



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Juegos recreativos en el mejoramiento del estado de ánimo en el adulto mayor del Centro de Salud "Brisas del Mar"

**RAMÓN SOTAMBA DIANA ELIZABETH
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**QUINDE HERRERA JOSELYN MISHELLE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Juegos recreativos en el mejoramiento del estado de ánimo en el
adulto mayor del Centro de Salud "Brisas del Mar"**

**RAMÓN SOTAMBA DIANA ELIZABETH
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**QUINDE HERRERA JOSELYN MISHELLE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA
2023**



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

PROYECTOS INTEGRADORES

**Juegos recreativos en el mejoramiento del estado de ánimo en el
adulto mayor del Centro de Salud "Brisas del Mar"**

**RAMÓN SOTAMBA DIANA ELIZABETH
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**QUINDE HERRERA JOSELYN MISHELLE
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

MONTERO ORDOÑEZ LUIS FELIPE

**MACHALA
2023**

JUEGOS RECREATIVOS EN EL MEJORAMIENTO DEL ESTADO DE ÁNIMO EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE SALUD BRISAS DEL MAR

por Diana Ramón

Fecha de entrega: 22-feb-2024 10:31a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2301608287

Nombre del archivo: Quinde_J.-Ram_n_D.-Turnitin.pdf (719.66K)

Total de palabras: 11196

Total de caracteres: 60071

JUEGOS RECREATIVOS EN EL MEJORAMIENTO DEL ESTADO DE ÁNIMO EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE SALUD BRISAS DEL MAR

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uta.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

2

www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvotopre

Fuente de Internet

<1%

3

repositorio.ucsg.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

4

Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD

Trabajo del estudiante

<1%

5

repositorio.unemi.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

6

1library.co

Fuente de Internet

<1%

7

conrado.ucf.edu.cu

Fuente de Internet

<1%

8

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

9	dominiodelasciencias.com Fuente de Internet	<1 %
10	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
11	ruc.udc.es Fuente de Internet	<1 %
12	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	<1 %
13	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
14	www.enap.ca Fuente de Internet	<1 %
15	www.noticiadesalud.com Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	www.scielo.org.co Fuente de Internet	<1 %
18	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
19	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.unal.edu.co Fuente de Internet	<1 %

21	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	www.infouma.uma.es Fuente de Internet	<1 %
23	deporvida.uho.edu.cu Fuente de Internet	<1 %
24	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	informatica.blogs.uoc.edu Fuente de Internet	<1 %
26	karlamagaa.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
29	revistas.unal.edu.co Fuente de Internet	<1 %
30	scielo.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
31	www.blogger.com Fuente de Internet	<1 %
32	www.bvs.hn Fuente de Internet	<1 %

33	www.clubpequeslectores.com Fuente de Internet	<1 %
34	www.radiouruguay.com.uy Fuente de Internet	<1 %
35	www.uaemex.mx Fuente de Internet	<1 %
36	archive.org Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Las que suscriben, RAMÓN SOTAMBA DIANA ELIZABETH y QUINDE HERRERA JOSELYN MISHELLE, en calidad de autoras del siguiente trabajo escrito titulado Juegos recreativos en el mejoramiento del estado de ánimo en el adulto mayor del Centro de Salud "Brisas del Mar, otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

Las autoras declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

Las autoras como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asumen la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Diana Ramón

RAMÓN SOTAMBA DIANA ELIZABETH

0706251576

Joselyn Q.

QUINDE HERRERA JOSELYN MISHELLE

0706141769

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios y a la Virgen de Guadalupe, por haberme dado la vida y por ser quien me da fuerzas para luchar por mis objetivos y dar un paso más a la meta.

A mis padres por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depara un futuro mejor porque ellos han dado razón a mi vida, por sus consejos, su apoyo incondicional y su paciencia, todo lo que hoy soy es gracias a ellos. A mi hermana quien con sus palabras de aliento no me dejaba decaer para que siguiera adelante y siempre sea perseverante y cumpla con mis metas.

A toda mi familia y mejor amiga que es lo mejor y más valioso que Dios me ha dado. También a mis 4 angelitos dedico este trabajo porque por ellos estoy de pie cumpliendo mi sueño y promesa que le hice al momento de su deceso, son mi fuerza y aliento a seguir adelante y cumplir con mis ideales, sé que este momento es tan especial para ellos como lo es para mí.

A mis compañeras y amigos presentes, quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías y tristezas y a todas aquellas personas que durante estos cinco años de estudios estuvieron a mi lado apoyándome y lograron que este sueño se haga realidad.

QUINDE HERRERA JOSELYN MISHELLE

El presente trabajo lo dedico a Dios por permitirme seguir con mis estudios, a mi madre y a mis hermanas por estar presentes en mi vida, brindándome su fortaleza, su apoyo incondicional y motivándome en hacer realidad mis aspiraciones, ellas son pilares fundamentales en mi vida.

RAMÓN SOTAMBA DIANA ELIZABETH

AGRADECIMIENTO

De igual manera agradecer a mi tutor de investigación y de tesis de grado, por su visión crítica de muchos aspectos cotidianos de la vida, por su rectitud en su profesión como docente, por sus consejos, que ayudan a formarte como persona e investigador.

A mis Docentes, por todo el apoyo brindado a lo largo de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Facultad de Ciencias Sociales, sus consejos y enseñanzas fueron de gran ayuda en el ciclo universitario.

QUINDE HERRERA JOSELYN MISHELLE

Agradezco a Dios por sus bendiciones brindadas que me han permitido crecer espiritual y profesionalmente. Darle las gracias a mi madre y a mis hermanas por brindarme su apoyo incondicional en cada momento.

RAMÓN SOTAMBA DIANA ELIZABETH

RESUMEN

JUEGOS RECREATIVOS EN EL MEJORAMIENTO DEL ESTADO DE ÁNIMO EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE SALUD BRISAS DEL MAR

Autores:

Quinde Herrera Joselyn Mishelle

Ramón Sotamba Diana Elizabeth

Tutor:

Lic. Montero Ordóñez Luis Felipe, Mgs.

El presente proyecto de investigación se dirigió hacia los juegos recreativos en el mejoramiento del estado de ánimo en el adulto mayor, donde tiene como propósito analizar los juegos recreativos que fomenten el estado de ánimo de las personas de la tercera edad del Centro de Salud Brisas del Mar. La información recopilada se argumentó a partir del enfoque cuantitativo, disponiendo de una metodología descriptiva para determinar la circunstancia que se presenta en el Centro de Salud Brisas del Mar en respecto a identificar los juegos recreativos para mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores y plantear orientaciones metodológicas para la práctica de los juegos recreativos con estas personas. Los métodos que se tomaron en cuenta en esta investigación es el analítico y sintético, el deductivo e inductivo otros métodos como auxiliares, son el bibliográfico y compuesto. En la revisión literaria se alcanzó información fundamental a partir de artículos científicos; en tanto que en la indagación de campo se recopiló información a través de la encuesta para posteriormente argumentar y mantener la propuesta integradora que es la cooperación del Centro de Salud como objeto de estudio de investigación. En relación a la población se tomó en cuenta a un especialista y a diez adultos mayores, por eso la muestra fue a toda la población para realizar el desarrollo de este trabajo de campo. Los instrumentos utilizados fueron la encuesta y estadística en base a los objetos de estudio, donde se originaron cuatro dimensiones y consecutivamente los indicadores que sirvieron como guía para la estructura y elaboración de los instrumentos con ayuda de la escala de Likert, permitiendo la recepción de las actitudes y opiniones de las personas que participaron en este

trabajo de campo. El análisis en los resultados de la encuesta indica que los adultos mayores no conocen sobre los juegos recreativos, por ende, hay poca práctica de estos juegos en su vida diaria, aclarando que el especialista debe de capacitarse sobre este fundamental tema. Esto procede en responder el tercer objetivo específico del trabajo, se concretó la propuesta integradora en la elaboración de una guía metodológica para el especialista y lo pongan en práctica con los adultos mayores para mejorar su estado de ánimo. En la propuesta se siguió tres fases en la implementación encaminadas a los juegos recreativos y el estado de ánimo en el adulto mayor con ayuda de los recursos logísticos y la factibilidad de las cuatro dimensiones, como: técnica, económica, social y ambiental indicando la disposición en alcanzar los objetivos propuestos, decretando la posibilidad de los materiales para llevar a cabo la propuesta.

Palabras claves: Recreación, juego, adulto mayor, estado de ánimo, orientaciones metodológicas.

ABSTRACT

RECREATIONAL GAMES IN IMPROVING THE MOOD IN THE OLDER ADULTS AT THE BRISAS DEL MAR HEALTH CENTER

Authors:

Quinde Herrera Joselyn Mishelle

Ramon Sotamba Diana Elizabeth

Tutor:

Lic. Montero Ordóñez Luis Felipe, Mgs.

The present research project was directed towards recreational games in improving the mood in the elderly, where the purpose is to analyze the recreational games that promote the mood of the elderly at the Brisas Health Center. Mar. The information collected was argued from the quantitative approach, having a descriptive methodology to determine the circumstance that occurs at the Brisas del Mar Health Center with respect to identifying recreational games to improve the mood of older adults. and propose methodological guidelines for the practice of recreational games with these people. The methods that were taken into account in this research are analytical and synthetic, deductive and inductive, other auxiliary methods are bibliographic and composite. In the literary review, fundamental information was obtained from scientific articles; while in the field investigation, information was collected through the survey to subsequently argue and maintain the integrative proposal that is the cooperation of the Health Center as an object of research study. In relation to the population, one specialist and ten older adults were taken into account, which is why the sample included the entire population to carry out this field work. The instruments used were the survey and statistics based on the objects of study, where four dimensions were originated and consecutively the indicators that served as a guide for the structure and development of the instruments with the help of the Likert scale, allowing the reception of the attitudes and opinions of the people who participated in this field work. The analysis of the survey results indicates that older adults do not know about recreational games, therefore, there is little practice of these games in their daily lives,

clarifying that the specialist must be trained on this fundamental topic. This proceeds in responding to the third specific objective of the work, the integrative proposal was specified in the development of a methodological guide for the specialist and put it into practice with older adults to improve their state of mind. In the proposal, three phases were followed in the implementation aimed at recreational games and the state of mind in the elderly with the help of logistical resources and the feasibility of the four dimensions, such as: technical, economic, social and environmental indicating the disposition in achieving the proposed objectives, declaring the possibility of materials to carry out the proposal.

