

Propuesta pedagógica para el tiempo de ocio del adulto mayor.

Geraldine Aguilar Díaz
Lina Nataly Bustos Rodríguez

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Recreación y Turismo
Bogotá D.C
2020

Propuesta pedagógica para el tiempo de ocio del adulto mayor.

Geraldine Aguilar Díaz
Lina Nataly Bustos Rodríguez
Tutor: Henry Sánchez Heredia

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Recreación y Turismo
Bogotá D.C
2020

Dedicatoria

A nuestros padres Eloísa Rodríguez, Horacio Bustos, Myriam Díaz y José Rene Aguilar, a nuestra familia quienes han resistido y luchado por nuestras vidas con base en el amor, la educación y la unión, gracias por todo ello.

Agradecimientos

Lina Nataly Bustos Rodríguez

Agradezco a Dios por permitirme la realización de mi carrera profesional. A mi familia por creer y apoyar el deseo de una educación, por su lucha, amor y comprensión. A la vida, por cruzarme con Geraldine Aguilar en el ámbito profesional y personal, por darnos la oportunidad de realizar este proyecto y tener experiencias gratas en estos cinco años. A nuestro tutor Henry Sánchez por su dedicación y entrega, por sus conocimientos y apoyo. A todas las personas que me acompañaron en esta etapa de la vida de manera positiva, que me ayudaron a forjarme como educadora y ser humano.

A la licenciatura en Recreación y Turismo, a los profesores que aman y creen en la Recreación y a la universidad pedagógica nacional por hacerme parte de la mejor institución educadora de educadores.

Geraldine Aguilar Díaz

La vida es un sinfín de agradecimientos, en primera medida darle gracias a Dios y la virgen por permitirme realizar mi carrera y junto a ello mi proyecto, gracias infinitas a mis padres y hermano por su amor incondicional y verdadero, por persistir a pesar de las adversidades de nuestros caminos, a ellos les debo todo lo que fui, soy y seré, a mi angelito del cielo Cilenia cadena de Díaz por enseñarme el amor incondicional, la amabilidad y la empatía con el mundo, a mi persona favorita en el planeta le agradezco su compañía, amor, paciencia y resiliencia, mi hermosa familia, mi abuelo, mis tíos y tía, a mis primas y primo y a mis tíos políticos y demás familia que sin ellos no sería nada, los buenos deseos durante toda mi vida han dejado en mi la meta de seguir adelante. Mi amiga Lina Nataly Bustos Rodríguez por estar conmigo durante todo el camino por ser la niña adoptiva como le digo yo, por permanecer a mi lado en las buenas y malas, a ella también le debo mi admiración por ser tan buena compañera, amiga y saber caminar juntas de la mano, nada más grato que haberte conocido en mi camino. Por último, darle gracias al profesor Henry Sánchez por su compromiso como maestro y amigo, a la licenciatura en Recreación y Turismo por acogerme y a mi amada universidad pedagógica nacional por ser educadora de educadores.

Página de aceptación

Notas del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Asesor

Tabla de contenido

Tabla de contenido	6
1. Resumen.....	9
2. Abstract.....	10
3. Palabras clave.....	11
4. Presentación	12
5. Justificación.....	13
6. Planteamiento del problema.....	14
7. Objetivo general	16
7.1 Objetivos específicos	16
8. Estado del arte	17
9. Marco teórico	40
9.1 Características del desarrollo en el adulto mayor.....	40
9.2 Necesidades básicas y calidad de vida en las personas mayores.	42
9.3 Marco legal para el adulto mayor.....	44
9.4 Tiempo de ocio en el adulto mayor desde un enfoque cultural.....	45
9.5 Beneficios del tiempo libre y de ocio en el adulto mayor.	46
9.6 Beneficios de la Recreación en la corporeidad del adulto mayor.	49
9.7 Envejecimiento activo en el adulto mayor.	49
9.7.1 Participación.	50
9.7.2 Salud.	50
9.7.3 Seguridad.	51
9.8 Lúdica, juego y Recreación en el adulto mayor.....	51
9.8.1 Lúdica y Juego.....	51
9.9 La Recreación en el adulto mayor.....	54
9.10 Valor formativo de la Recreación en el adulto mayor.	60
10 Diseño Metodológico.....	63
10.1 Tipo de Investigación.....	63
10.2 El proceso.....	64
10.3 Población.....	65
10.4 Fases del Proceso Metodológico.....	65
10.4.1 Fase 1. Contextualización y caracterización de la población.....	66

10.4.2	Fase 2. Diseño de la propuesta pedagógica.....	66
10.4.3	Fase 3. Diseño de los instrumentos.....	68
10.4.4	Fase 4. Implementación de la propuesta.....	68
11	Resultados.....	70
12	Conclusiones.....	74
13	Aportes al Campo de Estudio.....	76
14	Referencias.....	78
15	Bibliografía.....	84

Tabla de Anexos

16	Anexos.....	85
16.1	Anexo 1.....	85
16.1.1	Entrevista formal 1.....	85
16.1.2	Entrevista informal 2.....	85
16.2	Anexo 2.....	86
16.2.1	Encuesta 1.....	86
16.2.2	Encuesta 2:.....	86

Tablas

17	Tablas.....	88
	Tabla 1.....	88
	Tabla 2.....	101
	Tabla 3.....	104
	Tabla 4.....	125
	Tabla 5.....	126

Tabla de gráficas

	Gráfica 1.....	66
18	Gráficas.....	128
18.1	Gráfica 2.....	128
18.2	Gráfica 3.....	128
18.3	Gráfica 4.....	129
18.4	Gráfica 5.....	129
18.5	Gráfica 6.....	130

18.6	Gráfica 7	130
18.7	Gráfica 8	131
18.8	Gráfica 9	131
18.9	Gráfica 10	132
18.10	Gráfica 11	132
18.11	Gráfica 12	133
18.12	Gráfica 13	133
18.13	Gráfica 14	134
18.14	Gráfica 15	134
18.15	Gráfica 16	135
18.16	Gráfica 17	135
18.17	Gráfica 18	136
18.18	Gráfica 19	136
18.19	Gráfica 20	137
18.20	Gráfica 21	137
18.21	Gráfica 22	138
18.22	Gráfica 23	138

1. Resumen

La propuesta pedagógica recreativa ofrece a los adultos mayores un plan de actividades corporales y lúdicas que pueden ser desarrolladas en el tiempo de ocio. Se elaboró una cartilla interactiva dirigida a la población de los hogares geriátricos y cuidadores.

El adulto mayor de estos hogares tiene problemas o carencias económicas, de salud, sociales y culturales, el uso del tiempo de ocio es una de sus limitaciones por las circunstancias en las que vive, los cuidadores no tienen el tiempo ni los conocimientos suficientes para orientar actividades de Recreación lo que incrementa su sedentarismo. (rutina)

La realización de actividades corporales y lúdicas, además de aportar al uso de este tiempo, se prevé que aporte a la re-educación de hábitos, para un envejecimiento activo, con incidencia en el mejoramiento de sus condiciones físicas y sociales. Por tratarse de una cartilla interactiva es necesario que los adultos mayores se familiaricen con el uso de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación), contando con el apoyo de los cuidadores o las personas con las que conviven.

2. Abstract

The recreational–pedagogical proposal offers the elderly a plan of ludic and corporal activities that can be carried out during leisure time. An interactive handbook was designed addressing the population in nursing homes and domestic partners.

The elderly of these homes undergo economic, health, and socio-cultural issues. Leisure time management is one of their limitations due to their living conditions, or because their caregivers lack the time and knowledge to guide recreational activities, which leads to a sedentary and routinary daily life.

Doing corporal and ludic activities, besides improving leisure time management, it is expected to re-educate the elderly habits for an active ageing which will have a direct impact in their physical and social conditions. Since this is an interactive handbook, it is necessary for the elderly to get to know the ICT (Information and Communication Technologies) having the assistance of their caregivers or their domestic partners.

3. Palabras clave

Cartilla interactiva, adulto mayor, tiempo de ocio, re-educación de hábitos, envejecimiento activo, gerontología, pedagogía de la Recreación y mitigación del sedentarismo.

Key Words

Interactive handbook, elderly, leisure time, habit re-education, active ageing, gerontology, Recreational pedagogy, sedentarism mitigation.

4. Presentación

El propósito de la cartilla es ofrecer actividades pedagógicas que contribuyan al uso del tiempo de ocio en el adulto mayor y les aporten a sus procesos de envejecimiento.

Por el impedimento generado debido al Covid-19 para la aplicación en los hogares geriátricos de actividades recreativas presenciales, se optó por realizar una cartilla interactiva para el adulto mayor, cumpliendo con los parámetros establecidos por el gobierno nacional frente a las medidas de aislamiento debido a que es una población con vulnerabilidad de acuerdo con la información establecida por el Ministerio de Salud en el decreto 527 del 7 de abril del 2020 abalado por el presidente de la República, junto a ello la resolución 464 del 18 marzo de 2020 donde se ordenó el aislamiento obligatorio para los mayores de 70 años.

La cartilla aborda dos categorías: la corporal y la lúdica cada una de ellas contiene actividades recreativas. En la corporal se proponen tareas apropiadas para el adulto mayor y de acuerdo con sus características corporales y físicas, la pueden realizar personas que presenten cualquier tipo de comorbilidad y se caracterizan por ser actividades sencillas de realizar, la lúdica integra actividades de creatividad e imaginación como manualidades y juegos. Las actividades están constituidas por ejercicios físicos y tareas motrices, teniendo en cuenta las condiciones de deterioro del cuerpo, de la salud y emocionales. Se espera que generen un beneficio para el uso del tiempo de ocio, su salud y su estado emocional, además de propiciar la re-educación de hábitos para lograr en los adultos mayores un envejecimiento activo.

Esta cartilla esta elabora por la aplicación canva, esta es una herramienta de trabajo que permite realizar contenidos digitales, bastante prácticos y diversos.

5. Justificación

Los adultos mayores, en un alto porcentaje, presentan limitaciones corporales o físicas que disminuyen su calidad de vida, esto se refleja en carencias para tener un envejecimiento pleno o activo. Necesidades básicas como la salud, la alimentación, la vivienda y el “no hacer” en su tiempo de ocio, hacen que esta etapa de la vida se vea afectada y opacada a nivel individual y social.

Contribuir al uso del tiempo de ocio es un importante aporte a la calidad de vida del adulto mayor, se pretende enriquecer su actitud lúdica a través del juego y la Recreación, pues estos hace parte de su bienestar, probablemente generan beneficios favorables en cuanto a: mejorar el sentimiento de soledad, el estado de ánimo y disminución del estrés, potenciar las interacciones sociales, facilitar la adaptación a las nuevas circunstancias de vida, minimizar el impacto del sedentarismo, activar la percepción sensorial, mejorar las habilidades comunicativas, ejercitar las capacidades cognitivas, mejorar la autoestima, se espera que, así sea en una modesta proporción, incidir en estilos de vida saludable.

Como estudiantes y futuras licenciadas, el conocimiento del adulto mayor desde el juego y la Recreación posibilita profundizar en el estudio de esta población y en consecuencia participar en la construcción de propuestas pedagógicas para el uso del tiempo de ocio, que se forjen como alternativas para mejorar sus condiciones de vida. Es la comprensión de la vida del adulto mayor y el compromiso ético como licenciadas aportarle a esta población en condiciones de vulnerabilidad, que necesita del estado y la sociedad para tener una vida digna.

6. Planteamiento del problema

Es indispensable conocer la situación actual de la población del adulto mayor, para conocer así sus contextos sociales y sus actividades diarias, sabemos que esta población es un número importante en Colombia. El sedentarismo y la poca actividad física son una constante en sus vidas como se ilustra a continuación.

(Fundación Saldarriaga Concha, 2019)¹ Dentro de las necesidades básicas que solicita una persona adulta es: Seguridad en el ingreso económico, alimentación, salud, transporte y movilidad, cuidado, trabajo y productividad, acceso a la educación.

Mediante estas situaciones los porcentajes de cada una de estas necesidades básicas optan tanto en mujeres como hombres: en seguridad e ingreso económico: el 35% reciben una pensión y el 30% de las personas mayores en Bogotá no tienen ingresos monetarios.

Alimentación: el 34% de adulto mayores de 60 años están en riesgo de desnutrición y un 61,11% son mujeres, 5 de cada 100 adultos asisten a programas de alimentación del distrito, en salud: 96% están afiliados al sistema de salud 73% afiliados al régimen contributivo y un 20% a la red de salud pública (subsidio), en transporte: cerca de 315.000 adultos acceden a subsidios de transporte y tarifas diferenciales, en cuidado: 11% viven solos y 40% vive con parientes o en hogares geriátricos, trabajo y Productividad: 48,3% de las personas mayores buscan apoyo para negocios y proyectos que ya están en marcha.

Estadísticas de población adulto mayor, Bogotá D.C, 2019 el 11,46% de la población es persona mayor de 60 años, Kennedy cuenta con alrededor de 10,12% y Santafé con un 13,74%, estas al ser las dos localidades en las cuales se implementaría el proyecto en dos hogares geriátricos.

Gran parte de la población de adulto mayor cuenta con bastante tiempo libre, tiempo de ocio, la problemática es la falta de actividades para practicar en su tiempo de ocio. Es de allí que se llevara a cabo la elaboración de una cartilla interactiva que incorpore las categorías; corporal y lúdica.

¹ FUNDACIÓN SALDARRIAGA CONCHA, documento, Bogotá una ciudad mayor que se prepara para el envejecimiento de su población, 2019 En: Bogotá, Colombia, 2019.

Por las anteriores razones y las dinámicas propias de la vida, buena parte de su vida esta reducida a los quehaceres cotidianos, vivir sus dolores, y no hacer; esto hace que la vida caiga en la rutina, se les refunde el sentido de ésta. Según la investigación de (Cuenca, 2000) el adulto mayor cuando llega a esta etapa busca ocupar su tiempo en actividades “por matar el tiempo” (pp. 243-245 a) ² por ejemplo, trabajar u oficios que sean de ocupación para ellos; en contraposición con lo que busca la Recreación es utilizar estos espacios de tiempo de ocio, para el goce y el disfrute en el adulto mayor, es decir actividades que ellos deseen hacer y además les sea provechoso para su vida, así como les genere satisfacción individualmente para su bienestar y calidad de vida.

Además de estas circunstancias, se puede afirmar que la mayoría de los adultos mayores no participa con regularidad en programas de Recreación, deficiencia que obedece a la carencia o insuficiencia de éstos, es decir no se garantiza el acceso y permanencia, además de las dificultades para asistir con regularidad cuando existen. También merece el análisis, que no es objeto de esta propuesta, pero que si incide en el adulto mayor es la no creación del hábito desde la infancia del disfrute del tiempo de ocio por medio de las diferentes manifestaciones de la Recreación. Es así como surge la pregunta: **¿Cómo propiciar, desde la Recreación, actividades corporales y lúdicas para el uso del tiempo de ocio en el adulto mayor?**

²CUENCA. Ocio Humanista Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. En: Universidad de Deusto. Bilbao, 2000. núm. 16, p. 243-245.

7. Objetivo general

Propiciar desde la Recreación actividades corporales y lúdicas para el tiempo de ocio en los adultos mayores.

7.1 Objetivos específicos

- Diseñar actividades placenteras y de disfrute, que aporten a la re-educación de hábitos y a la disminución del sedentarismo en el adulto mayor.
- Generar un espacio recreativo que posibilite la participación del adulto mayor, en el hogar geriátrico o en su casa.
- Elaborar una cartilla interactiva con las actividades definidas para socializarla con los hogares geriátricos y a través de plataforma Canva.

8. Estado del arte

Estas referencias se han tomado como antecedentes de la propuesta pedagógica de este proyecto para hacer un análisis de los procesos e investigaciones que se han adelantado acerca del adulto mayor y la Recreación junto con el tiempo de ocio.

Funlibre

Esta fundación se encuentra en la ciudad de Bogotá en la dirección: Carrera 57A # 44A - 06. Bogotá, Colombia, número de contacto telefónico: 1) 300 24 07 dirección de correo electrónico: info@funlibre.org y fax: (57 1) 300 23 40

¿Por qué seleccioné esta fuente?

FUNLIBRE en la perspectiva de crear una comunidad interesada en el campo de la Recreación cuenta con afiliaciones las cuales brindan mayor acceso a fuentes, publicaciones y eventos que sirvan como medio para cualificar la praxis y contar con espacios de encuentro para la reflexión y la consolidación de los agentes del campo.

Reseña:

(Fundación Colombiana del tiempo libre y Recreación., 1988) adelanta su gestión en un marco filosófico profundamente humanista, que nos lleva a concebir las acciones de Recreación, ocio y bienestar, no solo como actividades para lograr diversión, descanso o recuperación de energías gastadas en la actividad cotidiana, sino como medios para propiciar y fortalecer el proceso de desarrollo integral de la persona y la sociedad.

Reconocida oficialmente por el Gobierno Colombiano como Asociación Nacional Recreativa y Juvenil además de poseer el status de Organización Nacional afiliada a la World Leisure and Recreation Association – WLRA.

La Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación – FUNLIBRE es una ONG, legalmente constituida como una entidad de beneficio común, sin ánimo de lucro, con Personería Jurídica y domicilio en la ciudad de Bogotá, Colombia. (párrafo 1)³

³Funlibre (s.f). Página principal. En: Bogotá, s.f. s.p.

Valoración:

Es una página que ofrece variedad en documentos de Recreación por lo cual es una de las fuentes más importantes en nuestra investigación y en nuestro marco teórico, aquí consultamos textos de Guillermina Mesa, Esperanza Osorio y Manuel Cuenca; facilita la búsqueda de documentos y de autores.

Los siguientes documentos se toman con referencia investigativa para el desarrollo de la propuesta pedagógica en términos como: la Recreación, el tiempo libre, propuestas educacionales enfocados en el sector de adulto mayor.

1. Documento: La Recreación: Algo Más Que Volver a Hacer

Autor: Guillermina Mesa Cobo, Universidad del Valle.

Año: 1999

Resumen:

Es un documento elaborado para el primer simposio de investigación y formación en Recreación en septiembre 30 a octubre 2 de 1999 en la ciudad de Pereira, Colombia, organizado por la vicepresidencia de la república / Coldeportes / FUNLIBRE.

En este documento encontramos tres dimensiones desde las cuales tiene un lugar la Recreación que son la dimensión sociohistórica y cultural, la dimensión teórico-práctica y la dimensión de construcción de saberes en donde podemos ver la Recreación por diversas manifestaciones culturales, artísticas; etc. Aquí nos da varias potencialidades en el ámbito de la Recreación para aplicar en la sociedad que se relacionan con el desarrollo humano, el bienestar y la calidad de vida.

2. Documento: Programa De Atención a Las Personas De La Tercera Edad

Autor: Amparo Wiswell A. Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte - IDR

Año: 1999

Resumen:

Es un documento elaborado para el primer simposio nacional de vivencias y gestión en Recreación por la vicepresidencia de la república - Coldeportes – FUNLIBRE del 25 al 27 de noviembre de 1999. Paipa, Colombia.

En este documento encontramos modelos de gestión comunitaria en el desarrollo de proyectos para el adulto mayor en el marco de participación comunitaria y autogestión del

adulto mayor, enfocadas en el bienestar del adulto mayor en relación con la sociedad y el espacio público, con los líderes sociales que orientan y realizan talleres a esta población la importancia de una oportuna capacitación y con ello lograr una interacción y actividades que generen felicidad. Que es lo que pretendemos como último fin en nuestro proyecto.

3. Documento: Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y Su Relación Con La Calidad De Vida y El Desarrollo Individual

Autor: Lic. Aldo Pérez Sánchez. Instituto Superior Manuel Fajardo. Cuba

Año: 2002

Resumen:

Es un documento elaborado para el VII Congreso Nacional de Recreación - II ELAREL por la Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE desde el 28 al 30 de Julio de 2002. Cartagena de Indias, COLOMBIA.

En este documento el autor busca hacer una referencia de lo que es la Recreación en el tiempo, un tiempo para sí o un tiempo libre, es así propone promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, que da como consecuencia el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social, otra de sus ideas es el permitir la elección libre y responsables a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo.

Es así como nombra el tiempo libre y las actividades recreativas con el fin de que se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, que se pretenda preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Asegura que esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él.

4. Documento: Los Beneficios De La Recreación Desde Una Perspectiva Del Desarrollo Humano.

Autor: Esperanza Osorio Correa. Directora Ejecutiva Nacional – FUNLIBRE

Año: 2001

Resumen:

Este documento dio origen en el II Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación organizado por la Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE del 22 al 24 de noviembre de 2001. Cali, Colombia.

Este autor nos da una perspectiva de la Recreación que afirma premisas anteriores, por ejemplo, el afirmar que la Recreación, se considera una actividad a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el ocio, pero también se percibe como una institución organizada con fines sociales, que genera beneficios sociales, personales y que tiene derecho a recibir un respaldo estatal, es un medio para lograr un fin y puede justificarse racionalmente. Esto es muy importante ya que el nombrar un apoyo del estado se considera no solo por el buen uso de un espacio público sino por las políticas públicas que asocian la Recreación como parte fundamental en el ser humano para su esparcimiento y desarrollo.

Por otro lado, nombra al ocio y la Recreación

Como un medio para el desarrollo humano, es entendido desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social. Se tienen dos visiones diferentes de este fenómeno, primero como una necesidad motivada por el cansancio y la fatiga propios del trabajo o la escuela, hasta la necesidad en sí misma. (Osorio Correa, 2001, pág. Párrafo 65 a)⁴

Es así como la

Experiencia intensa, vital y procesual; de la experiencia situada en un contexto con sentido y un tiempo del que se tiene conciencia de duración, de proceso que se inicia y se completa. Una vivencia de ocio así entendida tiene un carácter totalizador, propio de las vivencias unitarias e individualizadas, transformándose en una experiencia personal y aumentando las posibilidades de incidir en el desarrollo humano. (Osorio Correa, 2001, pág. Párrafo 66 b)⁵

Este autor también nos contextualiza en unos beneficios individuales que

Refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre los más específicos se encuentran: Una vida

⁴ OSORIO. Los beneficios de la recreación desde una perspectiva del desarrollo humano. En: Bogotá, 2001. Párrafo. 65.

⁵ OSORIO. Los beneficios de la recreación desde una perspectiva del desarrollo humano. En: Bogotá, 2001. Párrafo. 66.

plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y auto resiliencia, sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, etc. (Osorio Correa, 2001, pág. Párrafo 117 c)⁶

5. Documento: Consideraciones iniciales para la construcción de una propuesta educación para la Recreación.

Autor: Esperanza Osorio

Año: 2009

Resumen:

Pg. 3-8, 9-12 La Recreación y el desarrollo de capacidades humanas, los contextos de Recreación como espacios de resistencia, la vivencia recreativa como una experiencia óptima.

El ocio y la Recreación como derecho que se concreta en la vida cotidiana depende en gran medida de los conceptos de las personas sobre los mismos, y éstos a su vez se derivan más del saber individual que del estudio a profundidad del fenómeno. Dado el lugar que se les ha asignado dentro de las políticas públicas sociales y las prioridades institucionales, comunitarias y personales, es claro que se requiere una resignificación de tales conceptos a la luz de una mirada más amplia e integral del papel que juegan el ocio y la Recreación. (Osorio , 2009, pág. 7 a)⁷

Deusto Biblioteca Universitaria

Esta biblioteca se localiza en el país de España en la ciudad de Bilbao en la dirección: Unibertsitate Etorb., 24, 48007 Bilbao, Bizkaia, España, su teléfono de contacto es: +34 944 139 000 y su e-mail es: web@deusto.es

¿Por qué seleccioné esta fuente?

⁶ OSORIO. Los beneficios de la recreación desde una perspectiva del desarrollo humano. En: Bogotá, 2001. Párrafo. 117.

⁷ OSORIO. Consideraciones iniciales para la construcción de una propuesta educación para la Recreación. En: Bogotá, 2009. p.7.

En cuanto universidad, está presidida por el amor a la sabiduría y el afán de conocer e indagar con rigor y metodología científicos la estructura de lo real. Por ello busca la excelencia en la investigación y en la docencia. Pretende simultáneamente la formación de personas libres, ciudadanos responsables y profesionales competentes, dotados de aquellos conocimientos, valores y destrezas que les permitan comprometerse en la promoción del saber y en la transformación de la sociedad. (Universidad de Deusto, 1963)⁸

Reseña:

En 1963, se formó el Instituto de Estudios Universitarios y Técnicos de Gipuzkoa en San Sebastián, a partir de la integración de tres entidades ya existentes. Este instituto, posteriormente, formaría parte de la Universidad de Deusto. La Universidad, por lo tanto, está localizada en dos campus, en las dos capitales costeras del País Vasco: Bilbao y San Sebastián.

Con una movilidad de alrededor de 1.300 estudiantes y 50 profesores, las facultades, institutos y escuelas se implican también en programas intensivos, módulos europeos y diseños curriculares conjuntos a varios niveles, al tiempo que participan en actividades transfronterizas, idiomas integrados, educación abierta y a distancia (ODL) y programas Leonardo. Toda la Universidad adopta el sistema de crédito europeo en el año 1994 y trabaja en su promoción y calidad. De hecho, Deusto fue la primera Universidad Europea en extender el crédito europeo a todas sus facultades. (Universidad de Deusto, 1963)⁹

Valoración:

La universidad de Deusto nos ofrece varios libros de Manuel Cuenca Cabeza uno de los más importantes escritores del tiempo libre y el ocio, es de fácil acceso, además nos permite encontrar el blog de este autor y todos los libros escritos por él.

Los siguientes libros están direccionados al tiempo de ocio del adulto mayor, estos se investigaron con el fin de desarrollar la propuesta pedagógica que en el marco investigativo que se lleva acabo.

⁸ Universidad de Deusto. Página principal. s.p.

⁹ Universidad de Deusto. Página principal. s.p.

1. Libro: Ocio Humanista

Autor: Manuel Cuenca Cabeza

Año: 2000

ISBN: 978-84-9830-443-5

Resumen:

Este es un libro escrito por Manuel Cuenca Cabeza, es una publicación de la cátedra de ocio y minusvalías con motivo del sexto congreso mundial de ocio.

