instituciones prestadoras servicios como lo son las clínicas, hospitales y los hogares geriátricos. En el *artículo 3°* de esta ley, da a conocer cómo se define según el estado colombiano los conceptos de vejez, adultez mayor, geriatría, gerontología, envejecimiento, acción social integral, entre otros.

Este proyecto de investigación está situado en los hogares geriátricos y al respecto, el Congreso de la República ha establecido la *Ley 1315 de 2009,* que señala aspectos acerca de la prestación de servicios integrales y atención de calidad en cuanto a hospedaje, asistencia social y bienestar, en instituciones geriátricas o centros de protección que ofrecen diferentes modalidades como lo son: el hospedaje permanente, temporal y centros día, conceptos que son definidos en su artículo 2°. También trata su constitucionalización y requisitos de cumplimiento para su funcionamiento, desde cómo deben ser sus instalaciones, hasta lo que deben cubrir para darle una estadía plena a los adultos mayores que cobijan.

En el artículo 4 de la *ley 1251 de 2008* (puntos G y K) se devela la importancia de las actividades lúdicas y recreativas para el adulto mayor dentro y fuera de las instituciones geriátricas, como se establece a continuación:

> **G) Independencia y autorrealización.** [...] Se les brindará las garantías necesarias para el provecho y acceso de las oportunidades laborales, económicas, políticas, educativas, culturales, espirituales y recreativas de la sociedad, así como el perfeccionamiento de sus habilidades y competencias

> **K) Formación permanente.** Aprovechando oportunidades que desarrollen plenamente su potencial mediante el acceso a los recursos educativos, de productividad, culturales y recreativos de la sociedad

En el artículo 5, apartado b, punto 2, de la *Ley 1315 de 2009* del Congreso de la República de Colombia; se habla de espacios dotados adecuadamente con objetos, juegos y materiales que proporcionen el desarrollo de diferentes actividades lúdicas y/o deportivas para los adultos mayores residentes. Y en su artículo 10, apartado c, se establece la necesidad de tener personal capacitado que permita el acompañamiento psicológico, lúdico, manual y desarrollo físico y mental de los residentes.

En Colombia la recreación es considerada un derecho constitucional como se ve plasmado en la carta magna de 1991 en su artículo 52 (Modificado Acto Legislativo del 2.000):

> El ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tiene como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. […] Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento de tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. (Constitución Política de Colombia. 1991)

Este artículo resalta que todo ser humano tiene derecho a acceder a la recreación, entendiéndose la recreación desde la definición legal propuesta en el artículo 5° de la ley 181 de 1995:

> ...un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimiento.

El estado tiene como deber velar por la promoción y creación de programas y proyectos en pro del mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor y su inclusión, como se estipula en el artículo 6 de la Ley 1251 de 2008 en el apartado N:

> n) En el otorgamiento de subsidios por parte de la Nación y sus entidades territoriales, se dará prioridad a los adultos mayores a fin de que accedan a los programas sociales de salud, vivienda, alimentación, recreación, deporte, agua potable y saneamiento básico.

En cuanto a la sociedad civil y la familia deberá velar por brindar espacios que, de seguridad, tranquilidad y disfrute para los adultos mayores. Por último, el adulto mayor tiene como deber aprovechar los espacios, programas y actividades que ayuden a vivir una vida saludable tanto física, mental y emocional; ya sean deportivas, recreativas o culturales. Además de practicar el autocuidado, para mejorar su calidad de vida.

A pesar de que en Colombia existen pocos programas recreativos direccionados a la población adulta mayor sean o no institucionalizados, desde el Congreso de la República de Colombia, existe un apoyo para la creación y formulación de proyectos y programas que le apuestan a la defensa de los derechos de los ancianos, a la inclusión y al mejoramiento de su calidad de vida y esto se evidencia en la Ley 181 de 1995, en el artículo 3, numeral 4 y es deber del estado, las cajas de compensación familiar y Coldeportes su total cumplimiento:

> Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.

En cuanto a legislación propia del municipio de Santiago de Cali, no hay decretos, ni acuerdos en recreación en pro del adulto mayor, se rige bajo las leyes y decretos que establece el Congreso de la República. Sin embargo, si existe un programa dirigido desde la Secretaría del Deporte y la Recreación para la población adulta mayor, conocido como *Canas y Ganas.*

Este programa de la Alcaldía de Santiago de Cali (2017), actúa desde la actividad física y la recreación, con el objetivo de satisfacer a las personas mayores de 55 años, emocional, física y psíquicamente, sin dejar de lado las costumbres o tradiciones de los mismos. Cuenta con tres estrategias: a) Muévete y Juega, b) Recréate y Exprésate c) Aporte a la Política Pública del Adulto Mayor.

3.3. MARCO CONCEPTUAL

En el presente apartado, se abordarán diferentes conceptos referentes al adulto mayor, los cuales serán desarrollados dentro de 3 premisas que corresponden a las causas, consecuencias y posible solución a la problemática encontrada dentro del Ancianato San Miguel. Durante toda la

investigación se hablará de la vejez, los hogares geriátricos y los vínculos socioafectivos, por lo que se cree importante precisar estos conceptos.

Comenzaremos entonces con los hogares geriátricos. Ucha (2011) los define como aquellas instituciones encargadas de brindar un servicio de hospedaje, cuidado y alimentación a la población adulta mayor. Estos hogares cuentan con personal capacitado en el área de la salud, tales como: enfermeros, nutricionistas, terapeutas, etc., quienes se encargan de ofrecer una estadía placentera a los ancianos y que su estado físico no desmejore. Este tipo de instituciones pueden ser tanto públicas como privadas y ofrecer servicios extras de acuerdo a su misión, visión y sistema administrativo.

Según Maina (2004) estos centros también:

> Brindan un espacio de contención afectiva, de oportunidad de continuar siendo útil a la sociedad y a sus pares y con esto revalorizarse en lo personal, de ocupación del tiempo libre y de virar el eje de las preocupaciones, que suelen centrarse en cuestiones económicas y de salud. Brindan espacios de diversión y de reencuentro. (p. 21)

Aunque estos centros apoyen de manera directa el desarrollo de la vejez en los ancianos, no se le da especial atención a su estado emocional. En estas instituciones, es común observar al personal encargado, realizar actividades para tener a los adultos mayores ocupados (al menos la mitad del día) con manualidades y otras dinámicas como el bingo o juegos de mesa.

Vejez

Ramos et al. (2009) define la vejez como: “Una situación del ser humano, expresada a través de la edad, en la que se sitúan una serie de cambios psicosociales y físicos. Estos cambios son también relativos a las características en que la situación se presenta a nivel personal, en función de la cultura y de las especificaciones orgánicas” (p. 7).

Entre las transformaciones que tienen las personas mayores en esta etapa, se encuentran los cambios fisiológicos, que son los más visibles por la pérdida de masa ósea y muscular, las arrugas, cambios nutricionales y disminución de los sentidos. También, se evidencian variaciones en el comportamiento y los ancianos tienden a aislarse, pues no se sienten parte del entorno, al no

ser capaces de seguir el ritmo acelerado de los más jóvenes. A esto se le suma el descanso laboral que conlleva en muchos casos al sedentarismo.

> ...el envejecimiento implica pérdida de capacidades físicas y mayor vulnerabilidad a la enfermedad, junto a problemas crónicos de salud; que desde un punto de vista psicosocial, a medida que se envejece, aumentan las posibilidades de sufrir importantes pérdidas: de pareja, familiares, amigos, roles sociales e incluso, que desde la visión económica, la jubilación en la mayoría de los casos, constituye un momento de disminución de ingresos y que con ella, se pierden recursos para poder obtener otras fuentes de ingresos adicionales. (Maina, 2004, p. 24)

Como se expresa en la cita anterior, es muy común que disminuya la capacidad cognitiva, ya que a medida que se envejece, las transmisiones neuronales se debilitan, produciendo un aprendizaje más lento y el olvido de información. Por último, su autoconcepto también se transforma, pues al ser aislados y al tener una disminución en responsabilidades o tareas, los adultos mayores se empiezan a autodenominar como seres “obsoletos” e incluso llegan a perder parcial o completamente sus vínculos con otros.

La vejez es atravesada por hombres y mujeres de formas distintas ya que los estados mentales, físicos y emocionales varían según el género. Los hombres, eran vistos en el pasado como el pilar del sustento económico dentro de su hogar y al llegar a la vejez y perder su vinculación laboral, sienten que su propósito en la vida llegó a su fin. Las relaciones de los hombres mayores suelen ser menos estables comparándolas con las de una adulta mayor mujer.

Las adultas mayores, normalmente jugaban el rol de “cuidadoras” en sus hogares; eran las encargadas de las tareas domésticas, del cuidado de los hijos y demás actividades que requerían una constante interacción con otros. Sin embargo, al crecer sus hijos y formar sus propias familias, sintieron que su proyecto de vida se terminó, lo que las hace sentir inútiles. (Gallardo,Córdova, Piña, Urrutia, 2018).

El autoestima hace parte fundamental del desarrollo intrapersonal de los sujetos, es por esto que el adulto mayor necesita construir seguridad en sí mismo, en sus capacidades y valorarse como persona, para poder mejorar sus relaciones sociales y su estilo de vida. La reconstrucción del autoconcepto en la vejez es un proceso complejo, pues ya no se es la persona joven y enérgica de años atrás y el periodo de adaptación a la nueva etapa debe ser mediado por el

reconocimiento de las virtudes, el disfrute de pequeñas actividades en conjunto y la aceptación de su nuevo rol, para que la transición sea lo menos drástica posible.

> La vejez contemporánea se acompaña con fuertes tensiones y para muchos se vive en un contexto de desprotección que predispone a la exclusión. Las limitaciones de la población mayor van desde el monto de las pensiones y cobertura de salud, el acceso a tecnología y esparcimiento, la disponibilidad de transporte y seguridad, la falta de protección jurídica, la pérdida y vacío de roles, hasta el significado de vivir la vida o la posibilidad de una muerte digna (Abusleme et al, 2014, p. 17).

Como se menciona anteriormente, en el mundo actual, la estructura social está pensada para que los niños, jóvenes y adultos puedan desarrollar sus capacidades; sin embargo, teniendo en cuenta que todos al final de su etapa vital llegarán a ser ancianos, hay muy poco interés en lo que respecta al desarrollo humano en la vejez. El interés en esta población debería ser mucho mayor de lo que se contempla ahora.

Si bien es cierto que existen muchos factores que dificultan el transitar por la vejez, en esta etapa también se pueden descubrir nuevos retos y aceptar los cambios que de ella se desprenden, en palabras de Mesonero y Fombora (2011): “Hay que ocuparse de la vida y no preocuparse por los años, ya que no podemos detener el tiempo” (p. 3). Muchas personas viven preocupadas por los estragos del paso de los años y se olvidan de disfrutar el presente.

El primer paso para atravesar adecuadamente la vejez, es aceptarla. Una vez se haya asimilado este proceso, se debe empezar a construir un nuevo significado, dejar a un lado las arrugas y ver en la vejez una nueva oportunidad para experimentar, gozar y crecer. “Decir “sí” a la vida es potenciar el propósito de la misma (ganas de vivir, realización y satisfacción personal), superar el vacío existencial (falta de objetivos, carencia de propósitos) y aceptar la muerte” (Mesonero y Fombora, 2011, p. 5).

En segundo lugar, una persona mayor, debe estar siempre dispuesta a aprender cosas nuevas, nunca dar por hecho que su vida simplemente se apagó al llegar a la vejez. “frente a la pasividad y el abandono, la respuesta no puede ser más que la actividad, la lucha, la superación y la confianza en uno mismo” (Mesonero y Fombora, 2011, p. 7). Así el panorama parezca estar oscuro, siempre se deben afrontar las cosas con la mejor actitud.

Por último, se debe demostrar a los más jóvenes que estar viejo no es sinónimo de enfermedad, inactividad e inutilidad; por el contrario, al ser mayores, se tiene más experiencia, más sabiduría y un panorama más amplio sobre las cosas. También, se puede ver el cese laboral y la reducción de actividades de carácter económico o doméstico, como una oportunidad para alcanzar aquellas metas, que por diferentes cuestiones no se pudieron llevar a cabo antes.

Vínculos Socioafectivos

Según Urizar (2012), son aquellos lazos que los individuos forjan con otros, proporcionando niveles altos de confianza/comunicación, que genera en ellos un desarrollo emocional y psíquico. Es preciso decir que, cuando se ven afectados estos vínculos, comienzan a surgir diferentes problemáticas que perjudican la calidad de vida de las personas.

Aún en la adultez mayor, etapa en la cual se evidencian cambios drásticos en las diferentes áreas que componen la vida (social, psicológica, emocional, física), existe una necesidad de mantener los vínculos socioafectivos y relaciones, como lo expresa Maina (2004):

> Esta necesidad de estar en contacto con otras personas, conocer gente nueva, tiene que ver con el deseo de continuar vinculado al mundo, manteniendo e incluso profundizando las relaciones de afecto y amistad establecidas con las personas que los rodean, así como establecer nuevas amistades que amplíen el espectro social que muchas veces, con el retiro laboral, se ve disminuido. (p.29)

Desde el nacimiento, los seres humanos están predispuestos a la socialización e interacción con otros y en la medida en que un sujeto crece, la necesidad de interactuar con sus pares será mucho mayor. Los ancianos no son la excepción, ya que en esta etapa vital se hace aún más necesaria la compañía y el apoyo emocional de otros para llevar una vida plena.

A partir de lo expuesto anteriormente, se desarrollarán 3 premisas:

Primera premisa: ***la ausencia de vínculos socioafectivos y de interacción en adultos mayores genera depresión y baja autoestima*.** Según la Sociedad Americana de Psiquiatría (2000) (Citado en Aguilar y Ávila, 2007), la depresión es “una enfermedad mental en la que la persona experimenta una tristeza profunda y la disminución de su interés para casi todas las actividades” (p. 42).

La depresión en el adulto mayor es ocasionada por la ausencia de vínculos sociales, familias desunidas, pérdida de la pareja, jubilación, el abandono y la precariedad de recursos económicos (Orosco, 2015). Resulta importante resaltar que en la vejez las personas desarrollan un apego profundo a lo material, es por esto que cuando son separados del hogar o la empresa donde pasaron la mayor parte de su vida y son trasladados a un hogar geriátrico, sienten que perdieron una parte de su ser y las ganas de seguir realizando todo aquello que en su momento los hizo feliz (Yuste y Gónzalez, 1998). Como resultado, el anciano desarrolla más fácilmente enfermedades físicas y crea una dependencia a fármacos, que disminuyen su calidad de vida.

Según Guzmán, Huechuan y Montes de Oca (2003): "...se ha visto que en contextos más pobres la ayuda familiar está limitada porque los otros miembros de la misma pueden estar también necesitados de ayuda o porque buscan ascender socialmente. Este resultado nos muestra que la no disponibilidad de redes de apoyo puede ser una de las facetas de la pobreza" (p. 9).

Muchos de los adultos mayores que residen en un geriátrico, están allí porque sus recursos económicos son escasos, no cuentan con una pensión o porque sus familias no tuvieron la capacidad monetaria para sostenerlos y simplemente fueron dejados en este lugar. Este tipo de situaciones, se vuelven detonantes para la pérdida de redes o vínculos con otros y sobre todo con el nicho familiar que es tan importante dentro del proceso vital de cada individuo.

Además de las causas ya mencionadas, existe un fuerte prejuicio alrededor de la vejez, que contribuye a que el adulto mayor se sienta excluido como un ser social relevante y que lo condiciona negativamente, haciéndole creer que su valor como persona ha disminuido con la edad o que ya no puede aportar nada nuevo a su contexto.

Como consecuencia al proceso natural de la senectud, las personas mayores desarrollan ciertas falencias emocionales, que los impulsan a romper progresivamente con la interacción y los vínculos sociales; sin embargo, la necesidad de afecto y los sentimientos negativos siguen latentes en su interior, por lo que es de suma importancia brindarles un acompañamiento que pueda devolverles las ganas de disfrutar su vida y que pueda mejorar su estado de ánimo.

Aguilar y Ávila (2007) plantean que aquellos adultos mayores que padecen depresión son más propensos a desarrollar otras enfermedades, ya que su sistema inmunológico se ve afectado por sus emociones.