Keywords: Recreation, play, older adults, state of mind, methodological orientations.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
RESUMEN	V
ABSTRACT.....	VII
ÍNDICE DE CONTENIDOS	IX
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA.....	3
1.1 Antecedentes de la investigación.....	3
1.2 Situación conflicto	5
1.3 Causas y consecuencias	5
1.4 Delimitación del problema.....	5
1.5 Planteamiento del problema.....	6
1.6 Formulación del problema	6
1.7 Objetivos	7
1.7.1 Objetivos General	7
1.7.2 Objetivos Específicos.....	7
CAPÍTULO II.....	8
MARCO REFERENCIAL.....	8
2.1 Marco Legal	8
2.1.1 Constitución de la República del Ecuador	8
2.1.2 Ley Orgánica de las personas Adultas Mayores	8
2.2 Marco Teórico.....	8
2.2.1 Teoría De Erikson	8
2.2.2 Teoría de Cumming Y Henry	9

2.2.3 Teoría de Villanueva.....	9
2.3 Marco conceptual.....	9
2.3.1 Juegos recreativos	9
2.3.1.1 Concepto de juegos	9
2.3.1.2 ¿Qué es recreación?	10
2.3.1.3 ¿Qué son los juegos recreativos?	10
2.3.1.4 Juegos físico-recreativos	10
2.3.1.5 Importancia de los juegos recreativos.....	10
2.3.1.6 Actividades recreativas en adultos mayores	11
2.3.1.7 Participación en juegos recreativos en adultos mayores.....	11
2.3.1.8 Beneficios de los juegos recreativos en los adultos mayores	11
2.3.2 Estado de ánimo.....	12
2.3.2.1 Definición de estado de ánimo.....	12
2.3.2.2 ¿Qué es adulto mayor?.....	12
2.3.2.3 Definición de estado de ánimo del adulto mayor.....	13
2.3.2.4 Asociación de la actividad recreativa y el estado de ánimo.....	13
2.3.2.5 Trastornos del estado de ánimo.....	13
CAPÍTULO III.....	14
DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO	14
3.1 Enfoques diagnósticos	14
3.1.1 Tipo de investigación.....	14
3.1.2 Diseño de investigación	14
3.1.2.1 Población y muestra.....	15
3.1.2.2 Métodos de investigación	15
3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación.....	16
3.2 Descripción del proceso diagnóstico	16

3.3 Recopilación de la información	17
3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos	18
3.4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores.....	18
3.4.2 Fortalezas y debilidades	23
3.4.3 Matriz de requerimientos	24
3.4.4 Selección de requerimiento a intervenir y justificación.....	24
CAPÍTULO IV.....	26
PROPUESTA INTEGRADORA.....	26
4.1 Descripción de la propuesta	26
4.2 Componentes estructurales	26
4.2.1 Introducción	26
4.2.2 Justificación	27
4.2.3 Objetivo de la propuesta	28
4.2.4 Fundamentación legal y conceptual.....	28
4.2.4.1 Fundamentación legal	28
4.2.4.1.1 Ley Orgánica De Las Personas Adultas Mayores.....	28
4.2.4.2 Fundamentación conceptual.....	28
4.2.4.2.1 Juegos recreativos en el adulto mayor	28
4.2.4.2.2 Nociones del estado de ánimo.....	28
4.2.5 Fases de implementación	29
4.2.6 Recursos logísticos.....	33
4.2.7 Evaluación del proyecto.....	33
4.2.8 Cronograma de la propuesta	35
CAPÍTULO V.....	36
VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD	36
5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta	36
5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta.....	36

5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta	36
5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta.....	37
CAPÍTULO VI.....	38
CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	38
6.1 Conclusiones	38
6.2 Recomendaciones	38
6.3 Limitaciones y prospectiva	39
6.3.1 Limitaciones.....	39
6.3.2 Prospectiva.....	39
Bibliografía	40
Anexos	45

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores	17
Tabla 2 Fortalezas y debilidades	23
Tabla 3 Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo.....	24
Tabla 4 Guía metodológica	30
Tabla 5 Indicadores de evaluación a partir de las actividades	33

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1 ¿Conoce usted sobre los juegos recreativos?	18
Figura 2 ¿Realiza juegos recreativos en su tiempo libre?.....	18
Figura 3 ¿Considera usted que es importante realizar juegos recreativos en nuestra vida cotidiana?	19
Figura 4 ¿Cree usted que es fundamental establecer un horario para la aplicación de los juegos recreativos?	20
Figura 5 ¿Piensa usted que sus compañeros se divierten al participar en los juegos recreativos?	20
Figura 6 ¿Cree usted que los juegos recreativos promueven la alegría social y personal?	21
Figura 7 ¿Cree usted que los juegos recreativos ayudan a mejorar el estado de ánimo en esta etapa de la vida?.....	21
Figura 8 ¿Han recibido algún evento sobre los juegos recreativos en esta comunidad?	22
Figura 9 ¿Piensa usted que en este establecimiento hay personal con conocimientos para impartir juegos recreativos?	23

INTRODUCCIÓN

Los Centros de Salud necesitan elaborar programas recreativos que intervengan en el mejoramiento del estado de ánimo de los adultos mayores en especial el Centro de Salud Brisas del Mar, en este marco es importante que los rehabilitadores que trabajan en el lugar estén capacitados para ayudar en mejorar el estado de ánimo del adulto mayor.

Los juegos recreativos representan un papel fundamental en el estado de ánimo de los adultos mayores; dado que, esta investigación tiene su importancia al beneficiarse en el Centro de Salud Brisas del Mar donde se desarrolló la investigación.

Este proyecto de investigación se realizó con el objetivo de analizar los juegos recreativos que fomenten el mejoramiento del estado de ánimo, la aplicación de orientaciones metodológica y en el desarrollo de la práctica de los juegos recreativos mejorando el estado de ánimo dirigido al rehabilitador y a los adultos mayores.

El problema se ubicó en la poca aplicación de juegos recreativos que contribuyan al mejoramiento del estado de ánimo en los adultos mayores y la metodología que contribuyó para disminuir la debilidad actual en el Centro de Salud fue la planificación de aplicar orientaciones metodológicas basado en los juegos recreativos, favoreciendo en mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores al instante de contribuir en la práctica de la ejecución de los juegos recreativos.

Para determinar el problema de este trabajo de investigación se tomó en consideración las experiencias alcanzadas a partir de las prácticas pre profesionales y la verificación literaria correspondiente con los objetos de esta investigación, del cual el análisis crítico permitió avanzar con la indagación teórica y trabajo de campo, alcanzando plantear, cuya propuesta de orientación destinada a rehabilitadores.

En relación a los antecedentes conceptuales se toma en consideración muchas investigaciones categorizadas, tales como: regionales, nacionales e internacionales, de igual modo que faciliten fundamentar esta investigación a partir de otras indagaciones de diferentes Centros de Salud.

La estructura de este trabajo de investigación consta de seis capítulos, los cuales se expresan a continuación:

El primer capítulo expresa el problema de la investigación, se realiza un análisis crítico fortalecido con las interrogantes que se constituyen en sus problemas, se establece la relación entre variables, se delimita el objetivo de la investigación, se presenta la justificación y finalmente con el establecimiento de los objetivos.

El segundo capítulo se presenta el marco teórico el cual se dirige con la conceptualización de las dos variables relacionados con el tema principal de trabajo de investigación para mejorar el estado de ánimo del adulto mayor a través de la ejecución de los juegos recreativos.

El tercer capítulo abarca el diagnóstico del objeto de estudio como los enfoques del diagnóstico, el diseño de investigación, la descripción del proceso del diagnóstico, la recopilación de información y en el análisis del contexto para el desarrollo de la matriz de requerimientos.

El cuarto capítulo trata sobre la propuesta integradora y se estructura de la siguiente forma: la descripción, los componentes estructurales como la introducción, justificación, el objetivo de la propuesta, la fundamentación legal y conceptual, las fases para la implementación de la guía metodológica, recursos a utilizar, evaluación de todo el proyecto y el cronograma.

El quinto capítulo contiene la representación de la valoración de lo factible que es esta propuesta, donde se dará un análisis en cada dimensión, que son: 1) técnica, 2) económica, 3) social y 4) ambiental. En estas dimensiones se describe los resultados y derivaciones de la propuesta integradora siendo realizable el progreso en el futuro teniendo presente las observaciones.

El sexto capítulo es acerca de las conclusiones de los objetivos propuestos al inicio de la investigación, tanto general como específicos y las recomendaciones son para perfeccionar e innovar los objetivos planteados. Las limitaciones dan a entender las barreras que perjudica el progreso del trabajo investigativo y las prospectivas son para manifestar y proponer futuras investigaciones de proyecto.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes de la investigación

Esta investigación se basa en el área del Dominio de Desarrollo Social de la Universidad, con un enfoque en el sector de la salud con énfasis al adulto mayor. Su conceptualización es la comprensión de la formación para la salud como un fenómeno internacional que permite el intercambio de conocimientos, valores, acciones y actitudes de contextos en salud”. (UTMACH, 2019, P.13); por otra parte, está el área temática que comprende la salud, se seleccionó el nudo Problematizador en relación al motivo de la investigación, teniendo presente a los modelos Pedagógico ambientes escolares, Desarrollo de competencias docente, Formación Docente: sujeto y territorios.

A nivel internacional se ubicó la publicación Arias, et al. (2021) sobre los juegos recreativos para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores, que tuvo como objetivo favorecer el interés por la práctica de los juegos recreativos basándose en el método piloto cuantitativo, alcanzando como resultados positivos en la motivación de los juegos recreativos en los adultos mayores con un nivel de significancia del 81.81% de la población de adultos mayores entre los 60 y 75 años, se concluye que los juegos recreativos tienen un gran valor biológico, psicológico, sociológico y pedagógico, lo que los convierte en un medio necesario para la formación y fortalecimiento de la personalidad.

También, se indagó que, a nivel internacional la publicación de Renzi, et al. (2019) con relación a las propuestas orientadas como el objetivo de fomentar la actividad en los adultos mayores. Se abortó los resultados a través de la observación y entrevista logrando determinar las ofertas de las actividades para el bienestar de estas personas, concluyendo con la representación del aporte académico en el área de campo de las actividades físicas y la formación de los recursos humanos.

Por otro lado, Ronda, et al. (2019) menciona que desde el ámbito nacional su objetivo es en mejorar las conductas del adulto mayor para incorporarlo al ámbito social. Para la obtención de resultado se desarrolló un programa realizado acorde a estudios bibliográficos, con un diagnóstico inicial para conocer la conducta de estas personas en su vida diaria, por eso,

se incluyó actividades recreativas, lo cual permitió obtener los datos necesarios y llegar a la conclusión que las actividades planteadas según sus necesidades, intereses y ajustes de características por las edades correspondiente de forma metodológica al programa de las personas de tercera edad.