Capítulo 1: Dimensión solidaria del ocio pág. 135 a 140:

En este capítulo se habla sobre la dimensión solidaria del ocio, es entonces el ocio aporta al desarrolla de la

Dimensión social que se esconde en la experiencia de ocio, interacción personal, grupal y comunitaria, el ocio permite ejercitarnos en valores sociales, pero más que todo es el fomentar la ayuda y cooperación hacia los demás, logrando así la felicidad con relación a las experiencias significativas y gratificantes, es así como se logra la conciencia de que las personas conciben sus formas experiencias gratificantes y sus derechos sobre la experiencia de ocio. (Cuenca, 2000, pág. 135 b)¹⁰

2. Libro: Ocio Humanista

Autor: Manuel Cuenca Cabeza

Año: 2000

ISBN: 978-84-9830-443-5

Resumen:

Este es un libro escrito por Manuel Cuenca Cabeza, es una publicación de la cátedra de ocio y minusvalías con motivo del sexto congreso mundial de ocio.

Capítulo 3: Manifestaciones del ocio en sociedad actual, tiempo libre en la tercera edad pág. 243 a 256:

En este apartado Cuenca nos habla de las actividades del adulto mayor en esta etapa de la vida, el hecho de tener mucho tiempo libre, además de las complicaciones económicas que se

¹⁰ CUENCA. Ocio Humanista Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. En: Universidad de Deusto. Bilbao, 2000. núm. 16, p. 135

generan en este tiempo, el no encontrar una funcionalidad dentro de la sociedad y la misma vida, hay un estudio de las actividades más realizadas por el adulto mayor en cuales están hacer pereza, caminar o simple hacer nada, esto genera que el adulto mayor no tenga un conocimiento amplio de las posibilidades que brinda la Recreación en sus vidas por varias condiciones o razones, es por esta razón que se plantea una educación hacia este tipo de población para mejorar sus actividades en pro de su beneficio personal y social, abrir posibilidades y roles que generen gusto y disfrute en sus vidas.

3. Libro: Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados.

Autor: Manuel Cuenca Cabeza

Año: 2009

Resumen:

Este texto toca el tema de la etapa de jubilación, por primera vez en la historia de la humanidad los jubilados son una parte muy importante de la pirámide de población. Su crecimiento, además de ser un signo propio de nuestra época, plantea problemas laborales, sociales, familiares y personales que nos afectan a todos. La jubilación puede ser un tiempo libre merecido, utilizado en un desarrollo personal deseado; pero también un periodo sin sentido, caracterizado por el deterioro y el aburrimiento. La vivencia de un ocio ajustado y maduro juega un importante papel en este momento de la vida, ayudando a afrontar con optimismo la nueva situación. Sin embargo, son pocas las personas que han cultivado las destrezas que le permitan utilizar el tiempo libre de forma satisfactoria. Más allá del trabajo: El ocio de los jubilados reflexiona sobre estas cuestiones, partiendo de datos relacionados con la realidad española, con la intención de plantear el tema de un modo general, más allá de las fronteras de un país concreto. (Cuenca, 2009)¹¹

4. Libro: Ocio valioso para un envejecimiento activo y satisfactorio

Autor: Manuel Cuenca Cabeza

Año: 2018

Resumen:

¹¹ CUENCA. Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados. En: Universidad de Deusto. Bilbao, 2009. núm. 16, s.p

Este texto nos adentra en lo que tiene que ver con el ocio en el adulto mayor y la relación de la forma de la vida, toma parte de que envejecer forma parte de nuestra vida y comienza mucho antes de lo que pensamos; pero no tiene por qué ser algo negativo. De hecho, la jubilación puede ser la etapa más feliz de nuestra vida, solo hay que poner los medios para lograrlo. A menudo se oye hablar de la importancia del envejecimiento activo; sin embargo, se desconoce que el ocio valioso ayuda a vivir mejor y a envejecer más satisfactoriamente. El ocio no es solo hacer algo que nos gusta, también puede ser hacer lo que nos motive y nos dé ganas de vivir. El verdadero ocio da sentido a la vida, aunque sea a través de acciones pequeñas. Este libro trata del ocio valioso y los beneficios que aporta a quienes lo practican. Consta de veinte capítulos breves, en los que se plantean veinte temas relacionados con el envejecimiento satisfactorio que pueden sorprender, iluminar y ayudar de diferente modo a quienes lo lean. Cada capítulo incluye cuestiones para la reflexión y el debate. El texto, sencillo y científicamente riguroso, interesará a quienes se jubilan, a los que están jubilados y a los profesionales dedicados a las personas mayores desde planteamientos propios del siglo XXI. (Cuenca, 2018)¹²

5. Libro: Transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada.

Autor: Manuel Cuenca Cabeza y Eduardo Aguilar

Año: 2009

ISBN: 978-84-9830-463-3

Resumen:

El tiempo es una coordenada vital que nos envuelve, limita, proyecta y permite comprender la realidad. Su estudio es un tema importante, siempre candente en la universidad, sobre el que existe multitud de reflexiones, investigaciones y preguntas sin resolver. Estas cuestiones aumentan en estos momentos en los que, conscientes de ser protagonistas de un cambio de época, el tiempo se presenta como un tema fresco, reciente, cuestionable ante los nuevos planteamientos del contexto tecnológico que nos rodea. Este libro se centra en el estudio del tiempo; pero no en un sentido general y extenso, sino desde un

¹² CUENCA. Ocio valioso para un envejecimiento activo y satisfactorio. En: Universidad de Deusto. Bilbao, 2018. núm. 16, s.p

punto de vista específico y concreto: tratando de esclarecer su influencia en la experiencia de ocio. De este modo, lo que pretende es ayudar a reflexionar sobre el tiempo desde el ocio y sobre el ocio desde el tiempo. (Cuenca & Aguilar, 2009 a)¹³

UNED Institución Universitaria de Educación a Distancia.

Esta universidad se encuentra en la dirección: C/ Bravo Murillo, 38. Planta baja - Madrid, 28015, sus horarios de atención son de lunes a viernes de 8:00h a 20:00h, su teléfono de contacto es: 91 398 60 00 / 66 00 y su email es: finfound@adm.uned.es

¿Por qué seleccioné esta fuente?

Ésta ha desarrollado investigaciones sobre gerontología y el adulto mayor que nos ayuda a comprender los aspectos y características principales en aras de conocer los comportamientos y condiciones de nuestra población objeto.

Reseña:

La UNED es la mayor universidad de España, con sus más de 250.000 estudiantes que cursan sus titulaciones oficiales (27 grados, 65 másteres universitarios, 18 programas de doctorado) o sus más de 600 cursos de formación permanente. Desde la sede central y desde los centros asociados, se esfuerzan por apoyar día a día la meritoria marcha de sus estudiantes hacia la meta de su formación. (UNED Institución Universitaria de Educación a Distancia., 1977)¹⁴

Valoración:

Es una universidad que nos ha aportado documentos que tratan de la educación en la gerontología, sobre cómo la pedagogía apoya los procesos de envejecimiento y por ende contribuye a la motivación del adulto mayor en esta etapa de su vida, es una página de fácil acceso y con buenos artículos.

¹³ CUENCA, AGUILAR. Transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada. En: Universidad de Deusto. Bilbao, 2009. núm. 16. s.p

¹⁴ UNED. Página principal. En: Madrid, s.f, s.p

En este apartado se investigan algunos puntos de vista de la gerontología y su relación con la pedagogía con el tiempo libre de adulto mayores en hogares geriátricos y sus redes de apoyo social enfocadas a este sector.

1. Libro: Gerontología educativa: cómo diseñar proyectos educativos con personas mayores.

Autor: Lourdes Bermejo García

ISBN: 9788479031947

ISBN: 8479031948

Especialidad: Geriátrica y Gerontología Encuadernación: Rústica

Año: 2005

Resumen:

Desde muchas instituciones, tanto privadas como públicas se están promoviendo iniciativas socioeducativas para mayores. Aunque la demanda de profesionales para cubrir esta oferta de actividades va en aumento, en la actualidad no existen suficientes textos que aporten estrategias prácticas para la elaboración de proyectos educativos para mayores. Este libro favorece la programación de un modo más eficaz y eficiente, buscando diseños para todos y aplicables en cualquier entorno institucional. En esta obra se integran los conocimientos actuales de las ciencias de la educación y de la gerontología. Esta conjugación no es sencilla. La dificultan demasiados estereotipos y departamentos, demasiada medicalización y visión patogénica del envejecimiento, inmovilismo en los servicios y en las instituciones. La necesaria, pero aún escasa, interdisciplinariedad y las barreras que levantamos contra la creatividad y la innovación continúan dificultando su existencia. La acción socioeducativa con mayores no es sólo una herramienta de trabajo, es una actitud hacia la persona, sea cual sea su edad, que trata de favorecer la responsabilidad y la participación en su propio envejecimiento. La promoción del envejecimiento activo y la validación de los mayores requiere capacitarles y darles poder, para lo cual los proyectos socioeducativos son una herramienta

imprescindible. (Bermejo, Gerontología educativa: cómo diseñar proyectos educativos con personas mayores., 2005)¹⁵

2. Documento: Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues.

Autor: Munoz Rojas, Derby; Hughes Cartigny, Jennifer

ISSN: 0482-5276

Año: 2011

Resumen:

Para la Revista de Ciencias Sociales, Jan-May, 2011, Issue 131-132, p.57(18).

El estudio tuvo como objetivo establecer la situación actual de la utilización del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues. Fue de tipo cualitativo con un enfoque fenomenológico, con una muestra de siete albergues. Para recolectar la información se utilizaron entrevistas y observaciones. Se encontró que no existe un uso creativo del tiempo libre por parte de los y las residentes, hay una diferencia entre las políticas sociales establecidas para la Recreación en los albergues y la realidad que se vive en los mismos. (Munoz & Hughes , 2011)¹⁶

3. Libro: Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores guía de buenas prácticas

Autor: Lourdes Bermejo García

ISBN: 9788498353082

Año: 2019

Resumen:

1ª ed., reimp. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana 2019.

Las personas mayores están cambiando nuestro mundo. El de los recursos dirigidos a ellos también. A medida que envejecen, muchos adultos demandan

¹⁵ BERMEJO. Gerontología educativa: cómo diseñar proyectos educativos con personas mayores. En: UNED, 2005. s.p

¹⁶ MUNOZ, HUGHES. Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues. En: UNED, 2011. s.p

diferentes tipos de servicios, también la posibilidad de vivir nuevas experiencias que les resulten valiosas y significativas.

Disponer de oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida, como instrumento de cambio personal y social, es un factor clave para que cada persona logre su propio desarrollo personal y logre un envejecimiento activo y satisfactorio. (Bermejo, 2019)¹⁷

4. Libro: Gerontología social

Autor: Rocío Fernández Ballesteros, Verania Andrés Navía

Año: 2004

ISBN: 8436814371

Resumen:

Directora: Rocío Fernández-Ballesteros; Autor secundario Verania Andrés Navía. Materias Gerontología, Psicología de los ancianos, Factores sociales. Serie: Psicología. Editor, Madrid: Pirámide.

Capítulo 7:

Dimensiones psicosociales. La familia y el trabajo. En donde nos da una visión de lo que es la importancia del apoyo social en el adulto mayor y además el papel que cumplen los profesionales especializados en la gerontología.

Repositorio De La Universidad Pedagógica Nacional

Biblioteca de la UPN se encuentra en la ciudad de Bogotá en la dirección: calle 72 # 11-86, Edificio E, Of. 201, sus horarios de atención: lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. Sábados: 12:00m a 1:00 p.m. y el PBX: 3471190- 5961894, ext. 412, correo electrónico: www.pedagogica.edu.co y el correo de la revista lúdico-pedagógica es revistaludica@pedagogica.edu.co

¿Porque seleccione esta fuente?

La universidad Pedagógica brinda Herramientas investigativas en sus documentos, revistas y artículos para las investigaciones de los documentos de grado y proyectos.

¹⁷ BERMEJO. Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores guía de buenas prácticas. En: UNED, 2019. s.p

Reseña:

La Universidad Pedagógica Nacional es una universidad pública, estatal de carácter nacional, acreditada en alta calidad, financiada por el Estado Colombiano, sujeta a inspección y vigilancia por medio de la Ley 1740 de 2014 y la ley 30 de 1992 del Ministerio de Educación de Colombia.

Valoración:

Por medio de la universidad pedagógica nacional hemos logrado adquirir una revista, documentos investigativos y proyectos de grado, los cuales son recursos pedagógicos que ayudara a resolver dudas sobre la Recreación además de abordad el tiempo libre, la Recreación y el juego.

Estos documentos son fuentes importantes puesto que dan cuenta sobre los procesos pedagógicos que se han enfocado en el adulto mayor desde proyectos de grado de la Universidad Pedagógica Nacional y junto a ello se destaca la revista lúdica pedagógica de la licenciatura en Recreación.

1. Proyecto de grado: Programa de Recreación y experiencia para adulto mayor en el barrio Policarpa de Bogotá.

Autor: Rubio Jaimes Derian Esneider

Año: 2018

Resumen:

El trabajo de grado que se propone es la construcción de un programa de experiencias junto con el adulto mayor en el cual se pueda generar espacios de reconocimiento, donde sean valorados sus quehaceres, sus saberes e intereses, permitiendo así el paso a la generación de conocimientos que a través de la Recreación y educación experiencial se va dando. (Rubio, 2018)¹⁸

2. Proyecto de grado: La percusión corporal a favor del desarrollo psicomotriz del adulto mayor.

Autor: Baquero Caldas Ángela Jeraldine.

Año: 2018

Resumen:

¹⁸ RUBIO. Programa de Recreación y experiencia para adulto mayor en el barrio Policarpa de Bogotá. En: Bogotá, 2018. s.p

Trabajo de grado que se propone dar cuenta de los procesos de desarrollo psicomotriz del Adulto Mayor perteneciente al grupo focal establecido en el Centro Masculino Especial La Colonia, Sibaté. Así mismo, el lector podrá percibir la influencia de la percusión corporal en los mismos procesos trabajados desde la pedagogía musical y algunas herramientas de la musicoterapia a través de la Investigación Acción como proceso de orden cualitativo. Adopta la investigación acción como proceso de orden cualitativo enfocado desde el área de la pedagogía musical y el uso de algunas herramientas de la musicoterapia. Centra su mirada desde una perspectiva subjetiva que permite interpretar la realidad social que se presenta con los adultos mayores participantes del grupo focal: sus condiciones físicas, psicológicas, emocionales y sus relaciones interpersonales que varían en gran medida aun sabiendo su situación de confinamiento. Asimismo, los planes de clase tuvieron un proceso de evolución conforme se iba desarrollando la intervención ya que se lograba reflexionar acerca de lo que no funcionaba con la población de estudio lo cual se fue transformando y enriqueciendo cada vez que fue necesario para alcanzar los propósitos y objetivos trazados. (Baquero, 2018)¹⁹

3. Proyecto de grado: El baile como herramienta de la Educación Física para el resurgir social del adulto mayor.

Autor: Puentes Jaimes William Ricardo.

Año: 2016

Resumen:

Respondiendo a la estructura del Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional(PCLEF) y Particularmente al Proyecto Curricular Particular (PCP) que da respuesta a los contenidos del ciclo de profundización II que tiene como tema envolvente la Educación Física curricularizada, cuyo propósito fundamental es sistematizar una propuesta educativa nacida de las experiencias como docente y de la responsabilidad del mismo como agente de cambio, el siguiente trabajo de grado, en consecuencia con lo anterior, pretende contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores desde el punto de vista social, es decir,

¹⁹ BAQUERO. La percusión corporal a favor del desarrollo psicomotriz del adulto mayor. En: Bogotá, 2018. s.p

facilitar sus relaciones interpersonales e intergeneracionales, a través del baile y los contenidos de la expresión corporal como una herramienta de la Educación Física para ir asegurando un mejor desarrollo humano y seres mucho más felices. (Puentes, 2016)²⁰

4. Proyecto de grado: “Estudio de caso "nuevo comienzo otro motivo para vivir un programa de Recreación que promueva experiencias significativas para las personas mayores de la delegación de Bogotá 2013”

Autor: Monsalve Sarmiento, Liliana Andrea.

Año: 2014

Resumen:

Este trabajo de grado pretende evidenciar la importancia de reconocer a la Persona Mayor como sujeto de vida, por medio de experiencias mediadas por la Recreación que surgen a través de su participación en el Programa nacional Nuevo Comienzo: otro motivo para vivir. El programa está dirigido para personas mayores en condición de vulnerabilidad, y se construye con la necesidad de tener una manera distinta de ver y manejar la Recreación, especialmente en este grupo poblacional, así mismo como contribuye a la construcción de experiencias significativas en las personas mayores que les ayuda a fortalecer su rol en la sociedad, por medio de la interacción, participación y protagonismo que emergen a través de la creación de diferentes fases que propone el programa. (Monsalve, 2013)²¹

5. Libro: Revista lúdica pedagógica Universidad Pedagógica Nacional.

Autor: Universidad Pedagógica Nacional, pares académicos.

Año: 2006

ISSN:0121-4128

Resumen:

Pg. 77 Poder, tiempo libre y Recreación.

²⁰ PUENTES. El baile como herramienta de la Educación Física para el resurgir social del adulto mayor. En: Bogotá, 2016. s.p

²¹ MONSALVE. Estudio de caso "nuevo comienzo otro motivo para vivir un programa de Recreación que promueva experiencias significativas para las personas mayores de la delegación de Bogotá 2013". En: Bogotá, 2014. s.p

En este artículo se devela las relaciones entre poder, cuerpo y tiempo libre como elementos situacionales de donde parten posibilidades del juego, desde aspectos sociales, comunicativos y educativos, encaminadas a la construcción de un discurso académico que dé cuenta de la Recreación como fenómeno social de resistencia y alteridad.

En la primera parte se considera la Recreación en el ámbito sociopolítico, como una manifestación cultural que emerge de un sistema ideológico particular, que posee estructuras de poder demarcadas por la inequidad, la acumulación de bienes y procesos de legitimación desde este. Dentro de estas estructuras de poder son relevantes las formas en que se internalizan los modelos necesarios para reproducción del sistema de los sujetos, a través del control del cuerpo y el dominio del tiempo. Posteriormente se representa el juego desde una perspectiva cultural que por principio se opone al mecanismo configurado en la tradición occidental, es decir, al activismo recreacionista, a la manipulación de las necesidades lúdicas de la sociedad a través del medio deportivo y turístico, entre otros. Para finalizar, se da cuenta de la Recreación como hecho social que contribuye a la formación de un proyecto de nación propio y a la construcción del tejido social con la disposición de la alteridad como proceso absolución del otro como. (Universidad Pedagógica Nacional, 2006, pág. 77)²²

Coldeportes

Coldeportes es una identidad gubernamental ubicada en la ciudad de Bogotá en la dirección: Avenida Cra 68 No 55-65 Bogotá DC, Colombia, sus horarios de atención: lunes a viernes de 8:00 am a 5:00pm, numero teléfono: 4377030 y el E-mail: contacto@mindeporte.gov.co

¿Por qué seleccioné esta fuente?

Esta institución tiene el objeto de formular, liderar y orientar una política eficiente incluyente e innovadora para el deporte, la Recreación, la actividad física, la infraestructura recreativa y deportiva, y el aprovechamiento del tiempo libre contribuyendo a la educación, el bienestar y calidad de vida de las personas y ejercer la inspección, vigilancia y control, en el marco del Sistema Nacional del

²² UPN. Revista lúdica pedagógica Universidad Pedagógica Nacional. En: Bogotá, 2006. p.77

Deporte y la garantía de los derechos de las personas a la práctica de las actividades del sector. (Coldeportes, 1968 a)²³

Reseña:

El Ministerio del Deporte tiene como objetivo, dentro del marco de sus competencias y de la ley, formular, adoptar, dirigir, coordinar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia el deporte, la Recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física, para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados. (Coldeportes, 1968 b)²⁴

Desde Coldeportes instituto distrital de la ciudad de Bogotá se toman dos libros relacionados con la población de adulto mayor basados en la Recreación y el envejecimiento.

Valoración:

Es una página donde se pueden encontrar varios documentos e informes acerca de la Recreación y como lo nombramos en nuestro documento, el plan nacional de Recreación es en este dónde podemos encontrar elementos que nos aportan a nuestro proyecto, en cuanto la juego, la actividad física y la creatividad.

1. Libro: Plan Nacional de Recreación 2013-2019 vol 1

Autor: Coldeportes y Funlibre

Año: 2013

ISBN: 978-958-57110-5-1

Resumen:

Pg. 56-74 Posicionamiento de la Recreación y el ocio como campo de estudio, la Recreación en la educación, estrategia nacional de Recreación para personas mayores, Recreación turística.

El Plan Nacional de Recreación 2013- 2019, es el medio para movilizar a los actores del Sistema Nacional del deporte y en general los actores sectoriales

²³ COLDEPORTES. Página principal. En: Bogotá, 1968. s.p

²⁴ COLDEPORTES. Página principal. En: Bogotá, 1968. s.p

para hacer causa común: el trabajar por y para la Recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, para hacerte este plan un instrumento que cobra vida en la medida que todos seamos capaces y tengamos la disposición para construir y trabajar colectivamente.

El departamento administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre – Coldeportes- presentan este documento de Plan Nacional de Recreación el cual tiene como objeto plantear y canalizar los lineamientos que orientan las acciones de la política pública para el sector de la Recreación en Colombia durante el periodo 2013 2019. (Coldeportes, 2013, pág. viii a)²⁵

2. El Libro: Plan nacional de recreación. (Estrategia Nacional De Recreación De Envejecimiento y Vejez Con y Para Las Personas Mayores)

Año: 2013

Autor: Coldeportes y Funlibre

ISBN: 978-958-57110-2-0.

Resumen:

Pg.10-12 El ocio, la Recreación y el tiempo libre, quién es la persona mayor, en que beneficia la Recreación a la persona mayor, envejecimiento, envejecimiento activo, actividades para el adulto mayor.

Este documento es el resultado de un proceso de investigación, que le apostó a construir una estrategia orientada al mejoramiento progresivo de la calidad de vida y el bienestar de la persona mayor, como individuo y colectivo; dicho proceso permitió recoger información en los departamentos y municipios de nuestro país, con personas mayores y con otros actores relevantes, todos ellos con conocimiento relacionado y significativo para el proceso que hoy se presenta. Resultados socializados con ustedes a través de esta cartilla la cual esperamos

²⁵ COLDEPORTES. Plan nacional De Recreación (2013-2019), En: Bogotá, 2013. vol. 1. p.viii

sea un apoyo a este importante proceso. (Coldeportes. Funlibre, 2013, pág. 72)²⁶

Ministerio de Tecnologías de la información y las comunicaciones.

El Min Tic es una entidad del Gobierno Nacional que se encarga de promover las políticas, planes y programas dentro del sector tecnológico, se encuentra en el edificio murillo toro en la carrera 8 A entre las calles 12 A y 12 B, Bogotá, Colombia con el código postal 111711, teléfono comunicador 3443460, su email minticresponde@mintic.govco y sus horarios de atención son de lunes a viernes de 8:30 am a 4:30 pm.

Reseña:

Aprovechando esta temporada de permanencia en casa, los adultos mayores pueden aproximarse a las tecnologías y desarrollar con normalidad e independencia sus actividades personales, por ello desde redvolución, una iniciativa del Ministerio TIC dirigida al cierre de la brecha digital, se busca incentivar a los jóvenes a compartir sus habilidades digitales con abuelos y abuelas en su hogar.

Valoración:

Mediante las herramientas tecnológicas el proyecto ocupa un pequeño campo puesto que se realizará una cartilla interactiva en un análogo digital.

Universidad de Salamanca.

La universidad de Salamanca se encuentra ubicada en España, Madrid en la dirección postal: Patio de Escuelas 1, 37008 - Salamanca - España su email: secr.general@usal.es, el teléfono de contacto: +34 923 29 44 00.

Es una universidad pública española emplazada en la ciudad de Salamanca. Es la universidad más antigua de España y del mundo hispánico y la tercera más antigua de Europa.

Reseña:

²⁶ COLDEPORTES, FUNLIBRE. Estrategia nacional de Recreación con y para personas mayores. En: Bogotá, 2013. p. 72

Actualmente la Universidad de Salamanca está constituida por dieciséis facultades: Bellas Artes, Biología, Ciencias, Ciencias Agrarias y Ambientales, Ciencias Químicas, Ciencias Sociales, Derecho, Economía y Empresa, Educación, Farmacia, Filología, Filosofía, Geografía e Historia, Medicina, Psicología y Traducción y Documentación y una escuela universitaria: Enfermería y Fisioterapia. (Universidad de Salamanca, s.f.)²⁷

Valoración:

Desde la Universidad de Salamanca se ha obtenido el siguiente artículo el cual es fuente esencial para nuestro proyecto de grado.

Desde una perspectiva educativa internacional, se investiga la gerontología educativa como un proceso de formación enfocada al adulto mayor desde diferentes herramientas socioeducativas, el aprendizaje en la vejez y la participación.

1. Artículo: Objetos y Ámbitos de Investigación de Gerontología Educativa.

Autores: Antonio Víctor Martín García

Localización: Pedagogía social: revista interuniversitaria.

ISSN: 1989-9742, N.º. 12, 1995 (Ejemplar dedicado a: Tercera Edad), págs. 7-22

Idioma: español

Año:1995

Resumen:

Pg. 11-17

El aprendizaje en la vejez: el desarrollo del pensamiento post-formal, la cultura de la participación: niveles y factores asociados a la participación socioeducativa en la vejez, los niveles de actividad en la vejez: el ocio y tiempo libre, necesidades e intereses educativos en la vejez.

El presente artículo enfatiza la necesidad de impulsar la investigación educativa en y sobre la vejez dentro del marco disciplinar que ofrece la gerontología educativa. Se analiza el objeto de estudio de la misma, así como el estado de varias líneas de investigación de gran interés actual como lo son

²⁷ UNIVERSIDAD DE SALAMANCA. Página principal. En: Madrid, s.f. s.p

estudios sobre el aprendizaje en la vejez: el desarrollo del pensamiento post formal; la participación. (Martín, 1995, pág. 11 a)²⁸

2. Artículo: Objetos y Ámbitos de Investigación de Gerontología Educativa.

Autores: Antonio Víctor Martín García

Localización: Pedagogía social: revista interuniversitaria.