Aunque la depresión es una enfermedad que se encuentra latente en cada ser humano, es mucho menos probable que se desarrolle si las personas (en este caso el adulto mayor) sienten que pertenecen o hacen parte de algo, lo que de una u otra manera les devuelve el sentido a su existencia y permite llenar sus días de experiencias gratas. Ver una película, disfrutar de una tarde soleada, escuchar poesía, bailar aquellos discos de antaño que rememoren sus épocas doradas o simplemente pintar, pueden marcar una gran diferencia entre estar deprimido y ver el lado bello de la vejez, resignificando su valor.

Continuaremos entonces con la segunda premisa: ***El adulto mayor puede sufrir prematuramente de patologías mentales o físicas si su estado emocional no es idóneo.*** Si bien es cierto que la ancianidad se caracteriza por una disminución significativa de facultades, es aún más probable padecer trastornos mentales o físicos si se lleva una vida inestable y poco satisfactoria. Por esta razón, se le debe brindar al anciano la posibilidad de participar activamente en pequeñas decisiones sobre su diario vivir: elegir cómo se viste, encomendarle algunas tareas de fácil ejecución o darle un papel que cumplir, con el fin de promover su autonomía, ampliando su productividad, vida saludable y su satisfacción personal.

Amartya Sen (2000) argumenta que: “El desarrollo es un proceso de expansión de libertades reales que disfruta el individuo” (p.55). De acuerdo a lo anterior, los sujetos que gozan de autonomía, que se expresan libremente y que son tomados en cuenta para tomar alguna decisión, tienen un grado mayor de desarrollo que aquellos que son limitados parcial o completamente por otros.

Existen algunos prejuicios sobre la vejez, donde se piensa que en esta etapa “no queda nada más por aprender y por vivir”; este pensamiento socialmente construido no solo afecta la manera de transitar hasta este ciclo vital, sino que advierte a los individuos que la vejez es “la muerte en vida”. A partir de este imaginario negativo, los adultos mayores comienzan a apropiar esta idea como su realidad y desarrollan comportamientos asociales que perjudican sus redes afectivas,

obligándolos a aislarse y en los casos más comunes, causa en ellos trastornos mentales tempranos como la depresión, la ansiedad y el alzheimer.

Otros de los factores psico-sociales que pueden afectar el desarrollo de enfermedades tempranas según Ruiz (2012) son: la falta de socialización, la ausencia de actividades físicas y el abandono. Todo esto contribuye en el aumento de ancianos que, por alguno de los factores ya nombrados, finalizan sus días en soledad, enfermos e insatisfechos con su vida.

Antonucci y Akiyama (2001) (citado en Guzmán et al (2013) concluyen que:

> …las personas que se encuentran más apoyadas pueden hacer frente a las enfermedades, estrés y otras dificultades de la vida en mejores condiciones. También concluyen que las relaciones de calidad pueden tener efectos en los niveles de depresión y también impactan la frecuencia de enfermedades y la respuesta inmunológica. (p. 12)

Entonces, podemos decir que una persona mayor que cuenta con el apoyo de sus pares o familiares es mucho más saludable y resiliente que aquella que no posee ninguna red de apoyo social. Dentro del Ancianato San Miguel, pudimos evidenciar que aquellos adultos mayores más sociables y que aún tenían contacto con sus hijos eran mucho más activos y lúcidos, por el contrario, las personas residentes que no contaban con estas redes presentaban condiciones precarias de salud y autoestima.

En la ancianidad, es común tener una gran cantidad de tiempo disponible, ya que la mayoría de las personas dejaron de laborar, ya no responden por sus hijos y son cuidadas por terceros. Esto hace que el adulto mayor se sienta vacío y sin un propósito, es por esto que Pochintesta (s.f), afirma que las personas que llegan a la ancianidad necesitan implementar su tiempo en actividades que les proporcionan momentos significativos, que logren despertar emociones intensas dentro de ellos.

De lo anterior se desprende la última premisa: ***la recreación guiada juega un papel fundamental en el desarrollo de vínculos socioafectivos en el adulto mayor*.**

Los vínculos sociales son un componente fundamental en la vida del ser humano, pues permiten la adquisición de una autonomía cognitiva, un desarrollo comunicacional y un intercambio cultural entre individuos. Sin embargo, los adultos mayores en los hogares

geriátricos, al encontrarse con personas extrañas y que al igual que ellos sufren de baja autoestima, tienden a reducir el número de interacciones que tienen con otros y aumentan sus niveles de desconfianza a las personas que los rodean.

Antonucci y Jackson (1987) (citado en Guzmán et al, 2103) plantea que:

> Las relaciones de amistad, se dice, prolongan la independencia en la vejez a través del apoyo emocional. Ello parece explicarse por la motivación, la pérdida de tensión y el fomento de los estados de ánimo saludables. Según otros autores, el apoyo opcional provisto por los amigos es probablemente el más apreciado que el cuidado recibido obligadamente por la familia. (p. 10)

Es recurrente escuchar decir a un adulto mayor que es una carga para su familia, es por esta razón, que encuentran en su grupo de pares un alivio para el sentimiento de rechazo y un lugar donde expresar sus emociones sin ser menospreciados. Para el anciano, un gesto de afecto, una sonrisa o un regalo material que provenga de uno de sus pares, se convierte en un tesoro que, aunque no reemplaza el amor familiar, puede aliviar los efectos de la soledad.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales funcionan de forma similar al cerebro humano, si estas no son utilizadas constantemente, se oxidan e incluso se llega a olvidar cómo utilizarlas. Por esta razón es indispensable trabajar sobre ellas desde la recreación, ya que, al igual que en la niñez, la juventud y la adultez; en la ancianidad también se hace necesario vivenciar actividades que pongan en juego la creatividad, los sentimientos, la expresividad, la capacidad resolutiva de los individuos en la interacción con otros. Pero ¿qué son las habilidades sociales? Roca (2014) define las habilidades sociales como: “Una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, y a procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos” (p. 11).

Estas también facilitan los procesos de expresión (opiniones, ideas, sentimientos, necesidades o deseos), teniendo en cuenta los intereses y sentimientos de los demás, trayendo consigo beneficios como: aumento del autoestima, cumplimiento de metas personales, bienestar emocional y físico. Además de ser muy importantes a la hora de resolver conflictos. Las personas

que carecen de habilidades sociales son más propensas a padecer estrés, falta de confianza (consigo mismos y con otros) tienden a sufrir trastornos psicológicos como ansiedad, depresión y tener relaciones negativas con las personas que conforman su entorno (Dongil y Cano, 2014). Entre las habilidades sociales más destacadas se encuentran: la asertividad, la empatía, capacidad de solucionar y/o negociar un problema, la confianza, inteligencia emocional, la capacidad de escuchar y comunicarse.

Según Roca (2014), las habilidades sociales se abordan desde tres dimensiones: las conductas observables como los gestos faciales, miradas y la comunicación verbal; los componentes cognitivos, que son las creencias y pensamiento; y los componentes emocionales que hacen referencia a la regulación y comprensión de las emociones ajenas y propias.

Recreación

Según el Plan Nacional de Recreación (1995), el Estado está obligado a brindar espacios y recursos en pro de la estimulación de procesos lúdicos y la creación de actividades para la construcción de tejido social, proporcionando ambientes donde las personas interactúen y desarrollen habilidades para la vida. De esta manera, se pueden manejar los altos niveles de estrés que son perjudiciales para el desarrollo físico, social y emocional de los sujetos.

Rico (1999) menciona que la recreación provee ciertos beneficios para la población adulta mayor, dentro de los cuales se encuentran la autonomía, la autoestima, el mejoramiento de las relaciones interpersonales, la tolerancia y el humor. Teniendo en cuenta que a partir de la ancianidad surgen nuevos "retos" (positivos y negativos), se debe apoyar a las personas mayores para afrontar, superar y transformar los mismos.

Un adulto mayor que se encuentra constantemente en contacto con otros, logra mantener sus capacidades mentales y físicas más activas, que aquellos que se aíslan socialmente. Mediante la recreación, los adultos mayores pueden redescubrirse a sí mismos, comenzar a explorar nuevas alternativas y asignarle un nuevo valor a su vida, dejando de lado todas aquellas visiones negativas sobre la vejez.

Para Martholis (2014) la recreación es un camino que aminora las presiones y el cansancio que causa la vida diaria y ofrece al individuo un escape de la realidad, que logra relajar el cuerpo

y la mente, posibilitando que los sujetos se sientan en completo equilibrio, lo que proporciona sentimientos de alegría, goce y libertad.

Recreación Guiada

La recreación guiada posibilita a los sujetos generar transformaciones individuales y colectivas mediante la exploración imaginativa, el reconocimiento de intereses en común, la construcción de vínculos socioafectivos, la resignificación y solución de problemáticas en conjunto y el desarrollo de capacidades (Mesa y Manzano, 2009). Sin embargo, el anciano no puede experimentar procesos de interacción por sí solo. La recreación es una actividad social y la presencia de otros enriquece y fortalece las experiencias que se vivencian a través de ella.

Es aquí donde radica la problemática principal que se encuentra dentro de las instituciones geriátricas, pues en ellas la atención es centrada en la dimensión física del adulto mayor (proporcionándoles los medicamentos, una alimentación acorde a sus problemáticas, etc.) y se olvida su dimensión emocional/social.

Murillo (2003) afirma que:

> La problemática recreativa en el momento actual radica en que la mayor parte de entidades públicas o privadas [...], en la mayoría de los casos carecen de conocimiento o estrategias investigativas gerontológicas para planificar y diseñar actividades o programa recreativos acordes a la realidad individual y grupal de los ancianos. (p. 15)

Una gran parte de los adultos mayores que se encuentran dentro de hogares geriátricos manifiestan una inconformidad con su vida, dicen sentirse “insatisfechos e incompletos”, pues su vida ya no les pertenece y se encuentran a la deriva de los tratamientos médicos y la asistencia de terceros; su autonomía poco a poco va desapareciendo.

Para Giai (2015):

> Envejecer adecuadamente permite gozar del entorno dentro de las capacidades y a pesar de las limitaciones del anciano. La adecuada interacción del adulto mayor con el medio y los vínculos extrafamiliares mejoran su calidad de vida y supervivencia, por ende, desarrollar actividades recreativas en su tiempo libre los aleja de las temores y preocupaciones por envejecer. (p. 3)

Por esta razón se resalta la importancia del papel del recreador dentro de estos lugares, así como de todos aquellos programas de recreación ofrecidos para esta población, ya que se convierten en un medio para mejorar la dimensión emocional, afectiva, salubre, familiar y social en los adultos mayores, permitiéndoles vivir sus últimos años de manera más satisfactoria y rompiendo con los estigmas de la dependencia en esta etapa.

Para Guzmán et al. (2003) no se trata de ofrecer un apoyo específico al adulto mayor, sino de brindarle un espacio donde pueda interactuar y comunicarse con otros, para que el anciano se sienta parte de un todo y descubra que aún sigue siendo una persona valiosa y capaz de afrontar los retos de su nueva etapa.

Para los adultos mayores es de vital importancia sentirse aceptados dentro de un grupo y aportar sus experiencias y conocimientos al mismo, forjando relaciones de confianza, que a largo plazo puede elevar sus niveles de autoestima. Es decir, mientras más interacciones tenga un individuo con otros, mayor será su nivel de bienestar emocional y social.

La recreación guiada puede apoyar el desarrollo de vínculos socio afectivos en pequeños grupos dentro de los hogares geriátricos, ya que representa un proceso de libre expresión, interacción y exteriorización de las emociones, indispensable en cualquier situación o etapa de desarrollo del hombre, siendo igual de importante como la educación, el trabajo y las demás áreas que constituyen la vida.

CAPÍTULO 4

4.1. METODOLOGÍA

Metodología de investigación

El estudio realizado en este trabajo de grado es de carácter exploratorio. Abreu (2012), plantea que la investigación exploratoria, facilita la adquisición de conocimientos sobre una temática, siendo flexible y permitiéndole al investigador explicar y explorar libremente el fenómeno de estudio. Este tipo de investigación está centrada en lo cualitativo, puede partir de una hipótesis y se apoya en la identificación de conceptos que se relacionen y respalde el problema a tratar. La investigación termina cuando se tiene una idea clara de lo que se quiere dar a conocer y da la posibilidad a futuros estudios o desarrollos más profundos del tema.

Cazau (2006) citado en Abreu (2012) platea que:

> La investigación exploratoria tiene como objetivo examinar o explorar un problema de investigación poco estudiado o que no ha sido analizado antes. Por esa razón, ayuda a entender fenómenos científicamente desconocidos, poco estudiados o nuevos, apoyando en la identificación de conceptos o variables potenciales, identificando relaciones posibles entre ellas. (p.5)

Para esta investigación se utilizó la etnografía como metodología, la cual se caracteriza por priorizar los datos descriptivos sobre un proceso, entregando detalles sobre formas de ser, de actuar y facilitando al investigador analizar rigurosamente las características de la población estudiada. Duranti (2000) citado en Peralta (2009) plantea que “la etnografía es la descripción escrita de la organización social de las actividades, los recursos simbólicos y materiales, y las prácticas interpretativas que caracterizan a un grupo particular de individuos” (p. 6).

Por su parte, Restrepo (2016) define a la etnografía como un proceso descriptivo que una persona realiza desde la perspectiva de los individuos estudiados. Para una investigación etnográfica, es necesario considerar no solo “lo que la gente hace”, también los significados que estos individuos le otorgan a estas prácticas.

Dentro de la etnografía existen diferentes técnicas, pero para este trabajo de grado se llevaron a cabo específicamente cuatro de ellas:

En primer lugar, se utilizó la observación participante, para identificar y comprender fenómenos sociales, mientras se recopilaba información sobre la población objeto de estudio, sin llegar a irrumpir abruptamente en su realidad. García Et al. (2014) menciona que esta estrategia permite al investigador realizar un acercamiento más directo al fenómeno que se quiere estudiar, aportando una visión objetiva desde la perspectiva de los sujetos, sin caer en subjetividades características de otro tipo de observaciones.

La observación participante cuenta con las siguientes características:

1. *La entrada a campo:* en este primer paso el investigador está encargado de gestionar y realizar los trámites necesarios para su ingreso a la institución o contexto específico y también de ganar la confianza de los sujetos pertenecientes al mismo.
2. *Reconocimiento de sujetos relevantes:* en el campo siempre se encontrarán personas que tienen cierta influencia en los otros y que pueden brindar información valiosa sobre situaciones específicas, facilitando la acogida del investigador en el contexto.
3. *Notas:* es preciso realizar estas notas cada vez que se va al campo, ya que con estas se registran detalladamente comportamientos y demás experiencias que ocurren durante la investigación.

Tabla 1

Agrupamiento de las notas de campo, tomado de García Et al (2014).

Agrupamiento de las notas	Descripción
Notas de observación (NO)	Describen la aprehensión inmediata de la realidad observada
Notas Teóricas (NT)	Se relacionan con reflexiones personales pautadas en referentes teóricos, sobre el hecho observado
Notas Metodológicas (NM)	Se refieren a reflexiones personales subsidiadas en referentes metodológicos, sobre el hecho observado
Notas Personales (NP)	Relata los sentimientos del observador ante determinadas circunstancias

4. *Salida del campo:* No hay un límite de tiempo para realizar la observación, el investigador definirá su cronograma y se irá del campo cuando cuente con la información suficiente o cuando lo crea necesario.

Esta técnica aportó una detallada caracterización a la investigación, sobre los comportamientos, habilidades, problemáticas y demás factores que los sujetos y el contexto presentaron. Se destaca también de la misma su carácter interactivo, es decir, el investigador no solo es un observador ajeno, sino también alguien que gradualmente se vuelve partícipe en el medio.

En segundo lugar, se utilizó *la entrevista semiestructurada*. Esta fue efectuada al personal del geriátrico para contar con varias perspectivas de una misma situación (se realizaron 2 entrevistas semiestructuradas durante el proceso de investigación). Este tipo de entrevistas se caracterizan por tener un "guion" flexible, es decir, aunque las preguntas se formulan antes de la entrevista, estas pueden cambiar o eliminarse de acuerdo al ritmo y comodidad del entrevistado. Es mucho más enriquecedora que otro tipo de entrevistas ya que permite al investigador sacar provecho de cualquier tema de interés del sujeto de estudio, dándole a esta más libertad al momento de responder.

Según Díaz (2007) se puede denominar también a esta técnica como "entrevista etnográfica", puesto que es un tipo de diálogo amistoso que el investigador forma con el entrevistado, sin llegar a imponer sus puntos de vista. Todo esto facilita la comprensión de la estructura social y cultural de diversos individuos o grupos.