Además, dentro del ámbito nacional en la investigación afirma Quintana, et al. (2021) tiene como propósito una propuesta de actividades recreativas mejorando la vida del adulto mayor. Para obtener los resultados se utilizó la observación y encuesta a muchas personas de tercera edad y parte de las personas que trabajan en el lugar. Este proceso tiene como conclusión en mejorar la vida de estas personas mediante actividades recreativas, de esta manera disfrutará del tiempo libre, satisfaciendo sus necesidades y facilitando su incorporación hacia la sociedad.

Desde el ámbito regional la publicación de Charchabal, et al. (2020) en el propósito de desarrollar un programa físico y recreativo en los adultos mayores para determinar el proceso psicológico. Para conseguir resultados precisos, estas personas adquirieron diferentes beneficios psicológicos de los siguientes ítems: satisfecho (27%), alegre (36%), me divierto (34,8%), físicamente bien (25%), estimulado (36%), animado (32,40%), feliz (36%) y autoestima (33%). Concluyendo con los resultados obtenidos, se evidencia que hay mejora en el estado físico y psicológico con la aplicación del programa, ya que en ellos se generó la eliminación del estrés y fatiga por tener una rutina sedentaria.

Otro punto de la fuente del ámbito regional de la publicación de Arias, et al. (2022) con el objetivo de la relevancia de la recreación hacia la rehabilitación y los efectos de la acción remedial del envejecimiento como instrumento para evitar la deterioración cognitiva. Los hallazgos obtenidos determinan que hay efectividad del programa recreativo para el bienestar del adulto mayor; al inicio del programa el 100% de los participantes presentan un deterioro cognitivo bajo y al finalizar este disminuyó un 64%, en sospecha patológica (28%) y en rango normal (8%). Se concluye con una evidencia de diferencia del inicio y el final del programa, dando entender que la aplicación de este disminuye el deterioro cognitivo del adulto mayor.

1.2 Situación conflicto

El problema de este estudio de indagación surge de diversas inquietudes que aparecieron a lo largo de las actividades recreativas que se desarrollaron en las prácticas preprofesionales, de esta manera se identificó la problemática de la poca aplicación de los juegos recreativos que contribuyan al mejoramiento del estado de ánimo en los adultos mayores. En este aspecto si se mantiene el problema ya mencionado, puede generar desinterés en las personas de la tercera edad por la poca práctica de estos juegos. El pronóstico se alcanzará mediante la participación de los juegos recreativos para mejorar el estado de ánimo de estas personas.

1.3 Causas y consecuencias

Dentro del análisis crítico referente al problema de investigación propuesto que existen entre las causas y consecuencia sobre la poca aplicación de juegos recreativos que contribuyan al mejoramiento del estado de ánimo en los adultos mayores en el centro de Salud “Brisas del Mar”.

El desconocimiento de la ejecución de los juegos recreativos conduce a la poca aplicación de estos juegos en los adultos mayores, debido a la falta de profesionales capacitados para trabajar en esta área, ya que desconocen cómo desarrollar el estado físico y cognitivo de estas personas a través de actividades lúdicas recreativas.

Otra de las causas es el poco seguimiento a la planificación en el desarrollo de actividades recreativas y la poca aplicación de estos juegos que benefician el estado de ánimo de los adultos mayores. La causa fundamental es la aplicación de manera empírica de los juegos recreativos que no contribuyen al mejoramiento del estado de ánimo de los adultos mayores.

1.4 Delimitación del problema

El trabajo de investigación se encuentra en la ciudad de Machala, en el Centro de Salud Brisas del Mar, a lo largo del desarrollo de la ejecución de los juegos recreativos, misma que está encargado el rehabilitador quien se compromete a la responsabilidad del desarrollo de los juegos recreativos en el Club de los adultos mayores. Este proyecto es llevado a cabo en el periodo lectivo 2023-2024 y está orientada a los rehabilitadores y adultos mayores del Centro de Salud Brisas del Mar.

1.5 Planteamiento del problema

El problema está vinculado con los antecedentes referenciales de este trabajo, como es el caso de los juegos recreativos en el mejoramiento del estado de ánimo en los adultos mayores; De acuerdo al problema planteado, se proyecta realizar y aplicar un programa de actividades recreativas proporcionado al rehabilitador un manual de diversas actividades recreativas con su respectivo proceso incluyendo imágenes, para tener una buena ejecución y rendimiento.

1.6 Formulación del problema

El problema propuesto en esta investigación tiene su relevancia porque se dirige de la labor del rehabilitador en el Centro de Salud Brisas del Mar, quien se compromete a la responsabilidad de la ejecución de los juegos recreativos en el Centro de Salud de adultos mayores, siendo de gran importancia porque beneficia directamente a los adultos mayores en su estado de ánimo al ejecutar los diferentes juegos recreativos.

Las interrogantes de investigación que dirigió la correcta redacción de los objetivos, como general y específicos; al mismo tiempo, permitió como base principal para la realización de los instrumentos de investigación conforme con los objetivos propuestos, son los siguientes:

Pregunta general

- ¿Qué juegos recreativos se pueden aplicar para mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores del Centro de Salud Brisas del Mar?

Preguntas específicas

- ¿Qué juegos recreativos deben aplicarse para mejorar el estado de ánimo en los adultos mayores?
- ¿Qué juegos recreativos aplica el rehabilitador para mejorar el estado de ánimo en adultos mayores?
- ¿Qué conoce el rehabilitador sobre juegos recreativos que contribuya en mejorar el estado de ánimo en los adultos mayores?

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivos General

- Analizar los juegos recreativos que fomenten el estado de ánimo de los adultos mayores del Centro de Salud Brisas del Mar.

1.7.2 Objetivos Específicos

1. Identificar los juegos recreativos que se deben aplicar para mejorar el estado de ánimo en los adultos mayores, mediante la revisión literaria.
2. Determinar los juegos recreativos que aplica el rehabilitador para mejorar el estado de ánimo en adultos mayores.
3. Proponer una guía metodológica que necesita el rehabilitador para aplicar los juegos recreativos que mejoren el estado de ánimo en los adultos mayores.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Marco Legal

2.1.1 Constitución de la República del Ecuador

Al implementar la base legal del presente caso, se tuvo en cuenta la Constitución de la República (2021), expresa que el art.381 establece que el estado protege, promueve y coordina la cultura física, incluidos los deportes, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, la educación y el desarrollo humano integral; así mismo el art. 382 se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley. Además, el art. 383 establece que el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la aplicación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

2.1.2 Ley Orgánica de las personas Adultas Mayores

Según Del Pozo (2019) menciona que La ley Orgánica de las personas adultas mayores el art. 20.- Deporte, recreación y turismo. El estado a través de las autoridades nacionales rectoras del deporte, turismo y los gobiernos autónomos descentralizados dentro del ámbito de sus competencias, crearan programas que generen espacios para estimular el desarrollo de las potencialidades y capacidades físicas, deportivas, recreativas y turísticas de las personas adultas mayores.

2.2 Marco Teórico

2.2.1 Teoría De Erikson

La vida del adulto mayor para Klein (2020) el autor Erikson se basa en la psicología evolutiva en lograr la integración del individuo y de su mundo. La integridad yoica, es decir, en alcanzar la etapa final de nuestra vida, aceptando aquellas decisiones que ha tomado el individuo durante toda su vida y no tener temor a la muerte. El pensamiento de este autor dice que a lo largo que se disfruta y valora la vida, no se le teme a la muerte, por eso, aquel individuo que enfrenta sin miedo a la muerte se lo llamaría sabiduría.

2.2.2 Teoría de Cumming Y Henry

Según Galindo, et al. (2020) los autores Cumming y Henry su teoría aseguraba que el adulto mayor estaría satisfecho y feliz al liberarse de todas las obligaciones que tuvo en su etapa de madurez. El adulto mayor al no ser incluido de su ámbito social, ni laboral, se reorganizaría y reflexionaría acerca de sus relaciones emocionales, por ende, partiendo de la exclusión se fortalecería el ambiente familiar.

2.2.3 Teoría de Villanueva

Desde el punto de vista de Ortiz, et al. (2023) de forma teórica es fundamentado la teoría de Villanueva que los juegos recreativos son estrategias al ser practicadas por diversión, su propósito fundamental es en fomentar el aprendizaje significativo y dar placer, armonía y diversión a quienes lo practican. Los juegos recreativos son agradables, ya que interviene la comunicación de las emociones, la salud, felicidad, tener buena relación con los demás.

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Juegos recreativos

2.3.1.1 Concepto de juegos

Según Bernate (2021) durante el procedimiento de la creación de los juegos serios dirigidos a la terapia, hay que tener en cuenta lo necesario que es la ejecución de actividades que mejoran el aspecto físico y motivacional del sujeto con los componentes formales del juego, lo cual, esto permite la presencia de la diversión como componente clave del desarrollo mediante la ejecución de los juegos.

Para Londoño, et al. (2020) a el juego se lo describe de varios aspectos, como centrarse en un juego y otra en jugar un juego, por ese motivo, se plantea que es fundamental distinguir los juegos libres para las personas, ya que se incluye las actividades lúdicas que crean ellos mismos con respecto a su motivación y de forma libre.

Como señala Pol, et al. (2021) de varias indagaciones se ha definido el juego como una manera espontánea de expresión y aprendizaje donde interactúan los sentidos. Además, prepara aquellos hábitos físicos, éticos e intelectuales, a la vez ayuda al individuo a reducir sus tensiones, la defensa a los miedos y frustraciones, entre otras.

2.3.1.2 ¿Qué es recreación?

Desde el punto de vista de Medina, et al. (2020) la recreación es aquella que representa la situación que vive el individuo basándose en su bienestar, como un resultado personal, después de haber realizado actividades recreativas que procrea espacios óptimos para el entretenimiento, placer personal, generar satisfacción y en descansar en el tiempo libre o de ocio.

2.3.1.3 ¿Qué son los juegos recreativos?

Expresa Jarque, et al. (2022) en las personas mayores, el juego recreativo favorece la sociabilidad, en algunos casos la actividad cognitiva y física, ya que es una fuente de diversión y entretenimiento muy estimulante. Algunas de estas actividades pueden ser realizadas por una sola persona, mientras que otras están diseñadas específicamente como ejercicios grupales que involucran a varias personas, lo que lo convierte en un método de integración muy efectivo.