ISSN: 1989-9742, N.º. 12, 1995 (Ejemplar dedicado a: Tercera Edad), págs. 7-22

Idioma: español

Año: 1995

Resumen:

Pg. 18 Educación para la Recreación: definición, propósito y procesos.

El ocio y la Recreación como derecho que se concreta en la vida cotidiana depende en gran medida de los conceptos de las personas sobre los mismos, y éstos a su vez se derivan más del saber individual que del estudio a profundidad del fenómeno. Dado el lugar que se les ha asignado dentro de las políticas públicas sociales y las prioridades institucionales, comunitarias y personales, es claro que se requiere una resignificación de tales conceptos a la luz de una mirada más amplia e integral del papel que juegan el ocio y la Recreación en la calidad debida de las personas, y ello determinará entonces cambios en la importancia que se le da en la vida cotidiana. Así, uno de los retos de los procesos orientados a formar a las personas para cualificar sus contextos de ocio, será la construcción de significados de ocio y Recreación con las personas, desde sus sentidos, su cultura, proyecto de vida y prioridades. (Martín, 1995, pág. 20 b)²⁹

Desde las investigaciones trabajadas anteriormente en el área de adulto mayor se toman estos apartados como elementos claves para el desarrollo de la propuesta pedagógica para el tiempo de ocio del adulto mayor, el objetivo al plantear esta propuesta es ocupar en gran medida el tiempo de ocio de esta población en actividades corporales y lúdicas que generen un estado de felicidad y gozo.

²⁸ MARTÍN. Objetos y Ámbitos de Investigación de Gerontología Educativa. En: Madrid, 1995. p. 11

²⁹ MARTÍN. Objetos y Ámbitos de Investigación de Gerontología Educativa. En: Madrid, 1995. p. 20

Se pretende abarcar varias miradas para forjar una investigación apropiada y coherente con el objetivo que se pretende lograr en este documento, es así como desde diferentes miradas sobre el envejecimiento se indaga sobre proyectos, libros, artículos y documentos que se relacionen con la propuesta que se desarrolla.

9. Marco teórico

El proyecto de grado está orientado como una propuesta pedagógica enfocada al adulto mayor mediante dos categorías: la corporal y la lúdica, de las cuales se consultaron fuentes documentales que dan importancia a las diferentes miras como lo son: el tiempo de ocio, el envejecimiento activo, la re-educación de hábitos, la gerontología, la pedagogía de la Recreación, la mitigación del sedentarismo y adulto mayor.

9.1 Características del desarrollo en el adulto mayor.

Desde el desarrollo biológico la gerontología “Describe las etapas de la vida del hombre-la primera, la infancia; la segunda, la juventud; la tercera-la más prolongada-, la edad adulta, y la cuarta, la senectud, en la que se llega al deterioro y la ruina” (trad. en) (Gonzalez, 2013)³⁰. Pasar un proceso “básico” como lo es nacer, crecer, reproducirse y morir siendo esto una parte vital de todo proceso vivo en la tierra no es más sino etapas de la vida. Si se habla sobre las etapas del desarrollo humano se imponen necesidades como lo económico, lo social, lo político, lo religioso y lo cultura como una base necesaria para el crecimiento del ser humano dentro de su vida y de sus experiencias. El adulto mayor es aquella persona que supera la edad de los 60 años en la ley colombiana, se caracteriza por tener su físico deteriorado debido al paso de la juventud, las habilidades motoras en algunos casos se vuelven más tardías y la capacidad cognitiva puede fallar en ciertos momentos, se compone también de años de experiencias y vivencias transcurridas y es aquel que empodera un núcleo familiar en ciertas ocasiones.

“Es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años o más de edad. En el marco de los derechos, la expresión adoptada es “persona adulta mayor”. Sustituye otras expresiones como “adulto mayor”, “persona de la tercera edad”, “anciano”. No se asimila a “abuelo”, en tanto no todas las personas adultas mayores lo son” (Ministerio de educación., 2018, pág. 12)³¹

Es importante aclarar que el adulto mayor no es un sinónimo de abuelo, puesto que no todos tienen hijos o nietos. Hablar sobre el envejecimiento es fundamental debido al ser una etapa de la vida: “Representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humano. La vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre

³⁰ GONZÁLEZ. Introducción a la gerontología definiciones y conceptos básicos, 2013. p. 7

³¹ MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Cartilla sobre buen trato a las personas adultas mayores, 2018. p. 12

otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas”. (Ministeria de salud., 2019)³²

Llegar a la vejez puede ser doloroso para algunos, para otros la culminación de una vida llena de trabajo y esfuerzo, el envejecer trae consigo problemas de salud y cambios de hábitos al considerarse una etapa vulnerable en cuanto a cambios de humor, patologías y comorbilidades, esto convierte a la persona en un ser agobiado, dependiendo de su situación económica, en una persona totalmente “convencional” la cual cuenta con un capital para vivir plenamente sus últimos años de vida en las mejores condiciones.

Por este motivo el envejecimiento es una etapa de la vida en la cual deben haber aspectos que beneficien la salud y la participación en sociedad, por esta razón es importante tomar el concepto de envejecimiento activo el cual empodera al adulto mayor en actividades para su bienestar individual y colectivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades para obtener bienestar físico, social y mental y extender la esperanza de vida saludable, productiva y calidad de vida” (Coldeportes, Funlibre, 2015, pág. 4)³³

Dependiendo del contexto, de las circunstancias y de la historia de vida del adulto mayor, éste tiene una concepción de su propia vida, de su envejecimiento y en consecuencia de su estilo de vida, así como del uso del tiempo de ocio. “El envejecer es un proceso natural de carácter universal, pero no es igual para todos; forma parte de un desarrollo personalizado físico, psicológico y social. La diferenciación individual es un aspecto esencial en cada envejecimiento. Los diferentes estilos de vida, intereses, objetivos y deseos hacen que cada uno de estos vivan una situación diferente, permitiendo que sea atractivo para unos lo que para otros es algo sin sentido y sin razón”. (Cuenca, 2000, pág. 246 c)³⁴.

Lo ideal es que cada adulto mayor tenga un proceso satisfactorio de acuerdo con su estilo de vida, el cual prolongue un envejecimiento activo que lo lleve a enfocarse en acciones, metas y propósitos que sean de su gusto y agrado, llegar a la adultez debe considerarse como la liberación total de responsabilidades que agobien.

³² MINISTERIO DE SALUD. Envejecimiento y vejez. En: Bogotá, 2019, p. en línea.

³³ COLDEPORTES, FUNLIBRE. Diplomado Recreación y adulto mayor iii encuentro taller realizado el 24 de julio la Recreación como herramienta transformadora del imaginario de la vejez. En Bogotá, 2015, p. 4.

³⁴ CUENCA. Ocio humanista Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio, 2000, p. 246.

9.2 Necesidades básicas y calidad de vida en las personas mayores.

Estas no en todos los casos se suplen a cabalidad, desde la ciudad de Bogotá por medio de estadísticas se rebela que los adultos mayores para el año 2020 en esta ciudad serán uno de los más altos a nivel Nacional se cuenta con alrededor de 1.153.000 adultos mayores que hacen parte del 14% de la población bogotana.

Las necesidades básicas que requieren los adultos mayores se predisponen en seguridad en el ingreso económico, alimentación, salud, transporte y movilidad, cuidado, trabajo y acceso a la educación. Para llegar a comprender el valor de estos factores en la vida del adulto mayor se necesita de estudios que demuestren sus necesidades y problemas para entender los suplicios con los que vive esta población y los retos y responsabilidades que se tienen.

Los estratos más vulnerables en cuanto al adulto mayor son 1 y 2 los cuales residen en la zona sur oriental de la capital. (El tiempo) en los barrios Usme y Ciudad Bolívar, el 3,23% de las personas mayores no tienen acceso a acueducto y/o alcantarillado, el 1,85% viven en viviendas con condiciones físicas no adecuadas (2018 a)³⁵.

Las condiciones de los hogares geriátricos especializados en el cuidado del adulto mayor en su etapa final tienen serios problemas de infraestructura y equipamiento (El tiempo) en Bogotá el 1,74% de los 4.970 hogares que tienen personas mayores de 60 años presentan déficit (2018 b)³⁶

De estos el 43,52% preparan los alimentos en un cuarto usado también para dormir, en una sala comedor sin lavaplatos, patio corredor, enramada o al aire libre. Muy cerca se encuentra la proporción de hogares que no cuentan con alguno de los servicios públicos básicos como acueducto y alcantarillado, energía eléctrica y/o servicio de recolección de basuras con el 37,8%” (El tiempo, 2018 c)³⁷

Solo analizando estos dos factores, se puede afirmar que las condiciones de vida de esta población en la ciudad de Bogotá son precarias para los estratos más bajos, puesto que en algunos casos no se suplen los servicios básicos que se requieren, situación que se agudiza en las zonas con alta vulnerabilidad y pobreza.

³⁵ EL TIEMPO EDITORIAL. “Abuelos”: así se vive la vejez en Bogotá. En Bogotá, 2018.

³⁶ EL TIEMPO EDITORIAL. “Abuelos”: así se vive la vejez en Bogotá. En Bogotá, 2018.

³⁷ EL TIEMPO EDITORIAL. “Abuelos”: así se vive la vejez en Bogotá. En Bogotá, 2018.

La mayoría de estas situaciones se hacen más difíciles cuando no se cuenta con un núcleo familiar estable, además de haber sido vulnerados sus derechos o no haberlos ejercido en la juventud y adultez para tener un envejecimiento digno pleno y satisfactorio. No hay una política educativa, ni los programas que eduquen sobre la adultez, se necesita de un compromiso serio y responsable para adelantar programas estatales y sociales que garantice estabilidad y así disfrutar de la vida en la última etapa del ciclo humano.

Los diferenciales y tendencias del envejecimiento de la población del país y de los departamentos son elementos importantes para orientar el desarrollo de los objetivos de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019, que busca

Incidir de manera activa, sobre las condiciones de desarrollo social, económico y cultural de los individuos, la familia y la sociedad, como medio para propiciar que las personas mayores de hoy y del futuro alcancen una vejez digna, saludable, integrada e integradora, dentro del marco de la promoción, prevención y restitución de los derechos humanos. (Ministerio de salud y protección social., 2013, pág. 19)³⁸

Este es un elemento indispensable para el envejecimiento activo y solidario junto con las personas más cercanas al adulto mayor, forjando así aspectos emocionales, económicos y saludables, incentivando costumbres y hábitos consientes en torno a esta población que ayudan a que esta etapa de la vida sea amena y disfrutada por ellos mismos, para esto, es necesario conocer qué condiciones tienen los adultos mayores en Bogotá para saber cómo manejar un plan pedagógico.

Por otro lado, estadísticas sobre el adulto mayor en la ciudad de Bogotá del año 2018, “el 12% de la población son adultos mayores (995.029), el número de personas mayores a 59 años en condición de discapacidad es de 160.729, adultos mayores víctimas del conflicto en Bogotá son de 38.455, de estos adultos mayores 1.023.963 estaban afiliadas a salud, A mayor edad el porcentaje de mujeres aumenta, mientras que el de hombres disminuye. La feminización del envejecimiento es más evidente en Bogotá y en las ciudades principales, con índices de entre 110 y 140 mujeres por cada 100 hombres mayores de 60 años” (Departamento administrativo nacional de estadística., 2018)³⁹.

³⁸ MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019, 2013. En Colombia. p. 19

³⁹ DANE. Estudio Nacional De Salud, Bienestar y Envejecimiento –SABE, 2018. En Colombia. s.p

Determinantes entorno social:

- 24,3% no tienen transporte público cerca de la vivienda.
- 43.5% consideró que no hay parques o áreas para caminar.
- 85%, refiere recibir compañía y afecto -soporte emocional por los hijos.
- El 30% reportó no recibir ningún tipo de apoyo.
- El 55,0% reportó que participa en actividades grupales, principalmente en grupos religiosos. (Departamento administrativo nacional de estadística., 2015)⁴⁰

Son muchas las desventajas y limitantes que tiene el adulto mayor en Bogotá como lo vemos en las estadísticas planteadas anteriormente. Por esta razón mitigar el impacto que tiene la vejez en la población no solo depende de aspectos como las necesidades básicas, sino que también tiene que ver con las posibilidades sociales que estos tengan en su entorno, por ejemplo, las capacidades de relacionarse con otras personas en la misma situación para proveer soluciones que conlleven al bienestar colectivo e individual, esto en concordancia con sus necesidades y sus potencialidades que poseen o que adquirieron a lo largo de su vida.

Aunque el panorama refleja una situación bastante preocupante, es una oportunidad para manejar un proyecto que beneficia algunas de las necesidades no solventadas en el tiempo del adulto mayor, pues, aunque no en todos los aspectos de la vida se puede inferir, se puede forjar un punto de vista diferente con respecto al tiempo de ocio que, como consecuencia de ello, como se nombró anteriormente afectan otras dimensiones de la vida de una forma positiva.

9.3 Marco legal para el adulto mayor.

Desde el marco legal se instituye en la ley 1850 del 19 de julio de 2017, artículo 7, la cual se basa en medidas de protección para el adulto mayor, los siguientes numerales:

- Introducir el concepto de educación en la sociedad fomentando el autocuidado, la participación y la productividad en todas las edades para vivir, envejecer y tener una vejez digna.
- Elaborar políticas y proyectos específicos orientados al empoderamiento del adulto mayor para la toma de decisiones relacionadas con su calidad

⁴⁰ DANE. Estudio Nacional De Salud, Bienestar y Envejecimiento –SABE, 2015. En Colombia.

de vida y su participación activa dentro del entorno económico y social donde vive.

- Diseñar estrategias para promover o estimular condiciones y estilos de vida que contrarresten los efectos y la discriminación acerca del envejecimiento y la vejez.
- Generar acciones para que los programas actuales de gerontología que se adelantan en las instituciones se den con un enfoque integral dirigido a todas las edades.
- Promover la creación de redes familiares, municipales y departamentales buscando el fortalecimiento y la participación activa de los adultos mayores en su entorno. Con el fin de permitir a los Adultos Mayores y sus familias fortalecer vínculos afectivos, comunitarios y sociales.
- Promover la Asociación para la defensa de los programas y derechos de la Tercera Edad.
- Desarrollar actividades tendientes a mejorar las condiciones de vida y mitigar las condiciones de vulnerabilidad de los adultos mayores que están aislados o marginados. (Congreso de la república de Colombia., 2017)⁴¹

9.4 Tiempo de ocio en el adulto mayor desde un enfoque cultural.

Llegar a la vejez es valioso, pues el tiempo para realizarse en los gustos personales es aún mayor, el entender la vejez como una oportunidad y no una debilidad fortalece la autosuficiencia y la capacidad de empoderarse en esta etapa, por eso, contar con tiempo es aún más gratificante cuando se puede ocupar en actividades que den gusto y placer al ser.

Culturalmente ha sido importante el tiempo de ocio, por esta razón se considera que “Según la interpretación aquí adoptada, en cuanto una práctica social contextualizada desde América Latina, el ocio necesita ser comprendido y reconocido como una dimensión de la cultura” (Elizalde & Gomes, 2010, pág. 9 a)⁴² es así como abordamos la historicidad del ocio y su valor dentro de la cultura.

⁴¹ CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Decreto, ley 1850 de 2017. En: Colombia, 2017.

⁴² ELIZALDE, GOMES. Ocio y Recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación, En: Universidad Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, Brasil, 2010. P. 9

Remontando la época de Grecia ésta siendo la cuna del ocio, se consideraba el tiempo de contemplación y satisfacción, liberándose de las obligaciones de trabajo las cuales ocupaban de manera indefinida a los esclavos, así, dándoles a sus amos el tiempo de liberar su ser y satisfacer sus caprichos y vicios.

Actualmente “la existencia del tiempo libre facilitó plantear cuestiones alejadas de la productividad o la eficacia y orientadas hacia la satisfacción y la ilusión. Este es el horizonte al que se asoma el ocio que sólo tiene sentido para quien lo conoce” (Cuenca & Aguilar, 2009, pág. 14 b)⁴³

Es considerado la ocupación del tiempo donde se liberan las obligaciones rutinarias, pero el ocio tiene una variación dentro del tiempo libre, el ocio en la actualidad ocupa grandes avances dentro del siglo XXI, se puede entender que las actividades de ocio compartidas pueden formar y estructurar contextos sociales que forman lazos de amistad, interrelaciones imprevistas y compartir experiencias tanto individuales como familiares puesto que este permite que los sectores sociales tengan permanentemente una transformación e innovación dentro del disfrute, la distracción, la satisfacción y la Recreación del ser.

9.5 Beneficios del tiempo libre y de ocio en el adulto mayor.

Como se ha mencionado antes el ocio es una parte fundamental en la vida del ser humano es así como es importante reconocer los aspectos positivos que este puede producir en la población de adulto mayor, este tiempo libera tensiones, obligaciones y ocupaciones que impliquen la realización de actividades cotidianas, sobre ello el beneficio que produce tener este espacio en este sector ayuda a mejorar sus hábitos y su calidad de vida propiciando cambios favorables.

El bienestar del ocio es un estado donde las personas pueden lograr un estilo de vida de ocio óptimo, el cual involucra tanto la elección deliberada y la auto-responsabilidad, como un manejo y planeación para alcanzar la armonía entre lo que se piensa, lo que se dice y lo que se hace. Es personal, positivo y proactivo, se hace durante el tiempo libre y es un

⁴³ CUENCA. E, AGUILAR. El Tiempo del Ocio: Transformaciones y Riesgos en la sociedad apresurada. En: Universidad de Deusto. Bilbao, 2009, núm. 36. P. 14

reflejo de los valores de la persona y una medida de la responsabilidad consigo mismo. (Osorio , 2009, pág. 20 b)⁴⁴

Entre las posibilidades en ese tiempo de ocio se encuentra la Recreación la cual refleja las actividades provechosas y pedagógicas que pueden desarrollarse en un marco muy amplio de posibilidades hacia el desarrollo de bienestar del ser.

El tiempo libre se puede analizar desde diferentes puntos de vista, sobre todo cuando se habla de Recreación y tiempo libre; para este último se ha aplicado el concepto de ocio “el ocio como tiempo configura una de las tres aproximaciones tradicionales al fenómeno, junto a la visión del ocio como conjunto de actividades (ocupación, quehaceres, contenido, productos, espacios, consumo, capacidad de gasto,)” (Cuenca & Aguilar, 2009, pág. 34 c)⁴⁵. El tiempo libre se considera como un tiempo que no incluye lo rutinario; puesto que ese tiempo se define más como laboral que como autónomo para el ser y para la satisfacción de este.

Puede ligarse estrechamente ante el gusto personal y a la acción espontanea; este se considera cuando se está fuera del trabajo en actividades matutinas. Es por esto por lo que surge la necesidad de nombrar un tiempo de ocio el cual sí se puede definir como ese tiempo de goce y disfrute espontaneo individual y social.

El adulto mayor siendo la parte fundamental del proyecto se cuestiona su quehacer en el tiempo de ocio, como se menciona anteriormente; las experiencias no pueden ser las mismas de acuerdo al contexto, pero sí hay una dificultad a la hora de elegir en que ocupar o aprovechar este periodo, puesto que para esta población el tiempo en algunos casos se ocupa en temas de salud por el deterioro físico debido a la edad y en otros casos el tiempo lo derivan más a realizar actividades que comprometan sus hábitos de vida.

“Para muchos jubilados tener tiempo libre no es un don sino un problema, un problema de aburrimiento y de no saber qué hacer. El que no sabe qué hacer en su tiempo libre aspira a llenar el tiempo como sea, a entretenerse en algo <<para matar el tiempo>>” (Cuenca, 2000, pág. 245 d)⁴⁶ Con referencia al uso del tiempo libre en la vida adulta, este es más amplio, pues no se desempeña con horarios laborales, sino más bien el adulto mayor busca actividades que

⁴⁴ E. OSORIO. Consideraciones Iniciales Para La Construcción De Una Propuesta De Educación Para La Recreación, 2009, (Pág. 20)

⁴⁵ CUENCA. E, AGUILAR. El Tiempo del Ocio: Transformaciones y Riesgos en la sociedad apresurada. En: Universidad de Deusto. Bilbao, 2009, núm. 34. P. 3

⁴⁶ CUENCA. Ocio Humanista Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. En: Universidad de Deusto. Bilbao, 2000. núm. 16, p. 245

complementen su día a día, en su mayoría pasivas e invariables, por ese motivo hemos propuesto mitigar el sedentarismo por medio de actividades corporales y lúdicas para un buen uso de su tiempo de ocio.

(Residencia Nazaret) “El ocio en el adulto mayor, ha de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, como una acción que proyecta desde lo social condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad”. (Residencia Nazaret, 2020, pág. Párr 1)⁴⁷.

El aprovechamiento del tiempo de ocio del adulto mayor debe comprometer su bienestar a la hora de satisfacer sus gustos y necesidades, la Recreación se ocupa de todos estos aspectos con actividades que motiven el interés del adulto mayor para salir de lo monótono y lo rutinario de su vida actual.

Es por esto por lo que se pueden implementar proyectos que den cuenta de las posibilidades de un envejecimiento activo de esta población para aportar a su beneficio y su buena salud, la Recreación pedagógica incentiva y desarrolla los anteriores aspectos.

Una cartilla interactiva para el adulto mayor es una herramienta pedagógica que aporta al uso del tiempo de ocio en esta población, ésta cumple un papel fundamental no sólo en el tiempo libre, tiempo de ocio, sino en el tiempo de las personas, lo que pretende es darle un contenido con sentido a través de la Recreación.

La Recreación influye en la re-educación de hábitos negativos que se crean en esta etapa de la vida, pues “Si bien llegar a esta etapa es algo molesto y en ciertas medidas se sopesa lo de la esperada muerte, se pierde el sentido del disfrute o del tiempo de satisfacer sus gustos y creencias” (Cuenca, 2000, pág. 244 e)⁴⁸ Pues En algunos casos la mayoría de las personas que cuentan con un ingreso estable buscan satisfacer y ocupar su “tiempo libre” mediante planes recreativos o algún medio de entretenimiento, por esta razón ocupar el tiempo de ocio es una buena alternativa para mitigar el sedentarismo y mantener un envejecimiento activo mediante actividades físicas y lúdicas, lo cual tiene que ver con los contextos sociales de cada adulto mayor, referente también a re-educar sus hábitos de vida.

⁴⁷ RESIDENCIA NAZARET. Artículo. El tiempo de Ocio en la Tercera Edad, En Colombia, 2020 p. En línea

⁴⁸ CUENCA. Ocio humanista Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio, 2000, p. 244.

9.6 Beneficios de la Recreación en la corporeidad del adulto mayor.

La recreación está ligada a la parte corporal del adulto mayor, mediante ella se trabaja la actividad física como una herramienta que ayuda a mejorar su condición y propicia el empoderamiento de cada individuo, estimular en esta población la conciencia de actividades corporales beneficia en gran parte: prevenir el (Instituto de religiosas de san José de Gerona) envejecimiento prematuro, la enfermedades cardiovasculares, las lesiones musculares y óseas, potencia la fuerza, la resistencia y la flexibilidad además de mantener la autonomía física (rutinas de ejercicio) y conocer las limitaciones en sus cuerpos. Dando en ellos la capacidad de mejorar su imagen personal, la autoestima, ayuda en el estado de ánimo previniendo el sedentarismo que afecta esta población. (Instituto de religiosas de san José de Gerona, 2013, pág. Párr 4)⁴⁹

La falta de realización de actividades corporales es un problema a la hora de enfrentar la vejez “la cantidad de tejido muscular (masa muscular) y la fuerza muscular tienden a disminuir a partir, aproximadamente, de los 30 años; dicha disminución continúa durante toda la vida. Parte de esta reducción está causada por la inactividad física y el descenso en las concentraciones de la hormona del crecimiento” (Besdine, 2019, pág. Párr 15)⁵⁰ esto hace que el adulto mayor sufra su proceso de envejecimiento de una manera muy negativa ligado a las patologías que se pueden presentar a su edad, “que [,] unido al concepto generalizado de la imagen del anciano lleno de canas, arrugas, cambios en la silueta corporal, enfermedad” (Vega, Domínguez, Martínez, & Quintero, 2015, pág. 7)⁵¹, pueden afectar aún más su vida, es por esto que con las Recreación y la pedagogía se puede generar una re-educación de hábitos que cambia de manera positiva la vida de ellos.

9.7 Envejecimiento activo en el adulto mayor.

Antes de los años 60 se acuñaban los términos de: envejecimiento saludable, envejecimiento productivo y envejecimiento satisfactorio todos estos para acudir a un concepto que definiera la

⁴⁹ INSTITUTO DE RELIGIOSAS DE SAN JOSÉ DE GERONA. Beneficio de la actividad física para las personas mayores. En: Barcelona, 2013. Párrafo. 4

⁵⁰ BESDINE. Cambios corporales relacionados con el envejecimiento. En: Warren Alpert Medical School of Brown University, 2019. Párrafo 15

⁵¹ VEGA, DOMÍNGUEZ, MARÍNEZ, QUINTERO, Imagen del cuerpo en adultos mayores. En: Universidad Simón Bolívar, Barranquilla 2015. p. 7

vejez como una oportunidad para tener una mejor calidad de vida, para la segunda asamblea mundial del envejecimiento en el año 2000 se adopta el termino de envejecimiento activo por la OMS (Organización mundial de la salud).

El proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Más concretamente indica que es el proceso que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona: protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia (Organización mundial de la salud, 2002, pág. 79)⁵².

Cuenta con tres pilares fundamentales que componen este concepto para lo que es el desarrollo del envejecimiento activo en la vida de este sector de la población.