En tercer lugar, se implementó el grupo focal que, según Mella (2000):

> ...crea un proceso de dar a conocer pensamientos y compararlos a nivel de todos los participantes. En una discusión grupal dinámica los participantes harán el trabajo de exploración y descubrimiento, no solamente entrando en dimensiones de contexto y profundidad, sino que también generarán sus propias interpretaciones sobre los tópicos que se discuten. (p. 8)

Esta técnica permitió dinamizar las sesiones de intervención, develando el punto de vista de cada participante, posibilitando la socialización de las diferentes opiniones y experiencias acerca de una misma temática. Entre cada relato que un sujeto comparte dentro del grupo, se develan

características individuales del mismo, además de poner en evidencia sus interacciones con otros, dentro del mismo canal comunicativo.

Los grupos focales pueden ayudar a incrementar la confianza entre los participantes, desarrollando la comunicación asertiva, permitiendo encontrar diferencias y similitudes entre pares. “La presencia de otras personas, consideradas como semejantes, puede provocar más fácilmente la «autoconfesión» y ofrece la oportunidad de estimular la generación de ideas y de observar la interacción entre los individuos” (García, 2000, p. 1).

Por último, durante todo el desarrollo de la investigación, se implementaron diarios de campo, con el fin de realizar un seguimiento a los patrones de comportamiento, aprendizajes y demás datos relevantes, que dieran cuenta de todos los nuevos vínculos que iban surgiendo en el proceso de interacción de los ancianos. Para Restrepo (2016):

> Una de las técnicas etnográficas de investigación más importantes es el diario de campo. En una investigación etnográfica, el éxito del trabajo de campo depende en gran parte de realizar un adecuado diario de campo. Sin diario de campo los “datos” se pasean frente a las narices del investigador sin que éste tenga cómo atraparlos, organizarlos y otorgarles sentido para su investigación (pág 44).

Metodología de intervención

Como metodología de intervención, se utilizó la SARI (Secuencia de actividad recreativa intensiva) mediada por la recreación guiada y propuesta por Mesa (2010), la cual consta de 4 momentos:

1. **Apertura:** Se realiza una introducción al tema de la sesión a trabajar y de las personas encargadas de ejecutarla (recreadores).
2. **Exploración:** Se reconoce el acumulado de conocimientos individuales con que llega el recreando.
3. **Negociación:** Se ponen en común los conocimientos de los participantes, para luego dar lugar a una construcción ya no individual, sino colectiva.
4. **Socialización y evaluación:** Se socializan los productos realizados mediante representaciones que pueden ser gráficas, orales, escritas o dramatizadas, para luego evaluar los logros alcanzados con la sesión.

***Matriz estructurante*:**



Ilustración 1: Esquema de la Organización de la Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva (SARI). Mesa. G. (2010). Tomado de Velasco, J. (2012)

La SARI aportó en gran medida al reconocimiento y diagnóstico del grupo de estudio, develando ciertas características del mismo y su contexto, convirtiéndola también en parte clave dentro del proceso de investigación. Dentro de la misma, se implementaron los lenguajes lúdico-creativos como mediación, para propiciar espacios de socialización, expresión y fortalecimiento de vínculos entre los participantes.

Fue dentro de cada sesión de intervención, que se implementaron las diferentes técnicas investigativas mencionadas anteriormente (observación participante, grupos focales, etc) permitiendo a las investigadoras recolectar la información necesaria más fácilmente. Cada sesión de intervención realizada (fueron 10 en total), tuvo una duración de 90 minutos y se llevaron a cabo los días lunes y viernes (durante 3 meses).

Cabe destacar que se presentaron diferentes festividades e imprevistos que dilataron la ejecución del proyecto, pues inicialmente estaba pensado para desarrollarse en 7 semanas. Aunque se tenía un plan inicial de trabajo, este se fue transformando en el transcurso de la intervención a raíz de las características y necesidades particulares del grupo de estudio.

Con el fin de cumplir los objetivos iniciales, fue necesario realizar un reconocimiento de los adultos mayores que harían parte de la intervención y desarrollar un ambiente de confianza dentro del grupo. En segundo lugar, se quería que cada adulto mayor reconociera a sus pares, promoviendo la interacción y comunicación a través del trabajo en conjunto, teniendo en cuenta las diferentes habilidades que poseía cada anciano del grupo y permitiendo así alcanzar el objetivo central de la investigación.

Implementación del proyecto Mi mayor sonrisa

Objetivo general

Desarrollar los vínculos socioafectivos en el adulto mayor residente del Ancianato San Miguel.

Objetivos específicos

- Generar encuentros recreativos, donde los adultos mayores puedan interactuar y compartir sus experiencias con otros.
- Realizar mediaciones a través del arte, el juego y la lectura para estimular las habilidades y talentos del adulto mayor.
- Fortalecer las habilidades sociales del adulto mayor a través de la recreación.

Tabla 2
Actividades proyecto "Mi mayor sonrisa"

Actividad	**Objetivo**	**N° de sesiones**
Sesión de reconocimiento del espacio y la población	Identificar la infraestructura física y humana del hogar Ancianato San Miguel, develando las expectativas del personal hacia nuestro acompañamiento.	1
Historias musicales	Reconocer por medio de la música y el ejercicio de rememoramiento, las historias de vida de los adultos mayores internos en el hogar.	1
Pintura colectiva	Desarrollar la creatividad y motricidad fina de los adultos mayores, estimulando su capacidad creadora e incitándolos a explorar con diferentes trazos y colores.	1
Palabrados	Incentivar a los adultos mayores a trabajar en grupo y	1

	relacionarse con otros	
Juegos tradicionales	Reforzar las relaciones interpersonales del adulto mayor a partir de la implementación de juegos tradicionales	1
Juguetes tradicionales	Fortalecer las relaciones interpersonales del adulto mayor a partir de la construcción conjunta de un juguete tradicional (balero).	1
Poesía ilustrada	Estimular la capacidad creadora del adulto mayor a través de la creación de poemas e historias cortas.	1
Libro cartonero	Elaborar un libro de relatos que logre desarrollar habilidades y talentos en el adulto mayor, poniendo en juego sus vivencias personales.	3
Buzón de sonrisas	Proporcionar un espacio de comunicación escrita permanente entre los adultos mayores, alentándolos a establecer nuevas relaciones y reconociendo a los otros de una manera más personal.	Permanente
La flor del vínculo	Reflexionar sobre lo aprendido en el proceso de intervención, evidenciando los nuevos vínculos adquiridos por los adultos mayores.	1

La ejecución del proyecto de intervención “mi mayor sonrisa” inició el 16 de julio de 2018. Las primeras seis sesiones, tuvieron como meta principal el fortalecimiento de vínculos entre los adultos mayores, por medio de estrategias pedagógicas implementadas cada semana y fue dirigida por las recreadoras a través de la implementación de los lenguajes lúdico-creativos, promoviendo la exteriorización de emociones y el trabajo en conjunto.

Desde la sesión siete hasta la sesión nueve, se elaboró conjuntamente un libro de historias titulado “Entre abuelos”. Cada adulto mayor aportó desde sus experiencias de vida, los relatos, remedios o recetas más representativas, poniendo en práctica lo aprendido a lo largo del proceso. En este punto de la intervención, el papel de las recreadoras estuvo centrado en apoyar el desarrollo de algunas tareas como la escritura o en resolver algunas dudas que surgían en el camino.

Finalmente, se realizó una sesión de cierre, en la que se quiso generar un espacio de reflexión sobre lo aprendido en el proceso, evidenciando los nuevos vínculos adquiridos por los adultos

mayores y exponiendo el libro cartonero dentro del grupo, totalmente ensamblado y terminado, acompañado de un compartir para despedir el proyecto y estrechar los lazos.

Tabla 3
Cronograma de actividades

CRONOGRAMA																									
ACTIVIDAD	MES, SEMANAS Y DÍAS																								
	JULIO						AGOSTO										SEPTIEMBRE								
	1	2		3		4	1	2		3		4		5			1	2		3		4			
	M	L	V	L	V	L	V	L	V	L	V	L	V	L	V		L	V	L	V	L	V	L	V	
Reconocimiento del espacio y la población																									
Historias musicales																									
Pintura colectiva																									
Palabrados																									
Juegos tradicionales																									
Construcción de juguete tradicional																									
Buzón de sonrisas																									
Poesía ilustrada																									
Libro cartonero																									
Petalos de amistad																									
Compartir de sabores																									

Las franjas rojas en la gráfica anterior indican los días en los que no se realizó la jornada, la mayoría de estos fueron viernes puesto que ese día solían realizar diversas actividades con el programa de la alcaldía “Canas y Ganas” (como el bingo), actividad que moviliza a los ancianos y no se quieran vincular a ningún otro proceso; entre otras dinámicas propias del ancianato, como la semana de la salud y la celebración de amor y amistad.

CAPÍTULO 5

MI MAYOR SONRISA, UNA EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA

5.1. RESULTADOS

Este capítulo tiene como fin, reunir las situaciones y experiencias presentadas durante el proyecto de intervención Mi mayor sonrisa, para comprender y evidenciar la influencia que tuvo la recreación guiada en la población objeto de estudio.

> …el ingreso a una residencia geriátrica supone una forma de reubicación especialmente dura y difícil de elaborar. Cuando el anciano deja su casa para ir a vivir con algún familiar, sigue teniendo a su alcance personas que le conocen y que le recuerdan a cada gesto quién es, cómo es y quién fue. El conocimiento que familiares directos y amigos tienen sobre aspectos distintos de su biografía refuerza el reconocimiento de sí mismo, otorgando con esto una coherente continuidad a su identidad personal (Salvarezza, L.1998 citado en Orozco, C. 2015, p.5)

Es importante tener en cuenta que no todas las personas que llegan a la adultez mayor lo hacen de la misma manera, existen miles de variantes que de una u otra forma condicionan el estilo de vida y la concepción del mundo de los adultos mayores, ya sea su nivel económico, social o incluso el habitar o no con sus familiares, puede afectar en gran medida el desarrollo de su vejez.

Durante la ejecución del proyecto “Mi mayor sonrisa” y a partir de la implementación de la SARI como metodología de intervención, se inició un proceso diagnóstico que permitió evidenciar las problemáticas asociada al grupo focal de adultos mayores del Ancianato San Miguel. Cabe destacar que cada abuelo que hizo parte de este proceso eligió participar voluntariamente y sin ningún tipo de presión.

En cada actividad realizada, se descubrieron las diferentes personalidades y características de los adultos mayores, evidenciando que muchos de ellos no contaban con grandes recursos económicos y vivían solos en sus hogares (es decir, solo iban al geriátrico medio tiempo- Centro día); otros en cambio, habitaban de forma permanente los grandes pasillos del geriátrico desde mucho tiempo atrás**.** Se observó también que las actividades diarias dentro del ancianato,

consistían en: llegar al Centro día, orar, merendar y realizar actividades manuales individuales o algunos juegos de mesa.

La primera sesión con el grupo fue centrada en conocer quiénes eran los participantes y cuál era su historia; para ello, se utilizó la música como vehículo de activación y estimulación de sus memorias, y la narrativa. Para Rojas, Suárez y Betancourt (2013): "Un sonido característico de un lugar, igual que una melodía que haya acompañado de fondo una experiencia en la vida, crea una huella que se revive cuando en la memoria volvemos sobre ella" (p. 1).

A través de la ambientación con la música de su época, surgieron varias historias de amores, de familia, de amigos e incluso de relaciones forzadas. Rosario, una de las ancianas perteneciente al programa social, relató: "*Cuando yo estaba joven, mi mamá me decía que las mujeres que no se casaban y que no tenían hijos, Dios las maldecía como a los burros, por eso me case yo, por boba, por creer esas tonterías, uno cuando está joven es muy inocente*.

Merlina, también compartió una parte de su historia: "*En mis tiempos uno no se casaba por amor, el papá le escogía a uno el novio y con ese se tenía que casar sin renegar. A mi me casaron con un viejo dueño de una finca a los 18 años y me tuve que ir a vivir con él, pero menos mal murió poco tiempo después y yo me case con el hombre que amaba"***.**

Benjamin (1986) (citado en Alliaud, 2006) plantea que "la narración no hace hincapié en transmitir el puro 'en sí' del asunto, como pretende una información o un informe. Hunde, más bien, el tema en la vida misma del informante para luego volver a extraerlo de ella. De ahí que en la narración permanezcan las trazas del narrador, como en el barro del ceramista quedan las huellas de sus manos" (p. 8). Todos los ancianos tuvieron la oportunidad de recordar aquellos tiempos en que reían con sus amigos de juventud, cometían travesuras y vivían las más bellas aventuras. "Recordar es vivir" fue una de las frases más repetidas de la sesión.

Según Salazar (2007) "la reminiscencia como función que permite recordar pensando o relatando hechos, actos o vivencias del pasado, es una actividad psíquica universal que parece ser necesaria en el envejecimiento y en la vejez, en tanto favorece la integración del pasado al presente, brinda continuidad, refuerza la identidad, aumenta la autoestima y permite la resignificación" (p. 5). En esta medida, se puede pensar que la frase *recordar es vivir*, no tuvo

únicamente un valor nostálgico, el adulto mayor por un momento pudo retomar su identidad, realizar una retrospección y recordar aquello que tuvo un gran impacto en su vida.

Para la actividad de presentación, se pudo observar que, aunque todos se veían diariamente, no conocían los nombres de sus compañeros y tenían dificultades para relacionarse con otros. Esta fue una de las pistas diagnósticas centrales, sobre el panorama contextual del grupo. Aunque al principio fue difícil para los adultos mayores, debido a la poca interacción que existía entre ellos, a medida que iban escuchando las historias de los demás, descubrieron que tenían más en común de lo que pensaban. Con la actividad de narración de relatos, pudieron conocer más de sus pares y encontrar historias en común, compartiendo así sus vivencias y permitiendo un acercamiento más profundo.

Yalom (1931) plantea que existen diversos factores que influyen en las dinámicas de un grupo, entre ellas se manifiesta la *universalidad*, que consiste en que los integrantes de un grupo descubran que sus problemas no son tan grandes como pensaban y que otros como ellos los padecen, de esta manera el pensamiento individual se convierte en algo colectivo y la problemática inicial es minimizada.

Otro de los factores a resaltar dentro de los planteamientos de Yalom, es el *altruismo* a partir del cual los integrantes del grupo comienzan a ayudarse mutuamente (una vez identifican sus similitudes) y este apoyo que brindan a los otros, les proporciona sentimientos gratificantes que más adelante se convierten en autoestima.

En la segunda sesión, se exploraron mucho más las emociones implementando el lenguaje gráfico como medio expresivo, se realizó la pregunta: ¿qué te hace feliz? muchas fueron las reflexiones alrededor de esta pregunta, pero una de las respuestas develó una fuerte percepción: "*para qué voy a dibujar las cosas que me hacen feliz, si aquí ya no las puedo hacer"*- **Rosalba**. Al realizar un seguimiento a esta adulta mayor, descubrimos que era una recién llegada a la residencia y que se encontraba en periodo de adaptación, pues solo hace unos años había dejado su empleo y se había tenido que acostumbrar a su nuevo estilo de vida.

> La primera necesidad de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, perteneciente a algo y a alguien, sentimientos en los que se basa la autoestima. La

> autoestima positiva es ser útil. Por lo tanto, no puede haber autoestima si el individuo percibe que los demás prescinden de él (Salvarezza, 1998. Citado en Orosco, 2015, p. 5).

Este tipo de pensamientos se repitió en varios de los adultos mayores, quienes tenían cierta resistencia a la pintura debido a representaciones negativas de ellos mismos como: *"yo no sirvo para eso, lo que hago está mal y queda feo".* Lo que refleja dentro de la vejez, es que están mucho más propensos a desarrollar depresión y dejar de lado actividades que antes consideraban placenteras. Al sentirse incapaces de servir a otros como antes, se ven a sí mismo como sujetos carentes de propósito.

> Algunos estudios sobre proyecto de vida en adultos mayores muestran la ausencia de un proyecto de vida, esto se relaciona con factores como: la situación socioeconómica, padecimiento de alguna enfermedad y principalmente se hace referencia a estereotipos sobre la vejez como una etapa de deterioro, resignación por lo que no vale la pena estimar un proyecto a futuro. (Manríquez, 2016, p. 30)

El ser humano siempre está en busca de propósitos que lo impulsen a seguir adelante y estos se van transformando con el paso de los años, pero al llegar a la vejez, se pierde el interés por estos, considerando que, debido a la edad y el deterioro físico ya no se pueden experimentar cosas nuevas. Esto tipo de sentimiento se evidenció en varios de los adultos mayores del grupo, pues afirmaban que ya no vivían como antes, sus familiares ya no hacían parte de su cotidianidad y añoraban la compañía de los mismos, pues esto les generaba felicidad.