2.3.1.4 Juegos físico-recreativos

Argumenta Reyes, et al. (2021) que varios autores determinaron que el concepto específico y bien estructurado de aquellos juegos físico-recreativos contribuye directamente en alcanzar una mejor calidad de vida y de motivación de las personas, ya que son parte de ocupar su tiempo de ocio o libre con la comunidad, por eso, es de gran importancia el uso de estos juegos con fines recreativos.

Como señala Fernández, et al. (2022) con las personas de tercera edad sujetos de estudio, principalmente se conoce aquellas motivaciones que conlleva a un adulto mayor a involucrarse en la participación de las actividades o juegos físicos y recreativos. Por este motivo, para estas personas es fundamental ocupar el tiempo libre realizando actividades de calidad en su vida, ya que pueden ayudar a las demás personas y se sentirán útiles.

2.3.1.5 Importancia de los juegos recreativos

Los juegos recreativos son de mayor importancia en las actividades del adulto mayor, lo publicado por Aguilera, et al. (2019) expresa que ayudan a mejorar en gran medida la calidad de vida de las personas, mantener una buena salud física y mental, y prevenir malos comportamientos y comportamientos que pongan en peligro la estabilidad social. El

entretenimiento enriquece y fortalece la calidad de vida, desarrolla las capacidades y el potencial humano y brinda a las personas experiencias de éxito, alternativas y bienestar.

Para Delgado, et al. (2019) muestra una gran importancia estos juegos recreativos, ya que se lo ejecuta al aire libre como en bajo techo, campo abierto o zonas delimitadas que pueden expresarse libremente en el lugar. Por ende, se puede asegurar que estos juegos deben ser compartidos y fomentados a infantes, puesto que son un elemento principal que permite el desarrollo motriz, emocional y social del sujeto.

2.3.1.6 Actividades recreativas en adultos mayores

Las actividades recreativas en adultos mayores el autor Contreras (2021) menciona que contribuyen a mejorar su calidad de vida. Se ha demostrado que garantiza a los practicantes un aspecto más saludable y estético, ayudando a mantener una mayor longevidad y fortaleza física, previniendo así ciertas patologías. La vejez denota un estado relativamente largo, ya que puede abarcar casi un tercio de la vida y al mismo tiempo representa la última fase del ciclo vital. También promover un envejecimiento saludable no consiste sólo en garantizar la nutrición, la salud, la comodidad en la vida y la higiene; También es muy importante una vida útil, productiva e independiente.

2.3.1.7 Participación en juegos recreativos en adultos mayores

Como señala Salazar, et al. (2020) que la participación en los juegos recreativos equivale a comprometerse en sí mismo y con los demás, es otras palabras, es lo importante la participación del adulto mayor en las diferentes actividades recreativas, ya que permite la integración de su entorno y conservar una vida sana y productiva.

2.3.1.8 Beneficios de los juegos recreativos en los adultos mayores

Estudios más innovadores a lo citado por Rodríguez, et al, (2020) muestran que los adultos mayores pueden realizar actividad física moderada, pero solo bajo supervisión profesional, siempre que se realicen los controles médicos adecuados con anticipación. Se debe considerar que los adultos mayores constituyen un grupo heterogéneo, es decir, algunos puedan correr, saltar; mientras que otros, a duras penas, logran caminar.

Entre los beneficios que tienen los juegos recreativos en los adultos mayores, se pueden mencionar:

- ✓ Ayuda a hacer más lento el deterioro cognitivo a lo largo de la vida y es un método de prevención.
- ✓ Incidencia reducida de depresión y ansiedad, dependiendo de su nivel de intensidad, cuanto mayor sea la intensidad, mejor será la prevención.
- ✓ Reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares
- ✓ Retrasa la resistencia a la insulina asociada con el envejecimiento por lo que la incidencia de obesidad y diabetes tipo II.
- ✓ Produce un incremento de la funcionalidad física, lo cual permite una mejora de la autoeficacia, la autoestima y favorece su bienestar.

2.3.2 Estado de ánimo

2.3.2.1 Definición de estado de ánimo

De acuerdo con Mejía, et al. (2021) al estado de ánimo se lo determina cuando lo cognitivo del individuo se conserva en modo emocional a lo largo de un periodo. Por otra parte, se dice que son provocados los estados de ánimos, por efectos secundarios, como las emociones o condiciones ambientales y por consecuencia de las actividades que realiza el individuo. Por eso, es fundamental recomendar que el estado de ánimo tiende a perjudicar el desarrollo cognitivo del ser humano, ya que esto logra influir en el procesamiento y la retención de información.

2.3.2.2 ¿Qué es adulto mayor?

Para Hernández, et al. (2021) es aquella persona que está pasando por su última etapa de vida del ser humano. La vejez, es la última etapa de vida, ya que toda persona alcanza su máxima expresión al relacionarse con su alrededor, también es donde ha llegado al punto total de madurez mediante una gran suma de experiencias y reflexiones adquiridas a lo largo de todos sus momentos que ha disfrutado.

2.3.2.3 Definición de estado de ánimo del adulto mayor

Argumenta Alvarado, et al. (2019) en esta etapa de vida el adulto mayor ya no conserva de la misma manera sus habilidades psíquicas y físicas como en sus años anteriores, ya que estas se van deteriorando a lo largo de su vida, lo cual conlleva a presentar trastornos afectivos, sea grave, moderado o bajo dependiendo de los casos.

2.3.2.4 Asociación de la actividad recreativa y el estado de ánimo

Indica Mejía, et al. (2021) a partir de los procesos cognitivos, perceptivos e interoceptivos, se obtienen diferentes respuestas de estímulos, por ende, el estado de ánimo se adapta a distintas conductas. Por esta razón, se establece que la actividad recreativa es psicoestimulante, porque ayuda a que las personas ejecuten aquellas actividades donde muevan todo su cuerpo.

2.3.2.5 Trastornos del estado de ánimo

Los trastornos que aparecen en el estado de ánimo, Montesdeoca, et al. (2023) plantea que son las condiciones psiquiátricas que perjudican la manera que experimenta la persona con relación a sus emociones. Existe variedad de trastornos que influyen en el estado de ánimo, tales como la bipolaridad, la ansiedad y la depresión, se distinguen por una serie de síntomas que intervienen en cambios constantes con el estado de ánimo, alteraciones con el apetito y al dormir, dificultades emocionales y cognitivas e incluso hay poco interés en desarrollar actividades placenteras.

CAPÍTULO III

DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO

3.1 Enfoques diagnósticos

3.1.1 Tipo de investigación

La finalidad de este trabajo de investigación es de tipo descriptiva, porque su propósito es describir todas las características de la población examinada, en este caso los adultos mayores. Conforme a lo enunciado por Burgo, et al. (2019) la investigación descriptiva es aquella que se puede observar y describir un hecho, fenómeno o suceso sin manipular variables. Su desarrollo es dar a conocer las características en que se encuentra el fenómeno y los factores relacionados con el problema.

Además, en esta indagación se describe situaciones de acuerdo con los objetivos de análisis. Desde el punto de vista Ramos (2020) este tipo de investigación descriptiva es probable planificar una hipótesis, el cual busca determinar el fenómeno del trabajo. En esta investigación se tiene en cuenta las características del acontecimiento y lo que se va a examinar, de cualquier manera, este manifiesta su aspecto en un determinado grupo de personas.

Por otra parte, de acuerdo al análisis citado por Guevara, et al. (2020) la investigación descriptiva se enfoca en describir las características importantes de grupos similares de sucesos, utilizando métodos sistemáticos para comprender su estructura y comportamiento, de esta manera proporcionan información que pueda ser comparada con otras fuentes.

3.1.2 Diseño de investigación

El diseño de este trabajo de investigación es de enfoque cuantitativo puesto que se aplicó una encuesta al grupo de personas que realizaron dichas actividades. Desde la posición de Padilla, et al. (2021) el enfoque cuantitativo brinda designar datos numéricos para examinar los resultados obtenidos mediante la estadística, comprobación de hipótesis y si en caso la muestra es significativa se puede ampliar el resultado.

3.1.2.1 Población y muestra

Este trabajo de estudio se llevó a cabo en el Centro de Salud “Brisas del Mar”, con la participación de los adultos mayores. La población está constituida por 20 adultos mayores y una rehabilitadora. En este caso, la población es limitada, por eso, se tomó en consideración como muestra a la mitad de la población para emplear los instrumentos de estudio. Como señala Mucha, et al. (2021) la población es aquella que está conformada por opiniones selectivas para la investigación.

En la opinión de Gamboa (2023) para determinar el tamaño de una muestra los investigadores deben de realizarlo cuidadosamente para obtener resultados confiables y verídicos. En este trabajo de estudio se aplicó la encuesta a los 10 adultos mayores que desarrollaron la ejecución de los juegos recreativos.

3.1.2.2 Métodos de investigación

El método de investigación que se ha elegido en este trabajo es el analítico, dado que, ayudará a describir cada fenómeno de estudio estimado para la investigación de campo y bibliográfica. Respecto al método analítico, intervienen los juegos recreativos que comúnmente se lo utiliza para recrear a las personas en su tiempo libre.

Acerca del método analítico Saeteros, et al. (2019) argumenta que se destaca por sus ventajas, el cual brinda obtener una medición general de sostenibilidad del destino, ya que se ajusta al ambiente y permite la toma de decisiones de los organizadores. Así mismo, que calculen de manera objetiva y precisa el avance hacia el propósito determinado y puedan ser adaptados por los consumidores finales.

3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Referente a las técnicas de investigación analizadas para determinar la información recolectada se consideró dos puntos fundamentales, como la encuesta y estadística. En este caso la encuesta, esta técnica se utiliza un cuestionario con dos tipos de preguntas, tanto abiertas, como cerradas y el resultado obtenido se lo realiza con un minucioso proceso estadístico.

En esta técnica Salvador, et al. (2021) menciona que la encuesta se la define como el método sistematizado de adquirir información a través de preguntas desarrolladas a un conjunto de personas con el objetivo de analizar y describir las particularidades de la población que correspondan. Este tipo de método ha sido utilizado ampliamente en los campos de estudio, como en las Ciencias de la Salud y en Ciencias Sociales.

Por otro lado, se tomó en consideración la estadística, dicha técnica ayudará a obtener una respuesta más precisa. Con relación Gamboa (2022) indica que la estadística es una medición de calidad de aquellos datos procesados, ya que es un método de gran importancia para desarrollar las investigaciones presentes. Esto involucra aspectos positivos como la accesibilidad, oportunidad, coherencia, precisión y la interpretabilidad en el transcurso de su uso y procedimiento propio.