9.7.1 Participación.

En este pilar se localiza la importancia del adulto mayor en lo que refiere a lo cultural, lo social, lo económico y lo laboral, proporcionando en esta comunidad un sentir de utilidad y reconocimiento ante la sociedad. Esto “establece un nuevo modelo de sociedad, en el que las personas han de tener la oportunidad de envejecer, siendo la protagonista de su vida, en un *quehacer pro-activo* y no como meras receptoras de productos, servicios o cuidados” (Límón & Ortega, 2011, pág. 230 a)⁵³ la participación enriquece los procesos de desarrollo no solo en ellos sino también en todo su entorno, hasta en las personas que no tienen relación alguna con el adulto mayor, la comunidad debe garantizar a esta población sus derechos y deberes para velar por el bienestar de este sector.

9.7.2 Salud.

El envejecimiento visto desde el campo de la salud sintetiza la apariencia física, las comorbilidades y los hábitos de cada individuo, el envejecimiento activo produce buenos hábitos, buena alimentación, mejora la calidad de vida, convierte al adulto mayor en un

⁵² ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Envejecimiento activo: un marco político. Revista Española de Geriátría y Gerontología, 2002. p.p 79.

⁵³ LIMÓN, ORTEGA, Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. En: Universidad Complutense de Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2011, p 230

individuo capaz de realizarse por sí mismo ante la sociedad, además de ello contribuye a mejorar el bienestar de quienes lo rodean, quitándoles la carga que en cierto momento pueda producir la vejez de una persona.

9.7.3 Seguridad.

Es la capacidad de sentirse seguro a la hora de realizar cualquier actividad corporal, lúdica, entre otras, haciendo que sean personas autónomas, empoderadas y felices de su realidad.

El envejecimiento activo pretende un cambio de sociedad en torno a las prácticas de la actividad física, los buenos hábitos de vida y por lo tanto un cambio de entorno personal y colectivo, pues esto en conjunto fomenta la felicidad en el quehacer y las actividades matutinas.

Desde la Recreación es necesario trabajar este término como un componente educativo que propicie la buena salud, la calidad de vida y la re-educación de hábitos en el adulto mayor pues es importante “conocer que el transcurso de los años ayuda a ganar sabiduría, experiencia y perspectiva sobre la propia vida” (Límón & Ortega, 2011, pág. 235 b)⁵⁴

9.8 Lúdica, juego y Recreación en el adulto mayor.

9.8.1 Lúdica y Juego.

La lúdica es una necesidad que requiere de esparcimiento, diversión y entretenimiento, junto a ello, se debe potencializar todo lo que conlleva al realizarla, como lo es el juego; siendo una dimensión de entretención, que posibilita disminuir el aburrimiento y el nivel de estrés en los adultos mayores por medio de actividades recreativas que mejoran su bienestar a la hora de realizarlas. Los juegos y las tradiciones culturales de los adultos mayores nos ilustran, en alguna medida, sobre su importancia en la sociedad, el empoderamiento que se toma al posicionarlo desde nuestras familias y en los hogares geriátricos como una persona con derechos y deberes, los convierte en protagonistas con un legado cultural que puede ser heredado por las nuevas generaciones desde cada rincón del país.

“De este modo, expresamos nuestra concepción de ocio como una dimensión de la cultura caracterizada por la vivencia lúdica de manifestaciones culturales en el tiempo/espacio social”

⁵⁴ LIMÓN, ORTEGA, Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. En: Universidad Complutense de Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2011, p 235

(Elizalde & Gomes, 2010, pág. 9 b)⁵⁵ Los espacios lúdicos o de ocio son necesarios para el desarrollo de actividades que contemplen la creatividad y el esparcimiento del adulto mayor, pues este “Necesita un área de distinta dimensión superficial, destinada a satisfacer las necesidades de los residentes en cuanto al esparcimiento y el aprovechamiento del tiempo libre” (Cuenca, 2000, pág. 99 d)⁵⁶ Es por ello por lo que mediante la cartilla interactiva se implementan juegos y actividades que evoquen lo lúdico.

En este sentido es importante tomar el juego como una forma de comunicación, empoderamiento y adquisición de saberes en cuanto a las herramientas digitales, dentro de los espacios del adulto mayor, para esto vamos a analizar algunas investigaciones o definiciones sobre juego de autores importantes para el campo de la Recreación: el juego es (Caillois, 1986) una actividad que se caracteriza por ser libre, separada de la realidad, incierta, improductiva, reglamentada y ficticia. (págs. 27-38 a)⁵⁷ es entonces cuando Caillois hace unas características del juego:

- Es libre, nadie puede obligar a nadie a jugar, es una actividad voluntaria.
- Es separada de la realidad, se separa de la vida cotidiana, de la rutina y tiene un espacio y un tiempo determinado.
 - Es incierto, no tiene una conclusión, es determinado siempre existirá la duda esto es fundamental.
 - Es improductivo, no se generan ganancias, bienes, riquezas, la vida sigue como antes del juego.
 - Es reglamentado, tiene leyes precisas, arbitrarias, no ordinarias, para la realización de este.
 - Es ficticio, es fantasioso y tiene una realidad secundaria en la que se está en el momento de la actividad. (Caillois, 1986, págs. 27-38 b)⁵⁸

Luego de estas características del juego se pasa a una clasificación, estos argumentos son importantes porque a partir de ellos se puede generar una riqueza para las actividades de los espacios en el adulto mayor:

⁵⁵ ELIZALDE, GOMES. Ocio y Recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación, En: Universidad Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, Brasil, 2010. P.9

⁵⁶ CUENCA. Ocio Humanista dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. En: Universidad de Deusto. Bilbao, 2000. núm. 16, p. 99

⁵⁷ CAILLOIS, Los juegos y los hombres. En: Colección Popular Fondo de Cultura. México, 1986, p. 27-38.

⁵⁸ CAILLOIS. Los juegos y los hombres. En: Colección Popular Fondo de Cultura. México, 1986, p.p 27-38

- Agon (competencia): son juegos de lucha en donde se crea una igualdad artificial, enfrentándose en condiciones ideales.
- Alea (suerte): los jugadores tratan de salir ganadores por el destino, tienen la facultad de quitar las cualidades naturales o adquiridas por los participantes dejándolos en igualdad de condiciones frente a la suerte. Es el azar.
- Mimicry (simulacro): El jugador juega a creerse, es un juego de roles, entra la imaginación y una segunda realidad, hacer “como si”.
- Ilinix (vértigo): los jugadores buscan aturdirse provocando la aniquilación de la realidad con brusquedad. (Caillois, 1986, págs. 39-86 c)⁵⁹

El juego se reconoce como una actividad creadora de posibilidades y de mundos que pueden hacer espacios de creación, el hecho de que sea una actividad libre puede generar diversas formas de relación en una sociedad. Se han creado espacios de esparcimiento y diversión que forjan las tradiciones y las costumbres de una sociedad que más adelante conllevan a una acción o un hábito del ser humano, y por qué no, tomar esta oportunidad de creación para así forjar por medio del juego la preservación y la buena costumbre de recrearse desde diferentes espacios por medio de plataformas digitales a partir de actividades.

Es necesario abordar el juego desde más instancias para profundizar, cómo actúa este en espacios recreativos para desarrollar, propiciar diversión y tiempo de ocio, Huizinga aborda el juego ciertamente con siete características indispensables para esta actividad:

El juego es una actividad libre y espontánea, es diferente al mandato; se entra y se sale del juego cuando se quiera. El juego no es de la vida cotidiana: es como si, es jugar a ser policía, ladrón, etc. Juego de roles y acciones; Tiene un carácter desinteresado porque transcurre en sí mismo. Se desarrolla para producir placer, satisfacción, goce, tensión; Es imprescindible. Tiene límites de tiempo y espacio determinados por los jugadores.; es una forma cultural. Permanece en el recuerdo; es transmitido de generación en generación. Es repetido en cualquier momento; exige un orden. Causa tensión causa; incertidumbre. Pone a prueba las facultades del jugador; tiene reglas. Puede

⁵⁹ CAILLOIS. Los juegos y los hombres. En: Colección Popular Fondo de Cultura. México, 1986, p.p 39-86

tener un disfraz sea físico o sea imaginario Se busca una asociación; Tiene misterio. (Huizinga, 1972, págs. 11-45)⁶⁰.

A partir de estas premisas, podemos tomar estas características del juego como un esqueleto para formar una actividad en un espacio de inclusión y asociación de saberes por medio las TIC, es indispensable resaltar el hecho que el juego es una actividad que permanece en el recuerdo y dado a la misma funcionalidad produce felicidad y gozo porque fueron momentos de placer y satisfacción en el tiempo, a causa de esto, se pueden propiciar actividades que conlleven a la evocación de culturas narrativas del país.

La idea de que el juego pasa de generación en generación es indispensable para tener en cuenta esta narrativa cultural como herramienta en la elaboración del material, fomentando la preservación y la culturalidad con un sentido de pertenencia y apropiación.

El hecho de que el juego en la humanidad pueda ser repetido en cualquier instante, da un análisis, ya que, los espacios de participación con el adulto mayor se generan a partir de las tradiciones del juego, así, se fomenta una conservación de saberes en otros escenarios académicos para la comunidad.

9.9 La Recreación en el adulto mayor.

La Recreación es un proceso de acción participativa que involucra la liberación del ser de manera individual y colectiva, propicia espacios recreativos en el adulto mayor, ayuda a mejorar sus hábitos de vida debido a que se desencadena una productividad en el campo de la lúdica y por ende puede contribuir en las aptitudes, las potencialidades, el aprendizaje, el disfrute y la felicidad. Se involucra dentro del campo pedagógico como una herramienta de transformación social dentro de lo alternativo, lo alterativo y lo incluyente. De acuerdo con la ley 181 de 1995.

La Recreación es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia desde el 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

⁶⁰ HUIZINGA. Homo Ludens. En: Alianza editorial, 1972, p.p 11-45

social, mediante la práctica de actividades físicas y de esparcimiento (Coldeportes, 2013, pág. 11 b)⁶¹

Esta puede interactuar con las personas por medio de; la experiencia, el disfrute, la creación y la libertad, enfocándonos en el adulto mayor la Recreación evoca una necesidad de ocupar el tiempo que predisponen por medio de actividades, juegos, imaginación entre otros, desde un apartado Nacional el adulto mayor en la ciudad de Bogotá cuenta con programas organizados por el IDRDR los cuales son planes que se implementan por un año para la población de adultos desde los 55 años en adelante.

Consciente o no la Recreación siempre ha estado presente en la vida del ser humano, los juegos, los saberes ancestrales, las fiestas, los eventos, el arte y las diversas manifestaciones culturales tan autóctonas como las que fueron traídas de todas partes del mundo, algo que de por sí nos ha formado como seres pensantes, críticos, auto-telicos, pero sobre todo que ha sido transmitido desde nuestras generaciones pasadas a las presentes.

La licenciatura en Recreación y turismo ha tenido como enfoque social propagar la Recreación como un medio de educación y reconocimiento que abarca de manera muy especial el desarrollo humano que, aunque no es el objeto de este proyecto, es indispensable para mejorar el tiempo de ocio del adulto mayor, la Recreación es un hecho social que puede generar espacios de diversión, educación, aprendizaje y desarrollo en varios campos o dimensiones humanas.

Por tal razón, el ser humano en sus diversas manifestaciones se compone de dimensiones humanas tomadas de Guillermina Mesa y Juan Manuel Cuenca en donde la Recreación juega un papel importante, mediante las siguientes:

La dimensión creativa: “viene a ser la realización actual del concepto de ocio propio de la cultura clásica. Un ocio formativo, re-flexivo, cultural, creativo y de crecimiento personal” (Cuenca, 2000, pág. 114 f)⁶². El ocio se abarca como una dimensión del uso del tiempo libre en el adulto mayor, es fundamental como un espacio o tiempo que ayudará en la realización del proyecto, porque con él generamos actividades que ayudan al adulto a salir de su rutina diaria

⁶¹ COLDEPORTES. Plan Nacional De Recreación. 2013-2019, (pág. 11).

⁶² CUENCA. Ocio Humanístico Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio, Universidad de Deusto, 2000, p. 114

para enfocarlos desde los saberes culturales y recreativos además de proporcionarles vitalidad y una re-educación de hábitos.

La dimensión social: la Recreación puede generar expresiones espontaneas que llevan a la felicidad, la diversión, la interacción, las relaciones sociales, la intercomunicación, la ayuda al otro, el trabajo en equipo y la humanización. Aspectos que se pretenden trabajar con el adulto mayor para lograr un buen uso del tiempo de ocio.

La dimensión cultural: la Recreación puede reconstruir la cultura de un territorio y de una sociedad que tenga tradiciones y patrimonio cultural, puede crearla y recrearla para continuar con un legado o para mostrarla, se puede decir que, la Recreación es la columna para vivir en cultura. Los adultos mayores poseen una cultura ya desarrollada y trazada, si bien el proyecto no pretende una recopilación ni una muestra de estos saberes, sí se tendrán en cuenta a la hora del desarrollo de las actividades con base a lo escrito anteriormente.

La dimensión comunicativa: la Recreación es acertada para el desarrollo de la comunicación por las relaciones interpersonales que se generan, el desarrollo del lenguaje y la comunicación acertada que se produce con el otro. El adulto mayor necesita de la sociedad para manifestar momentos de felicidad y de satisfacción, por esta razón unirlos por medios tecnológicos es una propuesta desafiante que nos posibilita la creatividad y la invención del saber sobre el licenciado en Recreación y Turismo.

La Recreación es un hecho social que puede generar espacios de diversión, educación, aprendizaje y desarrollo en varios campos o dimensiones humanas, todo esto junto con la importancia del tiempo en la Recreación se puede definir como un uso creativo del tiempo (Coldeportes, 2013 c)⁶³

La dimensión emocional: el mayor objetivo de la Recreación es llegar a la felicidad de la persona y a la diversión en comunidad. Fin último del producto de este proyecto.

La dimensión física: La Recreación es un estimulante físico, un buen acondicionador de la buena salud, el uso de deportes con fines recreativos conlleva a que las personas hagan este tipo de actividades sin pretender una intención consciente de realizar actividad física.

⁶³ COLDEPORTES. Plan Nacional de Recreación, 2013-2019.

Los adultos mayores son la población que más sufre con la llegada del Covid-19 si antes de esta pandemia la vida se tornaba sedentaria en gran medida, ahora con el encierro y las diversas restricciones que se generaron para la protección y cuidado de estas personas los efectos del sedentarismo se van a ver multiplicados, razón por la cual, el activamiento físico, recreativo y con componente pedagógico se convierte en la mejor alternativa para disminuir los efectos negativos en la vida del adulto mayor.

Desde otros contextos, la Recreación se ve implicada como un todo en los campos sociales, por lo tanto, involucra en ello no tan solo verla como un tema de disfrute, satisfacción social y personal, sino, visualizarla desde sus efectos e impactos de la vida social del adulto mayor implicando una pedagogía de la Recreación desde:

La transformación de realidades en el contexto del adulto mayor en su habitualidad.

La Ética, es donde la Recreación se compromete abarcar el campo social del adulto mayor mediante las consecuencias que tiene sobre las personas y la sociedad.

Espacios de empoderamiento, generando en el adulto mayor un liderazgo en las herramientas tecnológicas y sobre todo en la cartilla para el buen uso de su tiempo de ocio.

Hay varios autores que hablan de la Recreación como la actividad que está en múltiples manifestaciones humanas, un aspecto relevante es que se toma como

Una actividad que se constituye socialmente a través de múltiples manifestaciones de carácter y naturaleza distinta, por lo cual, no es reductible a una sola y única explicación como, por ejemplo, cuando se le define como “volver a hacer” en términos de la reposición de la fuerza de trabajo y vía diccionario o como la actividad (Mesa, 1999, pág. Párr 6 a)⁶⁴

La Recreación se da al disfrute en ciertos tiempos de la vida que conlleva al beneficio individual y en conjunto, así se hacen relaciones intrínsecas que van en el desarrollo de la persona y de su grupo social, en aspectos como, físicos, psicológicos y sociales. Contempla un espacio muy amplio del ser humano que debe analizarse en la población del adulto mayor con mucho respeto y sobre todo enfocándose en las necesidades que ellos poseen hoy en día, se

⁶⁴ GUILLERMINA MESA. La Recreación: Algo Más Que Volver a Hacer. En: Pereira, Colombia, Universidad del Valle, 1999. Documento.

han mencionado dimensiones humanas en las cuales la Recreación está presente, ahora, analizamos las dimensiones de la Recreación que nos ayudan a trabajar en las soluciones a las problemáticas, abarcando así puntos importantes para un buen producto y desarrollo de actividades para la satisfacción y felicidad del adulto mayor.

La Recreación se toma como una actividad compleja que debe ser analizada por dos dimensiones.

9.9.1 Dimensión sociohistórica y cultural.

“Donde están la diversidad de prácticas recreativas y culturales, las cuales deben tener un sentido que le aporta la diversidad de contextos, teniendo en cuenta que existen estudios que dan cuenta de las manifestaciones recreativas como un hecho social, estrechamente relacionada al uso del tiempo libre y a la formación de identidades nacionales” (Mesa, 1999, b)⁶⁵

Las actividades que se realizan en el marco del aislamiento y el sedentarismo presentado por los adultos mayores darán cuenta de las dinámicas que se pueden poner a disposición por los medios tecnológicos para su realización y para lograr avances de satisfacción y empoderamiento de recursos en estos tiempos de cuarentena y pos-cuarentena.

9.9.2 Dimensión Solidaria.

Parte del hecho de ayudar al otro desinteresadamente sin ningún tipo de remuneración o interés personal, constituye a fomentar la humildad y la sencillez de una persona a otra, esto contribuye al desarrollo de una sociedad.

Es así como esta dimensión provoca la atención en el adulto mayor, puesto que, al incluir esta población como un componente social mitiga el desinterés de trabajar con ellos dando un componente humanizador y de libre elección.

Los procesos pedagógicos y el desarrollo humano se pueden generar a través de la Recreación, las dimensiones categorizan estos procesos en el ser humano, mediante ellas se

⁶⁵ GUILLERMINA MESA. La Recreación: Algo Más Que Volver a Hacer. En: Pereira, Colombia, Universidad del Valle, 1999. Documento.

puede tomar parte en el proyecto para el uso del material en comunidad y entender las dimensiones que son pertinentes a la hora de elaborar nuestro producto.

La idea de llegar a la población de adultos mayores en Bogotá a través de la internet a partir de la Recreación es entender las necesidades de esta población en estos espacios, a través de la cartilla se otorgarán experiencias de disfrute y gozo para una sana diversión y una re-educación de hábitos en el adulto mayor.

Diversión entendida como acción que distrae, que evade de los límites de la realidad. Nos divertimos jugando, viéndola televisión, dando un paseo, viajando... La dimensión lúdica es algo necesario para el equilibrio físico y psíquico. Propicia la alter-nancia y ejercitación de diferentes facultades. Laín Entralgo afirma que el juego es una vía de acceso a la realidad. Cualquier actividad del hombre puede ser juego y, al mismo tiempo, a cualquier reali-dad puede accederse por vía lúdica (Cuenca, 2000, pág. 100 g)⁶⁶.

Partiendo de la realidad de cada adulto mayor, se propicia en la cartilla una categoría lúdica que tiene como objetivo involucrar las habilidades manuales y el juego, además de las diversas formas de creación que pueden resultar a partir de los medios tecnológicos y los saberes que ellos puedan tener, se pretende potenciar espacios de tiempo de ocio y habilidades escondidas en ellos para generar momentos de esparcimiento y felicidad.

El buen uso y los buenos hábitos de vida son constituyentes, son propias de la Recreación y de los profesionales de esta área, la pedagogía nos acerca hacia las posibilidades de desarrollo que dan cuenta de la satisfacción que puede sentir una persona, es entonces cuando despierta la creatividad y con esto la apropiación del ser que es justamente lo necesario para llegar a un fin, en este caso, es la satisfacción, la felicidad personal y social.

El adulto mayor también tiene derechos y deberes dentro de la sociedad y la ley, cuentan con programas que abarcan el área de la Recreación para esta población como lo son el IDRD, Colombia Mayor, entre otros, la mayoría de adultos no están vinculados a ninguno de estos programas que brinde ocupación de su tiempo de ocio o tiempo libre para realizar actividades que produzcan disfrute o gozo, trayendo a colación la definición que da el Instituto Distrital de Recreación y Deporte sobre el adulto mayor y sus prácticas recreo culturales y deportivas.

⁶⁶ CUENCA. Ocio humanista Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio, 2000. Universidad de Deusto p. 100.

Es promover la participación de las personas mayores en actividades recreativas que posibiliten su bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas, habilidades, actitudes y aptitudes propias de una persona mayor, incentivando su participación en actividades comunitarias de Recreación y Deporte y fortaleciendo la proyección social como participante activo a través de la Red Recreativa de Personas Mayores (Instituto distrital de Recreación y deporte, 2019, pág. Párr 1)⁶⁷.

El adulto mayor merece un envejecimiento digno y feliz que dé cuenta de sus ámbitos sociales para que esta etapa de su vida este llena de satisfacción personal y social, los programas que se desarrollan desde la Recreación promueven estilos de vida sanos y productivos. Con esto, se pretende incrementar los proyectos sociales que tengan como objetivo la participación e inclusión de esta población teniendo en cuenta a la Recreación como eje.

9.10 Valor formativo de la Recreación en el adulto mayor.

La educación inicia desde los primeros años de vida de un ser humano, llegar a aprender o comprender la formación en la 4 etapa de la vida (la vejez) puede verse como algo complejo. El entender que cualquier persona puede adquirir nuevos conocimientos ya sea niño, joven, adulto y adulto mayor nos convierte en seres capaces de construir saberes mediante herramientas pedagógicas, en este caso, tomaremos al adulto mayor como una población para abordar la educación desde la Recreación, como prueba de ello, sintetizaremos la importancia de desarrollar en ellos una re-educación de hábitos en cuanto al mundo actual.

Abarcando el campo de la gerontología desde la educación “Basándose en los aportes de Peterson, manifiesta que la Gerontología Educativa es una especialidad [que] constituye el ámbito disciplinario pertinente para ocuparse de la educación a las personas mayores” (Como se citó en Glendenning, (1987) 2007, pág. 56)⁶⁸ Desde allí se propone tomar al adulto mayor como análisis de estudio para enfocarnos en propuestas formativas.

⁶⁷ IDR Recreación para el adulto mayor, en Bogotá, 2019 párr. 1

⁶⁸ GLENDENNING. La educación con personas mayores en una sociedad que envejece 2007, p. 56.

La educación para la vejez dentro de las TIC podría ser algo complejo si bien no se interactuar de manera sencilla y comprensiva, estableciendo vías y canales de comunicación acertadas hacia este grupo social.

En el aprendizaje se espera abordar las tecnologías como un componente pedagógico que aporte e involucre a el adulto mayor a desenvolverse en estos campos de la modernidad, donde esta población se sienta amena con estos espacios tecnológicos, “La educación en la vejez debe tender a buscar un equilibrio entre las limitaciones y las posibilidades, sin fomentar falsas ilusiones o la ausencia de esperanzas” (Martín, 1995, pág. 10 c)⁶⁹

Este tipo de educación para la vejez debería ser adquisitiva para toda la población adulta pues la Recreación permite transformar realidades siendo esta alternativa, alterativa e incluyente como lo aborda el documento maestro de la licenciatura.

Para nuestro proyecto se abordan Las TIC como una herramienta para el adulto mayor, junto a ello abriendo posibilidades para acercarse a la tecnología que evoquen el interés de explorar un modelo de sociedad no convencional y nuevas oportunidades que permitan su interacción con estos medios los cuales aporten al envejecimiento activo.

El papel educativo en el marco de la gerontología deberá, de este modo, además de contribuir aquellos factores que puedan afectar el aprendizaje, intentar facilitar el crecimiento cognitivo mediante actuaciones pedagógicas (Martín, 1995, pág. 12 d)⁷⁰

Pretender que el adulto mayor sienta la necesidad de satisfacer su tiempo libre, tiempo de ocio desde las oportunidades de interactuar de manera pedagógica dentro de los campos virtuales, los hace sentirse útiles, empoderados, socialmente igualitarios con la juventud, su autoestima llega a un punto de satisfacción al sentir que pueden lograr cosas que en algún momento se creyeron incapaces de realizar.

El entender el ocio como una actividad también educativa en los adultos mayores debe ser una acción que se desarrolle en pro de la interacción las cuales forman interrelaciones permitiendo así seguir sintiéndose,

⁶⁹ MARTÍN. Objeto y ámbitos de investigación en Gerontología Educativa. 1995, Artículo, p.10

⁷⁰ MARTÍN Objeto y ámbitos de investigación en Gerontología Educativa. 1995, Artículo, p.12

necesario a encontrar diversión en otras cosas, a desarrollar la creatividad, en un nuevo encuentro consigo mismo y con los otros” (Cuenca, 2000, pág. 256 h)⁷¹

La Recreación y la pedagogía son ámbitos esenciales para abordar aspectos indispensables de la vida como el bienestar y la salud, no solo por su carácter formativo sino también porque desde su posición educativa cambia el modo de ver la vida con respecto a las buenas costumbres y los buenos hábitos. La Recreación y el ocio deben apuntar hacia una dirección objetiva que empodere al ser humano hacia la felicidad y la búsqueda de modelos adecuados no solo para el individuo sino también para la sociedad, un ser humano puede aportar al cambio de vida en sociedad, es decir, lo que respecta a los valores como la tolerancia, el respeto, el dinamismo, la cooperación, la creatividad para así fomentar una red de apoyo que como se menciona anteriormente da como punto final actitudes positivas de la vida misma en todos sus campos.

⁷¹ CUENCA. Ocio humanista Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio, 2000, p. 256.

10 Diseño Metodológico

10.1 Tipo de Investigación.

El proyecto se aborda desde los principios metodológicos de la investigación-acción, a partir de la identificación de las necesidades de la población se proponen acciones encaminadas a la satisfacción o solución de estas, es así, como se analizan “apreciaciones, puntos de vista, opiniones, sobre un tema o problemática susceptible de cambiar” (Colmenares, 2012, pág. 105 a)⁷² que en este caso es el tiempo de ocio del adulto mayor, su valor formativo, la re-educación de hábitos dentro del mismo y lo que esto trae como consecuencia: los beneficios en el campo individual y social.