Romero y Uribe (2004), plantean que el proyecto de vida se construye a lo largo de todo el ciclo vital y es una pregunta constante que cada ser humano se realiza a sí mismo con el fin de darle sentido a su existencia. Por su parte D'Angelo y Ramírez (2008) citados en Goncalves y Segovia (2018) consideran que "el proyecto de vida se teje en el conjunto de relaciones socioculturales e interacciones con los otros cercanos, como mediadores significativos en la construcción dinámica de sentido de las personas y se articula en configuraciones de proyectos de vida colectivos y sociales" (p. 11).

El adulto mayor requiere que se le oriente y se le ayude a descubrir nuevos propósitos, para que la carencia motivacional tan presente en esta etapa se vea reducida; no se debe olvidar que cada persona es un mundo y es por esta razón que se debe apuntar a desarrollar y fortalecer las capacidades de cada anciano, procurando siempre mejorar la percepción que tienen de sí

mismos, redescubriendo sus fortalezas y replanteando el papel que cumplen dentro de su contexto.

Para la sesión tres del proyecto, se realizó una actividad donde los mayores debían reconocer al otro mediante la voz y fue grato descubrir que estos ya relacionaban las tonalidades de sus compañeros con sus nombres. Una de las ancianas (Margarita) llegó a la conclusión de que las personas que no acertaron en el ejercicio eran aquellas que menos se relacionaban con otros dentro del centro. En esta parte del ejercicio, se evidenció que establecer una buena comunicación entre pares facilita el reconocimiento del otro y como resultado la creación de vínculos.

En la actividad de negociación, se requería que (por parejas) con 10 letras (asignadas previamente), lograran construir la mayor cantidad de palabras posibles; las parejas se escogieron de manera aleatoria, pero debido a condiciones físicas y cognitivas, se apoyó más a unas que a otras, para evitar que los adultos mayores desarrollaran sentimientos de frustración y que disfrutaran al máximo el momento. Con esto pudimos develar algunas características de resistencias que los ancianos tenían hacia ciertas actividades, pero que con un poco de ayuda pudieron superar.



Todo lo realizado en esta sesión, tenía como prioridad disminuir el individualismo característico del grupo y para ello se optó por promover el trabajo en grupo, pues, como lo menciona Recoder, Cid y Perpinyà (2008), mediante trabajos o actividades grupales se pueden establecer interacciones y negociaciones, para buscar conjuntamente formas de cumplir una tarea; aprendiendo y replanteando los fallos, reconectando sus relaciones personales y elevando su autoestima con la satisfacción de haber completado una meta.

En la sesión cuatro, el objetivo principal fue reforzar las relaciones interpersonales de los adultos mayores, utilizando el juego. Todos los juegos que se implementaron tenían que realizarse en equipo, lo que provocó que los adultos mayores salieran de su zona de confort y los

acercó más a sus pares. Aunque las expresiones faciales de estos durante la actividad eran de felicidad, al momento de compartir sus experiencias, manifestaron que *"el juego es para niños"* y que a su edad ya no deberían hacerlo. Se puede decir entonces que muchas veces por vergüenza o por sentirse "demasiado viejos", los ancianos no reconocen que disfrutan de una actividad.



Sin embargo, al finalizar la sesión, algunos de los ancianos expresaron que trabajar con otros fue enriquecedor y divertido, demostrando que, a pesar de la estigmatización de la vejez, los mayores se sienten bien cuando participan en actividades conjuntas. Para Cámara (2012) "El juego actúa como catalizador de la actividad física, cultural, social y afectiva, propiciando a las personas de la tercera edad la oportunidad de manifestarse y exponer su experiencia, así como la oportunidad de seguir aprendiendo" (p. 8).

En la sesión cinco, se puso a prueba la capacidad creadora de los adultos mayores, ya que debían elaborar por parejas un juguete tradicional con materiales reciclables (balero) para estrechar los vínculos emergentes. Para la actividad central, se debía utilizar materiales "peligrosos" (bisturí, tijeras y calor) que requerían una continua supervisión, por esto se decidió llevar preparadas algunas partes que podrían ser complejas para los ancianos (como las perforaciones en las botellas); de tal manera que les facilitara ensamblar el juguete. Al iniciar la construcción, se percibió que los integrantes de cada pareja tenían personalidades muy contrarias y por esta razón era necesario que negociaran durante la construcción del balero, logrando así un proceso exitoso de comunicación y apoyo mutuo.



En la sesión seis, se puso en juego la capacidad narrativa y creativa de los adultos mayores a través de la poesía. Durante la actividad de apertura, Socorro demostró tener dificultades para procesar palabras rápidamente, siendo incapaz de seguir el ritmo de los otros; tiempo después nos dimos cuenta de que sufría de demencia y otras afecciones cognitivas que le impedían desarrollar ideas coherentemente.

Muchos adultos mayores pueden desarrollar más rápidamente padecimientos mentales, debido a situaciones negativas ocurridas a lo largo de su vida. A raíz de ciertos comportamientos que Socorro tenía durante las actividades y algunos momentos de lucidez en donde relataba detalladamente haber sufrido de violencia en el pasado, se dedujo que era muy probable que estos acontecimientos promovieron su deterioro mental. Hay que resaltar que Socorro hace parte del programa social del ancianato y estos adultos mayores llegan allí por abandono o extrema pobreza.

Según Puig (2000) Citado en Jara (2007):

> Las experiencias de vida guardan una relación muy estrecha con el deterioro, el hecho de tener una salud frágil, una educación pobre, la presencia de algún tipo de patología, una falta de motivación, entre otras, puede ser motivo de interferencia en la adecuada manifestación de las funciones intelectuales. (p.4)

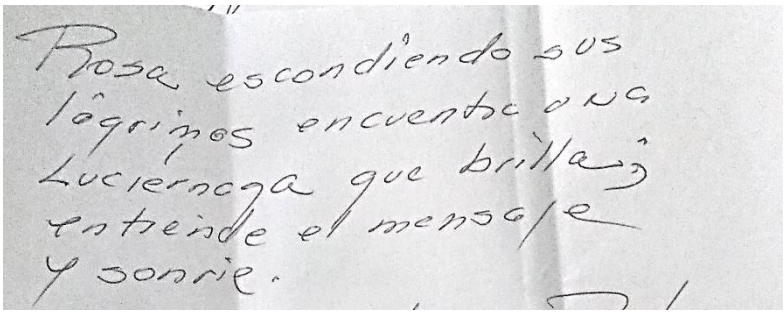
Lo anterior supone que se debe generar un ambiente propicio, donde el adulto mayor pueda fortalecer su cognición, disminuyendo los factores de riesgo que lo llevan a padecer ciertas enfermedades que afectan su desarrollo integral, tal como le sucedía a Socorro. Es indispensable promover en el adulto el uso de sus habilidades y destrezas, para evitar este tipo de situaciones que a largo plazo pueden terminar en deterioros mentales como la demencia.



Para la actividad de negociación, conformamos parejas de acuerdo a las habilidades de cada anciano y esta estrategia resultó exitosa, pues dos de las adultas más lúcidas, pudieron explotar su potencial creativo apoyándose mutuamente. Como Soldevila y colaboradores (2005) mencionan, al identificar las fortalezas, habilidades y aptitudes

en cada adulto mayor, se les facilita reflexionar sobre la imagen que proyectan al grupo y pueden reconocerse a sí mismos como personas capaces, influyendo en la construcción de su autoestima, haciéndolos sentir respetados y en confianza para comunicar sus falencias y necesidades. También, el reconocimiento de los otros ante sus virtudes y méritos les ayudará a apreciar aquellas cosas que con tanto esfuerzo elaboraron.

Vygotsky (1990) define la imaginación creadora como "toda actividad humana generadora de algo nuevo, ya se trate de reflejos de algún objeto del mundo exterior, ya de determinadas construcciones del cerebro o del sentimiento que viven y se manifiestan únicamente en el ser humano" (p. 2). La imaginación surge a partir el cúmulo de experiencias que un individuo va recolectando durante toda su vida, es decir, que el adulto mayor cuenta con un gran potencial imaginativo. Un ejemplo de ello se pudo evidenciar mediante la actividad de escritura de poemas.



Alliaud (2006) platea que "narrar, contar acerca de lo que se hizo, puede tener en sí mismo un componente formador o reflexivo, en tanto aleja al protagonista de la situación vivida y lo pone en una situación distinta, la de contar o de dar cuenta (para otros, ante otros) de lo que hizo y cómo lo hizo" (p. 5). Los poemas sirvieron como detonante para descubrir las habilidades de reflexión y creación de algunos ancianos, pues, al narrar los poemas frente a los demás, sentirse escuchados y demostrar sus cualidades; aumentó significativamente la confianza en sí mismos.

Se evidenció también que los adultos mayores son capaces de expresar de manera fluida sus sentimientos, sus identidades y opiniones a través de la escritura. Para Cámara (2012) la adultez mayor no es una etapa inmóvil, es una etapa de reconocimiento interior, de aceptación de nuevas realidades y el descubrimiento de las capacidades que se pueden desarrollar para disfrutar del nuevo ciclo vital.

La población adulta mayor, debe dejar atrás todos aquellos prejuicios que se les otorgan erróneamente y empezar a potenciar todas sus habilidades, demostrando a los más jóvenes que la vejez es solo un nuevo capítulo de la vida. "Las personas mayores tienen mucho que aportar a la

sociedad: la propia experiencia profesional, el recorrido personal y los aprendizajes realizados a lo largo de la vida, le dan un espacio en la sociedad del aprendizaje" (Cámara, 2012,8).

Teniendo en cuenta que sucedieron diversos acontecimientos que impidieron que se realizara la intervención por casi 15 días, se quiso comprobar que tanto se acordaban los adultos mayores de los nombres de sus compañeros e identificar si durante la ausencia, habían interactuado por iniciativa propia. Se realizó entonces un juego de azar con cada nombre, descubriendo que ya todos se reconocían mutuamente a la perfección, llegando incluso a identificar qué compañero estaba ausente. Los adultos mayores estaban más abiertos y dispuestos a trabajar con otros.

Undurraga (2012), plantea que en la adultez mayor se pueden limitar los espacios para entablar relaciones, pues esta etapa de la vida es considerada como una fase de pérdidas donde los amigos mueren, se pierde el contacto con las personas presentes en la etapa laboral, etc. En consecuencia, los ancianos sufren dolorosos momentos. En el inicio del proyecto se manifestó la ausencia de interacciones y vínculos entre los ancianos, por las razones ya mencionadas; sin embargo, en el transcurso de las sesiones y la implementación de actividades que proporcionaban espacios de interacción, se observó el fortalecimiento de lazos amistosos, pero más aún el reconocimiento de los pares y las virtudes que los caracterizaban.



Para la sesión siete, se comenzó la elaboración del proyecto conjunto, que consistió en realizar un libro cartonero poniendo en juego las vivencias personales de los ancianos. Se conformaron las parejas de acuerdo a sus habilidades y nivel de empatía, de tal manera que cada uno pudiera apoyar al otro, como ocurrió con Marcos y Liliana, los cuales decidieron colaborarse mutuamente, pues Liliana tiene visión y movilidad limitada, por lo que Marcos la apoyó con la escritura de su remedio casero mientras ella lo narraba.

> Las redes sociales proveen los recursos para la satisfacción de necesidades, el sentido del valor social y la potenciación de la autoestima. Asimismo, la integración y la participación

> comunitarias han sido consideradas entre los factores que tienen mayor impacto sobre los niveles de calidad de vida en la vejez (Arias, 2013, p. 5).

Tal como se resalta en la cita anterior, en cada sesión implementada, los adultos mayores fueron adquiriendo un mayor nivel de confianza con sus pares y reconociendo que todos ellos a pesar de su edad, tenían aspectos valiosos que aportar al grupo.

Las sesiones 8 y 9 tenían el objetivo de fortalecer el compañerismo de los ancianos, elaborando las ilustraciones y portadas que acompañaron los relatos del libro. Previamente se les preguntó qué imágenes querían para sus historias, con el fin de llevarles la silueta elaborada, pues manifestaron que así sería más fácil para ellos; también, se les entregaron diferentes materiales para que pudieran terminar su ilustración y añadirle sus toques personales: Papel de colores, lana, ega, tijeras, colores.

Para Mesa y Manzano (2009), la expresión gráfico-plástica hace parte de "...conjuntos temporales que permiten la transición entre lo inexpresado o inexpresable y el empoderamiento de la palabra" (p. 34). Esto facilitó la apropiación que cada anciano tenía sobre su proceso creativo e incrementó la confianza de los mismos, pues inicialmente, muchos manifestaban no saber colorear, dibujar o hacer algo "bonito" con sus manos; pero al comenzar con las ilustraciones del libro, esos pensamientos quedaron atrás y exteriorizaron todas sus capacidades, comenzando a sentir que lo que estaban elaborando era parte de su historia.



Guadalupe, una adulta mayor que rechazaba todo aquello que realizaba, porque sentía que "*estaba mal hecho*", cambió totalmente su perspectiva. Para la ilustración del libro, elaboró una virgencita (como le decía cariñosamente) y sintió que era lo más bello que había podido construir con sus manos. "*Que bella me quedó mi virgencita, yo no sabía que podía hacer esto*" fueron sus palabras al verla terminada. Según Castro (2006) "la expresión plástica no solo permite su manifestación como persona, sino el disfrute de lo que hace, sabiendo que las

experiencias que lleva a la práctica con materiales y técnicas pictóricas fortalecen su creatividad y su personalidad" (p. 9).

Mediante la realización de las ilustraciones, se evidenció que, a pesar de las dificultades visuales y motoras de los ancianos, siempre se esfuerzan por superar cada obstáculo, demostrando que las enfermedades no son un impedimento para seguir haciendo lo que les gusta. Para Henderson (2007) citado en Acuña et al. (2010), para que un individuo pueda enfrentar las adversidades de la vida, tiene que poseer 3 características principales: un entorno social adecuado, autoestima/confianza en sí mismo y capacidad resolutiva para no estancarse en una problemática. Todos estos elementos, conforman una estrategia para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

Dentro de esta sesión, también se evidenció que las ilustraciones que cada anciano estaba elaborando, tenían un alto grado simbólico. Para Mesa y Manzano (2009) "los signos y símbolos que se movilizan y actualizan en la actividad recreativa son herramientas que median las interacciones y las relaciones con los demás y consigo mismo" (p. 33).



A través del trabajo creativo que se realizó con las ilustraciones, los adultos mayores lograron expresar confiadamente a sus compañeros, sus conocimientos sobre recetas y experiencias vividas, creando en el grupo un ambiente de interacción y comunicación colectiva. Ángeles encontró en esta actividad, una oportunidad para "cocinar de nuevo", pues para ella no era solamente papel lo que pegaba a su dibujo, era el relleno de su tamal. "*Le eché la carne, la papa y el guiso, por eso está tan gordito".*

Cárdenas (2011), basado en las teorías de Piaget plantea que:

> ...la función simbólica es decisiva en la puesta en escena y en la interiorización de la acción, en el distanciamiento de la realidad, en el desarrollo de la significación y en la necesidad de echar mano, no solo de los signos verbales, sino de diferentes dispositivos semióticos: símbolos, señales e indicios (p. 4).

Para Ángeles, este acto fue algo más que solo “decorar” un dibujo, ella regresó a la época en que ponía en práctica sus recetas y como en un juego dramático, elaboró su tamal paso a paso, narrando el proceso y cada ingrediente. Esta actividad se convirtió en un medio de expresión, que le permitió a esta adulta mayor descubrir de nuevo su pasión por la cocina.

En la construcción de las portadas se utilizó la técnica de collage y todo el grupo trabajó de manera simultánea para cumplir un mismo objetivo; situación que al inicio del proyecto parecía utópica, pues cada anciano estaba acostumbrado a trabajar individualmente.

Para la última sesión, se trazó el objetivo de reflexionar sobre lo aprendido durante todo el proceso de intervención, evidenciando los nuevos vínculos adquiridos por los adultos mayores. Para ello, se realizó una actividad de evaluación, donde cada adulto mayor expresó su experiencia durante el proyecto. En esta sesión, los ancianos dieron cuenta del impacto que generó cada actividad en ellos y en sus relaciones con los otros. ***“****Me gusta trabajar en equipo porque el uno le da ideas al otro y si uno ve un compañero que se le dificulta algo, pues hay que ayudarlo”****- Marcos***.