3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación

En relación a la validación de la investigación se ejecutó una adaptación considerando una prueba piloto en forma de experimentación, alcanzando comprobar algunos aspectos acerca de la funcionalidad de estos instrumentos que ayudan en esta investigación, así mismo en el transcurso de las respuestas de la encuesta se evidenció dificultades en responder e interpretar las preguntas. También, la prueba piloto se trató de una afirmación previa que permitió hacer ajustes en la redacción de las preguntas.

En este punto la encuesta se validó en un lugar parecido al de la investigación, el cual tiene los mismos aspectos y particularidades de los adultos mayores que sí intervinieron como involucrados en el trabajo de indagación, donde se realizó el trabajo de investigación. Respecto a la estadística se corroboró con un test siendo factible para los adultos mayores.

3.2 Descripción del proceso diagnóstico

En este trabajo de estudio el punto de partida fue conforme a una idea de investigación para desarrollar el proceso diagnóstico, esta surgió a través de la observación de la problemática expuesta, de modo que permitió el progreso de las causas y efectos, de esta forma permite la apertura de la formulación de aquellas preguntas de investigación.

Es fundamental desarrollar el principio del proceso de diagnóstico para poder alcanzar los objetivos establecidos (general y específicos), los objetos de estudio (variable dependiente

e independiente) y los instrumentos de investigación (encuesta y estadística) que fueron desarrolladas en base a los indicadores de la dimensión. Del mismo modo, el proceso de validación de instrumentos que se usó la prueba piloto con el objetivo de modificar y mejorar la redacción de los instrumentos para poder aplicarlos.

3.3 Recopilación de la información

Tomando en consideración las preguntas específicas y los objetivos de esta investigación para recolectar la información a través de una encuesta en el Centro de Salud “Brisas del Mar”, precisamente con los adultos mayores que intervinieron en el desarrollo de las actividades, también se adaptó el segundo instrumento de estadística para comparar los resultados de la información.

Toda la información recolectada está planificada partiendo del objeto de estudio el cual está catalogado por las dimensiones, en el que se originaron los indicadores que utilizaron de referencia para el modelo de aquellos instrumentos de indagación, al igual que estuvieron conformados de la siguiente forma:

Tabla 1

Organización de los objetos de estudio, dimensiones e indicadores

Objetos de estudio	Dimensiones	Indicadores
Juegos recreativos	Implementación de los juegos recreativos	Características de los juegos recreativos. Métodos o técnicas.
	Desarrollo de los juegos recreativos	Estrategias de los juegos recreativos. Beneficios de los juegos recreativos.
	Comportamiento	Características Estrategias que se utilizaron para el estado de ánimo.
Estado de ánimo	Guía metodológica	Aplicación de los juegos recreativos para el estado de ánimo. Importancia

3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos

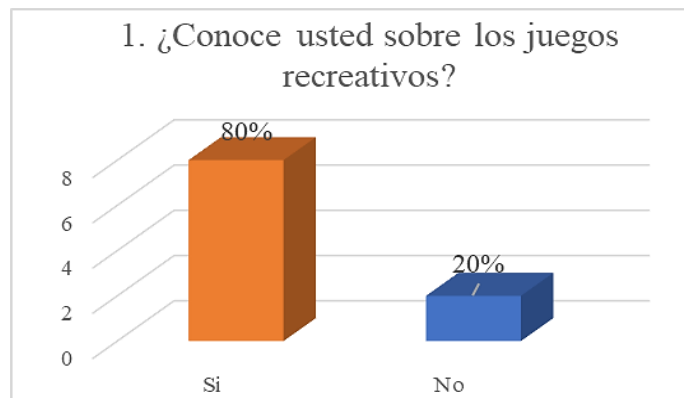
3.4.1 Resultados de la encuesta aplicada a los adultos mayores

De acuerdo con la recolección de información se desarrolló el análisis correspondiente del contexto, dicha información facilitó el avance del desarrollo de la matriz de requerimientos.

Referente al primer objeto de trabajo trata de los juegos recreativos, donde en la primera dimensión sobre la implementación de los juegos recreativos se obtuvo cuyo análisis:

Figura 1

¿Conoce usted sobre los juegos recreativos?



Una vez realizada la encuesta, los adultos mayores indicaron el 100% sobre su conocimiento de los juegos recreativos, donde el 80% si conocen y el 20% no conocen. Esto quiere decir que en su mayoría si han realizado juegos recreativos durante su vida.

Figura 2

¿Realiza juegos recreativos en su tiempo libre?

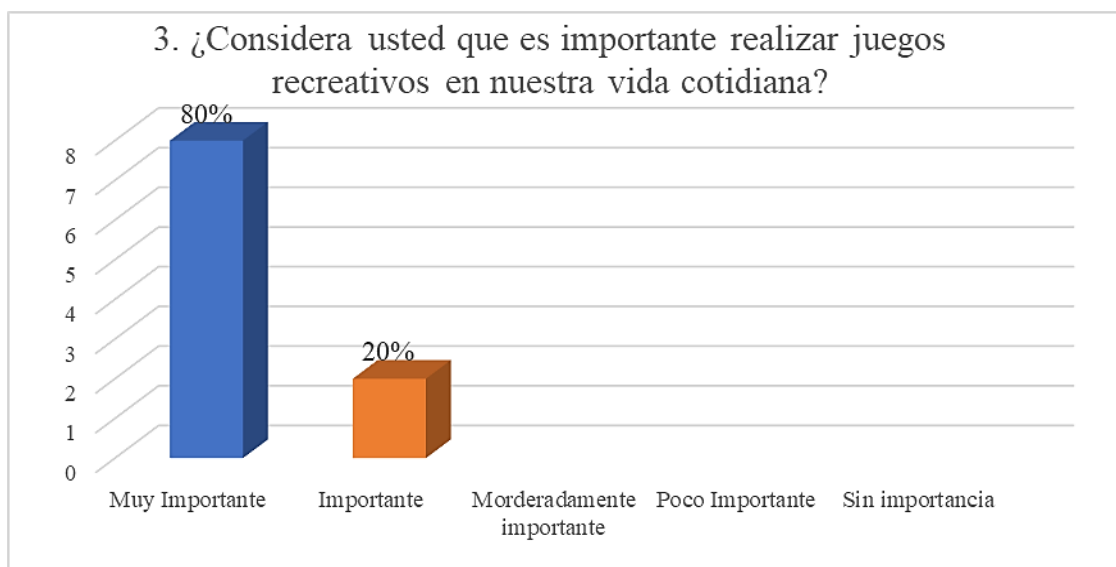


En la gráfica dos se analiza el 100% de los adultos mayores encuestados sobre la realización de los juegos recreativos en su tiempo libre, donde el 20% siempre realiza, el 20% casi siempre, el 20% poco y el resto de los adultos mayores con un 40% que muy poco realiza juegos recreativos en su tiempo libre. Esto da entender que la mayoría realiza muy poco de los juegos recreativos en su tiempo libre.

Por otro lado, la segunda dimensión sobre el desarrollo de los juegos recreativos se alcanzó el respectivo análisis:

Figura 3

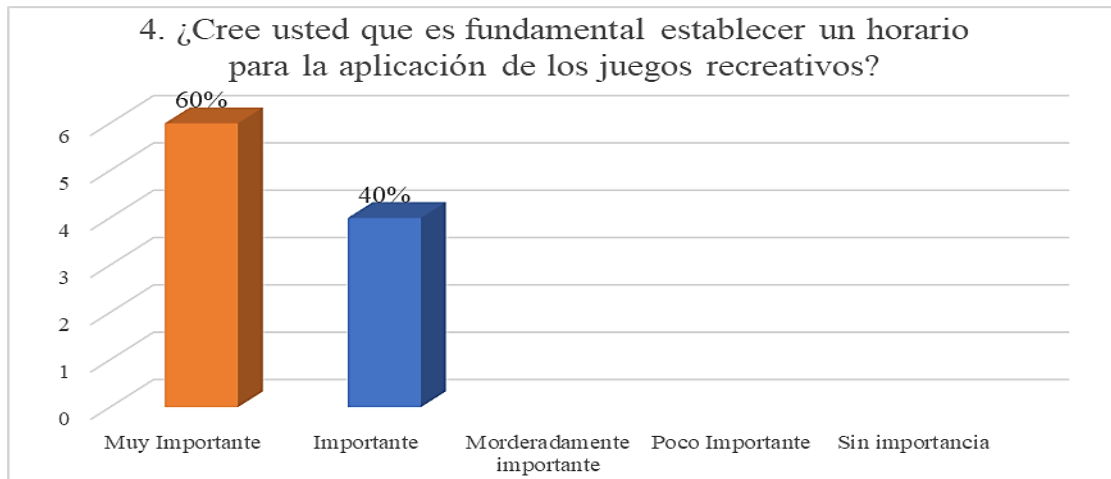
¿Considera usted que es importante realizar juegos recreativos en nuestra vida cotidiana?



En la gráfica tres se puede analizar el 100% de los encuestados acerca de lo importante que es realizar juegos recreativos en nuestra vida cotidiana. El 80% de los adultos mayores afirman que es muy importante realizar juegos recreativos en nuestra vida diaria y el 20% de la población dicen que solo es importante. La mayoría de los adultos mayores dicen que es muy importantes realizar juegos recreativos, ya que nos ayuda a mantener una vida más activa.

Figura 4

¿Cree usted que es fundamental establecer un horario para la aplicación de los juegos recreativos?



En la gráfica cuatro se analiza el 100% total de los encuestados acerca de lo fundamental que es establecer un horario para la aplicación de los juegos recreativos, el cual el 60% de los encuestados aseguran que es muy importante establecer un horario para la aplicación de los juegos recreativos y el resto de los encuestados con un 40% dicen que solo es importante. Esto da entender que gran parte de los adultos mayores es muy importante que se establezca un horario sobre la aplicación de los juegos recreativos.