“Los actores sociales se convierten en investigadores activos, participando en la identificación de las necesidades o los potenciales problemas por investigar, en la recolección de información, en la toma de decisiones, en los procesos de reflexión” (Colmenares, 2012, pág. 106 b)⁷³ aunque no hay en este caso presencialidad de ambas partes, sí hay una participación de los adultos mayores con el solo hecho de conocer su “qué hacer” diario.

En este sentido la organización para hacer una buena investigación nos da unas pautas para realizarla, lo primero es hacer una planeación de las líneas que quieren tratar en relación con el adulto mayor, luego de esto se emplea una observación o análisis de acuerdo con la problemática que se encuentra en la población y su modo de vida en el tiempo de ocio, por último, se hace una reflexión de lo que se evidencia para así proponer las experiencias o actividades de la cartilla la cual se usa como herramienta para lograr el objetivo del proyecto, puesto que a través de los conocimientos adquiridos en el proceso de formación de la licenciatura y el análisis antes mencionado se pretende que el “conocimiento debe transformar la realidad, hacerse más pertinente en relación con un método de trabajo educativo renovador, con fundamentos de creatividad y diálogo” (Cifuentes, 2011)⁷⁴.

Con estos fundamentos se sustenta la metodología que pretende cumplir los propósitos del proyecto, se comprende como un:

⁷² COLMENARES. Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. En: Universidad Pedagógica Experimental Libertador, 2012. p.p. 105-106

⁷³ COLMENARES. Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. En: Universidad Pedagógica Experimental Libertador, 2012. p.p. 105-106

⁷⁴ CIFUENTES. Diseño de proyectos de investigación cualitativa. En: Buenos Aires. Argentina: Noveduc, 2011.

Estudio de una situación social para tratar de mejorar la calidad de la acción misma. Su objetivo consiste en proporcionar elementos que sirvan para facilitar el juicio práctico en situaciones concretas y la validez de las teorías e hipótesis que generan no dependen tanto de pruebas 'científicas' de verdad, sino de la utilidad de ayudar a las personas a actuar de modo más inteligente y acertado (Elliott, 2000, pág. 8)⁷⁵

10.2 El proceso.

Se optó por realizar la propuesta en el hogar geriátrico Mamá de la localidad de Kennedy ubicado en el barrio patio bonito, se realizó en primera instancia una encuesta enfocada en los juegos que practicaban en su infancia, datos personales y de salud, se ejecuta posterior a ello un plan de actividades (tabla. 1) que se llevaría a cabo en el hogar, por motivos de la pandemia del Covid-19 el hogar cerro la entrada a personas externas, por ser el adulto mayor la población más vulnerable a esta enfermedad. Para optimizar y en alguna medida afianzar nuestra capacidad para orientar actividades recreativas con los adultos mayores, se recurre a realizarlas con los adultos mayores de la casa de una de las creadoras del proyecto.

Ante esta situación, se toma la decisión de elaborar una cartilla interactiva dirigida al adulto mayor para usarla en su tiempo de ocio, y así contribuir en alguna medida a la re-educación de los hábitos, mitigar el sedentarismo y producir un envejecimiento activo pues este será para el beneficio del adulto mayor y por ende pretende que estos tengan un impacto positivo en su modo de vida.

Se diseña la propuesta pedagógica desde dos categorías, la corporal y lúdica, en la primera se diseñan actividades para que el adulto mayor disponga su cuerpo a ejercicios de bajo impacto que los ayuden a su movilidad y postura, la segunda potencia su acción creativa e imaginativa para incentivar la participación en creación de productos y juegos interactivos.

Para la sistematización de la propuesta se realiza un diario de campo el cual contiene el objetivo de cada actividad, su descripción y los indicadores.

⁷⁵ ELLIOTT, J. La investigación acción en educación. En: Madrid, Morata, 2000, p. 8

10.3 Población.

El envejecimiento en la ciudad Bogotá es uno de los más altos a nivel Nacional se cuenta con alrededor de 1.153.000 adultos mayores que hacen parte del 14% de la población bogotana para el año 2020.

El adulto mayor representa un reto para el desarrollo del país ya que es una población que va en aumento para los próximos años, por esto es importante conocer la situación de la población adulto mayor en el contexto colombiano. Para el 2019 el número de mujeres entre 60 hasta 80 años y más es de 626.463 y los hombres entre 60 hasta 80 años y más es de 471.033.

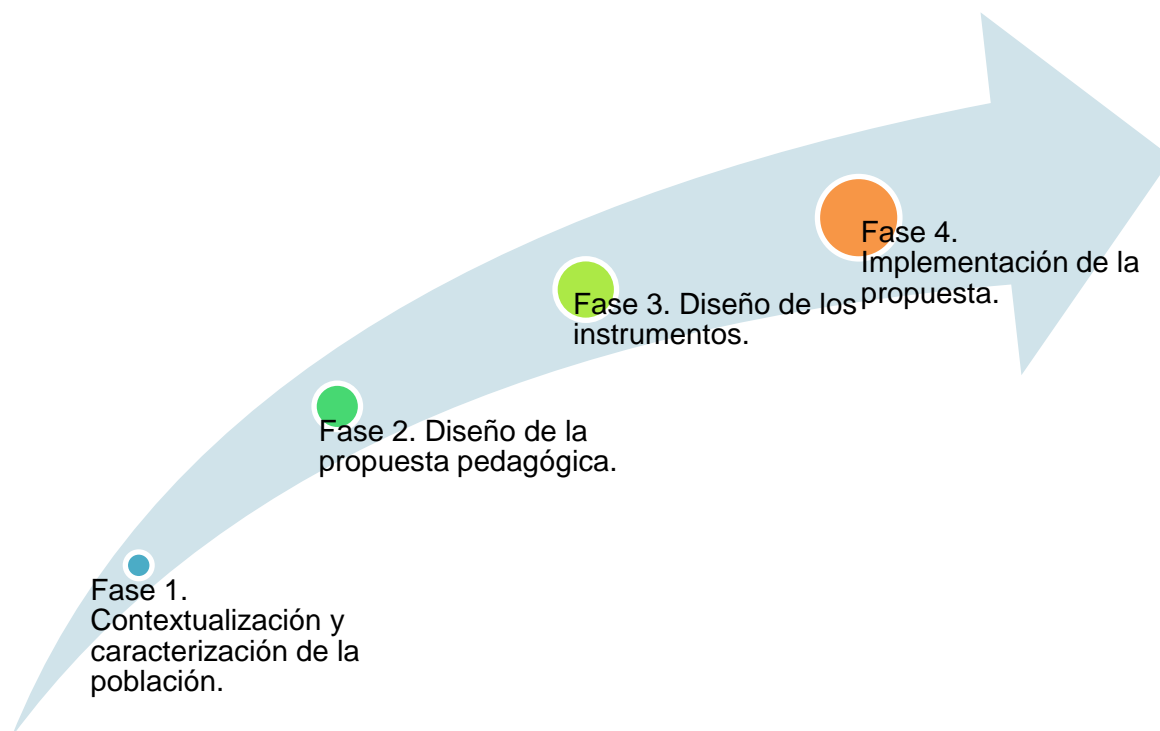
Para el 2019 según el (Observatorio de salud de Bogotá salud capital, 2019)⁷⁶ el 13% de la población pertenecía al adulto mayor (pág. 1) Algunos de estos adultos mayores son pensionados por diferentes entidades de pensiones (tabla. 2).

Los adultos mayores pertenecen a un grupo minoritario, pero no menos importante que el resto de la población, según el Ministerio de Salud y protección social (2013) el índice de envejecimiento en Colombia es del 49.8% y en Bogotá es del 38.97% para el 2020. (Ministerio de salud y protección social, 2013, págs. 18-39)⁷⁷.

10.4 Fases del Proceso Metodológico.

⁷⁶ OBSERVATORIO DE SALUD DE BOGOTÁ SALUD CAPITAL. Datos de salud y demografía En: Bogotá, Colombia, 2019, p.1

⁷⁷ MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Envejecimiento Demográfico. Colombia 1951-2020 Dinámica Demográfica y Estructuras Poblacionales. En: Bogotá D.C, 2013. p 18-39



Gráfica 1. Fases de la metodología.

Fuente propia.

10.4.1 Fase 1. Contextualización y caracterización de la población.

Se busca información sobre fundamentos teóricos y prácticos, estadísticas y estudios del adulto mayor en la ciudad de Bogotá y junto a ello se realiza una aproximación a las personas del hogar Mamá de la localidad de Kennedy en el barrio Patio Bonito, su población es de estrato uno y dos.

En el hogar se encuentran adultos entre los 60 a los 80 años que en su tiempo libre o tiempo de ocio realizan rutinarias, como: mirar televisión y caminar, el tiempo de frecuencia para la primera actividad es diaria y para la segunda no se tiene un día ni horario específico, el sedentarismo es una constante al no realizar actividades diferentes a las ya mencionadas.

Esta propuesta se enfoca en el adulto mayor y su tiempo de ocio, que arroja como problema: ¿Cómo propiciar, desde la Recreación, actividades corporales y lúdicas para el uso del tiempo de ocio en el adulto mayor?

10.4.2 Fase 2. Diseño de la propuesta pedagógica.

Los ejercicios investigativos iniciales dan cuenta de las necesidades que desde la Recreación como herramienta para el uso del tiempo de ocio tiene el adulto mayor en el hogar geriátrico Mamá, de allí se comienza el diseño de una propuesta pedagógica para el tiempo de ocio, se planea un primer plan de actividades (tabla 1) desde las categorías corporal y lúdica, pero al no poderse implementar este primer plan de actividades se realiza una prueba piloto en una de las viviendas de las creadoras del proyecto y arrojo que algunas de las actividades no eran aptas para la población de adulto mayor por consiguiente se hace viable la realización de un nuevo plan de actividades (tabla 3) que es sintetizado en una cartilla interactiva, por razones de la pandemia del Covid-19, estas actividades se componen por dos dimensiones:

Corporal.

El proyecto asume esta categoría debido a la importancia de las actividades recreativas enfocadas en el cuerpo, las cuales contribuyen al envejecimiento activo. En esta categoría se abordan los siguientes ejercicios: zumba, fortalecimiento y equilibrio, rumba, relajación y coordinación motriz. Estas actividades funcionan para: re-educar hábitos y mitigar el sedentarismo en la población adulto mayor.

Lúdica

Manifiesta todo lo relacionado con el juego y la Recreación, dentro del proyecto se abarcarán tres expresiones de esta.

Comprende tanto la realización del *juego* como sus implicaciones con la vida del hombre en la vivencia, la representación, la regla, la relación consigo mismo, con los otros y con los símbolos. Dimensiona el *tiempo de ocio* que proporcionara el adulto mayor a las actividades recreativas para la ejecución del proyecto e impacta todo sobre la importancia de estas *actividades recreativas* aplicadas al campo del adulto mayor para su desarrollo motriz donde se dimensiona el juego y todas sus prácticas de acción.

A través de estas dos dimensiones se crearon los indicadores de observación para cada una de las actividades pedagógicas, estas cuentan con su respectivo nombre y descripción:

Indicadores.

Los tres indicadores que están de forma transversal en el proyecto son:

1. **Motricidad:** El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.

2. **Aceptación:** El adulto mayor se predispone de manera autónoma para la realización de las actividades.
3. **Orientación del espacio:** El adulto mayor de acuerdo con las orientaciones se ubica sin dificultad en su estructura espacio temporal.

De allí surgen más indicadores que ayuden a propiciar las actividades (Tabla 4).

10.4.3 Fase 3. Diseño de los instrumentos.

El diseño de las entrevistas (Anexo 1) se realizó en un formato formal y no formal, con el objetivo de realizarlas de forma presencial en el hogar geriátrico Mamá, debido a las circunstancias las entrevistas no fueron hechas, pues el país atraviesa una crisis de salud que afecta drásticamente a la población de adulto mayor negando la posibilidad de entrar al hogar. Se diseñó un diario de campo que recolecte la información con el fin de sistematizar las experiencias pedagógicas (Tabla 5).

10.4.3.1 Diseño instrumentos de sistematización.

A partir de las categorías, indicadores y actividades, se plantea un diario de campo que debió sistematizar el proceso llevado a cabo durante la implementación del proyecto (tabla 5).

Este diario de campo tenía la intención de plasmar la información de las prácticas pedagógicas, este instrumento posibilita mejorar, transformar y enriquecerlas, para así organizar, analizar, interpretar y sistematizar la información recopilada, junto a ello se diseñaron entrevistas (Anexo 1) con el propósito de investigar sobre los juegos de la infancia de los adultos mayores, además de información personal para conocer su contexto.

Estos instrumentos no pudieron ser ejecutados debido al confinamiento social que se vive en la ciudad.

10.4.4 Fase 4. Implementación de la propuesta.

A partir de la implementación hubo complicaciones debido a la pandemia del Covid-19, se plantea con anterioridad aplicarlo en el hogar Mamá, pero debido a esta circunstancia se negó la entrada al hogar de personas externas, por ser las personas adultas mayores la población más vulnerable, por ese motivo se plantea una alternativa en el proyecto, la elaboración de la cartilla interactiva.

La cartilla, está compuesta por dos categorías una corporal y lúdica, la primera contiene alrededor de 14 videos explicativos sobre actividad física y la segunda, se compone de 12 videos donde se crean manualidades y se explora un juego interactivo, esta cartilla se implementa con adultos mayores y cuidadores por medio del uso de las TIC.

11 Resultados

Esta propuesta surge desde el interés de introducir la Recreación en el tiempo de ocio del adulto mayor del hogar Mamá al observar la falta de interés que se tiene sobre esta población tan sabia y noble. Es relativamente nuevo considerar la vejez como una etapa provechosa debido al aumento de gente anciana a nivel mundial, en Colombia el incremento de adultos mayores se está constituyendo en un problema social que debe ser asumido como responsabilidad del Estado, de la sociedad y la familia, la población se está envejeciendo y su descendencia se ha ido perdiendo al no querer tener hijos, una de las ciudades con más residentes mayores es Bogotá. Es por ello por lo que se dimensiona la Recreación como un espacio alternativo e incluyente para trabajar con el adulto mayor de allí la idea de hacer una propuesta pedagógica para el tiempo de ocio del adulto mayor.

Para llevar a cabo el proyecto se hizo una gestión a partir de la relación personal de una de las creadoras del proyecto en el hogar Mamá, dando como paso la población objeto para realizar la propuesta pedagógica. Por medio de entrevistas se pretende recolectar datos de la población para tener claridad de las personas con las cuales se realiza el trabajo. En una primera parte se realizan unas entrevistas (Anexo 1) enfocadas a los juegos que practicaban los adultos mayores en su infancia e información personal, pero debido a la pandemia no se pudo ejecutar las entrevistas y mucho menos hacer las practicas pedagógicas, por circunstancias de la vida, ocurre un episodio mundial donde se ve totalmente afectada la población de adulto mayor, para no perder los avances que se tenían del diseño de la propuesta se decide modificarla dándole otro componente educativo.

Para el hogar geriátrico Mamá ya se había diseñado un plan de actividades (tabla 1) que se realizarían como una prueba piloto, pero debido a las circunstancias una de las cuidadoras al convivir con población adulta opta por realizar la prueba con estos habitantes, dándole como resultados en una primera parte; los adultos mayores no saben leer ni escribir, solo se interesan por actividades físicas y lúdicas, les gusta socializar con diferentes edades, se sienten capaces de realizar cosas por su cuenta y empoderados, su estado de ánimo mejora y se sienten felices y comienzan a volverse activos con los ejercicios.

Después de ejecutar esta prueba piloto se opta por realizar una encuesta que, de paso a diseñar una cartilla interactiva enfocada a los adultos mayores, a sus cuidadores o a su red de apoyo.

Para dar continuidad con la propuesta se elabora como primera toma de resultados una entrevista que tiene como objetivo; los preconceptos e ideales que tienen tanto los adultos mayores como los cuidadores o su red de apoyo. Para la primera encuesta se obtuvo la participación de 10 personas de las cuales 7 son personas mayores y 3 no (Gráficas 1-12) de esta se obtuvo los siguientes resultados:

De las doce preguntas realizadas tanto a cuidadores como a personas mayores arrojan que reconocen cuál es la edad en la que se categoriza al adulto mayor y saben que es la última etapa de la vida, la mayoría de estas personas no saben qué es un envejecimiento activo, gran parte de la gente encuestada comprenden el tiempo de ocio como actividades realizadas fuera de una rutina, entienden por actividad corporal el movimiento del cuerpo, algunos definen la actividad lúdica como una actividad de esparcimiento enfocada en los juegos y que genera diversión, menciona los hábitos como rutinas y costumbres del día a día, el sedentarismo como quedarse en un solo lugar y la inactividad, no saben lo que es la gerontología algunos y uno la define como algo referente a los viejos, consideran la cartilla una guía o libro que contiene actividades para aprender, las actividades más realizadas por estas personas son dormir, mirar televisión, hablar con amigos, leer y estar con la familia y por último, para las 3 personas cuidadores mencionan la cartilla como una herramienta de exploración para las personas mayores y los adultos no pierden la posibilidad de aprender algo nuevo en sus vidas.

Se plantea entonces, la elaboración de una cartilla interactiva en la aplicación canva; una herramienta que permite el diseño de material visual con el propósito de hacer el contenido interactivo e ilustrativo, para este contenido se realizan vídeos explicativos de cada ejercicio pedagógico, se usan imágenes para apoyar el contenido de las actividades y adicional a esto se apoyó con un texto que describe los materiales necesarios para llevar a cabo cada actividad, los criterios pedagógicos que se usan dentro de la cartilla son textos cortos que el adulto mayor pueda entender y visualizar fácilmente, material audiovisual de fácil comprensión, así es creada la cartilla, la cual no genera exigencias sino que es de fácil ejecución.

Posterior a ello se realiza la siguiente encuesta (Gráficas 13-23) evaluada por 10 personas las cuales 7 son adultos mayores y 3 no, esta tiene como objetivo documentar las opiniones acerca de la cartilla tanto de los adultos mayores como de los cuidadores y personas de la red de apoyo que la exploraron.

Los resultados a la opinión de la cartilla en sus 10 preguntas realizadas hacia adultos mayores y algunos cuidadores fueron: la cartilla contiene un material apto para esta población

además de considerar las actividades fáciles, menciona las actividades físicas nada peligrosas las realizarían en el tiempo de ocio, en las actividades lúdicas los adultos si las ven aptas para estar en la cartilla más la población no las realizaría porque para algunos no es su fuerte las manualidades, consideran la cartilla un medio facilitador para el entretenimiento en otras actividades no tan comunes, las actividades físicas sí las realizarían debido a ser fáciles y nada peligrosas, en las actividades lúdicas realizarían las actividades como se indica en los videos pero no es el fuerte de algunos, los pro de la cartilla es que todos están de acuerdo con que es un buen material interactivo y en los contra es que no son lo suficientemente capaces de abrir la aplicación canva así que requieren la ayuda de un familiar o con quienes convivan y en la última pregunta de recomendación y divulgación de la cartilla todos están a favor debido a que el material está muy bien elaborado y es un medio pedagógico para realizar nuevas prácticas.

Como resultado de la propuesta pedagógica se obtiene la elaboración de la cartilla interactiva enfocada a la población adulto mayor, a sus cuidadores y a la red de apoyo con la conviven, dentro de esta se ejecuta un plan de actividades (tabla 3) que tiene en un primer momento un texto de bienvenida a quien ingresa a explorar la cartilla, luego se encuentra un video de introducción hecho por las diseñadoras, donde se evidencia información de cómo usar la cartilla de manera fácil, después se localiza la primera categoría que es corporeidad, en esta parte se ubica un video donde se habla acerca de los beneficios que se adquieren realizando las actividades que están posteriormente, se visualizan dos videos uno de calentamiento y otro de estiramiento, la cartilla se divide en sesiones las cuales están denominadas como: zumba; con una actividad, fortalecimiento y equilibrio: con tres actividades, rumba: con una, relajación: con una actividad y actividad motriz: con cinco actividades.

La siguiente parte de la cartilla se encuentra la categoría lúdica, hay un vídeo de introducción que guía el contenido de la sesión, aquí se ubican cuatro actividades; alficreatividad, origami, flor de loto y velas creativas, por último, se hallan dos vídeos de juegos relacionados con la adivinanza, enfocados en los mitos y leyendas colombianas.

Cabe resaltar que se realizó una prueba piloto, por consiguiente, las únicas evidencias que se tiene son las encuestas, debido a la pandemia que acobija al mundo entero y al no poder realizar la ejecución de la cartilla directamente a la población objeto se opta por realizar estas encuestas para poder tener evidencia sobre lo que opina el adulto mayor y cuidadores de esta propuesta pedagógica.

Enlace de la cartilla interactiva:

<https://www.canva.com/design/DAD81IVBwb8/wVswlQUpxzoykqgs2PSHWg/view>

12 Conclusiones

Las necesidades y las dificultades por la cuales atraviesa la sociedad actualmente llevan a los profesionales del país a reconsiderar las formas de ejercer la vida profesional sobre todo cuando se trata de ser licenciados en un país atacado por la violencia, por la indiferencia, por la discriminación y el maltrato, pero no suficiente con esto se tiene que sobrellevar con la problemática social de no contar con las necesidades básicas para una vida digna y lo que es aún más preocupante, que los adultos mayores del ahora, los que trabajaron por sus familias, por la economía de este país y los que llenan de sabiduría a los jóvenes, en la mayoría de los casos no cuentan con una situación de vida estable o al menos con el amor de su familia, desde nuestras posibilidades como docentes en Recreación y turismo, se puede hacer un cambio desde la Recreación y los hábitos de vida, para que los adultos mayores tengan un envejecimiento activo y en gran medida sepan usar su tiempo en el disfrute y la alegría.

Este disfrute y esta alegría que brinda la Recreación cambia el modo de ver la vida del adulto mayor al sentirse útiles y positivos ante una etapa que en muchos casos puede ser triste y agobiante, la orientación y la atención que ellos reciben por medio de los ejercicios que brinda la Recreación, hace que estos sean aceptados con gusto para adaptarlos a su vida como momentos de esparcimiento y diversión, así, el adulto mayor se empieza a formar de manera consciente y benéfica sobre su tiempo de ocio, llamando la atención de profesionales que quieran explorar este sector de la población para contribuir al desarrollo de la misma, porque los adultos mayores son forjadores de país e historia.

Los estudiantes y egresados de la licenciatura en Recreación y turismo deben profundizar en los estudios e investigaciones que abarquen el tema del juego, el tiempo de ocio, y el uso de estos elementos en la vida del adulto mayor, por supuesto en conjunto con una pedagogía libre y sobre todo consciente de la acción docente como bien lo decía Paulo Freire “educadores y educandos, liderazgo y masas, co-intencionados hacia la realidad se encuentran en una tarea que ambos son sujetos en el acto, no sólo de descubrirla y así conocerla críticamente, sino también en el acto de recrear este conocimiento” (Freire, 1970)⁷⁸ para generar procesos educativos y formativos que conlleven a la creación de proyectos con estructuras coherentes que beneficien no solo a esta población sino que implique a todo su entorno a reflexionar sobre la importancia de ellos en la sociedad, se debe llegar a los cuidadores, a su red de apoyo más

⁷⁸ FREIRE. Pedagogía del oprimido. En: México, (1970) 2005. p 73

cercana y a los que no tienen un adulto mayor en su círculo de afectos, para que así, se piense sobre el actuar, el que hacer y la significación de producir conocimiento en el área de los adultos mayores.

Desde nuestras posibilidades como docentes en Recreación y turismo, se puede generar el compromiso de ejercer alternativas que desde la Recreación aporten a las transformaciones que necesita el mundo actual, viéndola como una contribución de sosegar las problemáticas con las que cuenta esta población, dándoles un momento de alegría, distracción y disfrute, creando las condiciones para que esta etapa de la vida sea más grata, tranquila y así tener un envejecimiento activo con las mejores condiciones materiales y sociales.

Actualmente existe la necesidad de establecer relaciones interinstitucionales a través de programas de extensión desde el programa de la licenciatura, donde los estudiantes tengan la posibilidad de llevar a cabo prácticas pedagógicas en hogares geriátricos, asociaciones, fundaciones, con la secretaria de integración social, fundaciones y demás instituciones públicas que velan por los derechos y el bienestar del adulto mayor, con el fin de fortalecer los vínculos académicos y por supuesto para desarrollar alternativas laborales y campos de acción que guíen a los estudiantes de la licenciatura con su quehacer profesional.

El campo de estudio del adulto mayor y el uso de su tiempo de ocio aporta a la vida profesional de una manera muy valiosa, ya que las posibilidades de investigar, documentar y poner en práctica conocimientos adquiridos durante cinco años de estudio, deja además de experiencias significativas académicamente, el forjar ser buenas licenciadas en Recreación y turismo; nos anima a seguir con este campo de estudio y deja muchos caminos abiertos hacia la implementación de este proyecto en otras comunidades o grupos de adultos mayores, así como seguir con las investigaciones en el área de la Recreación para esta población, porque se sabe que el aprender no se termina concluyendo la intencionalidad aquí plasmada, por el contrario se seguirá con la búsqueda constante del conocimiento, la libertad y la felicidad desde nuestra carrera, en especial con propósitos pedagógicos hacia el adulto mayor.

Trabajar con esta población no debe considerarse una obligación o carga sino un privilegio único e irrepetible.

13 Aportes al Campo de Estudio

Las investigaciones, los avances y resultados obtenidos en este proceso de investigación pedagógica se suman a los diferentes proyectos y programas interesados en el tiempo de ocio del adulto mayor, las actividades pedagógicas aquí propuestas y desarrolladas dejan un hito para la creación de nuevos diseños metodológicos para que así en futuros proyectos relacionados con este campo de estudio se cometan menos errores o se hagan nuevas formas de recrear, de diseñar el concepto de ocio o el uso de las palabras tiempo de ocio, la orientación de procesos académicos enfocados en el adulto mayor. Se crea una alternativa de inclusión con las nuevas tecnologías no solo debido al confinamiento por el Covid-19, sino también para que este sector de la población explore nuevas formas de comunicación, aunque es un inicio en este acercamiento, deja un punto clave para la investigación y la práctica del adulto mayor con el uso de recursos digitales para su beneficio en el área de la Recreación.