También, reconocieron la importancia que tiene la recreación dentro de sus vidas, concibiéndola como una herramienta de liberación y un vehículo que los conduce a su satisfacción personal: “*Es como una terapia, porque uno si no la tuviera, se queda en la casa durmiendo solo sin hacer nada, en cambio aquí hacemos actividades distintas”****- Rosario***.

Para el adulto mayor es muy importante sentirse querido y aceptado en un espacio, pues de esta manera se amenizan y resignifican los procesos “negativos” propios de la vejez y se reducen los efectos secundarios de los mismos, como lo son la depresión y la ansiedad**.** Asignarle un propósito a la cotidianidad del adulto mayor, lo reconforta y lo hace sentir parte de algo, lo que eleva su autoestima y su calidad de vida.

Vínculo en letras

Dentro de cada sesión se realizó una dinámica titulada el buzón de sonrisas, en el cual cada anciano escribía una carta y la enviaba a la persona que consideraba se estaba volviendo su



amigo o amiga. Promover el intercambio de cartas entre los ancianos, fue una mediación importante al momento de reconocer los vínculos emergentes.

La implementación del lenguaje narrativo permitió a las recreadoras realizaran seguimiento a aquellos nuevos vínculos que se iban formando a través del intercambio de cartas entre los ancianos. Esta fue una estrategia de comunicación exitosa, que se implementó de manera transversal al finalizar las sesiones. En este intercambio, se evidenció que algunos de los ancianos le escribían al compañero con el que se desempeñaron mejor en la actividad de la sesión. En otras ocasiones, el *Buzón de sonrisas* fue una herramienta clave para identificar la afinidad entre los participantes, pues en las cartas los adultos mayores expresaron el aprecio que le tenían a otros, escribiendo frases como: "*Gracias por tu amistad"*, "*eres una gran persona"*, "*espero que permanezcas bien"* y agradeciendo su trabajo en la actividad.

Como resultado general, se puede observar cómo a través de las mediaciones (Lenguajes lúdico-creativos) desarrolladas a lo largo del proyecto, se logró conocer a la población objeto de estudio, sus historias de vida, sus realidades y emociones. Además de proporcionar un espacio para reconocer a otros, expresarse, autoconocerse y divertirse.

5.2. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Partiendo de las situaciones expuestas en el apartado anterior, se desarrollará el análisis de las mismas, para dar respuesta a los objetivos que se plantearon al inicio de la investigación. Teniendo en cuenta que, aunque al inicio del proyecto "Mi mayor sonrisa", los adultos mayores presentaban diversas rupturas en sus relaciones socioemocionales, fue posible mitigarlas, realizando una labor inclusiva y aprovechando las herramientas pedagógicas adquiridas durante nuestro proceso de formación como profesionales en recreación.

Los lenguajes lúdico-creativos como: la narrativa, la música y la expresión gráfico-plástica, se convirtieron en vehículos movilizadores, que posibilitaron el desarrollo de las habilidades internas de cada anciano. Según Mesa y Manzano (2009) los lenguajes lúdico- creativos están orientados al fortalecimiento de la capacidad creadora y el desarrollo de habilidades lúdicas y expresivas, promoviendo de esta manera nuevas formas de interacción entre los sujetos y el intercambio de pensamientos, culturas y experiencias.

Los lenguajes lúdico-creativos están compuestos por unos retos de carácter cognitivo, social y creativo (Mesa,2004) citada en (Loboa,2016), lo que permite al recreando desarrollar su potencial imaginativo, mientras interactúa con su entorno y sus pares, respondiendo acertadamente a la pregunta planteada por el recreador, por otros medios distintos a los convencionales.

A continuación, se realizará una detallada reflexión, sobre la influencia que tuvo la recreación guiada en el grupo de adultos mayores pertenecientes al Ancianato San Miguel:

Uno de los lenguajes que logró aflorar más los vínculos dentro del grupo, fue la narración escrita. Como se mencionó brevemente en el capítulo anterior, con la actividad denominada *Buzón de sonrisas,* se dio paso a un tipo de comunicación más personal entre los mayores, con el fin de desarrollar la confianza en aquellos ancianos que, por diferentes motivos, no eran capaces de expresarse en grupo. Según Bruner (1997) citado en Borisonik (2012) "la escritura, es una de las diferentes modalidades de expresión narrativa. La narrativa, en general (oral y escrita), es el centro de la construcción de la experiencia humana" (p. 5).

Para los mayores, el enviar o recibir una carta de aquella persona con la que estaban forjando una relación amistosa, era motivo de gozo y felicidad, tanto así que, al finalizar cada sesión, esperaban ansiosos el momento de la entrega. La escritura se convirtió en una forma de brindar a otros un pedacito de su propio espíritu y recibir a cambio un regalo de la misma magnitud.

Para Pennebaker (1997) citado en Borisonik (2012):

> Una de las características más importantes de la escritura, sino la más importante, es la manera en que facilita la expresión de las emociones, es su gran poder catártico. Cuando se escribe se libera lo que se lleva dentro. Existe un desbloqueo emocional intenso, en el que el pensamiento, la emoción y la palabra escrita se comprometen en el escrito. De allí, es que a través de la escritura las personas que atraviesan situaciones de estrés mejoran su bienestar psicológico y físico. (p. 6)

En la siguiente gráfica se aprecian las interacciones establecidos por lo adultos mayores durante la implementación del buzón de sonrisas:

Tabla 4

Interacciones entre los adultos mayores con el Buzón de sonrisas

BUZÓN DE SONRISAS					
RECEPTOR					
EMISOR	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
E- Consuelo	**C- Socorro**	**H- Marcos**		**I- Merlina**	**O-Margarita**
O-Margarita	**I- Merlina**	**I- Merlina**		**N- Rosalba**	**E- Consuelo**
M-Guadalupe	**Recreadoras**				**A- Paz**
L - Rosario		**No especificado**	**T – Ángeles**		
A- Paz	**C- Socorro**			**T – Ángeles**	**T - Ángeles**
I- Merlina	**O-Margarita**	**O-Margarita**	**H- Marcos**	**E- Consuelo**	
T - Ángeles		**H- Marcos**	**R- Liliana**	**C- Socorro**	**R- Liliana**
H- Marcos	**O-Margarita**	**I- Merlina**	**I- Merlina**	**O-Margarita**	**T - Ángeles**
R- Liliana			**L – Rosario**	**H- Marcos**	**M- Guadalupe**
N- Rosalba			**Amiga externa**	**O-Margarita**	
C- Socorro	**L - Rosario**		**T – Ángeles**	**No especificado**	

Como se observa en el cuadro anterior, se repiten algunos nombres más que otros, esto se debe a que algunos ancianos presentaron un mayor desarrollo de sus habilidades sociales, permitiéndoles forjar una mayor cantidad de vínculos con sus pares, ya sea por su actitud o su personalidad. Este es el caso de Margarita, quien durante todo el proceso recibió un total de 6 cartas, de parte de las personas con las que más se relacionaba dentro del grupo. En esta misma categoría se encuentra Merlina, con la misma cantidad de cartas y Ángeles, ya que, gracias a su personalidad serena y tranquila, aportaba paz en los momentos de conflicto.

Por otro lado, las personas que menos cartas recibieron son aquellas que presentaron algunos conflictos dentro del grupo, como es el caso de Rosario y Paz; estas dos adultas mayores no podían convivir juntas dentro de una misma actividad y causaban molestias al grupo. Otro caso particular ocurrió con Guadalupe, que, aunque poseía una actitud abierta y se relacionaba con otros, su baja autoestima no la dejaba vislumbrar todo su potencial.

Dentro de la ejecución del proyecto “Mi mayor sonrisa”, se identificaron algunos aspectos que ayudaron al desarrollo de los vínculos socioafectivos entre ellos:

5.2.1 Juntos es mejor



Una de las actividades que logró vincular a los adultos mayores y desarrollar su habilidad de negociar con otros fue el juego. Mediante la implementación de una rayuela de sumas y un concéntrese en parejas, los ancianos pudieron reconocer las destrezas propias y de sus pares. Mientras uno de los integrantes de la pareja lanzaba un fushi eligiendo los números a sumar, su pareja se encargaba de recordar y formar las imágenes iguales en el tablero.

Esto detonó un sin número de reflexiones entre los adultos mayores, quienes narraron sus aprendizajes adquiridos al finalizar la sesión:

- *Hoy descubrí que mis compañeros son muy inteligentes y amables.* ***Merlina***
- *Aprendí a trabajar con mis compañeros. -* ***Marcos***
- *Esta actividad me produjo alegría, es muy emocionante volver a jugar. -****Consuelo***
- *Me di cuenta de que soy capaz de hacer bastantes cosas. -* ***Rosario***
- *Me gusta trabajar con otro, porque se trabaja mejor en compañía, uno solo no disfruta tanto. -* ***Ángeles***
- *Mi pareja y yo nos entendimos muy bien, ella hizo su parte en la rayuela y yo trate de recordar bien las imágenes, fuimos un buen equipo. -****Margarita***

Teniendo en cuenta que, al iniciar el proyecto de intervención, ninguno de ellos pensaba o si quiera consideraba realizar algún tipo de actividad con otros, este tipo de reflexiones develan el cambio de perspectiva que tuvo cada uno de los participantes entorno a sus relaciones y la transformación de sus vínculos dentro del ancianato.

Para Mesa y Manzano (2009) la recreación guiada es considerada como un puente que media entre las actividades socioculturales y las actividades interpsicológicas de los participantes, esto

facilita a los individuos puedan apropiar nuevos significados y sentidos, estimulando su capacidad creadora y transformando de manera colectiva su realidad.

Durante la intervención se descubrió que los ancianos podían expresar de manera más clara sus emociones a través de la escritura, por esta razón muchas de las actividades que se llevaron a cabo, giraron en torno a ella; este fue el caso de "***poesía ilustrada***", en donde se debía construir por parejas (eligiendo una palabra de una bolsa) un poema y su respectiva ilustración.

Rosalba y Margarita se entendieron muy bien y decidieron hacer cada una un complemento de poemas sobre la amistad y así mismo 2 flores, una roja y una amarilla, que las representaban a cada una. Paz y Guadalupe decidieron repartirse las tareas, mientras Paz escribía una historia sobre un gran sueño que había tenido de una mujer en aguas cristalinas que se convirtió en sirena, Guadalupe ilustraba a su manera dicha historia, pues ella sufre de Parkinson y se le dificulta la realización de las actividades manuales. Merlina y Consuelo también hicieron un gran equipo, mientras que Merlina dibujaba una bella flor roja con un gran tallo verde, Consuelo escribió una frase maravillosa sobre el amor.



Durante la actividad, los adultos mayores también tuvieron la oportunidad de recordar sus acercamientos previos con la poesía:

- *Mi mamá era escritora y tenía una columna en el periódico hace muchos años. A ella le gustaba mucho la poesía.* ***- Rosalba***
- *Mi marido me dedicaba muchas poesías muy bellas, desde que era joven me ha gustado, pero debido a él****. - Margarita***

Para Pennebaker (1999) citado en Borisonik (2012) "el valor que tiene el escribir acerca de nuestros pensamientos y sentimientos estriba en la reducción de la inhibición, y en organizar nuestra vida mental y emocional" (p. 11). Para el adulto mayor, tener la posibilidad de expresarse a través de un dibujo o un escrito, lo libera de aquellos pensamientos negativos de "invalidez" y

le muestra una cara diferente de su vejez, construyendo de esta manera un nuevo concepto acerca de sí mismos y sus pares.

5.2.2 Historias compartidas

Como producto final del proceso de intervención, se decidió elaborar un libro cartonero con las historias más significativas de los ancianos, utilizando la narrativa y la grafico- plastica. Para ello pusimos en juego las habilidades creativas de los mayores y afloraron todos aquellos vínculos que se habían fortalecido durante el proceso.

Margarita y Consuelo se desenvolvieron perfectamente, por lo que no fue necesario intervenir mucho en su proceso creativo. Sin embargo, se presentó con esta pareja una pequeña problemática, ya que Consuelo le manifestó a Margarita que por su falta de visión no podría escribir, afortunadamente Margarita es una persona tranquila y decidió ayudarle con la escritura de su relato.

Socorro y Ángeles decidieron hacer la receta casera del tamal y el bistec, ellas dos son personas pasivas y logran trabajar en equipo cuando existe una asignación de tareas explícita; en este caso Ángeles tenía previa experiencia en la cocina y Socorro fue la encargada de escribir sus recetas. Por otro lado, Paz y Guadalupe decidieron turnarse, primero comenzó Paz a redactar una historia de vida en las celebraciones familiares de su juventud. A Guadalupe le costó un poco más ya que expresó no saber leer ni escribir, por lo que Paz la apoyo en esta situación.

Para Alliaud (2006) “dentro de la vasta existencia, son las vivencias cotidianas dotadas de una significación especial, las que el narrador tendría interés en conservar e intercambiar con los demás” (p. 7). Es decir, que los ancianos compartieron dentro de este libro aquellas situaciones más significativas, cargadas de un valor sentimental que querían compartir con otros; no fue una mera elección aleatoria. Amores fallidos, vivencias familiares, viajes y recetas tradicionales, colorearon y dieron vida a cada página del libro.

Durante las sesiones de construcción del libro “Entre abuelos”, se pudo observar a un grupo mucho más unido y con un nivel de comunicación superior a la inicial, siendo capaces de expresar libremente lo que sentían, sus ideas y en algunos casos, pidiendo ayuda de sus compañeros cuando era necesario. Se generaron espacios de negociación sobre el trabajo que

estaban realizando y se disminuyeron los conflictos internos, fortaleciendo de esta manera sus relaciones personales. Como lo menciona Van- der Hofstadt (2005) “El objetivo fundamental de la persona asertiva no es conseguir lo que sea a cualquier precio, sino ser capaz de expresarse de forma adecuada y sin agredir, de manera que, al interactuar con una persona asertiva, en muchas ocasiones la comunicación se convierte en una negociación” (p. 52).

Los adultos mayores también tuvieron la oportunidad de reflexionar sobre esta experiencia de construcción y compartieron sus pensamientos sobre la misma bajo la pregunta ¿Qué has aprendido sobre ti y sobre tus compañeros?

- **Marcos:** *“He aprendido a desarrollar mis habilidades manuales y a compartir con otros”.*
- **Liliana:** *“He desarrollado más la capacidad de compartir y aprender de otros”.*
- **Ángeles:** “*Volver a recordar las cosas deliciosas y a compartir con otros mis tradiciones”*
- **Merlina:** *“Aunque yo casi no veo, mis compañeros me ayudan mucho y puedo contar con ellos siempre”.*
- **Margarita:** *“Consuelo siempre se supera y tiene much*as *habilidades, somos muy buenas amigas. Me gusta hablar con ella y compartir”.*
- **Consuelo:** *“Margarita es una persona, excelente y formal. Muy comprensiva”*
- **Guadalupe:** “*A pesar de nuestras peleas he aprendido a convivir con Paz, quererla y tener una buena amistad, incluso si alguien se mete con ella yo la defiendo”*



- **Paz:** *“Se que tengo un temperamento volado y reconozco que Guadalupe también y que a pesar de las peleas siempre estamos juntas y nos aguantamos. Ella es mi amiga”.*

Todos y cada uno de los adultos mayores lograron trabajar conjuntamente en la construcción de sus relatos y las ilustraciones de los mismos, utilizando su capacidad creadora y recurriendo a sus pares cuando no podían resolver por sí solos una tarea. Se presentó aquí entonces lo

que Vygotsky (1978) citado en Moll (1990) denomina como zona de desarrollo próximo, la cual consiste en pasar de una zona de desarrollo real, que es lo que individualmente conoce un individuo y sabe hacer, a una zona de desarrollo potencial, donde se aprende a resolver una problemática con otro individuo que posee un conocimiento superior (mediante la guía o la ayuda directa), con el fin de interiorizar ese nuevo aprendizaje y lograr más adelante implementarlo por medios propios.

Este libro cartonero, además de brindarle a los ancianos una oportunidad de demostrar que aún son sujetos capaces, posibilitó la adquisición de autoconfianza y reconocimiento de experiencias en común. Convirtieron aquella concepción de "*yo no soy capaz de hacer aquello*" en "*mira todo lo que logramos si trabajamos juntos"*.