Continuando con el segundo objeto de trabajo del estado de ánimo, trata acerca del comportamiento, que es la tercera dimensión donde se realizó el correspondiente análisis:

Figura 5

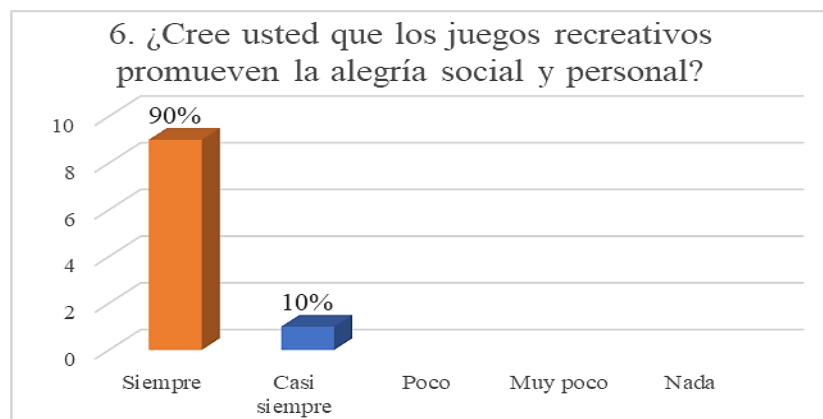
¿Piensa usted que sus compañeros se divierten al participar en los juegos recreativos?



En la gráfica cinco se puede apreciar el 100% de los encuestados sobre si sus compañeros se divierten al participar en los juegos recreativos. El 90% de los encuestados afirman que sus compañeros siempre se divierten al participar en los juegos recreativos y el 10% casi siempre. Esto demuestra que la mayoría de los adultos mayores siempre se divierten al participar en los juegos recreativos.

Figura 6

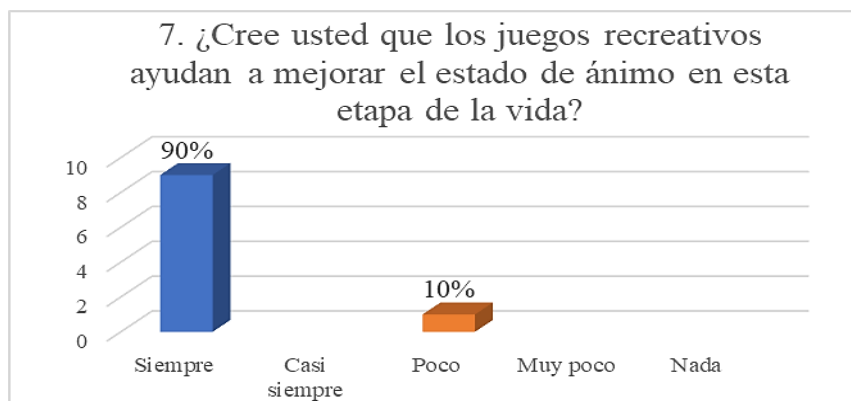
¿Cree usted que los juegos recreativos promueven la alegría social y personal?



En la gráfica seis permite apreciar el 100% de los adultos mayores encuestados con respecto a que los juegos recreativos promueven la alegría social y personal. El 90% de los encuestados garantizan que los juegos recreativos siempre promueven la alegría social y personal, y el 10% casi siempre. Esto quiere decir que a la mayoría de la población encuestada los juegos recreativos siempre van a promover la alegría, tanto social, como personal.

Figura 7

¿Cree usted que los juegos recreativos ayudan a mejorar el estado de ánimo en esta etapa de la vida?

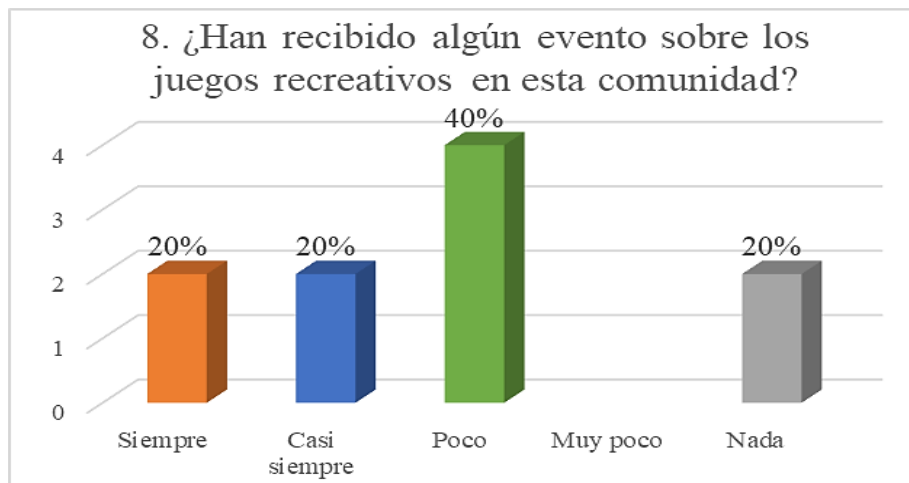


En la gráfica siete se puede analizar el 100% total de los encuestados sobre los juegos recreativos ayudan a mejorar el estado de ánimo en esta etapa de la vida. El 90% de los encuestados afirman que los juegos recreativos siempre ayudan a mejorar el estado de ánimo en esta etapa y el 10% es poco. Esto demuestra que la mayoría de los adultos mayores dicen que los juegos recreativos ayudan a mejorar su estado de ánimo en su vida.

Por consiguiente, la cuarta dimensión se estableció una guía metodológica, dando este resultado:

Figura 8

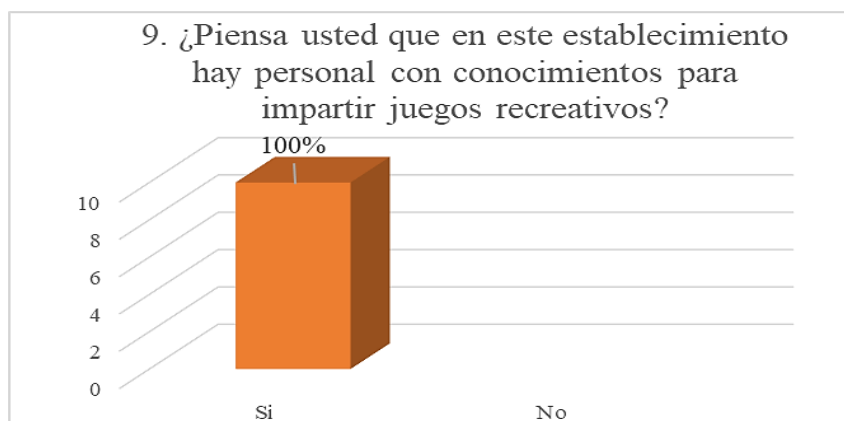
¿Han recibido algún evento sobre los juegos recreativos en esta comunidad?



En la gráfica ocho permite apreciar el 100% de los encuestados acerca si han recibido algún evento sobre los juegos recreativos en esta comunidad. Con un 40% aseguran que poco han algún evento sobre los juegos recreativos, un 20% siempre, 20% casi siempre y el 20% no han nada de algún evento de los juegos recreativos. Esto da entender que la mayoría de los adultos mayores pocos han recibido un evento sobre los juegos recreativos.

Figura 9

¿Piensa usted que en este establecimiento hay personal con conocimientos para impartir juegos recreativos?



En la gráfica nueve se puede analizar el 100% total de los encuestados respecto al establecimiento si hay personal con conocimientos para impartir juegos recreativos. El 100% de la población encuestada aseguran que si hay personal para impartir sobre los juegos recreativos. Esto quiere decir que todos los adultos mayores saben que en el establecimiento si hay personas capacitadas acerca de los juegos recreativos.

3.4.2 Fortalezas y debilidades

Tabla 2

Fortalezas y debilidades

Fortalezas	Debilidades
Implementar diversos juegos recreativos.	Poco desarrollo de los juegos recreativos.
Fomentar y desarrollar juegos recreativos.	Poco espacio y lugar inadecuado para desarrollar los juegos recreativos.
Mejorar la autoestima de los adultos mayores.	Aplicación de los juegos recreativos sin un propósito.
Participación activa del rehabilitador.	Poca capacitación para el rehabilitador.

3.4.3 Matriz de requerimientos

Respecto al análisis del trabajo de investigación, a partir de las debilidades se alcanzó a determinar la matriz de requerimientos, que permitió estructurar las debilidades con sus correspondientes causas conforme al problema central, sus causas y efectos que contribuyen con el problema de estudio del capítulo I.

Tabla 3

Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo

Debilidades	Causas ¿Por qué?	Requerimiento (Estrategias de solución)
Poco desarrollo de los juegos recreativos.	Desactualización del rehabilitador sobre los juegos recreativos.	Capacitaciones sobre los juegos recreativos.
Poco espacio y lugar inadecuado para desarrollar los juegos recreativos.	Inestabilidad del uso del espacio.	Ocupar lugares abiertos (al aire libre).
Aplicación de los juegos recreativos sin un propósito.	El rehabilitador desconoce sobre la ejecución de los juegos recreativos.	Revisión literaria acerca de los juegos recreativos.
Poca capacitación para el rehabilitador.	Poco seguimiento al desarrollo de los juegos recreativos.	Guía metodológica para el rehabilitador.

3.4.4 Selección de requerimiento a intervenir y justificación

De acuerdo con la matriz de requerimientos se recopiló varias debilidades identificadas dentro de esta investigación de estudio, el mismo que se utilizó como apoyo para elegir el requerimiento de una intervención para poder justificar el motivo de lo seleccionado.

Tomando en cuenta los objetivos propuestos en este trabajo de investigación se eligió la aplicación de los juegos recreativos sin ningún propósito en los adultos mayores como una

debilidad detectada del Centro de Salud “Brisas del Mar” y la causa es que el rehabilitador desconoce sobre la ejecución de los juegos recreativos. responde

Al justificar esta selección, responde el problema central determinado desde el principio de esta investigación. Una de las causas es el desconocimiento que tiene el rehabilitador sobre la ejecución de los juegos recreativos y esto conduce a la poca aplicación de estos juegos en los adultos mayores, también se consigue disminuir los efectos, falencias y dificultades que tienen los adultos mayores al ejecutar los juegos recreativos.

Por otro lado, también se lo justifica, porque es sobre una investigación social y ayudará al mejoramiento de los Centros de Salud. Todos los fundamentos que conlleva este tema permitirán a disminuir la desactualización del rehabilitador acerca de los juegos recreativos mediante capacitaciones sobre estos juegos, de esta forma el rehabilitador podrá aplicar diferentes juegos recreativos en los adultos mayores.

En este trabajo de campo se propone una estrategia para disminuir las debilidades identificadas, es la elaboración de una guía metodológica que ayude al rehabilitador en tener una diversidad de juegos recreativos con propósitos y al momento ejecutarlas ayude en el mejoramiento del estado de ánimo en el adulto mayor.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA INTEGRADORA

GUÍA METODOLÓGICA DE JUEGOS RECREATIVOS EN EL MEJORAMIENTO DEL ESTADO DE ÁNIMO EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE SALUD “BRISAS DEL MAR”

4.1 Descripción de la propuesta

Este presente trabajo de campo trata de poner en marcha una propuesta metodológica encaminado hacia el especialista del Centro de Salud “Brisas del Mar”, además su propósito es en mejorar el estado de ánimo en el adulto mayor, también será de gran utilidad como apoyo adicional para el rehabilitador.