El pensar que el tiempo del adulto mayor puede ser provechoso y significativo para así convertirse en un tiempo de ocio y que este puede ser orientado por profesionales en el área, para crear la humanización de una población que se ha visto afectada por varias problemáticas a lo largo del tiempo, el resaltar la importancia de las tradiciones, costumbres culturales que poseen, no solo deja una propuesta de re-educación de hábitos en la vida del adulto mayor, sino que también propone rescatar la historicidad, la sabiduría, el conocimiento y la experiencia que poseen, esto como camino hacia otra propuesta de investigación desde la licenciatura en Recreación y turismo, pues estas personas tienen mucho que aportar a nuestro campo de acción, así como desde la licenciatura se pueden forjar redes de comunicación pedagógica en pro del cuidado, el disfrute y la diversión del adulto mayor.

Sí bien para nosotras como futuras licenciadas consideramos importante el incluir la gerontología en la malla curricular de nuestra carrera como una materia que abra la posibilidad de explorar y apropiarnos de este campo social de manera amena y cercana, entre las relaciones interdisciplinarias de la gerontología y la Recreación bajo el entendido que es un campo de conocimiento específico, esa especificidad demanda en la Recreación fundamentar desde la teoría y la práctica, conceptos como el de ocio, tiempo libre, lúdica, juego.

Estas elaboraciones teórico prácticas además de ser un campo de formación o contenidos propios de la licenciatura en Recreación le aportan a la constitución de la línea de investigación sobre Recreación en el adulto mayor.

La educación abre una brecha grande de alternativas no simplemente como educadores de niños, jóvenes y adultos sino también, somos en cierta medida educadores de nuestros educadores.

14 Referencias

- Baquero, A. (2018). *La percusión corporal a favor del desarrollo psicomotriz del adulto mayor*. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2020, de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/7891>
- Bermejo, L. (2005). *Gerontología educativa: cómo diseñar proyectos educativos con personas mayores*. Madrid, España: Buenos Aires, etc.: Medica panamericana. Recuperado el 6 de Mayo de 2020, de https://buscador.biblioteca.uned.es/primo-explore/fulldisplay?docid=34UNED_ALMA2159559920004215&vid=34UNED_VU1&search_scope=TAB1_SCOPE1&tab=tab1&lang=es_ES&context=L
- Bermejo, L. (2019). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores guía de buenas prácticas* (1 ed.). Buenos Aires: editorial de medicina panamericana. Recuperado el 6 de Mayo de 2020, de https://buscador.biblioteca.uned.es/permalink/f/ke8o8l/34UNED_ALMA21134673480004215
- Besdine, R. (2019). *Cambios corporales relacionados con el envejecimiento*. Recuperado el 1 de Julio de 2020, de <https://www.msmanuals.com/es-co/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/envejecimiento-del-organismo/cambios-corporales-relacionados-con-el-envejecimiento>
- Callois, R. (1986). *Los juegos y los hombres*. Recuperado el 2 de Abril de 2020, de <https://bibliodarq.files.wordpress.com/2014/11/caillois-r-los-juegos-y-los-hombres.pdf>
- Cifuentes, R. (2011). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa* (1 ed.). Buenos Aires, Argentina: Noveduc. Recuperado el Mayo de 7 de 2020, de <http://files.coordinacion-de-investigaciones.webnode.com.co/200000021-47c0549bf3/Enfoque%20de%20investigaci%C3%B3n.pdf>
- Coldeportes. (6 de Noviembre de 1968). *Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre*. Recuperado el 15 de Abril de 2020, de <https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=1>
- Coldeportes. (2013). *Plan Nacional de Recreación*. Bogotá: Coldeportes.

- Coldeportes, Funlibre. (26 de Septiembre de 2015). *Diplomado Recreación y adulto mayor iii encuentro taller realizado el 24 de julio la Recreación como herramienta transformadora del imaginario de la vejez*. Recuperado el Junio de 17 de 2020, de <http://www.funlibre.org/documentos/diplorecyam/TALLER%20LA%20RECREACION%20COMO%20HERRAMIENTA%20TRANSFORMADORA.pdf>
- Coldeportes. Funlibre. (2013). *Estrategia nacional de Recreación con y para personas mayores*. Bogotá: Coldeportes, Funlibre.
- Colmenares, A. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Voces y silencio: revista latinoamericana de educación*, 3(1). Recuperado el Julio de 7 de 2020, de <file:///F:/Descargas%202018/Dialnet-InvestigacionaccionParticipativa-4054232.pdf>
- Congreso de la república de Colombia. (2017). Decreto, ley 1850. Bogotá, Colombia. Recuperado el 17 de Junio de 2020, de http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1850_2017.html
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista. Dimesiones y manifestaciones actuales del ocio*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2019, de https://oceano.biblioteca.deusto.es/permalink/f/iek7pm/DEUSTO_Alma21143241650003351
- Cuenca, M. (2009). *Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados*. Recuperado el 1 de Abril de 2020, de https://oceano.biblioteca.deusto.es/permalink/f/193pu0n/TN_doaj_soai_doaj_org_article_a7f7ae3f059e456685f9546bf96832b0
- Cuenca, M. (2018). *Ocio valioso para un envejecimiento activo y satisfactorio*. Bilbao, España: Madrid: CCS. Recuperado el 20 de Noviembre de 2019, de https://oceano.biblioteca.deusto.es/permalink/f/neagio/DEUSTO_Alma21179475220003351
- Cuenca, M., & Aguilar, E. (2009). *Transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*. Recuperado el 20 de Marzo de 2020, de http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio36.pdf
- Departamento administrativo nacional de estadística. (2015). *SABE Colombia 2015: Estudio nacional de salud, bienestar y envejecimiento*. Bogotá. Recuperado el 20 de Marzo de

2020, de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Resumen-Ejecutivo-Encuesta-SABE.pdf>

Departamento administrativo nacional de estadística. (2018). *Estudio nacional de salud, bienestar, y envejecimiento*. DANE, Bogotá. Recuperado el 2020, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/sala-situacion-envejecimiento-2018.pdf>

El tiempo. (18 de Diciembre de 2018 c). "Abuelos": así se vive la vejez en Bogotá. *El tiempo*. Recuperado el 17 de Julio de 2020, de <https://www.eltiempo.com/bogota/como-es-la-calidad-de-vida-de-los-adultos-mayores-en-bogota-colombia-306280>

Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y Recreación en america latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis revista latinoamericana*. Recuperado el 20 de Marzo de 2020, de <https://journals.openedition.org/polis/64>

Elliott, J. (2000). *La investigación-acción en educación* (4 ed.). Moratta. Recuperado el 9 de Julio de 2020, de <https://www.terras.edu.ar/biblioteca/37/37ELLIOT-Jhon-Cap-1-y-5.pdf>

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. (J. Mellado, Trad.) México: Siglo veintiuno editores. Recuperado el 23 de Julio de 2020, de <https://fhcv.files.wordpress.com/2014/01/freire-pedagogia-del-oprimido.pdf>

Fundación Saldarriaga Concha. (2019). *Bogotá una ciudad mayor que se prepara para el envejecimiento de su población*. Obtenido de https://www.saldarriagaconcha.org/wp-content/uploads/2019/01/bogota_mayor_envejecimiento.pdf

Fundación Colombiana del tiempo libre y Recreación. (1988). *Funlibre*. Recuperado el 8 de Marzo de 2020, de <http://funlibre.org/>

Glendenning. ((1987) 2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Horizontes educacionales*, 12(2). Recuperado el 12 de Marzo de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917592006.pdf>

Gonzalez, V. (17 de Febrero de 2013). *Introducción a la gerontología definiciones y conceptos básicos*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2019, de https://clea.edu.mx/biblioteca/1_conceptos_basicos_gerontologia_geriatria.pdf

Huizinga, J. (1972). *Homo ludens*. Alianza. Recuperado el 17 de Abril de 2020

- Instituto de religiosas de san José de Gerona. (27 de Septiembre de 2013). *Beneficio de la actividad física para las personas mayores*. Recuperado el Enero de 12 de 2020, de Atención a los mayores: <http://atencionmayores.org/beneficios-actividad-fisica-personas-mayores/>
- Instituto distrital de Recreación y deporte. (2019). *Programa de Recreación para personas mayores*. Recuperado el Junio de 8 de 2020, de <https://guiatramitesyservicios.bogota.gov.co/tramite-servicio/programa-recreacion-para-personas-mayores/>
- Límón, M., & Ortega, M. (2011). *Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores*. Recuperado el 15 de Junio de 2020, de <http://www.rpye.es/pdf/68.pdf>
- Martín, V. (1995). Objetos y Ámbitos de Investigación de Gerontología Educativa. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*.(12). Recuperado el 2 de Abril de 2020, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2577981>
- Mesa, G. (2 de Octubre de 1999). *La Recreación: Algo Más Que Volver a Hacer*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2019, de <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1if/GMesa.html>
- Ministeria de salud. (2019). *Envejeciminto y vejez*. Recuperado el 20 de Marzo de 2020
- Ministerio de salud y protección social. (2013). *Envejecimiento Demográfico. Colombia 1951-2020. Dinámica demográfica y estructuras poblacionales*. Bogotá. Recuperado el 15 de Julio de 2020, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Envejecimiento-demografico-Colombia-1951-2020.pdf>
- Ministerio de salud y protección social. (2013). *Política nacional de envejecimiento y vejez 2007-2019*. Ministerio de salud y protección social. Recuperado el 5 de Julio de 2020
- Ministerio de educación. (2018). *Cartilla sobre buen trato a las personas adultas mayores*. Bogotá. Recuperado el 17 de Junio de 2020, de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
- Monsalve, L. (2013). *Estudio de caso "nuevo comienzo otro motivo para vivir un programa de Recreación que promueva experiencias significativas para las personas mayores de la*

- delegación de Bogotá 2013*". Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. Recuperado el 5 de Mayo de 2020, de <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/2966>
- Munoz, D., & Hughes, J. (Enero-Mayo de 2011). Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues. Recuperado el 6 de Mayo de 2020, de https://buscador.biblioteca.uned.es/permalink/f/vkj742/TN_gale_ofa304466890
- Observatorio de salud de Bogotá salud capital. (2019). *Datos de salud y demografía*. Recuperado el Enero de 23 de 2020, de <http://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/demografia/piramidepoblacional/>
- Organización mundial de la salud. (Agosto de 2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología. Revista española de geriatría y gerontología*, 37(52). Recuperado el 15 de Junio de 2020, de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-un-marco-politico-13035694>
- Osorio, E. (Julio de 2009). *Consideraciones iniciales para la construcción de una propuesta de educación para la Recreación*. Recuperado el 20 de Marzo de 2020, de <http://www.funlibre.org/documentos/diplorecyam/PropuestaDeEducacionParaLaRecreacion.pdf>
- Osorio Correa, E. (22-24 de Noviembre de 2001). Los beneficios de la Recreación desde una perspectiva del desarrollo humano. Cali, Colombia: Funlibre. Recuperado el 8 de Marzo de 2020, de <http://www.redcreacion.org/simposio2vg/EOsorio.htm>
- Puentes, W. (2016). *El baile como herramienta de la Educación Física para el resurgir social del adulto mayor*. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. Recuperado el 6 de Mayo de 2020, de <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2864>
- Residencia Nazaret. (2020). *El tiempo de Ocio en la Tercera Edad*. Recuperado el 20 de Mayo de 2020, de <https://www.residencianazaret.org/es/article/tiempo-ocio-tercera-edad>
- Rubio, D. (2018). *Programa de Recreación y experiencia para adultos mayor en el barrio Policarpa de Bogotá*. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. Recuperado el 5 de Abril de 2020, de <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/11295>

UNED Institución Universitaria de Educación a Distancia. (1977). *UNED Institución Universitaria de Educación a Distancia*. Recuperado el 10 de Marzo de 2020, de <https://www.uned.es/universidad/inicio.html>

Universidad de Deusto. (1963). *Universidad de Deusto*. Recuperado el 10 de Marzo de 2020, de <https://www.deusto.es/cs/Satellite/deusto/es/universidad-deusto/sobre-deusto-0/la-institucion>

Universidad de Salamanca. (s.f.). *Universidad de Salamanca*. Recuperado el 10 de Marzo de 2020, de <https://www.usal.es/>

Universidad Pedagógica Nacional. (2006). Revista lúdica pedagógica Universidad Pedagógica Nacional. *Revista lúdica pedagógica Universidad Pedagógica Nacional*, 1(30), 77. Recuperado el 7 de Mayo de 2020

Vega, A., Domínguez, L., Martínez, M., & Quintero, M. (2015). Imagen del cuerpo en adultos mayores. *Salud en movimiento*. Recuperado el 1 de Julio de 2020, de <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1337>

15 Bibliografía

Yazmín González Castelán. (2016). El video tutorial como herramienta de apoyo pedagógico. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Recuperado el día 20 de mayo del 2020. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n1/e8.html>

16 Anexos

16.1 Anexo 1

16.1.1 Entrevista formal 1.

Objetivo:

Indagar por medio del colectivo de adultos mayores del hogar geriátrico Mamá sobre los juegos de su época o prácticas recreativas que realizaran en su juventud.

Es una entrevista directa la cual busca con las preguntas y respuestas es que el adulto mayor de información congruente a la pregunta.

Se repite la misma entrevista a todos los adultos mayores con los cuales se lleva el proceso, de esta manera con la cuantificación de las respuestas se procederá a un análisis cualitativo.

Formulación de preguntas.

- ¿para usted qué es el juego?
- ¿Cuál es el juego o actividad que recuerda de su infancia?
- ¿Cuál es el juego o actividad que recuerda de su escuela?
- ¿Qué lo motivo a participar en estas actividades recreativas?
- ¿Cuenta con actividades recreativas para el disfrute de su tiempo libre?

16.1.2 Entrevista informal 2

Objetivo:

Lograr entablar una conversación amena con los adultos mayores del hogar geriátrico Mamá mediante la cual tomaremos la recolección de información y de experiencias vividas.

En esta entrevista no se pretende seguir un hilo conductor de preguntas, es de manera más abierta a las respuestas del adulto mayor. La en entrevista informal es indirecta porque tiene un significado oculto que está más allá de lo literal de la pregunta

Se repite la misma entrevista a todos los adultos mayores con los cuales se lleva el proceso de esta manera con la cuantificación de las respuestas se procederá a un análisis cualitativo

Formulación de preguntas.

- ¿De dónde es usted?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿Pertenece alguna comunidad colombiana o extranjera?
- ¿Tiene dificultades a la hora de realizar actividades?

- ¿Tiene alguna discapacidad?
- ¿Sufre de algo psiquiátrico?
- ¿Desea participar de las actividades propuestas por las practicantes?

16.2 Anexo 2

16.2.1 Encuesta 1:

Esta encuesta se hace para saber cuáles con los preconceptos de adulto mayor y sus cuidadores, tiempo de ocio, actividades corporales y lúdicas, envejecimiento.

- ¿Su edad se encuentra entre los 60 a los 80 años?
- ¿Sabe usted qué es adulto mayor?
- ¿Sabe qué es envejecimiento activo?
- ¿Sabe qué es tiempo libre o tiempo de ocio?
- ¿Sabe qué es una actividad corporal?
- ¿Sabe qué es una actividad lúdica?
- ¿Sabe qué son hábitos?
- ¿Sabe qué es sedentarismo?
- ¿Qué es gerontología, reconoce este término?
- ¿Qué actividades hace en su tiempo libre? es caso de no saber que es tiempo libre es donde no se predispone hacer actividades obligatorias. (los cuidadores responden desde sus hábitos)
- ¿Le gustaría realizar actividades recreativas por medios tecnológicos?

16.2.2 Encuesta 2:

La siguiente encuesta se hace con el propósito de hacer una prueba piloto sobre la cartilla que dé cuenta de las opiniones de un grupo de adultos mayores, esta se puede responder con ayuda de otras personas.

- ¿Su edad se encuentra entre los 60 a los 80 años?
- ¿Los contenidos vistos en la cartilla son aptos para que los desarrolle en su tiempo libre o tiempo de ocio?
- ¿Las actividades físicas son aptas para desarrollarlas en el tiempo libre o tiempo de ocio?
- ¿Las actividades lúdicas (manualidades) son aptas para desarrollar en el tiempo libre o tiempo de ocio?

- ¿Considera que las actividades lúdicas son fáciles de desarrollar?
- ¿La cartilla es un medio facilitador para realizar actividades corporales y lúdicas en su tiempo de ocio?
- ¿Realizaría las actividades corporales como se indica en los vídeos?
- ¿Realizaría las actividades lúdicas como se indica en los vídeos?
- Según su opinión ¿Cuáles serían los pros y los contras de la cartilla interactiva?
- ¿Recomendaría la cartilla para aplicarla en el tiempo de ocio del adulto mayor?

17 Tablas

Tabla 1

Primer plan de actividades, hogar mamá.

UNIDAD	Objetivo	Descripción	Indicadores
1	Reconocimiento del adulto mayor, con los cuales se llevará a cabo la propuesta pedagógica, por medio de interpretación de roles.	Mi tarjeta”: se le reparte a cada participante una tarjeta adhesiva en la que hay diferentes espacios para rellenar: nombre, lugar de nacimiento-residencia, aficiones y gustos. Una vez escritas las tarjetas, se las pegan en el pecho y se pasean por la sala leyendo las de cada participante. Una vez leídas podrán comprobar quiénes comparten gustos, lugar de residencia, etc. ideal para crear afinidad.	Expresión Corporal. El adulto mayor participa de manera espontánea en los juegos propuestos. El adulto mayor manifiesta a través de sus expresiones faciales y verbales la satisfacción del juego realizado.
2	Actividad inicial. Actividad central: Integrar al grupo de manera dinámica, para incentivar los ejercicios motores	Calentamiento <ul style="list-style-type: none"> • Caminar por cinco minutos en el espacio • Estiramientos Zumba. Realizar una clase de Zumba, dónde se interprete una coreografía, la cual se evidenciará en un video. En primer una primera parte se interpretará	Dimensión Lúdica El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.

- Merengue

pasos:

- Marcha con giro hacia la derecha y a la izquierda.
- Mandar el pie derecho hacia adelante sin dejar de mover la cadera y así mismo con el izquierdo
- Movimiento vertical de derecha a izquierda
- Movimiento de brazos de derecha a izquierda incluyendo el movimiento en vertical
- Por último, para el cierre de la coreografía los participantes deben mover sus brazos de un lado a otros dos movimientos por encima de su cabeza y dos por debajo de sus caderas.

El adulto mayor manifiesta a través de sus expresiones faciales y verbales la satisfacción del juego realizado.

<https://www.youtube.com/watch?v=RjM6>

[OXHORWQ](#)

Actividad final.

- Parques
 - Domino
 - Póker
 - Rana
 - Tejo
 - Billar
 - Boli rana
 - Dardos
-

3	<p>Actividad central: Promover las habilidades físicas del adulto mayor.</p>	<p>Hacer actividades lúdicas de desafío:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balonmano: consiste en hacer filas o grupos los cuales compiten para ganar, tienen que pasar el balón por debajo de las piernas y por arriba de la cabeza. Luego en los mismos equipos deberán superar la siguiente prueba: • Se pasan un aro por equipo, tienen que pasar el aro del primer participante al último en la fila y devolver el aro al primer participante intercalo pasándolo de manera que el aro atraviesa el cuerpo de arriba abajo. • Reventar unos globos los cuales están ubicados de manera vertical en una superficie plana, se revientan con unos dardos, en cada globo se encuentran una letra, la cual dice la frase de GANASTE, el primer grupo en completar todos los desafíos de manera correcta será el ganador. 	<p>Dimensión corporal. El adulto mayor participa de manera espontánea en los juegos propuestos. El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento. El adulto mayor manifiesta a través de sus expresiones faciales y verbales la satisfacción del juego realizado.</p>
	<p>Actividad final: twister de manos Promover la integración y colaboración a través de un desafío grupal.</p>	<p>El juego contiene un tablero con 5 colores, amarillo, azul, verde, rojo, los cuales sus figuras son en forma de manos, tienen manos izquierdas y manos derechas, para poder participar se contará con una ruleta de los mismos colores, cuando caída en un color esta dice si es de mano derecha o izquierda</p>	

4	<p>Actividad inicial: Desarrollar de manera lúdica orientado a la participación y a la integración del grupo.</p>	<p>Actividades de concentración: Inquilinos y apartamentos: Consiste en hacer grupos de tres personas los cuales; 2 personas tendrán que formar con sus brazos una forma de casa y el 3 participante debe quedarse en la mitad de los dos que conforman la estructura de la casa, luego cuando se dé la orden cambio de inquilinos estos deberán cambiar de casa y cuando se dé la orden cambios de apartamentos las casa deben buscar un inquilino.</p>	<p>Dimensión lúdica. El adulto mayor participa de manera espontánea en los juegos propuestos. El adulto mayor se organiza de manera autónoma para la realización del juego.</p>
	<p>Actividad central: Poner en práctica las habilidades de memorización</p>	<p>El campanario Es una ronda donde se interpreta lo que se va a realizar, Se ejecuta la acción de cantar el campanario: aplaudo con las manos aplaudo con los pies, doy vuelta al campanario una vez, saludo por aquí saludo por allá, doy vuelta al campanario otra vez. Esta sesión se repite hasta que los participantes ejecuten bien la acción.</p>	<p>Dimensión corporal. El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.</p>
	<p>Actividad Final: Incentivar el reconocimiento corporal del adulto mayor mediante una actividad de relajación.</p>	<p>Ejercicios de relajación Se realiza una actividad que implique la relajación y donde el adulto mayor reconozca sus capacidades corporales a la hora de hacer estos ejercicios.</p>	<p>El adulto mayor manifiesta a través de expresiones faciales y verbales la satisfacción del juego realizado.</p>

5	<p>Actividad inicial: Motivar la participación en grupo para la ejecución del juego</p> <p>Actividad central: Ejecutar juegos donde se demuestre el interés individual y grupal, permitiendo observar las expresiones corporales, los niveles de satisfacción que producen los juegos en el adulto mayor.</p>	<p>Distribución de grupos</p> <p>Generar una dinámica donde el grupo se divide en dos subgrupos de la siguiente manera.</p> <p>Cuando se indique formen parejas deben formar las parejas cuando diga números ascendiendo deben armarlos para así poder formar los dos grupos de manera práctica y organizada.</p> <p>Actividades con vasos y con platos.</p> <p>primera actividad consiste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se coloca sobre una superficie plana 3 platos de cerámica los cuales serán utilizados para que los pimpones que tiene el participante puedan ser lanzados, el pin pon deberá rebotar sobres los tres platos y deberá caer en un vaso el cual contiene agua, el total de los pimpones que caiga al recipiente deben ser 4 para pasar a la próxima actividad, la dinámica se ejecuta en dos grupos. <p>Segunda actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se mantienen los dos equipos, deben ponerse en filas, primero deben pasar un plato por encima de su cabeza hasta la última persona de la cola y deben devolverlo hasta la primera, luego pasan el plato por encima de la cabeza y lo devuelven por en medio de sus piernas, luego se incorpora un vaso, el cual tienen que pasar de la misma manera hasta que el plato llegue adelante, después se 	<p>Dimensión</p> <p>Lúdica</p> <p>El adulto mayor demuestra o manifiesta el disfrute de los juegos que se realizan en grupo.</p> <p>El adulto mayor manifiesta a través de sus expresiones faciales y verbales la satisfacción del juego realizado.</p>
---	---	--	---

		<p>pasa el vaso y el plato de forma simultánea por encima y por en medio de sus piernas, después cada integrante de la fila tiene de forma intercala un vaso y un plato y se incluye una pelota la cual pasan de adelante atrás y viceversa, la cual no podrán tocar con las manos sino deberán pasarla con los platos y los vasos.</p>	
	<p>Actividad final: Reconocimiento social</p>	<p>Se realiza una sopa de letras que contenga palabras como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo * Trabajo en equipo • Social * Orden • Amistad * Respeto <p>Estas palabras son aquellas que reflejaron en la actividad y que deberán ser comprendidas por el adulto mayor para tenerlas en cuenta durante todo el proceso.</p>	
6	<p>Actividad inicial: Motivar la participación en grupo para la ejecución del juego</p>	<p>Se divide el grupo en 3 subgrupos de la siguiente manera, ellas pasan a cada una una carta que tienen los colores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amarillo • Azul • Rojo <p>Quienes tengan las amarillas forman un grupo las azules otro y las rojas otros con el fin de dar continuidad con la actividad central.</p>	<p>Dimensión Lúdica El adulto mayor manifiesta a través de sus expresiones faciales y verbales la satisfacción del juego realizado.</p>
	<p>Actividad central: Los mensajes que salen en las tarjetas buscan estimular en el grupo el conoci-</p>	<p>Ruta de la Recreación. Este juego se compone de un mapa, 19 tarjetas de interrogación 19 de admiración y 66 de ciudades y departamentos un dado y 6 fichas una por cada partici-</p>	<p>El adulto mayor se organiza de manera</p>