Para Bruder (2011) citado en Borisonik (2012):

> ...los seres humanos cuentan con un potencial único para crear e imaginar, lo que puede verse reflejado en la escritura como una de las formas de su expresión. Es a través de ella, que el creador de un cuento puede tomar una distancia óptima si se trata, por ejemplo, de escribir acerca de un trauma o sufrimiento intenso permitiendo ello manipular y desarticular mejor el conflicto, utilizándolo como objeto de reflexión. (p. 6)

5.2.3 El florecer de los vínculos

En la fase final del proyecto, se llevó a cabo una actividad grupal, que consistió en reconocer todos aquellos vínculos que se forjaron dentro del proceso; esta actividad fue nombrada la *flor del vínculo* y consistió en que cada adulto mayor tendría a su alcance unos pétalos elaborados en cartulina de colores y allí escribiría el nombre de aquellos con quien consideraba había establecido una relación amistosa.

En el siguiente cuadro se aprecian cada uno de los vínculos registrados en el proceso:

Tabla 5

Vínculos del proceso

VINCULOS EMERGENTES DURANTE EL PROCESO													
	NOMBRE DEL ABUELO/A	E- Consuelo	O- Margarita	M- Guadalupe	L - Rosario	A- Paz	I- Merlina	T - Ángeles	H- Marcos	R- Liliana	N- Rosalba	C- Socorro	Número de vinculos forjados
1	E- Consuelo												3
2	O-Margarita												7
3	M- Guadalupe												3
4	L - Rosario												2
5	A- Paz												5
6	I- Merlina												2
7	T - Ángeles												2
8	H- Marcos												3
9	R- Liliana												4
10	N- Rosalba	Desistió del proceso											
11	C- Socorro												2

Paz, escogió dos pétalos en el que plasmó la frase "*yo me llevo bien con…*" y en cada pétalo escribió varios nombres, entre ellos estaba el nombre de Guadalupe. A pesar de las diferencias entre estas dos ancianas, pudieron trabajar en conjunto y aprender una de la otra. Con Socorro surgió una pequeña dificultad, pues su proceso cognitivo es diferente al de los otros adultos mayores debido a su padecimiento (demencia) aun así, una de las recreadoras intervino y Socorro pudo expresar con quienes se llevó mejor durante el proyecto, estas personas fueron Ángeles y Marcos.



Guadalupe por su parte había escogido un solo pétalo, donde escribió el nombre de Paz, pero al terminar de escribir en este, se dio cuenta que necesitaba más y plasmó también los nombres de Marcos y Liliana. Cuando todos terminaron sus pétalos, pasaron a pegarlos en un tallo que esperaba ser una hermosa flor llena de vínculos.

Se puede decir entonces que en todo este proceso surgió lo que denomina Rogoff (1993) citado en Mesa y Manzano (2009) como participación guiada, la cual plantea lo siguiente:

> ... el desarrollo psicológico e integral de las personas, en su proceso de apropiación de la cultura, se construye en el plano de las interacciones comunicativas orientadas por una intención educativa sobre la actividad recreativa. En estas interacciones los participantes de esa actividad se transforman (interiorizan) y modifican su entorno (externalizan) mediante la participación colaborativa. (p. 28)

En la reflexión de cierre en el proyecto, se dio el espacio para que cada adulto mayor, mediante una telaraña simbólica de lana, pudiera expresar toda su experiencia haciendo parte del proyecto, respondiendo algunas preguntas. La primera pregunta que se realizó al grupo fue: ¿Por qué creen que es importante la recreación para sus vidas? Según Arraga y Sánchez (2007) "la recreación como actividad inherente a la trayectoria de vida de las personas, parte de un interés motivacional interno que conlleva a buscar el disfrute de la de vida promoviendo el desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser" (p. 2). Para los adultos mayores del ancianato, la recreación empezó a ocupar un lugar importante en sus vidas y gracias a ella, todos pudieron descubrir cosas de sí mismo y de los otros, que antes no tomaban en cuenta:

- **Rosario:** "*Es importante para la salud de la persona, estar ocupada y para no envejecer más ligero. Si uno se tira a una cama, se postra solo y luego ya no puede hacer nada, nosotros los viejos tenemos que estarnos moviendo y estar con otros unidos, para tener salud".*



- **Guadalupe: "***A nosotros siempre la familia nos hace a un lado, nosotros nos sentimos muy bien acá participando de las actividades, me siento muy feliz en este grupo porque me tratan bien y me dan cariño".*
- **Consuelo: "***Uno en la casa no tiene acceso a nada de esto, es muy bueno poder estar aquí y poder participar de todas estas actividades y enseñanzas".*
- ***Ángeles: "****Porque con ella nos sentimos menos inservibles y más capaces".*

- ***Paz: "****Es muy importante y necesaria, pone a funcionar la mente y lo saca a uno del aburrimiento, les damos las gracias a ustedes por darnos estas alegrías en las actividades".*

La segunda pregunta que se realizó fue: ¿En este momento se sientes mejor trabajando solos o con otros y por qué? al inicio del proyecto, las respuestas de los mayores podrían haber sido un poco diferentes puesto que, en su diario vivir, no consideraban como aspecto importante tener la oportunidad de compartir experiencias con otros; sin embargo, este pensamiento se transformó, dejando ver lo aprendido en el proceso. Havihhurt y Albrecht (2003) citado en Arraga y Sánchez (2007) afirman que "para hacer frente a los problemas de la vejez y para envejecer con gracia, la persona debe mantenerse activa, buscando constantemente nuevos intereses para sustituir al trabajo y nuevos amigos para sustituir a aquellos que se han perdido" (p. 3). Así lo manifestaron los adultos mayores:

- **Marcos: "***Es mejor trabajar con otros, porque unos saben una cosa y otros otra y así se van complementando".*
- **Paz: "***Me gustó trabajar en equipo por que el uno le da ideas al otro y si uno ve un compañero que se le dificulta algo, pues hay que ayudarlo. Lo malo es que acá en el geriátrico no permiten que nosotros nos ayudemos entre si, a ellos les gusta que nosotros hagamos todo solos".*
- **Ángeles:** *"Es bueno trabajar con otros, así se aprende más y se disfrutan más las actividades".*

La última pregunta que se llevó a cabo fue: ¿Qué aprendieron en este proceso? esta fue una reflexión reveladora, pues dio cuenta de todo aquello que los ancianos sentían e interiorizaron durante el proyecto, confirmando el cumplimiento de los objetivos. Según Mesa y Manzano (2009) a través de la recreación sucede un proceso de interiorización de significados y sentidos, mediante la interactividad, ya que: *"se realiza cuando quienes participan en una actividad, comparten una comprensión sobre algo, es decir, los participantes construyen conjuntamente nuevos sentidos" (p. 25).*

- **Marcos:** *"A compartir con otros, a divertirme otra vez".*
- **Guadalupe:** *"Aprendí que soy valiosa, ustedes nos han enseñado a apreciar lo que hacemos y me hicieron sentir que valgo".*

- **Paz: "***Yo aprendí cosas que no había hecho, por lo menos este libro, a nosotros allá en Centro día no nos preguntan de nosotros, de nuestras historias y saberes, en cambio ustedes tuvieron ese detalle de preguntarnos sobre nuestra vida".*
- **Rosario: "***Me gustaron mucho que las actividades nos ponían a pensar, a utilizar la memoria. Dicen que loro viejo no aprende, pero eso es mentira, ustedes han podido comprobarlo".*
- **Consuelo:** *"Siento que me llevo mejor con todos y pude conocerlos más"*

Para Mesa y Manzano (2009): "…la recreación dirigida actúa como una acción mediada y guiada por objetivos, es decir, tiene como base la intencionalidad de *enseñar* y comunicar las tradiciones lúdicas e imaginativas de un colectivo cultural […] favorecer el desarrollo de la imaginación creadora y transformadora de las mismas al influir en los cambios internos y externos de las personas y sus entornos" (p. 24).



Se quiere terminar este capítulo, con una frase de Csikszentmihalyi (1997) "La felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente. Las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces de determinar la calidad de sus vidas, eso es lo más cerca que podemos estar de ser felices" (p. 8). No es la edad lo que hace feliz en mayor o menor medida al ser humano, es la capacidad que se tiene para enfrentar y cambiar aquello con lo que no se está conforme. Es decir, la vejez no debe considerarse una época triste y desolada, pues al igual que las etapas anteriores de la vida, existen infinidad de situaciones, personas y momentos, que pueden aportar a construir lo que el ser humano llama "felicidad".

CAPÍTULO 6

6.1. CONCLUSIONES

En este apartado se presentarán las reflexiones finales en torno al trabajo de investigación presentado, enfatizando los resultados obtenidos al finalizar el análisis.

El proyecto "Mi mayor sonrisa" a través de los lenguajes lúdico-creativos utilizados, contribuyó en el desarrollo del tejido social dentro del grupo de adultos mayores, quienes descubrieron que conocer, interactuar y apreciar la presencia del otro, es parte importante de su cotidianidad y su bienestar emocional. También, se logró que los adultos mayores tuvieran una visión diferente de sus limitaciones físicas y mentales, superándolas a través de la perseverancia y la negociación conjunta, entendiendo que aún es posible alcanzar metas si se apoyan en otros.

Los sentimientos negativos de inferioridad e inutilidad que caracterizaban al grupo de ancianos fueron transformados por ganas de experimentar y aprender de otros, posibilitando al adulto mayor desarrollar todo su potencial creativo y reconocerse como un ser capaz a pesar de sus limitaciones.

Para (Mesa, 2004) citado en (Valencia y Bravo 2017) mediante las actividades recreativas despiertan los sentidos, generando goce y placer. La recreación se convirtió en una forma de romper la rutina de los adultos mayores institucionalizados, quienes estaban acostumbrados a realizar actividades de manera individual y no percibían en el otro una fuente de conocimiento y experiencias, que podía enriquecerlos como personas.

Se resalta la importancia de la recreación guiada como estrategia de acompañamiento para el bienestar del adulto mayor (en este caso los ancianos en condición de geriatría), ya que posibilita espacios de autoconocimiento y reconocimiento del otro como parte esencial del desarrollo humano; "*Estos espacios le sirven a los abuelos para motivarlos a vivir cosas nuevas y para no dejarlos olvidar a su niño interior, la edad es solo un número*" (Auxiliar de enfermería - Ancianato San Miguel).

Por medio de la recreación, los participantes del proyecto comenzaron a identificar que trabajar con otros era mucho más enriquecedor que hacerlo solos, reconociendo sus debilidades y fortalezas, logrando que emergieran, de manera progresiva, lazos de amistad. De esta manera se determina que la recreación guiada influencia el desarrollo de los vínculos socioafectivos en el adulto mayor, generando procesos de interacción, comunicación y expresión, que potencian las capacidades del anciano y fortalece su autoestima.

Teniendo en cuenta que la problemática que aflige actualmente a algunos adultos mayores institucionalizados es la pérdida de sus vínculos, no solo es tarea del grupo familiar acompañar y ayudar al anciano a perdurar sus relaciones sociales, sino de la sociedad en general, ya que todos tenemos a un vecino, amigo o conocido que ya se encuentra o está cerca de entrar en esta etapa vital y no se debe ignorar o poner en segundo plano el papel que estos cumplen en la sociedad. “Lo opuesto al amor no es el odio, es la indiferencia” (Maturana,1993:147).

Por esta razón, es importante crear redes intergeneracionales, donde los adultos mayores tengan la oportunidad de compartir sus experiencias y saberes, no solo con sus pares, también con niños, jóvenes y adultos, reconociendo de esta manera que el ser viejo es algo más que estar cansado y ser frágil. Rowe y Kahn (1998) citado en Guzmán et al. (2003) plantean que “cuanto más extensa y diversa es la red de apoyo socioemocional mayor es su eficacia” (p. 13).

Por último, se reconoce la vejez como una etapa llena de potencialidades, donde cada ser humano puede experimentar y aprender cosas nuevas. Es por esta razón que no se debe subestimar a los ancianos, ni ser prejuiciosos con sus capacidades. “La vejez tiene sus placeres, que, aunque diferentes, no son menos que los placeres de la juventud” - W. Somerset Maugham

6.2 RECOMENDACIONES

Se debe tener en cuenta que este proyecto estuvo dirigido a desarrollar vínculos entre adulos mayores institucionalizados, pero si se llegara a implementar nuevamente, se podrían trabajar otro tipo de vínculos, como los familiares o aquellos que se conforman con el personal de asistencia dentro de los geriátricos.

Para que se logre un impacto a largo plazo con los proyectos y programas recreativos enfocados en los adultos mayores, se debe trabajar de la mano con otras disciplinas como los profesionales en salud y/o psicólogos, que apoyen el proceso de ejecución, análisis y evaluación de este. En este caso se realizó una investigación exploratoria y no se llevó a cabo dicho anclaje.

Este trabajo articulado, serviría para dar cuenta no sólo de las transformaciones emocionales y sociales de los adultos mayores, sino también de sus mejoras psicológicas, cognitivas y físicas. Si bien la influencia de la recreación guiada se ve reflejada en los nuevos vínculos y cambios de comportamiento de los ancianos, no podemos asegurar aquellos cambios en su salud de la misma forma, como lo harían, por ejemplo, especialistas en geriatría, psicólogos o médicos a través de la EDP (escala de depresión geriátrica) o GDS por sus siglas en inglés (Gómez y Campo, 2011).

Dentro del Programa Académico Recreación, es indispensable implementar más espacios de intervención con población adulta mayor durante los diferentes cursos ofertados, pues actualmente son escasos; así, el Profesional en Recreación puede reconocer y descubrir las diferencias que esta población tiene con otras como la niñez, juventud y al llegar al proceso de práctica profesional tener muchas más opciones respecto a los espacios de intervención, enriqueciendo así su proyecto académico y personal. También, les permitirá adquirir nuevas herramientas para diseñar y ejecutar proyectos, según la necesidad que las diferentes poblaciones requieren.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abusleme, M., Arnold, M., González, F., Guajardo, G., Lagos, R., Massad, C., Sir, H., Thumala, D., Urquiza, A. (2014). *Inclusión y Exclusión Social de las personas mayores en Chile*. Santiago: Semana - Facso U. Chile - Flacso Chile, 2013. Ediciones Servicio Nacional del Adulto Mayor. Recuperado de: http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/CFF336EF8E25CA2805257D010061A74D/$FILE/1_pdfsam_Inclusion_y_exclusi%C3%B3n_2013.pdf

Abreu, J. (2012). *Hipótesis, Método & Diseño de Investigación*. Daena: International Journal of Good Conscience. 7(2) 187-197.ISSN 1870-557X. Recuperado en línea en: www.spentamexico.org/v7-n2/7(2)187-197.pdf.

Acuña, C., Belmar, K., Burgos, P., Espinosa, N. (2010). *La resiliencia, un factor predictor del envejecimiento exitoso en funcionarios de la Universidad del Bío Bío, Campus Chillán*. Recuperado en línea en: http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1065/1/Acu%C3%B1a%20Novoa%2C%20Consuelo.pdf

Aguilar-Navarro, S., y Ávila-Funes, J. (2007). *La depresión: particularidades clínicas y consecuencias en el adulto mayor.* Artículo. Gac Méd Méx Vol. 143 No. 2. Recuperado de: http://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2007/gm072g.pdf

Alcaldía de Santiago de Cali. (2017). *Programa Canas y Ganas.* Recuperado en línea en: http://www.cali.gov.co/deportes/publicaciones/133532/canas-y-ganas/

Alliaud, A. (2006). *Experiencia, narración, y formación docente*. Revista Educacâo y realidade. Recuperado en línea en: https://seer.ufrgs.br/educacaoerealidade/article/viewFile/22997/13269

Angulo, H., Bombo, F., Charria, D. (2017). *Diseño de un programa de voluntariado para la población adulta mayor jubilada activa de la Universidad del Valle*. (Trabajo de grado para optar por el título de Terapeuta ocupacional). Universidad del Valle. Cali. Recuperado en línea en: http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/10417/1/CB-0559954.pdf

Arias C. (2013). *El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad*. Revista Kairós Gerontología, 16 (4). recuperado en línea en: http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/20024/14899.