Esta herramienta metodológica aporta diversas actividades para que el rehabilitador las pueda desarrollar en la práctica, al mismo tiempo evitar la poca ejecución de los juegos recreativos en los adultos mayores. Por este motivo, esta propuesta está planificada por tres pasos a seguir, tales como:

1. Elaboración de una guía metodológica.
2. La socialización.
3. Aplicación y ejecución de la guía metodológica.

4.2 Componentes estructurales

Referente a los componentes estructurales de esta investigación de campo abarca sobre el funcionamiento de la propuesta metodológica orientado al rehabilitador del Centro de Salud “Brisas del Mar”, contiene los siguientes puntos, los cuales son: la introducción, justificación, objetivos, la fundamentación legal y teórica, las fases de la implementación, los recursos, la evaluación del proyecto y el cronograma de la propuesta.

4.2.1 Introducción

Acorde a los antecedentes determinados del capítulo anterior sobre el diagnóstico del objeto de estudio, se pretende disminuir las debilidades, tal como: el poco desarrollo de los juegos recreativos por parte de los adultos mayores, se tiene como estrategia de resolución

donde el rehabilitador debe de participar en capacitaciones acerca de los juegos recreativos, dado que el rehabilitador carece de conocimiento sobre este tipo de juego; además, poseen pocas estrategias para el mejoramiento del estado de ánimo en el adulto mayor.

Por otro lado, este trabajo de campo está enlazado con los antecedentes identificados con la ayuda de la revisión literaria, al realizar diversas indagaciones como la publicación de Chávez, et al. (2021) dice que por amplios estudios afirman que los juegos recreativos para el adulto mayor generan varios beneficios para su bienestar tanto físico, como psíquico.

La segunda debilidad es el poco espacio y lugar inadecuado para desarrollo de los juegos recreativos y la estrategia es en ocupar lugares abiertos que es al aire libre para tener una mejor amplitud para ejecutar estos juegos. También, la tercera debilidad es la aplicación de los juegos recreativos sin un propósito, por eso el docente debe de apoyarse con la revisión literaria sobre este fundamental tema.

La última debilidad detectada es la poca capacitación que tiene el rehabilitador acerca de los juegos recreativas, por eso, se tiene como estrategia de resolución en brindar al rehabilitador una guía metodológica, dado que, este facilitará en la aplicación y ejecución de diferentes juegos recreativos para el mejoramiento del estado de ánimo en los adultos mayores.

4.2.2 Justificación

En el Centro de Salud “Brisas del Mar”, los adultos mayores deben de mejorar su estado de ánimo, por eso se propone la elaboración de una guía metodológica que ayude en la labor del especialista, específicamente en la aplicación y ejecución de los juegos recreativos para el estado de ánimo del adulto mayor.

Referente a la elaboración de una guía metodológica es para orientar al especialista sobre la implementación de los juegos recreativos, involucrando la participación del adulto mayor al desarrollar diferentes juegos recreativos, de esta manera van mejorando su estado de ánimo y a la vez tenido una mejor calidad de vida.

La propuesta metodológica sirve para el especialista como un instrumento esencial, dado que, este orienta y facilita a dicho especialista en su planificación de aplicar y ejecutar los juegos recreativos adecuados, donde el adulto mayor se incentive a participar en la ejecución de cada una de las actividades.

4.2.3 Objetivo de la propuesta

- Proponer una guía metodológica que facilite el conocimiento del rehabilitador en la aplicación de los juegos recreativos que mejoren el estado de ánimo en los adultos mayores.

4.2.4 Fundamentación legal y conceptual

4.2.4.1 Fundamentación legal

4.2.4.1.1 Ley Orgánica De Las Personas Adultas Mayores

Según Del Pozo (2019) menciona que la Ley Orgánica de las personas adultas mayores el art. 20.- Deporte, recreación y turismo. El estado a través de las autoridades nacionales rectoras del deporte, turismo y los gobiernos autónomos descentralizados dentro del ámbito de sus competencias, crearan programas que generen espacios para estimular el desarrollo de las potencialidades y capacidades físicas, deportivas, recreativas y turísticas de las personas adultas mayores.

4.2.4.2 Fundamentación conceptual

4.2.4.2.1 Juegos recreativos en el adulto mayor

Como señala La Valle, et al. (2020) en las reuniones de los adultos mayores los juegos recreativos sobresalen en sus conversaciones. Otro punto sobre la funcionalidad en este tipo de juegos es en reducir el estrés, de esta forma el estado de ánimo en los adultos mayores va ir mejorando, puesto que se debe a la integración de las personas de diferentes edades en reuniones familiares, así mismo va aumentando varias emociones positivas.

4.2.4.2.2 Nociones del estado de ánimo

En las nociones de estado de ánimo menciona Frausto, et al. (2021) las emociones producen un gran dominio en la capacidad cognitiva y la volitiva, es decir, participan en la manera que deseamos que sea nuestro alrededor y en adaptarse en la toma de decisiones de cada momento. Esto ocurre, ya que las emociones son fuentes principales que otorgan información y son comprendidas por los procesos cognitivos. Las emociones son sistemas de

respuestas que se organizan y se adaptan a la preparación de la conducta del individuo, ya sea para acercarse o alejarse de una situación amenazante del entorno.

4.2.5 Fases de implementación

Fase I. Elaboración de la guía metodológica

En esta primera fase se trata de la elaboración de la guía metodológica sobre los juegos recreativos para el mejoramiento del estado de ánimo en el adulto mayor del Centro de Salud “Brisas del Mar”. La planificación de este diseño de guía metodológica es para el rehabilitador, dado que este recurso va a orientarlo sobre la implementación de los juegos recreativos idóneos para mejorar el estado de ánimo en el adulto mayor.

Fase II. Socialización de la guía metodológica

Referente a la segunda fase es en socializar la guía metodológica con ayuda de los especialistas acerca de los juegos recreativos, para que ellos puedan brindar sus respectivas observaciones, indicaciones y modificaciones de la guía metodológica antes de aplicar los juegos recreativos en los adultos mayores.





Esta socialización trata en dar información acerca de los juegos recreativos, los cuales fueron planteados en esta guía metodológica con ayuda de los especialistas en este fundamental tema. Por esta razón, las indicaciones deben de ser claras, precisas y concisas, como en sus propósitos, materiales, desarrollo del juego y otros puntos importantes que ayuden al adulto mayor en mejorar su estado de ánimo.





Fase III. Desarrollo de la elaboración de la guía metodológica

La tercera fase es el desarrollo de la guía metodológica, una vez socializada y modificada por los especialistas sobre los juegos recreativos y por el rehabilitador se puede aplicar y desarrollar los juegos recreativos planteados en la guía metodológica a los adultos mayores del Centro de Salud “Brisas del Mar”.

Tabla 4

Guía metodológica

Actividad No. 1	Nombre:	Bingo de emociones
Objetivo	Procedimiento	Esquema gráfico
Fomentar la participación mediante el bingo de emociones para el adulto mayor interactúe con los demás compañeros.	Cada participante tiene un tablero y cada uno irá sacando tarjetas con diferentes emociones y marcando a la que sea igual de su tablero. Gana el que primero tenga completo en línea vertical, horizontal o diagonal.	
Actividad No. 2	Nombre:	Ruleta de emociones
Objetivo	Procedimiento	Esquema gráfico
Reforzar la memoria a través de la ruleta de emociones para que narren sus recuerdos.	Cada participante debe de girar la flecha, nombra la emoción y empieza a contar alguna situación en la que haya pasado y sentido esa emoción.	
Actividad No. 3	Nombre:	Mímica de emociones
Objetivo	Procedimiento	Esquema gráfico
Fomentar diferentes emociones mediante la realización de la mímica de emociones en los adultos mayores.	El jugador debe de elegir una tarjeta y debe de realizar la emoción para que el resto adivine y el que acierta es el próximo en salir.	
Actividad No. 4	Nombre:	Estatuas emocionales
Objetivo	Procedimiento	Esquema gráfico
Fortalecer la imaginación mediante el juego de las estatuas emocionales para desarrollar la creatividad de los participantes.	Los jugadores deben de bailar mientras suena la música, cuando se detiene la música se deben de quedar estatua realizando la emoción que se les dirá en su momento.	

Actividad No. 5	Nombre:	Los animales
Objetivo	Procedimiento	Esquema gráfico
Reforzar el proceso de imaginación por medio de realizar el sonido de los animales para tener una buena memorización en aquel tema.	Cada integrante elige su propio animal. En el círculo una persona tendrá una pelota y decir al azar el nombre de un animal, la persona que tenga ese animal debe de hacer el sonido para poder lanzarle la pelota.	
Actividad No. 6	Nombre:	Pañuelo verde y rojo
Objetivo	Procedimiento	Esquema gráfico
Estimular la reacción rápida mediante señales visuales con el pañuelo para fortalecer la memoria.	Habrán dos líneas (inicio y final) a 8m de distancia y dos pañuelos de color verde y rojo. Cuando se levante el pañuelo verde los participantes deben de salir hasta llegar a la otra línea, pero si se levanta el pañuelo rojo deben de detenerse. Gana el que está más cerca de la línea final.	
Actividad No. 7	Nombre:	Pelota al sol
Objetivo	Procedimiento	Esquema gráfico
Fortalecer los lanzamientos utilizando una pelota para que el adulto mayor tenga una mejor precisión de su puntería.	Los participantes estarán en círculo con una pelota y en el centro estará dibujado un sol, donde ellos estarán a una distancia de 2m y lanzar la pelota hacia el sol para que acumulen puntos.	
Actividad No. 8	Nombre:	¡Sálvese el que pueda!
Objetivo	Procedimiento	Esquema gráfico
Mejorar la capacidad de reaccionar rápido a través del juego ¡sálvese el que pueda!, para que el	Un participante hará una narración y al decir ¡Salvase el que pueda!, los demás deben de ir rápido hacia la zona de salvación, ya que el narrador los estará persiguiendo y si atrapa a uno cambian de roles.	