	<p>miento y la defensa de sus derechos llaman la atención sobre los derechos de las personas mayores, y nos recuerdan aspectos recreativos geográficos, históricos y características de nuestras ciudades</p>	<p>pante. Instrucciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada jugador toma una ficha, el grupo acuerda quien inicia el juego y de qué modo se pasará el turno, todos salen del departamento en donde están ubicados, ejemplo si estamos ubicados en Tunja el departamento para iniciar será Boyacá. • El primer jugador lanza el dado y avanza llega al casillo de un departamento luego la docente debe entregar una tarjeta con el nombre de este de la región de la cual encuentra información del departamento. • Hay tarjetas de admiración e interrogación la docente le presenta las tarjetas boca abajo y el participante toma una y lee el texto en voz alta según e la casilla que haya caído. • En este momento se incorpora el diálogo se dinamiza el contenido de las tarjetas y sigue el turno de la misma manera. • El juego finaliza cuando cada participante haya hecho las rondas que el grupo decida. 	<p>autónoma para la realización del juego</p>
	<p>Actividad Final: Cierre de las actividades</p>	<p>Volver a dar al grupo una tarjeta la cual será del mismo color para unificarlos y preguntarles en qué consistía el juego y como les pareció las actividades.</p>	
7	<p>Actividad central: Fomentar el uso de la lengua y el uso de</p>	<p>Palabras encadenadas, esta actividad consiste en ir encadenando palabras de tal forma que la última sílaba de una pa-</p>	<p>Dimensión Lúdica El adul-</p>

la palabra.	labra sea el comienzo de la siguiente. Por ejemplo: me-sa, sa-le-ro, ro-pa, pa-ti-ne-te, y así sucesivamente. Esta actividad se puede realizar de forma individual o en grupo, en el que cada persona dice o escribe una palabra.	to mayor de acuerdo con las orientaciones se ubica sin dificultad en su estructura espacio temporal.	
Actividad central: Poner en práctica los juegos autóctonos de mesa y otros, pretendiendo estimular la participación colectiva.	En esta parte se pondrá una división de juegos los cuales serán. <ul style="list-style-type: none"> • Mini rana • Ajedrez • Parques • Cartas • Domino 	El adulto mayor retiene con facilidad las características	
Actividad final: Recordando. Recordar canciones de la época juvenil del adulto mayor, permitiendo así la memorización.	Debemos tomar las canciones más escuchadas del tiempo en el que las personas mayores eran jóvenes. Acto seguido, se da pley a alguna de esa canción durante un corto tiempo. En total, pondremos 10 canciones para este juego. Los participantes, van a anotar en un papel el nombre de esa canción que cree que ha escuchado junto con el artista que la canta. El ganador del juego es la persona que haya conseguido más aciertos.	cas, contenido y norma del juego que se está realizando.	
8	Actividad inicial: Generar espacios donde puedan desenvolverse en roles diferentes o interpretaciones que saquen al adulto mayor de su contexto social matutino.	El concéntrese cuenta con 10 fichas las cuales cada una tendrá su pareja en total serían 20 fichas en cada ficha se encuentran acciones de juego donde representan la acción que se encuentra dibujada hasta terminar todas las parejas. Ejemplo Deben interpretar lo que indica la imagen	Dimensión lúdica y dimensión corporal Retiene con facilidad las características, contenido y norma del

		en este caso es bailar, ya sea que la imagen salga con pareja o individual deberán hacerlo.	juego que se está realizando.
	Actividad Central: Potencializar las habilidades corporales donde se realice la interpretación del baile Sanjuanero por medio del juego	El baquero Individualmente cada participante se pone un pañuelo sobrepuesto en la parte inferior de su espalda, después dada una indicación por la docente cada participante tiene que intentar quitar el pañuelo de su compañero. Reglas de la actividad. <ul style="list-style-type: none"> • No deben golpearse • Tener cuidado al momento de quitar el pañuelo. • La última persona que quede con el pañuelo sobre su espalda es el ganador. 	El adulto mayor participa de manera espontánea en los juegos propuestos. El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.
	Actividad Final: Motivar la participación en grupo para la ejecución del juego	Vaso sobre la cuerda. El juego consiste en formar grupos de 4 personas, el grupo tiene una cuerda la cual deben utilizar para poner los vasos en forma de pirámide, quienes vayan formando la pirámide pasan a sentarse para formar el círculo de la palabra, para hablar sobre las dinámicas de la clase realizada	
9	Actividad inicial: Motivar la participación en grupo para la ejecución del juego	Se nombrará dos frutas que son mango y manzana, se formará un círculo donde de manera intercala cada adulto tiene el nombre de una fruta, así de esta manera dividiremos el grupo de forma organizada para empezar la segunda actividad	Dimensión lúdica. Retiene con facilidad las características, contenido y norma del juego que se
	Actividad central: Rompecabezas yo	El rompecabezas tiene 20 piezas y dos caras, la que está en colores nos muera	

<p>me quiero para que- rerte</p> <p>Este juego buscar motivar la reflexión sobre la importancia sobre el propio re- conocimiento; que los participantes adopten actitudes positivas, piensen y socialicen como aprender a manejar emociones y senti- mientos en su en- torno.</p> <p>El juego permite que las personas se re- conozcan social y de manera indivi- dual</p>	<p>características de una autoestima alta y en la de blanco y negro características de una autoestima bajo una vez armado va descubriendo lo que muestra la ima- gen. Luego de ello se realizar unas pre- guntas entorno a la imagen que muestra el rompecabezas.</p> <p>¿Nos parecemos a estos personajes? ¿Alguien se siente identificado con las imágenes que estamos viendo? ¿Cómo se relacionan con la autoestima? Después se dialogará sobre los estereo- tipos positivos o negativos que hay en torno a la vez, ¿Cómo ve la sociedad a las personas mayores? ¿Cómo son tratadas en la familia? ¿Una persona mayor de 60 años es inú- til? ¿Una persona mayor debe tener un trato preferencial? ¿Cómo ayudamos a que ellos tengan derecho a una distracción, o a una Re- creación y el disfrute?</p>	<p>está realizan- do.</p> <p>El adul- to mayor de- mues- tra seguridad a la ahora de integrarse en un espacio social.</p> <p>El adulto ma- yor manifiesta a través de sus expresio- nes faciales y verbales la satisfacción del juego rea- lizado.</p>
<p>Actividad final: Terapia recreativa</p>	<p>Consiste en realizar masajes en ciertas zonas del cuerpo como lo son, manos, brazos y un masaje facial, con aceite de cualquier tipo o miel de abejas con agua, con el objetivo de brindarles un espacio de relajación que se brinden confianza unos con otros en partes que no afecten su espacio personal</p>	

10	<p>Bingo</p> <p>Estimular en el adulto mayor el gozo, la alegría y la motivación.</p>	<p>Este juego consta de 12 tarjetones una tabla de control de fichas para tapar los números y una tarjeta con mensajes o preguntas que el jugador va a responder.</p> <p>Instrucciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cantor inicia el juego sacando un número de la bolsa y cantando la letra y el número claramente al resto de los jugadores. • Si el número se encuentra en algún cartón deben ser tapado así se va a ir canto y tapando los números que van saliendo de la balotera y también el cantor lo tapara en su cartón. • El bingo continua hasta que se complete el cartón o la letra acordada y el ganador grite bingo. 	<p>Dimensión lúdica.</p> <p>El adulto mayor manifiesta a través de sus expresiones faciales y verbales la satisfacción del juego realizado.</p> <p>El adulto mayor participa de manera espontánea en los juegos propuestos.</p>
	<p>La pintura.</p> <p>Este ejercicio potencia la agilidad manual y de nuevo contribuye a mantener la atención y concentración. Además, fomenta la confianza</p>	<p>El adulto mayor coloreara de manera espontánea una mándala.</p>	<p>El adulto mayor retiene con facilidad las características, contenido y norma del juego que se está realizando.</p>
	<p>Quien es quien.</p> <p>Motivar la participación en grupo</p>	<p>Para realizar este juego es necesario un grupo de personas. Se trata de reconocer quién es sólo por la voz.</p>	
11	<p>Punto a Punto</p> <p>Actividad física.</p> <p>Fortalecer las capa-</p>	<p>Consiste en poner puntos de forma estratégica en el suelo marcados con cintas de colores (Amarilla, negra, roja y verde),</p>	<p>Expresión corporal.</p> <p>El adulto ma-</p>

<p>ciudades motoras del adulto mayor.</p>	<p>en un primer paso todos los participantes deben estar ubicados sobre un punto, cuando la docente de la orden de ¡YA! los participantes deben cambiar de lugar en otro punto marcado, después la docente dirá el color de una de las cintas la cual quedará inhabilitada para jugar y así sucesivamente</p>	<p>yor manifiesta a través de sus expresiones faciales y verbales la satisfacción de los juegos realizados.</p>	
<p>Actividad para fortalecer la participación social.</p>	<p>Colulo ¡Está activada se realiza formando una circunferencia los cuales están intercalados hombre mujer, cuando la docente cante! Colulo Colulo el baile del Colulo, colulo hacia adelante Colulo hacia atrás, Colulo hacia afuera Colulo hacia adentro ¡Ahí! Colulo y se va cerrando la circunferencia con un paso hacia el interior del círculo, a medida que se repita la canción.</p>	<p>El adulto mayor manifiesta el disfrute de los juegos que se realizan en grupo</p>	
<p>Actividad final: Veo Veo</p>	<p>Uno de los miembros del grupo elige un objeto diciendo la letra por la que empieza los demás jugadores van diciendo posibles objetos hasta que lo identifiquen, Reglas Se pueden dar pistas si no consiguen adivinar el objeto</p>	<p>El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.</p>	
<p>12</p>	<p>Fortalecer la capa-</p>	<p>La actividad consiste en formar parejas</p>	<p>Expresión cor-</p>

F I N A L	<p>cidad motora y social del adulto mayor</p>	<p>de baile, ellos tienen que bailar el ritmo musical que se ponga en el momento, cuando se pare la música, tienen que hacer los pasos indicados por la docente, se nombran en modo numérico, a medida que avanza la actividad se explica en qué consiste cada paso, la actividad al final tiene una pareja ganadora, la cual es la que haga los pasos correctos en el menor tiempo posible cuando se dé la indicación</p>	<p>poral. El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento. El adulto mayor manifiesta a través de sus expresiones faciales y verbales la satisfacción del juego realizado. El adulto mayor demuestra seguridad a la hora de integrarse en un espacio social.</p>
	<p>Dar una muestra de agradecimiento al adulto mayor, por permitirnos involucrarnos en su tiempo con actividades recreativas.</p>	<p>Se hace un circo de la PALABRA donde nos explican sus grados de conformidad e inconformidad respecto a la práctica pedagógica que se les realizó en el hogar geriátrico Por último, las docentes hacen un compartir donde demuestran su gratitud hacia el adulto mayor.</p>	

Fuente propia

Tabla 2
 Número de pensionados y estado de estos según el SISPRO (Sistema Integral de Información de la Protección Social)⁴⁷ por entidad de pensiones.

Activo	Retirado	Suspendido	Total			
		FONDO DE PENSIONES HORIZONTE	16		16	
		Total	16		16	
	Vejez	ADMINISTRADORA COLOMBIANA DE PENSIONES COLPENSIONES	1,045,652	48,631	2,579	1,096,862
		ALCALDIA DE MAHATES	2			2
		ALCALDIA MAYOR DE SANTAFE DE BOGOTA		284		284
		AXA COLPATRIA SEGUROS SA	97	108		205
		BBVA SEGUROS DE VIDA	14			14
		CAJA DE AUXILIOS Y DE PRESTACIONES DE ACDAC CAXDAC	524	3		527
		CAJA NAL PREVISION SOCIAL SDER		13,619		13,619
		CAPRECOM		22		22
		CENTRAL HIDROELECTRICA DE CALDAS SA ESP	21			21
		CIA COLOMBIANA DE TABACOS S A;	25,661			25,661
		COLFONDOS S.A. PENSIONES Y CESANTIAS	71			71
		CONSORCIO FIDUPENSIONAL CUNDINAMARCA	8			8
		EDITORIAL EL GLOBO	5			5
		EDITORIAL EL GLOBO S A LA REP	5			5
		ELECTRO TECNICAS S.A.	2			2
		EMPRESA COLOMBIANA DE PETROLEOS ECOPETROL	1,247			1,247
		EMPRESA DE ACUEDUCTO Y AL-CANTARILLADO DE BOGOTA ESP	58			58

(EAAB ESP)				
EMPRESAS VARIAS DE MEDELLIN SA ESP	50	52		102
ESE HOSPITAL MENTAL DE ANTIO- QUIA	1			1
FEDERACION NACIONAL DE CAFE- TEROS DE COLOMBIA	154	99		253
FIDUCIARIA LA PREVISORA SA	2,594			2,594
FONDO ALTERNATIVO DE PENSIO- NES SKANDIA	186			186
FONDO DE PASIVO SOCIAL DE FE- RROCARRILES NALES DE COL	4			4
FONDO DE PENSIONES HORIZONTE	46			46
FONDO DE PENSIONES OBLIGATO- RIAS COLFONDOS RETIRO PRO- GRAMADO	13,405			13,405
FONDO DE PENSIONES OBLIGATO- RIAS PROTECCION RETIRO PRO- GRAMAD	29,040			29,040
FONDO DE PENSIONES OBLIGATO- RIAS SKANDIA SA	3,854	3		3,857
FONDO DE PENSIONES PORVENIR	33,737	19,484		53,221
FONDO DE PENSIONES Y CESANTIAS PORVENIR	38			38
FONDO DE PREVISION SOCIAL DEL CONGRESO DE LA REPUBLICA	1,679	10		1,689
FONDO PENSIONES OBLIGATORIAS COLFONDOS	286	3		289
GENERAL MOTORS COLMOTORES S A	3			3
GOBERNACION DEL VALLE DEL CAUCA	3			3

HORIZONTE PENSIONES BARRANCA	37			37
INCORA EN LIQUIDACION		2		2
INSTITUTO DE SEGUROS SOCIALES	7	718,461		718,468
LABORATORIOS LISTER	2			2
MAPFRE SEGUROS DE COLOMBIA	1			1
MINISTERIO DE TRANSPORTE		1,378		1,378
MUNICIPIO DE MEDELLIN	63			63
MUNICIPIO DE PEREIRA	1,049			1,049
OLD MUTUAL ADMINISTRADORA DE FONDOS DE PENSIONES Y CESANTÍAS S.A.	38			38
PENSIONES DE ANTIOQUIA	7,266			7,266
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	208	87		295
PROCTER & GAMBLE COLOMBIA	4			4
PROCTER & GAMBLE INDUSTRIAL	1			1
PROTECCION S. A.	180			180
PROTECCION S.A.	1	1,322		1,323
ROYAL & SUN ALLIANCE SINIESTROS	2			2
SEGUROS BOLIVAR S A	623	64		687
SEGUROS DE VIDA ALFA SA	4,441	1,618	3	6,062
SEGUROS DE VIDA SURAMERICANA SA	738	69	4	811
SOC. ADMIN. DE FOND. PENS. POR VIDA	465			465
SUPERINTENDENCIA DE INDUSTRIA Y COMERCIO		2		2
SUPERINTENDENCIA DE SOCIEDADES		2		2
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE PENSIONES DEL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA	31			31

UNIDAD DE GESTION PENSIONAL Y PARAFISCALES UGPP	8,720	4,237		12,957
UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA	587	66	2	655
VEEDURIA DISTRICTAL	589	557		1,146

Fuente SISPRO (Sistema integral de información de la protección social)

Tabla 3
Plan de actividades, cartilla interactiva.

Categoría		Corporal	
Unidad	Objetivo	Descripción	Indicadores
1	Realizar ejercicios aeróbicos por medio de un merengue para mejorar el estado de ánimo en los adultos mayores.	<p>Zumba.</p> <p>Realizar una clase de Zumba, donde se interprete una coreografía, la cual se orientará por medio de un video. En primer una primera parte se interpretará</p> <p>Para esta primera actividad deberás contar con los siguientes elementos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ropa cómoda. 2. Unos zapatos que no resbalen. 3. Una botella de agua. 4. Una toalla. <p>Recuerda: Antes de realizar cualquier ejercicio realiza un breve calentamiento como se indica en el inicio de la cartilla.</p> <p>Pasos para realizar la coreografía.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marcha suave en el puesto. 2. Marcha suave de derecha a izquierda. 	<p>El adulto mayor se predispone de manera autónoma para la realización de las actividades.</p> <p>El adulto mayor de acuerdo con las orientaciones se ubica sin dificultad en su estructura espacio temporal.</p> <p>El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.</p>

		<p>3. Mover pierna derecha e izquierda de adelante a atrás.</p> <p>4. Mover pierna derecha e izquierda en diagonal hacia adelante.</p> <p>Por último, para el cierre de la coreografía los participantes deberán mover sus brazos de un lado a otro haciendo el paso 2.</p>	
2	<p>Producir mediante actividades de fortalecimiento y equilibrio mejoradas en las condiciones corporal y física para los adultos mayores</p>	<p>Fortalecimiento y Equilibrio.</p> <p>En esta parte de la cartilla se asumirá el fortalecimiento y equilibrio del adulto mayor, el cual se llevará a cabo por medio de un video de interpretación el cual ellos reproducirán y deberán repetir.</p> <p>Para esta actividad deberás disponer de los siguientes elementos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un palo de escoba. 2. Dos botellas de 1 litro la cual llenaras hasta la mitad. 3. Un balón. <p>Recuerda: Antes de realizar cualquier ejercicio realiza un breve calentamiento como se indica en el inicio de la cartilla.</p> <p>El primer objeto para utilizar será el palo de escoba con él nos dispondremos hacer los siguientes 4 ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coja el palo de forma horizon- 	<p>El adulto mayor de acuerdo con las orientaciones se ubica sin dificultad en su estructura espacio temporal.</p> <p>El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.</p> <p>El adulto mayor se predispone de manera autónoma para la realización de las actividades.</p>

tal con sus manos y póngalo en frente suyo, luego mueva su tronco de derecha a izquierda.

2. Coja el palo de forma horizontal con sus manos, ahora póngala en su espalada y realiza el movimiento de su tronco de derecha a izquierda.

3. Coja el palo de forma horizontal con las manos en frente suyo, ahora levanta un poco la pierna derecha y baje en varios tiempos, después levante la pierna izquierda.

4. Siéntese y ponga el palo verticalmente al costado derecho balanceese hacia él en varios tiempos, luego haga lo mismo hacia el costado izquierdo y hacia el frente

5. Ahora ponga el palo en frente suyo de forma vertical y baje con sus manos por el palo y luego suba en varios tiempos.

A si concluiremos el primer ejercicio de equilibrio

El segundo objeto a utilizar serán nuestras botellas de agua para estas realizaremos los siguientes 4 ejercicios:

1. Coloca las dos botellas en el suelo una en el costado izquierdo y otra en el derecho, luego con

mucho cuidado intentarás tomar cada botella de derecha a izquierda en cada mano, recuerda doblar tus rodillas para agarrar los objetos.

2. Luego de tener las botellas en tus manos, abrirás tus piernas a la anchura de tus hombros, comenzarás a subir y a bajar los brazos junto con las botellas haciendo esto en tres tiempos. Abajo, al pecho y arriba.

3. Ahora con las botellas en las manos vas a estirar los brazos hacia abajo y subirás primero el brazo derecho hasta el pecho, luego el izquierdo, luego bajaras el brazo derecho y luego el izquierdo, haz esto en varios tiempos.

4. Toma de nuevo las botellas con tus manos pon las manos al frente con los brazos estirados y abre los brazos de forma diagonal hacia la derecha y diagonal hacia la izquierda en varios tiempos.

5. Con las botellas en las manos, estira los brazos hacia abajo, ahora súbelos hasta el pecho y estíralos hacia el frente, ahora vuelve al pecho y vuelve a estirar los brazos hacia abajo, haz esta rutina en varios tiempos.

6. Coge una botella con tus dos

manos, estira los brazos al frente sube en diagonal los brazos hacia la derecha y luego bájalos hacia atrás en diagonal hacia la izquierda, ahora del otro costado en varios tiempos.

De esta manera hemos finalizado nuestro ejercicio de fortalecimiento

El tercer objeto para utilizar será el balón para ello combinaremos el equilibrio y el fortalecimiento.

1. Tomaremos el balón con nuestras dos manos, deberás estirar tus brazos junto con el balón y devolverlo pegándolo al pecho esto se repetirá 5 tiempos.
2. Con el balón en tus manos, colócalo encima de tu cabeza, levantarás el pie izquierdo por 6 segundos y el derecho por otros 6 segundos, repitiendo esto en 2 tiempos.
3. Por último, estiraras tus brazos con el balón y lo devolverás hacia el pecho, mientras realizas este ejercicio, subirás tu pie izquierdo por 3 segundos sin dejar de hacer el de los brazos y luego repítelo con el izquierdo, repite esto en 4 tiempos.

actividades que ayuden a reducir el estrés, la ansiedad, además de fortalecer el cuerpo por medio de ejercicios de relajación y respiración.

abarcar la motricidad del adulto mayor y el reconocimiento del cuerpo.

Para esta actividad deberás disponer de los siguientes elementos.

1. Para las mujeres una falda y pañoleta
2. Para los hombres un sombrero y pañoleta
3. Ruana o chal.

En esta parte haremos una mezcla ton de bailes típicos de Colombia. La cual dividiremos en tres categorías:

1. Cumbia.
2. Joropo.
3. Torbellino.

En esta primera parte realizaremos 4 pasos básicos de cada una de estas categorías.

Cumbia.

Para esta utilizaremos la falta y el sombrero y pañoleta.

Este ritmo lo llevaremos en 4 tiempos los cuales serán divididos entre mujeres y hombres.

1. Se realiza un zapateo este lo realiza primero los hombres, durante 10 segundos. Se realiza un zapateo de la misma manera ahora lo harán las mujeres, durante

taciones se ubica sin dificultad en su estructura espacio temporal.

El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.

El adulto mayor se predispone de manera autónoma para la realización de las actividades.

10 segundos.

2. Realiza una vuelta, hacia la derecha primero y luego se devuelve a la izquierda.
3. Los hombres con su sombrero se lo quitarán tres veces dando una forma de cortejo.
4. El pañuelo lo llevarán las mujeres en sus caderas de derecha a izquierda y los hombres lo pondrán en el pecho de derecha a izquierda una de las esquinas irá pegada al pecho y la otra se estira con la derecha.

Así terminaremos nuestra primera coreografía.

Esta será la canción que bailaremos:
LA POLLERA COLORADA.

Joropo.

Para esta los pañuelos.

Este ritmo lo haremos todos juntos y contará con 4 tiempos.

1. Comenzaremos con un zapateo suave durante 10 segundos de manera aleatoria con nuestros pies, los brazos estarán sobre la cintura. **Recuerda:** doblar siempre tus rodillas.
 2. Ahora con el zapateo haremos 1 vuelta una hacia la derecha y otra hacia la izquierda y se realizará de la siguiente manera;
-

cuando estemos girando mandaremos dos veces el pie derecho en diagonal hacia la derecha y dos veces en diagonal hacia la izquierda, tomaremos nuestro pañuelo y lo agitaremos mientras damos las vueltas.

3. Harás de derecha a izquierda un doble paso.

4. Por último,

Esta será la canción que bailaremos: MÚSICA ARPA Y JOROPO LLANERO INSTRUMENTAL

Torbellino.

Para esta utilizaremos los chales para las mujeres y las ruanas para los hombres.

Este ritmo lo haremos todos juntos en 4 tiempos.

1. Comenzaremos con un trote suave y colocaremos las manos sobre las caderas.

2. Realizar un giro por derecha y devolviendo hacia la izquierda, las manos deben ir sobre la cintura.

3. Hacer un pisoteo levantando los pies dos veces a la derecha y dos a la izquierda, las manos deben ir sobre las caderas

4. Por último, realizaras en diagonal de arriba abajo un zapateo

doble. uno y dos hacia arriba en diagonal derecha, un dos hacia la izquierda, un dos en diagonal hacia abajo hacia la derecha y un dos en diagonal hacia la izquierda

5.

Esta será la melodía que bailaremos: TORBELLINO VELEÑO.

Hacia concluiremos nuestra sesión de rumba con ritmos colombianos una forma de vivir y recordar la cultura de nuestro país.

4	<p>Propiciar en el adulto mayor actividades que ayuden a reducir el estrés, la ansiedad, además de fortalecer el cuerpo por medio de ejercicios de relajación y respiración.</p>	<p>Relajación.</p> <p>Para esta primera actividad deberás contar con los siguientes elementos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ropa cómoda. 2. Buena actitud 3. Una colchoneta <p>Recuerda: Antes de realizar cualquier ejercicio realiza un breve calentamiento como se indica en el inicio de la cartilla y no realices movimientos forzosos o que te causen un dolor intenso, hazlo hasta donde tú puedas.</p> <p>Antes de esto vamos a quitarnos los zapatos para tener una conexión con la tierra, vamos a abrir nuestras piernas al ancho de los hombros, vamos a bajar los hombros y a intentar llevar las orejas lo más lejos de los hom-</p>	<p>El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.</p> <p>El adulto mayor se predispone de manera autónoma para la realización de las actividades.</p> <p>El adulto mayor de acuerdo con las orientaciones se ubica sin dificultad en su estructura espacio temporal.</p>
---	--	---	--

bros, vamos a respirar profundo levantado las manos en cinco repeticiones y a estirar todo el cuerpo llegando lo más alto que podamos.

1. Vamos a poner la mano izquierda en el lado derecho de la cabeza y hacemos una leve presión hacia el lado izquierdo, mantenemos por 10 segundos suavemente.
 2. Vamos a repetir el ejercicio anterior pero ahora colocando la mano derecha en el lado izquierdo de la cabeza, hacemos una leve presión hacia el lado derecho por 10 segundos.
 3. Ahora en la postura inicial vamos a poner nuestras dos manos en la cabeza y hacemos una leve presión hacia abajo por 10 segundos.
 4. Ahora vamos a cruzar nuestras manos y las vamos a llevar lo más alto que podamos en punta de pies.
 5. Vamos a retomar la posición inicial y vamos a llevar la cabeza hacia el al lado derecho lo más atrás que podamos, junto con nuestros ojos vamos a mirar lo más atrás que podamos.
 6. El mismo punto 5 hacia el lado izquierdo junto con nuestra mirada.
-

7. Ahora vamos a mirar hacia al frente y solo vamos a mover nuestros ojos, primero, hacia el lado derecho lo más lejos que podamos, por 10 segundos, hacia el lado izquierdo 10 segundos lo más lejos que podamos.

8. Ahora la mirada hacia arriba lo más arriba que podamos, 10 segundos, hacia abajo por 10 segundos.

9. Ahora vamos a llevar la mirada hacia la diagonal derecha arriba, luego a la diagonal izquierda arriba y por último a las diagonales inferiores, derecha e izquierda.

10. Ahora vamos a llevar nuestra mirada a todos los puntos anteriores, creando un círculo de derecha a izquierda y luego de izquierda a derecha.

11. Ahora vamos a sentarnos en la colchoneta y vamos a abrir nuestras piernas en v lo más separadas que podamos.

12. Vamos a llevar nuestro tronco con nuestros brazos a la punta del pie derecho por 10 segundos y a la punta del pie izquierdo por 10 segundos.

13. Ahora vamos a acostarnos boca arriba en la colchoneta y vamos a doblar la rodilla y vamos

a llevar la pierna derecha lo más que podamos hacia el hombro izquierdo, de igual modo con la pierna izquierda hacia el hombro derecho.