Árraga, M., Sánchez, M. (2007). *Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Un estudio comparativo*. Revista Espacio Abierto Cuaderno Venezolano de Sociología. Volumen 16. n° 4. Venezuela. Recuperado en línea en: https://www.researchgate.net/publication/26548692_Recreacion_y_calidad_de_vida_en_a

dultos_mayores_que_viven_en_instituciones_geriatricas_y_en_sus_hogares_Un_estudio_comparativo

Borisonik, D. (2012). *Emociones y Taller de escritura en adultos mayores sobrevivientes del Holocausto.* Revista Psicodebate 12. Universidad de Palermo

Baquero, X; Villanueva, J,;Artunduaga. (2015). *El rescate de la memoria lúdica en la persona mayor*. (Trabajo de grado para optar por el título de Especialista En Pedagogía de la Lúdica). Fundación Universitaria los Libertadores. Bogotá. Recuperado en línea en: https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/146/XiomaraNathaliaBaqueroPardo.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Brainyquote computadora. (2019). Brainyquote computadora. Recuperado en línea en: https://www.brainyquote.com/es/citas/w-somerset-maugham_157976

Buriticá, N. (2011). *Fortalecimiento de las relaciones interpersonales a partir de un programa de recreación dirigida en el marco de la organización de un evento festivo en la celebración de los veinte años del programa de atención integral al pensionado y jubilado de la Universidad del Valle "Amigos Solares"*. (Trabajo de grado para optar por el título de Profesional en Recreación). Universidad del Valle. Colombia. Recuperado en línea en: http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9005/1/CB-0439158.pdf

Cámara, A. (2012). *El Juego en las Personas Mayores:Una Vía de Desarrollo Personal.* Revista Portuguesa de Pedagogía. Departamento de Pedagogía, Universidad de Jaén

Cárdenas, A. (2011). *Piaget: lenguaje, conocimiento y Educación*. Revista Colombiana de Educación, N.º 60. Colombia. Recuperado en línea en: www.scielo.org.co/pdf/rcde/n60/n60a5.pdf

Castro, J. (2006). *La expresión plástica: un recurso didáctico para crear, apreciar y expresar contenidos del currículo escolar.* Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación". Volumen 6, N°3. Costa Rica. Recuperado en línea en: https://www.redalyc.org/pdf/447/44760304.pdf

Coll, C. y sus colaboradores. (1995). *Los mecanismos de la influencia educativa son producto del modelo de influencia educativa trabajado*.

Corte constitucional. (2015). *Constitución Política de Colombia.* Recuperado en línea en: http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia%20-%202015.pdf

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad.* Editorial Kairós. Barcelona, España. ISBN digital: 978-84-7245-789-8. Recuperado en línea en: academyw.com/recursos/mas/Directorio/Recursos/rfwyz/Mas/200/05.%20MENTE:CUERPO/201.%20FLUIR.pdf

Cruz, M. (2015). *Papel de la resiliencia en personas mayores institucionalizadas.* Tesis para optar por el título de Máster de Psicología General Sanitaria, Universidad Pontificia Comillas. Madrid. Recuperado en línea en:

https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/1074/TFM000129.pdf?sequence=1

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., Varela, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. Recuperado en línea en: https://ac.els-cdn.com/S2007505713727066/1-s2.0-S2007505713727066-main.pdf?_tid=386c4e32-d49a-11e7-94b5-00000aacb35f&acdnat=1511914639_eece13a7a47def3d13d2599353b19b0c

Dongil, E., Cano, A. (2014). *Habilidades sociales*. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Recuperado en línea en: http://www.bemocion.mscbs.gob.es/gl/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf

Economía y vida de hoy. (2015). *Las personas mayores de Colombia son las más pobres de América Latina.* Recuperado en línea en: http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16389736

E.S.E Hospital Geriátrico y Ancianato San Miguel. Recuperado en línea en: http://ancianatosanmiguel.com/

Gallardo, L., Córdova, I., Piña, M., Urrutia, B. (2018). *Diferencias de género en salud y calidad de vida en personas mayores del norte de Chile*. Revista Scielo. Vol.17 No.49. ISSN 0718-6568. Recuperado en línea en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682018000100153

Galleguillos, D. (2015). *Inclusión social y calidad de vida en la vejez. Experiencias de personas mayores participantes en clubes de adultos mayores en la comuna de Talagante*. (Trabajo de grado para optar por el título de Antropóloga Social). Universidad de Chile. Chile. Recuperado en línea en: repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/142331/memoria.pdf?sequence=1

García, C., Vitorelli, K., Almeida, A., Dos Santos, M., Ribeiro, M., Mendes, M. (2014) *Hablando de la Observación Participante en la investigación cualitativa.* Recuperado en línea en: http://scielo.isciii.es/pdf/index/v23n1-2/metodologia1.pdf

García, M. (2000). *El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: diseño y puesta en práctica.* Recuperado en línea en: http://www.unidaddocentemfyclaspalmas.org.es/resources/5+Aten+Primaria+2000.+Grupo+Focal+Dise$C3$B1o+y+Practica.pdf

Giai, M. (2015). *Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos.* Revista cubana de Salud Pública, 41(1). Recuperado en línea en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000100007&lng=es&tlng=pt.

Gómez, C., Campo, A. (2011). *Escala de Yesavage para Depresión Geriátrica (GDS-15 y GDS-5): estudio de la consistencia interna y estructura factorial*. Universitas Psychologica, 10 (3), 735-743

Goncalves, L., Segovia, S. (2018). *La generación de proyectos de vida en adultos mayores. Autopercepción sobre competencias desarrolladas, posibilidades de aprendizaje y motivaciones.* Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación, Vol. 9, No. 1. Recuperado en línea en: https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.18175/vys9.1.2018.04

González, A., Suárez, S. (2015). *El drama de los adultos mayores que tienen que salir a buscar trabajo.* Recuperado en línea en: http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-15818075

González, J., Roja, B. (2016). *Análisis conceptual y metodológico de un proceso de intervención mediado por la recreación dirigida a un grupo de jóvenes del Barrio El Retiro (Grupo Meta) de la ciudad de Santiago de Cali.* (Trabajo de grado para optar por el título de Profesional en Recreación). Universidad del Valle. Colombia. Recuperado en línea en: http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9346/1/CB-0539413.pdf

Guevara, N. (2016) *Impactos de la institucionalización en la vejez. Análisis frente a los cambios demográficos actuales.* Revista Entramado. Volumen 12 N° 1. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/pdf/entra/v12n1/v12n1a10.pdf

Guzmán, M., Huenchuan, S., Montes de Oca, V. (2003). *Redes de apoyo social de personas mayores: marco teórico conceptual.* Ponencia presentada en el Simposio Viejos y Viejas. Participación, Ciudadanía e Inclusión Social 51 Congreso Internacional de Americanistas. Chile. Recuperado en línea en: https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/eps9_jmgshnvmo.pdf

Jara, M. (2007). *La estimulación cognitiva en personas adultas mayores*. Revista Cúpula. Recuperado en línea en: http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf

Ley 1251 de 2008. Diario Oficial No. 47.186 de 27 de noviembre de 2008. Congreso de la República. Recuperado en línea en: https://www.dane.gov.co/files/acerca/Normatividad/Ley1251_2008.pdf

Ley 1315 de 2009. Diario Oficial No. 47.409 de 13 de julio de 2009. Congreso de la República. Recuperado en línea en: http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1315_2009.html

Ley 181 de 1995. Congreso de la República. Recuperado en línea en: http://www.coldeportes.gov.co/normatividad/normatividad_juridica/leyes/ley_181

Lindao, L. (2012). *Vida Afectiva Del Adulto Mayor*. (Trabajo de grado para optar por el título de Licenciada en Trabajo Social y Desarrollo Humano). Universidad Católica de Santiago De Guayaquil. Ecuador. Recuperado en línea en: http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/571/1/T-UCSG-PRE-JUR-TSO-4.pdf

Lizcano, C. (2010). *Fortalecimiento de lazos afectivos entre los adultos mayores del CDA de Floridablanca y su familia*. (Informe de pasantía para optar por el título de Psicóloga). Universidad Pontificia Bolivariana. Colombia. Recuperado en línea en: https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/950/digital_19675.pdf?sequence=1

Maina, S. (2004). *El rol del adulto mayor en la sociedad actual*. (Tesis para optar por el título de Licenciatura en trabajo social). Universidad Nacional de La Pampa. Recuperado de: http://www.biblioteca.unlpam.edu.ar/rdata/tesis/h_maielr112.pdf

Manríquez, E. (2016). *Análisis del proyecto de vida en los adultos mayores*. (Trabajo de grado para optar por el título de licenciada en psicología educativa). Universidad Pedagógica Nacional Unidad Ajusco. México. Recuperado en línea en: 200.23.113.51/pdf/31761.pdf

Maurois, A. (s, f). *Poema sobre la vejez.* Recuperado de: https://www.brainyquote.com/es/citas/andre-maurois_158002

Martholis, (2014). *Qué implica la recreación en la salud del adulto mayor?* Plenitud y vida. Recuperado de: http://www.plenitudyvida.com/?p=572

Maturana, *H. (1993). Amor Y Juego: Fundamentos Olvidados De Lo Humano* desde el patriarcado a la democracia. Editorial Instituto de Terapia Cognitiva. Chile. ISBN 9567344019

Mella, O. (2000). *Grupos focales ("Focus groups"). Técnica de investigación cualitativa*. Recuperado de: http://files.palenque-de-egoya.webnode.es/200000285-01b8502a79/Grupos%20Focales%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf

Menjura, L., Reyes, M. (2015). *Caracterización de vínculos afectivos y sociales en los adultos mayores pertenecientes a la Fundación Ocobos.* (Trabajo de grado para optar por el título de Psicólogo). Universidad Católica de Colombia. Bogotá. Recuperado en línea en: http://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/2816/1/Caracterizaci%C3%B3n%20de%20v%C3%ADnculos%20afectivos%20y%20sociales%20en%20los%20adultos%20mayores%20Fundaci%C3%B3n%20Ocobos.pdf

Mesa, G., Manzano, H. (2009). *La Recreación Dirigida: Un laboratorio pedagógico para la contemplación activa y creativa de la televisión*. Primera Edición. Comisión Nacional de Televisión. Universidad del Valle. Colombia.

Mesonero, A., Fombona, J. (2011). *El Significado Del Paso De Los Años: Claves Y Retos Para Un Envejecimiento Saludable Y Feliz. International Journal of Developmental and Educational Psychology.* Desafíos Y Perspectivas Actuales De La Psicología. No. 1 Vol. 4. ISSN 0214-9877. Recuperado en línea en: http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n1/volumen5/INFAD_010523_633-643.pdf

Moll, L. (1990). *La zona de desarrollo próximo de Vygotski: Una reconsideración de sus implicaciones para la enseñanza.* Visor S.A. Madrid. Págs. 247- 254.

Moreno, M., Mejía, L. (2012). *Autonomía y autogestión en la adultez media.* (Trabajo de grado para optar por el título de Profesional en Recreación), Universidad del Valle. Cali. Recuperado en línea en: http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4490/1/CB-0470306.pdf

Muñoz, R. (2015). *Diferencias en la autopercepción entre ancianos institucionalizados y no institucionalizados*. Revista Gerokomos vol.26 no.2. ISSN 1134-928X. Barcelona. Recuperado en línea en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2015000200002

Murillo, J (2003). *Talleres Recreativos para Personas Mayores*. Bogotá. Editorial San Pablo. 1era. Edición. Recuperado de: https://books.google.com.co/books?id=oX_2SoUDjbAC&pg=PA3&lpg=PA3&dq=talleres+recreativos+para+adultos+mayores+julio+cesar+murillo&source=bl&ots=VDfk1Nq7Xd&sig=T0duwcu1O-QKUc7iyhJFZSF3vDk&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwig7JHJ7K3XAhXJeCYKHZ33CeUQ6AEILjAC#v=onepage&q=talleres%20recreativos%20para%20adultos%20mayores%20julio%20cesar%20murillo&f=false

Orosco, C. (2015). *Depresión y autoestima en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados en la ciudad de Lima*. Perú. Recuperado en línea en: https://www.redalyc.org/pdf/1471/147143428004.pdf

Plan nacional de recreación. Parte 1. (1995). Recuperado de: http://www.redcreacion.org/documentos/plannacionalrecreacion/Parte1.htm.

Peralta, C. (2009). *Etnografía y métodos etnográficos.* Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/5155/515551760003.pdf

Pérez, A. (2015). *Formas de re-creación de la experiencia vital de una adulta mayor a través de la red social Facebook: el caso de Martine Beaussillon.* (Trabajo de grado para optar por el título de Profesional en Recreación), Universidad del Valle. Cali. Recuperado en línea en: http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/8647

Pochintesta, P. (s.f). *Las emociones en el envejecimiento y el miedo ante la muerte.* Recuperado en línea en: http://www.antropologiadelasubjetividad.com/images/trabajos/paula_pochintesta.pdf

Ramos, J., Mesa, A., Maldonado, I., Ortega, M., y Hernández, M. (2009). *Aportes para una conceptualización de la vejez*. Revista de Educación y Desarrollo. Recuperado de: www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf

Recoder, M., Cid, P., Perpinyà, R. (2008). *Implicación, negociación y equilibrio: las bases del trabajo en equipo.* Universitat Autónoma de Barcelona. España. Recuperado en línea en: https://www.researchgate.net/publication/278019718_Implicacion_negociacion_y_equilibrio_las_bases_del_trabajo_en_equipo_Implication_negotiation_and_balance_the_basis_of_team-work

Restrepo, E. (2016). Etnografía: alcances, técnicas y éticas. Departamento de Estudios Culturales Pontificia Universidad Javeriana. Envión editores. Colombia. Recuperado en línea en: http://www.ram-wan.net/restrepo/documentos/libro-etnografia.pdf

Rey, O. (2014). *Cuáles son los aportes de la recreación dirigida dentro de una estrategia pedagógica de prevención de la intimidación escolar en la Institución Educativa Manuel*

Rebolledo de Santiago de Cali?. (Trabajo de grado para optar por el título de Profesional en Recreación). Universidad del Valle. Colombia. Recuperado en línea: http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7049/1/3463-0430844.pdf

Rico, C. (1999). *Recreación y adulto mayor*. La tercera edad en el Plan Nacional de Recreación. Recuperado en línea en: http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html

Roca, E. (2014) *Cómo mejorar tus habilidades sociales.* Cuarta edición revisada. ACDE Ediciones. Valencia. Recuperado de: http://www.cop.es/colegiados/pv00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf

Rojas, D., Suárez, C., Betancourt, C. (2012). *Evocando la memoria sonora de Bogotá*. Recuperado en línea en: http://www.conservatoriodeltolima.edu.co/images/revistas/MCP4/Musica_cultura_y_pensamiento04_D.pdf

Rojas, E. (2016). *Importancia De La Inclusión Social De Los Adultos Mayores, Una Generación Olvidada Por Parte Del Estado*. (Tesis para optar por el título de Especialista en Derechos Humanos y Defensa Ante Sistemas Internacionales de Protección). Universidad Militar Nueva Granada. Recuperado en línea en: https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/16038/RojasTrianaEdgar2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Romero, C., Uribe, M. (2004). *Factores de riesgo para que la población mayor institucionalizada presente caídas*. Recuperado en línea en: https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/592

Ruiz, J. (2012). *Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor*. Revista Cubana Med Gen Integr vol.28 no.2 Ciudad de La Habana. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252012000200009&script=sci_arttext&tlng=en

Salazar, M. (2007). *Identidad personal y memoria en adultos mayores sin demencia y con enfermedad de Alzheimer*. Revista actualidades en psicología. Costa Rica. Recuperado en línea en: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/apsi/v21n108/v21n108a01.pdf

Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad*. Editorial Planeta. Recuperado de: https://www.caja-pdf.es/2014/09/17/desarrollo-y-libertad-amartya-sen/desarrollo-y-libertad-amartya-sen.pdf

Soldevila, A., Ribes, R., Filella, G., Angulo, M. (s. f). *Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores. Emociona't*. Universidad de Lleida. España. Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653). Pág 7

Ucha, F. (2011). *Definición ABC. Geriátrico*. Recuperado de: https://www.definicionabc.com/salud/geriatrico.php

Undurraga, C. (2012). *Relaciones sociales. Cartillas Educativas Calidad de vida en la vejez*. Pontificia Universidad Católica de Chile. Salesianos Impresores S.A. Chile. Recuperado en línea en: http://adultomayor.uc.cl/docs/relaciones_sociales.pdf

Urizar, M. (2012). *Vínculo Afectivo y sus Trastornos*. Recuperado de: http://www.avpap.org/documentos/bilbao2012/DesarrolloAfectivoAVPap.pdf

Van- der Hofstadt, C. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación. Como mejorar la comunicación personal*. Editorial Diaz de Santos S.A. España. Recuperado en línea en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7ldQbFzhRBkC&oi=fnd&pg=PR15&dq=comunicacion+asertiva&ots=7fswWO5GPw&sig=WTXJMDUn_yOAtv8JEKEcf_afMhA#v=onepage&q=comunicacion%20asertiva&f=false

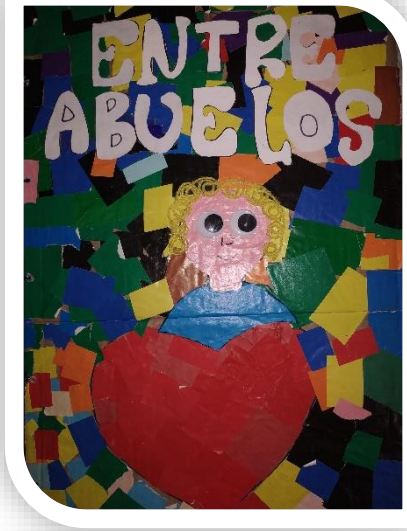
Velasco, J. (2012). *La recreación dirigida como mediación en el desarrollo de competencias ciudadanas.* (Trabajo de grado para optar por el título de Profesional en Recreación), Universidad del Valle. Colombia

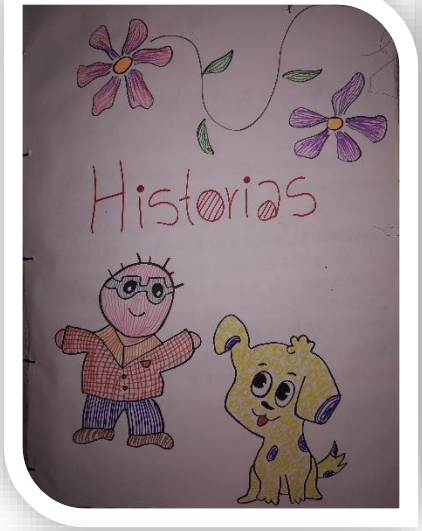
Vigotsky, L. (1990). *La imaginación y el arte en la infancia*. AKAL, Madrid. Recuperado en línea en: https://mimateriaenlinea.unid.edu.mx/dts_cursos_mdl/lic/ED/DC/AM/10/La_imaginacion_y_el_arte_en_la_infancia.pdf

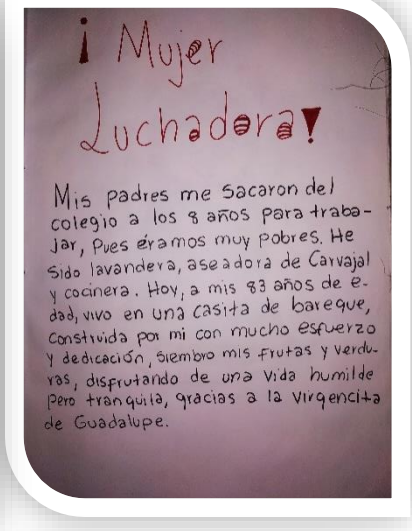
Yalom, I. (1931). The theory and practice of group psychotherapy. Second edition. Basic books, inc. United Stated of America.

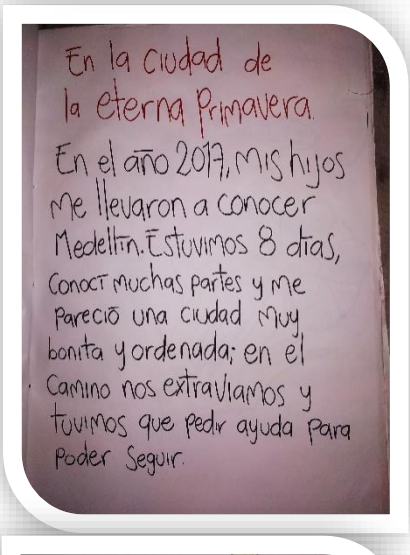
Yuste, N., González, I. (1998). *Los objetos personales favoritos en la adultez y senectud. Una aproximación empírica.* Revista Anales de Psicología. vol. 14, nº 2. ISSN: 0212-9728. España.

ANEXOS A

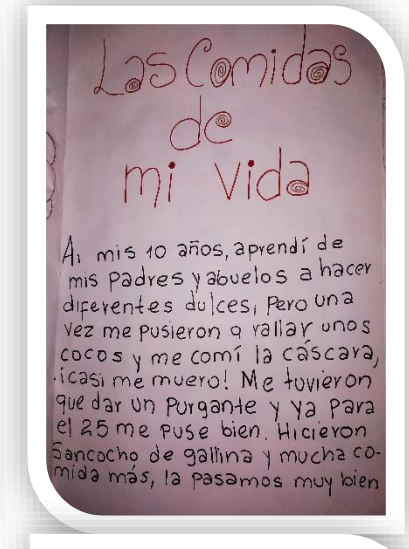

ENTRE
ABUELOS


Historias

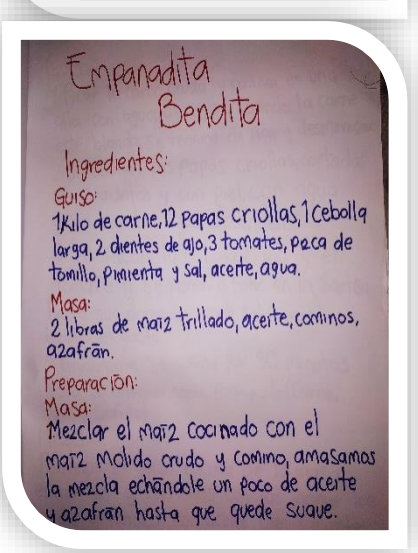

¡Mujer Luchadora!
Mis padres me sacaron del colegio a los 8 años para trabajar, Pues éramos muy pobres. He sido lavandera, aseadora de Carvajal y cocinera. Hoy, a mis 83 años de edad, vivo en una casita de bareque, construida por mi con mucho esfuerzo y dedicación, siembro mis frutas y verduras, disfrutando de una vida humilde pero tranquila, gracias a la Virgencita de Guadalupe.

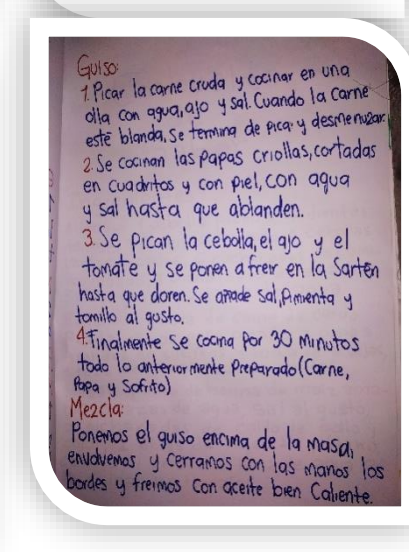

En la ciudad de la eterna Primavera.
En el año 2017, mis hijos me llevaron a conocer Medellín. Estuvimos 8 días, conocí muchas partes y me pareció una ciudad muy bonita y ordenada; en el camino nos extraviamos y tuvimos que pedir ayuda para poder seguir.

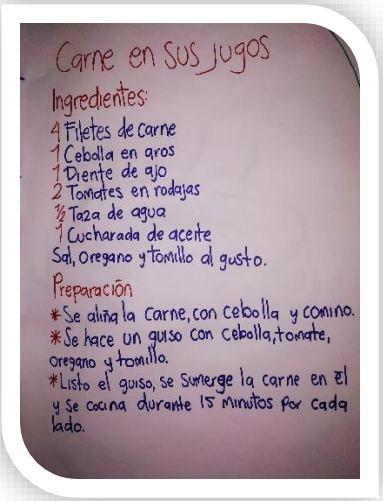


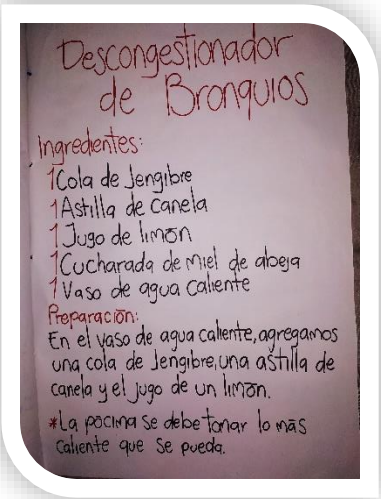

Las Comidas de mi Vida
A mis 10 años, aprendí de mis padres y abuelos a hacer diferentes dulces, Pero una vez me pusieron a rallar unos cocos y me comí la cáscara, ¡casi me muero! Me tuvieron que dar un purgante y ya para el 25 me puse bien. Hicieron sancocho de gallina y mucha comida más, la pasamos muy bien


Recetas


Empanadita Bendita
Ingredientes:
Guiso:
1Kilo de carne, 12 papas criollas, 1 cebolla larga, 2 dientes de ajo, 3 tomates, Pca de tomillo, Pimienta y sal, aceite, agua.
Masa:
2 libras de maiz trillado, aceite, comino, azafrán.
Preparación:
Masa:
Mezclar el maiz cocinado con el maiz molido crudo y comino, amasamos la mezcla echándole un poco de aceite y azafrán hasta que quede suave.


Guiso:
1. Picar la carne cruda y cocinar en una olla con agua, ajo y sal. Cuando la carne esté blanda, se termina de picar y desmenuzar.
2. Se cocinan las papas criollas, cortadas en cuadritos y con piel, con agua y sal hasta que ablanden.
3. Se pican la cebolla, el ajo y el tomate y se ponen a freir en la Sarten hasta que doren. Se añade sal, Pimienta y tomillo al gusto.
4. Finalmente se cocina por 30 minutos todo lo anteriormente Preparado (Carne, Papa y Sofrito)
Mezcla:
Ponemos el guiso encima de la masa, envolvemos y cerramos con las manos los bordes y freimos con aceite bien Caliente.





ANEXOS B

A continuación, se presentan las entrevistas semiestructuradas, realizadas a las enfermeras encargadas del Centro día del Ancianato San Miguel, durante la implementación del proyecto Mi mayor sonrisa en el año 2018:

ENTREVISTA 1

Nombre del entrevistado: Jasmín Liliana Burbano

Cargo: Auxiliar de enfermería de Centro día - 2 años de experiencia

Preguntas:

1. **¿Por qué piensa que la recreación en el adulto mayor es importante?**

Pienso que a los adultos mayores se les olvida recrearse en la etapa de senectud e incluso durante la crianza de sus hijos y sin importar la edad, no se debe dejar de lado la diversión y la recreación. Estos espacios les sirven a ellos para motivarlos a vivir cosas nuevas y para no dejarlos olvidar a su niño interior, la edad es solo un número.

2. **¿Qué tipo de problemáticas sociales ha evidenciado entre los adultos mayores de Centro día?**

Creo que la principal es el abandono, yo siempre he dicho “el adulto mayor no se muere por viejo ni por enfermedad, si no por soledad”. Desafortunadamente, las personas que traen a un adulto mayor aquí se olvidan de él, sin tener en cuenta que todos vamos a llegar a esta etapa. Pienso que el ancianato es un buen lugar para los abuelos, siempre y cuando la familia siga

teniendo contacto con ellos. No se deben dejar tirados acá y olvidarlos. El adulto mayor en su etapa final necesita estar con la gente de su misma edad y en tranquilidad, tal como cuando uno era niño y lo llevaban a la guardería, sin perder las relaciones con sus parientes.

Los viejos fueron papá y mamá de alguien, lo cuidaron y le dieron todo su amor, ahora es el momento de devolver todo eso. Yo estoy completamente segura de que, para el adulto mayor, el mejor lugar para estar es el ancianato, donde tiene la oportunidad de interactuar con otros y realizar diversas actividades. Yo lo pienso en un futuro para mí, sería mi sitio ideal.

3. **¿Cómo llega un adulto mayor al ancianato San Miguel?**

Algunas veces por referencias, otras veces son remitidos por el gobierno al estar en extrema pobreza o abandono, que es la más común aquí.

Palabras finales:

Niñas muchos éxitos en todo, las felicito. Nunca se olviden de los mayores, yo he trabajado con niños y no cambio a mis viejos por nada. Ellos te enseñan mucho: sabiduría, paciencia, amor y a pesar de que todos son diferentes, trabajar con ellos es único. Es más, lo que uno aprende de ellos que ellos de uno. Tenemos que concientizar cada día más a las personas y crear conciencia desde los niños. Si uno conoce el sufrimiento de una persona mayor que es abandonada, no sería capaz de hacerlo. No hay que olvidar que hoy son ellos los viejos y mañana nosotros, el amor no se le debe negar a nadie.

ENTREVISTA 2

Nombre del entrevistado: Guadalupe

Cargo: Auxiliar de enfermería- Centro día

Preguntas:

1. **¿Por qué piensas que la recreación es importante para los adultos mayores?**

R/ La recreación para los adultos mayores es muy importantes porque es una manera de disipar a los abuelos de todo lo que conlleva ser un adulto mayor y más en las condiciones en que están; entonces la recreación o una actividad lúdica hace que ellos se sientan bien y mejoren su calidad de vida.

2. **De los adultos mayores del grupo ¿Sabe cuáles son de centro día y cuales son residentes?**

R/ sí, claro...

Centro día 1 (pago): Margarita, Merlina, Consuelo, Ángeles y Marcos

Centro día 2 (programa social del ancianato que no tiene ningún costo y la mayoría de los abuelos que pertenecen a él son de la comuna 18): Paz, Guadalupe y Rosario.

Residentes: Liliana y Socorro

3. ¿Ellos asisten sin ningún costo, pero ellos hacen algo para retribuir la atención verdad?

R/ Ellos realizan un oficio acá, pero es voluntario también. Lavan la loza o llevan el carrito del almuerzo y no más, el que dice que no, no se le obliga. Ellos son muy acomedidos, hacen más de lo que uno quisiera, o sea, a mí no me gusta ocuparlos, pero ellos hacen más. Por ejemplo, Guadalupe es muy acomedida, ella tiene Parkinson, pero ayuda mucho. La que no es acomedida es Rosario**.**

4. ¿Qué tipo de diagnóstico padecen los ancianos?

R/ Margarita es hipertensa, don Marcos también.

- ¿y Socorro?

Ella es de sala (residente) y allá te podrían dar la información, si sé que ella tiene una patología de esquizofrenia, toma medicamentos. Ella es muy activa en sus cosas. Ángeles sufre del colon y Merlina es hipertensa.

- ¿Y de los que estaban con nosotras alguno tiene algún diagnóstico particular, como alzhéimer o demencia?

Todos tienen demencia o más bien a todos les está iniciando, pero solo tenemos un caso particular con una adulta mayor que no estaba con ustedes. La mayoría son hipertensos y Liliana tiene una malformación en su cuerpo como la ven, es la escoliosis.

5. ¿Qué tipo de problemáticas sociales han podido observar en ellos?

Pues aquí casi todos los abuelos tienen familiares, los que pagan tienen familia y otros pagan con su propia pensión. Pero yo veo que tienen sus familiares a pesar de que tengan problemas con sus hijos porque ya no se los aguantan en la casa. No se sabe cómo es el interior de sus hogares, esa parte si la ve la trabajadora social cuando hacen reuniones con los familiares, pero generalmente no cuentan todo. Aunque yo creo que el adulto mayor siente esa soledad dentro de la misma casa porque uno mismo los aísla, pero no sabemos mucho de ellos.

Tienen ya sus demencias y hay gente que no sabe manejar eso. Pero ya con este programa ellos mismo han referido a los familiares que les han servido mucho y ya llegan a su casa diferentes, les hace falta convivir con otros, compartir, hacer los que ellos hacen, sea bonito o sea feo (se refiere a las manualidades).

Y lo de los demás, ellos si tienen sus quejas, pero uno conoce sus familiares, como Guadalupe, tiene un hijo que vive en el Cauca y ella se queja mucho de que es muy pobre, pero el hijo ve por ella; lo que pasa es que ellos tienden a quejarse mucho. Ella lleva comida de acá y empecé averiguar por ella. Su hijo muy responsable, viene a verla. Rosario tiene hijas, lo mismo que Paz.

6. **¿Cómo llegan los adultos mayores del centro día al ancianato? O sea, llegan solos o los remiten de alguna parte.**

R/ A veces sí, me he dado cuenta de que algunos médicos les ha recomendado el Centro día de San Miguel a estas personas y sino de voz a voz se han recomendado, pero realmente no se si ellos tengan página.

-Igual los residentes?

Con los residentes es diferente, llega la persona al hospital, digamos el HUV, entonces a ese abuelo lo investiga un trabajador social, que familiar tiene y si no tiene lo remite acá para vivir, el estado ya responde por ellos y también hay viejitos que vienen y pagan para vivir acá porque ya no pueden vivir en sus casas.