14. Vamos boca arriba a respirar profundo tocándonos el estómago y sintiendo como éste se infla y vamos a soltar el aire despacio.

15. Ahora vamos a levantar la pierna derecha lo más alto que podamos por 10 segundo y luego la izquierda.

16. Ahora vamos a levantar las dos piernas al mismo tiempo varias veces.

17. Vamos a ponernos en equilibrio con nuestras dos manos, nuestras rodillas y los pies. Ahora vamos a levantar las piernas intercaladamente hasta donde podamos varias veces.

18. Ahora vamos a inhalar y exhalar mientras encogemos y estiramos la espalda, en la misma posición anterior.

Por último, vamos acostados a hacer la posición fetal y vamos a hacer la evolución hasta llegar a la estrella de lado a lado varias veces. (ver vídeo explicativo y hazlo en conjunto con la orientadora).

5

Posibilitar en el adulto ma-

Coordinación motora.
Para esta primera actividad debe-

El adulto mayor reconoce sus capacidades

yor diversas actividades que mejoren su coordinación motora.

rás contar con los siguientes elementos.

1. Ropa cómoda.
2. Buena actitud

Recuerda: Antes de realizar cualquier ejercicio realiza un breve calentamiento como se indica en el inicio de la cartilla.

En esta sección vamos a realizar varios ejercicios de coordinación para ejercitar los movimientos motrices del adulto mayor.

Antes de esto vamos a quitarnos los zapatos para tener una conexión con la tierra, vamos a abrir nuestras piernas al ancho de los hombros, vamos a bajar los hombros y a intentar llevar las orejas lo más lejos de los hombros, vamos a respirar profundo levantado las manos en cinco repeticiones y a estirar todo el cuerpo llegando lo más alto que podamos.

Ejercicio 1:

1. Vas a poner tus manos en frente, la mano derecha la vas a cerrar en forma de puño sacando tu dedo pulgar y la mano izquierda la mantendrás en frente totalmente abierta con el dedo pulgar recogido en la palma (ver vídeo explicativo).
2. Vas a alternas la posición de las manos de modo que la posición de los dedos que tienes en la

y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.

El adulto mayor de acuerdo con las orientaciones se ubica sin dificultad en su estructura espacio temporal.

El adulto mayor se predispone de manera autónoma para la realización de las actividades.

derecha pase a la izquierda y la izquierda pase a la derecha.

Ejercicio 2:

1. Vas a poner tus manos en frente y vas a cerrar ambas manos en forma de puño, en la mano derecha vas a sacar el dedo pulgar y en la mano izquierda el dedo índice.
2. Vas a alternar esta posición de las manos de tal manera que si en la derecha tenías estirado el dedo pulgar y en la izquierda el dedo índice ahora la mano derecha tendrá estirado el dedo índice y la mano izquierda el dedo pulgar (ver vídeo explicativo)

Ejercicio 3:

1. Vamos a cruzar los pies y a entrecruzar las manos sobreponiendo el brazo y la pierna derecha, de esta manera vamos a mirar la muñeca y vamos a subir los brazos junto con el tronco y bajarlo hasta donde podamos, así mismo vamos a hacerlo sobreponiendo la mano y pierna izquierda.
 2. Ahora vamos a abrir un poco las piernas y agacharnos un poco, vamos a levantar un brazo y a pegar la cabeza a él y vamos a mover el brazo de un lado a otro de tal manera que la cabeza y el
-

brazo se muevan en conjunto.

3. Luego vamos a tocarnos con la mano derecha la nariz y con la mano izquierda la oreja derecha y en un solo movimiento cambiaremos a tocarnos con la mano derecha la oreja derecha y con la mano izquierda la nariz.

4. Ahora vamos a repetir este movimiento, pero al momento de hacer el cambio vamos a dar un aplauso.

5. Ahora estos movimientos anteriores le vamos a agregar el cruzar las piernas como en el punto 1.

Ejercicio 4:

1. Vas a poner tu pie derecho al frente junto con tu mano derecha, ahora vas a girar mover el pie en círculos hacia la derecha mientras que tu brazo se mueve en círculos hacia la izquierda y del mismo modo cambiando la dirección de los círculos, ahora con la mano el pie izquierdo.

Ejercicio 5:

1. Vamos a poner nuestra mano derecha en la cabeza y vamos a darnos pequeños golpecitos repetidamente y con la mano izquierda vamos a hacer círculos en nuestro estómago y de forma instantánea vamos a alternar este movi-

miento, ahora será la mano derecha quien haga el movimiento en la cabeza y la izquierda los círculos en el estómago.

Ejercicio 6:

1. Vamos a dar unas indicaciones en el vídeo que disponemos para ustedes o si tienes un acompañante que te ayude con las indicaciones también lo puedes hacer, serán las siguientes:

- Cuando se diga salto hacia adelante, tú seguirás la indicación, cuando se diga salta hacia atrás, igual seguirás el comando, a la derecha y a la izquierda.
 - Ahora harás el movimiento contrario a lo que se te indique, si el comando es un salto hacia adelante lo harás hacia atrás y así con el resto de los comandos.
 - Para este punto tendrás que ver el vídeo explicativo, ahora se dará un comando que se trata de tocarse partes del cuerpo, por ejemplo, si se dice la cabeza se tendrán que tocar la cabeza con ambas manos, así sucesivamente con la nariz, los hombros y las rodillas.
 - Luego, se dan los mismos comandos solo que el orientador quien es el que está dirigiendo la actividad hará movimientos que
-

no corresponden a al comando dado.

Unidad	Categoría Objetivo	Lúdica. Descripción	Indicadores
1	Estimular en el adulto mayor, habilidades manuales que ayuden a desarrollar la concentración y disminuyan el estrés,	<p>Para esta primera actividad deberás contar con todo tu ingenio y creatividad.</p> <p>Alficreatividad</p> <p>Esta manualidad consiste en hacer un dibujo por medio de alfileres e hilos de colores, puedes hacer lo que se te ocurra desde una flor hasta un muñeco animado si lo deseas.</p> <p>Los materiales que necesitamos son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una caja de alfileres normal 2. Un fomi tamaño carta del color que desee 3. Un palo de valso de cualquier grosor 4. Silicona líquida o de pistola 5. Una hoja de cuaderno cuadriculado 6. Lápiz, tajalápiz y borrador 7. Una tabla o algo para poyar el material. 8. Hojas iris 9. Tijeras <p>Los pasos para la creación de nuestro alficreatividad son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En la hoja de cuaderno dibuja 	<p>El adulto mayor demuestra o manifiesta el disfrute de las actividades que se realizan individuales.</p> <p>Retiene con facilidad las características, contenido de las actividades que se está realizando.</p>

el diseño que desearía hacer en la manualidad.

2. Toma la tabla o el soporte que vas a utilizar para colocar los objetos, sobre esta coloca el fomi y la hoja de cuaderno con tu dibujo ya realizado y pondrás los alfileres en cada esquina donde pasa el dibujo.

3. Luego de haber puesto todos los alfileres por el dibujo, por la parte trasera vamos a pegar con la silicona, si es fría dejar reposar por una hora, si es caliente pegara instantáneamente en todos los alfileres, luego de ello arrancamos la hoja de cuaderno con mucho cuidado utiliza las tijeras y luego de ello nos quedara el bocetó de nuestro dibujo, deja un punto de referencia en los alfileres; este será el encargado de distribuir el hilo por todo el dibujo.

4. Después de haber rellenado nuestro dibujo con el hilo, comenzaremos a en marcar con los palos de valso, haremos el marco de nuestro dibujo y lo pegaremos encima, por la parte de atrás colocaremos una hoja iris, la cual contendrá la fecha de nuestro dibujo, nuestra firma y

5. Si deseas ponerle escarcha en las partes que no paso el hilo pue-

		des hacerlo, o rellenar con lo que deseese.	
		Así terminaremos nuestro nuestra alficreatividad.	
2	Realizar esta manualidad potencia la atención y la concentración en el adulto mayor.	<p>Origami</p> <p>Esta manualidad consiste en realiza unas figuras de papel con solo doblar una hoja, en este caso se hará un sapo y un pez.</p> <p>Material para la creación del origami.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una hoja de papel de cualquier color cuadrada 2. Una hoja de papel de cualquier color de 22 cm por 11 cm <p>Se seguirán las indicaciones del vídeo, esta actividad es más visual.</p>	<p>El adulto mayor demuestra seguridad a la ahora de integrarse en un espacio digital.</p> <p>Retiene con facilidad las características, contenido de las actividades que se está realizando.</p>
3	Ocasionar en el adulto mayor la destreza manual, la creatividad y la perseverancia, por medio de esta manualidad	<p>Flor de loto hecha en fomi.</p> <p>Esta manualidad consiste en hacer una flor muy sencilla con fomi únicamente.</p> <p>Material para la creación de esta manualidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 fomis de tamaño carta de cualquier color. 2. Plancha de ropa. 3. Silicona líquida o de pistola. 4. Escarchas o lentejuelas. 5. Colbon. 6. Tijeras. 7. 3 hojas cuadriculadas. 8. Lápiz. 9. Pincel. 	<p>Retiene con facilidad las características, contenido de las actividades que se está realizando.</p> <p>El adulto mayor demuestra seguridad a la ahora de integrarse en un espacio digital.</p>

Pasos para realizar la flor de loto.

1. Harás en tus hojas cuadriculadas hojas o pétalos serán 3 de diferente tamaño luego cortaremos las plantillas, y las dibujaremos en los fomis luego procederemos a cortar dándole la forma a la flor, la cual contará con 3 plantillas.

2. Colocamos la plancha a calentar y pondremos el fomi cortado encima uno por uno previniendo que no se queme, cuando veas que se va encogiendo se quita el pétalo y así sucesivamente.

3. Vamos a pegar los pétalos desde la más grande hasta la más pequeña, procura cada vez de colocar la flor recortar un círculo de fomi para poner en la base y así sucesivamente en todos los niveles y haremos una base con otro fomi ese no se procederá a planchar se deja normal, luego decora la flor con las escarchas de tu preferencia puedes rellenar toda la flor o algunos pétalos.

4. Pega la base y la flor y tendrás tu flor de loto para colocarla en cualquier lugar de tu casa.

4	Reforzar en el adulto mayor las aptitudes	Velas recreativas	En esta oportunidad vamos a realizar unas velas recreativas.	El adulto mayor demuestra o manifiesta el disfrute de las acti-
----------	---	--------------------------	--	---

<p>creativas, así como estimular su imaginación</p>	<p>Se creará una vela recreativa que orientar nuestro proceso de imaginación y creación.</p> <p>Los materiales que necesitamos son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Frascos de vidrio del tamaño que tengas 2. Velas pequeñas 3. Hojas caídas de arboles 4. Silicona líquida o pistola 5. Papel iris 6. Tapa de gaseosa <p>Los pasos para la creación de la vela recreativa son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizaremos el frasco en vidrio y por la parte de afuera pondremos pegaremos con nuestra silicona las hojas una por una, si pegas con líquida deberás espera 20 minutos hasta que seque posterior a ello, colocaremos hojas de árbol secas alrededor del frasco. 2. Luego para darle un decorado más bello llenaremos por dentro pero solo la base, agregamos silicona y dejamos caer las hojas secas. 3. Por último, pegaremos la vela a una tapa de gaseosa, esta tapa la llenaremos de silicio en los bordes en la parte de abajo y pegaremos dentro de la botella <p>Después de haber realizados todos los pasos debió quedarte una vela</p>	<p>vidades que se realizan individual.</p> <p>El adulto mayor demuestra seguridad a la ahora de integrarse en un espacio digital.</p> <p>Retiene con facilidad las características, contenido de las actividades que se está realizando.</p>
---	---	--

5	Incitar en el en adulto mayor el recordar mitos y leyendas populares de la cultura colombiana.	<p>recreativa muy bonita.</p> <p>Adivina el personaje.</p> <p>En esta sesión se cuenta historias (mitos y leyendas) por medios audiovisuales digitales en este caso los respectivos mitos y leyendas son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La candileja 2. El Sombrerón 3. El hombre caimán 4. Guatavita y la leyenda del dorado 5. La llorona 6. El Mohán 7. La pata sola 8. La madre monte 	Retiene con facilidad las características, contenido de las actividades que se está realizando.
		<p>En esta actividad se realizarán vídeos contando los mitos y las leyendas por medio de imágenes y de vídeos, así los adultos mayores que vean los vídeos tendrán de adivinar el personaje o el mito y leyenda.</p>	

Fuente propia

Tabla 4

Los indicadores sirven como instrumentos para identificar y mostrar ciertas características.

Actividades recreativas	
Nombre del indicador	Descripción
Disfrute	El adulto mayor manifiesta a través de sus expresiones faciales y verbales la satisfacción de las actividades realizadas.
Alegría	El adulto mayor demuestra o manifiesta el disfrute de las actividades que se realizan individual.
Motricidad	El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.

Motivación	El adulto mayor participa de manera espontánea en las actividades propuestas.
Aceptación	El adulto mayor se predispone de manera autónoma para la realización de las actividades.
Orientación en el espacio	El adulto mayor de acuerdo con las orientaciones se ubica sin dificultad en su estructura espacio temporal.
Confianza	El adulto mayor demuestra seguridad a la hora de integrarse en un espacio digital.
Retención	Retiene con facilidad las características, contenido de las actividades que se está realizando.

Fuente propia

Tabla 5
Diario de campo.

Nombre: Lina Bustos, Geraldine Aguilar

Fecha: -----

Actividad: -----

Observado por: -----

Categoría de análisis: -----

Indicadores:

El adulto mayor manifiesta a través de sus expresiones faciales y verbales la satisfacción de las actividades realizadas.

El adulto mayor demuestra o manifiesta el disfrute de las actividades que se realizan individual.

El adulto mayor reconoce sus capacidades y limitaciones para la ejecución de tareas de movimiento.

El adulto mayor participa de manera espontánea en las actividades propuestas.

El adulto mayor se predispone de manera autónoma para la realización de las actividades.

El adulto mayor de acuerdo con las orientaciones se ubica sin dificultad en su estructura espacio temporal.

El adulto mayor demuestra seguridad a la hora de integrarse en un espacio digital.

Retiene con facilidad las características, contenido de las actividades que se está realizando.

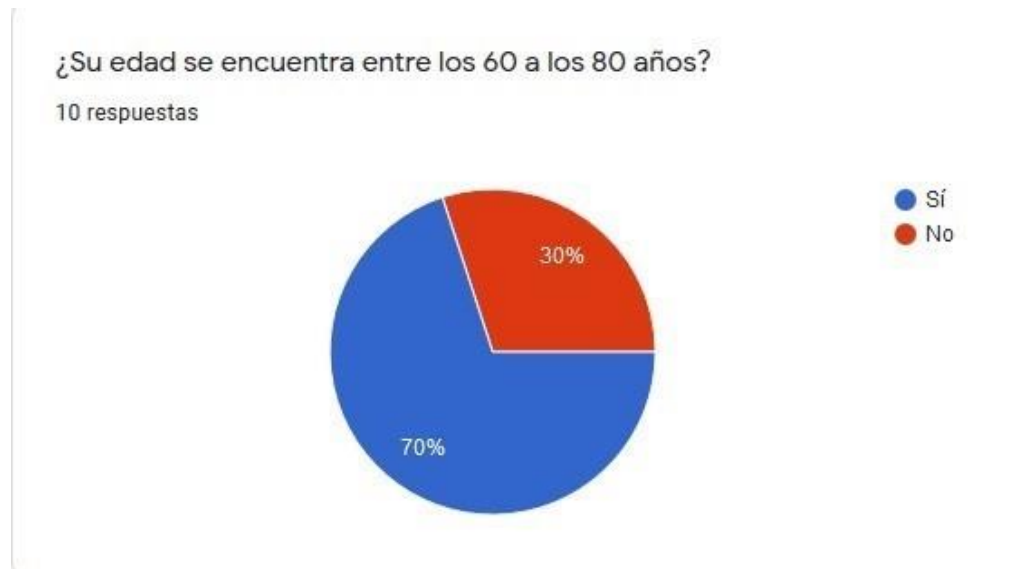
Registro de observación: -----

Fuente propia

18 Gráficas

Preguntas y respuestas para la población de adulto mayor y sus cuidadores encuesta uno.

18.1 Gráfica 2 pregunta uno.



Gráfica 2. Pregunta y respuestas de la primera pregunta, primera encuesta.

Fuente propia

18.2 Gráfica 3 pregunta dos.

¿Sabe usted qué es adulto mayor?

10 respuestas



Gráfica 3. Pregunta y respuestas de la segunda pregunta, primera encuesta.

Fuente propia

18.3 Gráfica 4 pregunta tres.

¿Sabe qué es envejecimiento activo?

10 respuestas



Gráfica 4. Pregunta y respuestas de la tercera pregunta, primera encuesta.

Fuente propia

18.4 Gráfica 5 pregunta cuatro.

¿Sabe qué es tiempo libre o tiempo de ocio?

10 respuestas



Gráfica 5. Pregunta y respuestas de la cuarta pregunta, primera encuesta.

Fuente propia

18.5 Gráfica 6 pregunta cinco.

¿Sabe qué es una actividad corporal?

10 respuestas



Gráfica 6. Pregunta y respuestas de la quinta pregunta, primera encuesta.

Fuente propia

18.6 Gráfica 7 pregunta seis.

¿Sabe qué es una actividad lúdica?

10 respuestas



Gráfica 7. Pregunta y respuestas de la sexta pregunta, primera encuesta.

Fuente propia

18.7 Gráfica 8 pregunta siete.

¿Sabe qué son hábitos?

10 respuestas



Gráfica 8. Pregunta y respuestas de la séptima pregunta, primera encuesta.

Fuente propia

18.8 Gráfica 9 pregunta ocho.

¿Sabe qué es sedentarismo?

10 respuestas



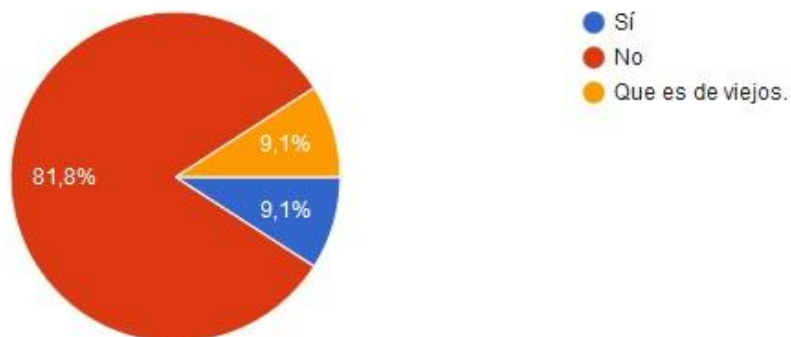
Gráfica 9. Pregunta y respuestas de la octava pregunta, primera encuesta.

Fuente propia

18.9 Gráfica 10 pregunta nueve.

¿Qué es gerontología, reconoce este término?

10 respuestas



Gráfica 10. Pregunta y respuestas de la novena pregunta, primera encuesta.

Fuente propia

18.10 Gráfica 11 pregunta diez.

¿Qué entiende por cartilla interactiva?

10 respuestas



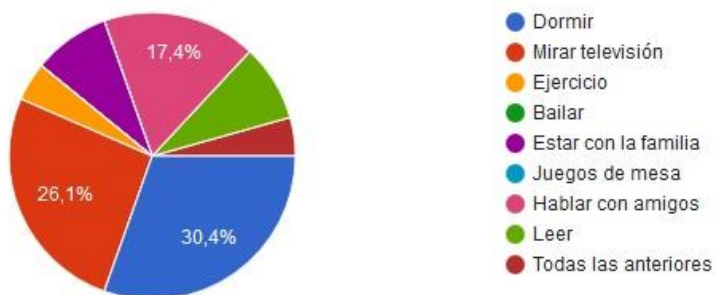
Gráfica 11. Pregunta y respuestas de la décima pregunta, primera encuesta.

Fuente propia

18.11 Gráfica 12 pregunta once.

¿Qué actividades hace en su tiempo libre? es caso de no saber que es tiempo libre es donde no se predispone hacer actividades obligatorias. (los cuidadores responden desde sus hábitos)

10 respuestas



Gráfica 12. Pregunta y respuestas de la onceava pregunta, primera encuesta.

Fuente propia

18.12 Gráfica 13 pregunta doce.

¿Le gustaría realizar actividades recreativas por medios tecnológicos?

10 respuestas



Gráfica 13. Pregunta y respuestas de la doceava pregunta, primera encuesta.

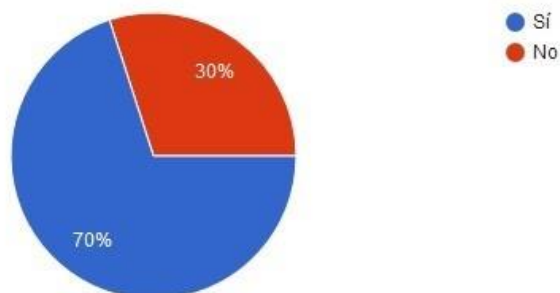
Fuente propia

Preguntas y respuestas cartilla interactiva encuesta dos.

18.13 Gráfica 14 pregunta uno.

¿Su edad se encuentra entre los 60 a los 80 años?

10 respuestas



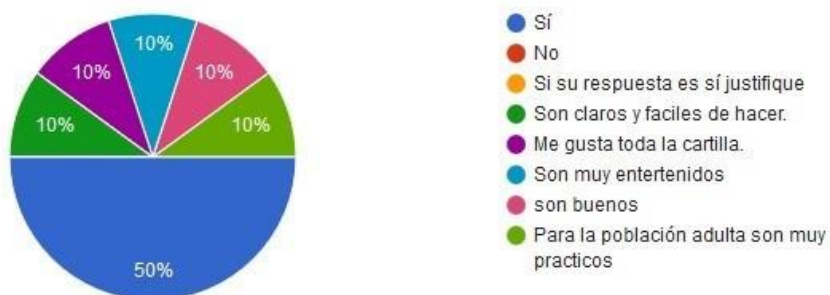
Gráfica 14. Pregunta y respuestas de la primera pregunta, segunda encuesta.

Fuente propia

18.14 Gráfica 15 pregunta dos.

¿Los contenidos vistos en la cartilla son aptos para que los desarrolle en su tiempo libre o tiempo de ocio?

10 respuestas



Gráfica 15. Pregunta y respuestas de la segunda pregunta, segunda encuesta.

Fuente propia

18.15 Gráfica 16 pregunta tres.

¿Las actividades físicas son aptas para desarrollarlas en el tiempo libre o tiempo de ocio?

10 respuestas



Gráfica 16. Pregunta y respuestas de la tercera pregunta, segunda encuesta.

Fuente propia

18.16 Gráfica 17 pregunta cuatro.

¿Las actividades lúdicas (manualidades) son aptas para desarrollar en el tiempo libre o tiempo de ocio?

10 respuestas



Gráfica 17. Pregunta y respuestas de la cuarta pregunta, segunda encuesta.

Fuente propia

18.17 Gráfica 18 pregunta cinco.

¿Considera que las actividades lúdicas son fáciles de desarrollar?

10 respuestas



Gráfica 18. Pregunta y respuestas de la quinta pregunta, segunda encuesta.

Fuente propia

18.18 Gráfica 19 pregunta seis.

¿La cartilla es un medio facilitador para realizar actividades corporales y lúdicas en su tiempo de ocio?

10 respuestas



Gráfica 19. Pregunta y respuestas de la sexta pregunta, segunda encuesta.

Fuente propia

18.19 Gráfica 20 pregunta siete.

¿Realizaría las actividades corporales como se indica en los videos?

10 respuestas



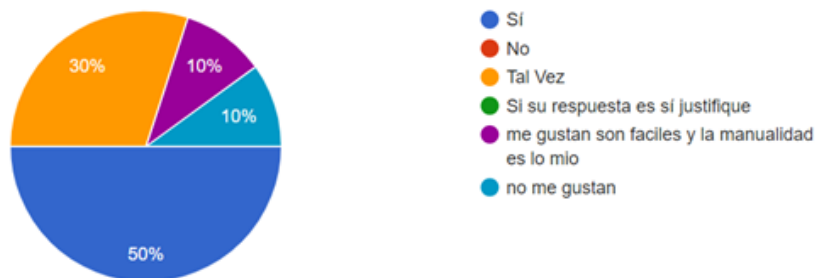
Gráfica 20. Pregunta y respuestas de la séptima pregunta, segunda encuesta.

Fuente propia

18.20 Gráfica 21 pregunta ocho.

¿Realizaría las actividades lúdicas como se indica en los videos?

10 respuestas



Gráfica 21. Pregunta y respuestas de la octava pregunta, segunda encuesta.

Fuente propia

18.21 Gráfica 22 pregunta nueve.

Según su opinión ¿Cuáles serían los pros y los contras de la cartilla interactiva?

10 respuestas



- lo bueno de la cartilla es que es muy diversa, lo malo es que falta mas indicaciones para poder moverse en...
- los bueno de la cartilla es que distraera a los adultos mayores lo malo es que ellos mismo no pueden...
- la cartilla es ineteresante en su categoria corporal, pero lo malo es que no la puedo abrir yo solo mis nietos...

▲ 2/2 ▼

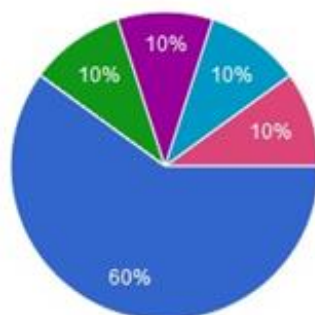
Gráfica 22. Pregunta y respuestas de la novena pregunta, segunda encuesta.

Fuente propia

18.22 Gráfica 23 pregunta diez.

¿Recomendaría la cartilla para aplicarla en el tiempo de ocio del adulto mayor?

10 respuestas



- Si
- No
- Si su respuesta es sí justifique
- Es un medio para el entretenimiento.
- Sí a mis amigas les gustaria tenemos mucho tiempo en esta curentena.
- seria un metodo de aprender algo nuevo e involucrarce a las tecnologías
- si esta muy bien diseñada

Gráfica 23. Pregunta y respuestas de la décima pregunta, segunda encuesta.

Fuente propia