participante desarrolle su concentración y reacción.		
Actividad No. 9	Nombre:	Cazando ingredientes
Objetivo	Procedimiento	Esquema gráfico
Ejercitar el lanzamiento mediante el juego de cazando ingredientes para estimular su capacidad cognitiva.	Se les dará el nombre de un plato de comida y de manera individual los participantes deben de lanzar los ingredientes en una canasta.	
Actividad No. 10	Nombre:	Canta y baila conmigo
Objetivo	Procedimiento	Esquema gráfico
Fortalecer el cuerpo a través del canto y baile para que el adulto mayor se motive y coopere en la participación en las actividades.	En parejas deben de caminar en círculo, se dirá un número y la pareja que representa el número sale rápidamente a escoger una tarjeta que tendrá el nombre de una música, deben de cantar y bailar, mientras los demás imitan sus pasos.	
Actividad No. 11	Nombre:	Dominó de los sentimientos
Objetivo	Procedimiento	Esquema gráfico
Estimular el pensamiento por medio del juego dominó de los sentimientos para desarrollar la imaginación de los adultos mayores.	Cada ficha tiene una emoción y situación que provoca otra emoción. Se debe de juntar las situaciones con las emociones que sentimos y poco a poco el juego se cierra con todas las fichas.	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">Te dan la nota de un examen difícil y estás aprobado</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%; text-align: center;">Desprecio</div> </div> 

4.2.6 Recursos logísticos

Referente a las fases estructuradas para el desarrollo de esta propuesta, se determinaron los respectivos recursos:

Recursos materiales

- Tabla de bingo
- Tarjetas de papel
- Cartón
- Papel de colores
- Parlante
- Pelota
- Pañuelo

Recursos humanos

- Especialista
- Adulto mayor

4.2.7 Evaluación del proyecto

La evaluación del proyecto se la realizó mediante una lista de cotejo tomando en consideración las tres fases de la propuesta acorde al objetivo planteado, de esta manera se podrá evidenciar el trayecto de evaluación que se ubica en la correspondiente tabla:

Tabla 5

Indicadores de evaluación a partir de las actividades

Objetivo de la Propuesta

Proponer una guía metodológica que facilite el conocimiento del rehabilitador en la aplicación de los juegos recreativos que mejoren el estado de ánimo en los adultos mayores.

Fases	Actividades	Indicadores
Fase I Elaboración de la guía metodológica	Objetivos con propósitos. Contenidos esenciales. Uso de recursos didácticos.	La guía metodológica se la elaboró teniendo en cuenta las necesidades de los adultos mayores. Se elaboró la guía metodológica para socializarlo y modificarlo con los especialistas de este tema.
Fase II Socialización de la guía metodológica	Socializar y modificar la guía metodológica con ayuda de los especialistas sobre los juegos recreativos.	
Fase III Desarrollo de la elaboración de la guía metodológica	Aplicar y desarrollar los juegos recreativos propuestos en la guía metodológica en los adultos mayores.	Desarrollo de la guía metodológica sobre los juegos recreativos para el adulto mayor.

4.2.8 Cronograma de la propuesta

N o	Actividades	Responsable	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero			
			S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4
1	Elaborar una guía metodológica	Estudiante investigador																
2	Coordinar con la autoridad del Centro de Salud	Estudiante investigador																
3	Elaborar diapositivas para la socialización de la guía metodológica	Estudiante investigador																
4	Convocar al especialista para el desarrollo de la elaboración de la guía metodológica	Autoridad del Centro de Salud																
5	Desarrollo de la elaboración de la guía metodológica	Estudiante investigador																
6	Elaborar una lista de cotejo para evaluar el desarrollo de la guía metodológica	Estudiante investigador																
7	Aplicar los juegos recreativos propuestos	Estudiante investigador																
8	Elaborar un informe dirigido a la autoridad del Centro de Salud como evidencia	Estudiante investigador																

CAPÍTULO V

VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD

5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta

Referente al análisis de esta dimensión técnica se comprobó la accesibilidad de la tecnología para la elaboración de una guía metodológica con relación a los juegos recreativos para mejorar el estado de ánimo en los adultos mayores. También, se realizó el respectivo diálogo con la autoridad responsable del Centro de Salud “Brisas del Mar” para asegurar que el especialista utiliza recursos tecnológicos para la aplicación y desarrollo de las actividades propuestas.

5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta

Acerca de la dimensión económica es factible el desarrollo de esta propuesta, dado que solo se generarán gastos en el uso de la tecnología, esto ha permitido que no se generen otros costos en el desarrollo, elaboración y socialización de la guía metodológica.

El desarrollo de la propuesta integradora generó gastos insignificantes acorde a los beneficios que brinda el proyecto investigativo. Esta propuesta se puede argumentar más tiempo y en diferentes Centros de Salud, siguiendo al margen lo que justifica esta dimensión económica.

5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta

La dimensión social se refiere que la propuesta está encaminada al Centro de Salud “Brisas del Mar” permitiendo progresar este trabajo de investigación, el cual recoge a una importante cantidad de adultos mayores que interactúan con el rehabilitador, entre compañeros y mutuamente, fomentando la relación social, en cambio con la implementación de la guía metodológica promueve y fortalece la inclusión de los adultos mayores dentro de la sociedad.

5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta

Respecto a la dimensión ambiental si es posible realizarlo, ya que la propuesta no posee de actividades que demande el uso de recursos que puedan crear contaminación, por eso, se debe de utilizar materiales con mucha responsabilidad, evitando la contaminación, al mismo tiempo cuidando el medio ambiente.

La guía metodológica será de forma digital utilizando los medios electrónicos para hacer llegar este instrumento a la autoridad responsable del Centro de Salud “Brisas del Mar” y al especialista, de igual forma los recursos que se vayan a utilizar para el desarrollo de las actividades propuestas.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

6.1 Conclusiones

En base del objetivo general, se analizó que existe una variedad de juegos recreativos que mejoren la condición del adulto mayor. En la investigación realizada se conoció que el especialista desconoce de juegos recreativos que aporten al desarrollo del estado de ánimo del adulto mayor al momento de impartir las reuniones de rehabilitación.

En el primer objetivo específico se realiza la identificación de los juegos recreativos a través de revisión literaria de artículos científicos o revistas verídicas, de esta forma se dará a conocer dichos juegos que se puedan aplicar en el adulto mayor para el mejoramiento de su estado de ánimo.

El segundo objetivo específico determina los juegos recreativos idóneos para mejorar el estado de ánimo en el adulto mayor, donde el especialista pueda realizar la respectiva planificación y aplicación en ellos dentro del establecimiento.

El tercer objetivo específico se refiere a la propuesta de una guía metodológica dirigida al especialista en su labor, donde se encargará de aplicar los juegos recreativos propuestos en esta guía.

6.2 Recomendaciones

Se recomienda que el especialista se capacite en actividades recreativas y las aplique en las reuniones de rehabilitación para mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores, que les permita tener una mejor calidad de vida en el Centro de Salud “Brisas del Mar”

Que el especialista revise bibliografía que contenga juegos recreativos que le aporten al desarrollo del estado de ánimo del adulto mayor y favorezca a una clase más interactiva y dinámica.

La determinación de los juegos recreativos adecuados para motivar al adulto mayor en la participación de las actividades planteadas en la guía, además el especialista tendrá la facilidad de llevar a cabo las reuniones de forma exitosa con ayuda de la planificación y ejecución de los juegos recreativos para mejorar el estado de ánimo en el adulto mayor.

Implementación de una guía metodológica de juegos recreativos que le facilita al rehabilitador tener las herramientas adecuadas que le ayuden al mejoramiento del estado de ánimo en el adulto mayor del Centro de Salud “Brisas del Mar”.

6.3 Limitaciones y prospectiva

6.3.1 Limitaciones

- Para realizar la encuesta en el Centro de Salud “Brisas del Mar” el tamaño de la población de los adultos mayores fue muy limitado.
- Poco tiempo para realizar la investigación de campo, ya que se ignoraron algunas problemáticas que se dieron en el transcurso de la aplicación del instrumento.
- Escasa fiabilidad con los resultados del instrumento aplicado a los adultos mayores, porque puede que respondan sin entender bien la pregunta.

6.3.2 Prospectiva

- Es fundamental tomar en consideración el presente trabajo de investigación, puesto que está ejecutada desde revisión literaria y bibliografía.
- Se recomienda a las futuras investigaciones la aplicación de actividades y de nuevos proyectos.
- Se manifiesta que se use variables similares de la investigación acorde a la población que se va a estudiar.

Bibliografía

- Aguilera, L., Oduardo, O., & Villalón, L. (2019, Febrero). Impacto social de las actividades físicas y recreativas en la calidad de vida del adulto mayor. *Caribeña de Ciencias Sociales*. From <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/02/actividades-fisicas-adulto.html#:~:text=Las%20actividades%20f%C3%ADsico%2Drecreativas%20en,la%20estabilidad%20de%20la%20sociedad.>
- Alvarado, A., García, K., & Lara, L. (2019, Diciembre). Terapia ocupacional y estado de ánimo del adulto mayor en dos asilos, departamento de cortés. *Revista Científica de la Escuela Universitaria de las Ciencias de la Salud*, 6(2), 12-16. doi:10.5377/rceucs.v6i2.9760
- Arias, C., Altamirano, D., & Cabezas, E. (2022). Implicaciones teórico – prácticas de actividades recreativas terapéuticas en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo. *Polo del Conocimiento - Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*, 7(9), 708-726. doi:10.23857/pc.v7i9.4598
- Arias, M., Zaldívar, L., González, O., & Gordo, Y. (2021). Juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores. *Revista de Ciencia y Tecnología*, 16(2), 17-20. From http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v16n2/en_1996-2452-rpp-16-02-436.pdf
- Bernate, J. (2021, Enero 1). Revisión documental de la influencia del juego en el desarrollo de la psicomotricidad. *Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 7(1), 171-198. doi:<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6758>
- Burgo, O., León, J., Cáceres, M., Pérez, C., & Espinoza, E. (2019). Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48, 316-330. From <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v48s1/1561-3046-mil-48-s1-e383.pdf>
- Charchabal, D., Apolo, D., Yépez, E., Alzola, A., & Espinosa, W. (2020, Junio 1). Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico- recreativa en adultos mayores en la comunidad Época, Loja, Ecuador. *Correo Científico Médico*, 24(2), 667-682. From Repositorio Tecnológico Pichincha: <http://scielo.sld.cu/pdf/ccm/v24n2/1560-4381-ccm-24-02-667.pdf>

- Chávez, R., & Peña, J. (2021). Alternativa físico – recreativa para el mejoramiento de la voluntad en el adulto mayor. *Ciencia y Educación*, 2(12), 6-18. From <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/94/162>
- Constitución de la República Del Ecuador. (2021). *Constitución de la República Del Ecuador 2008*. From https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Contreras, V. (2021, Enero 31). Reflexiones necesarias acerca de las actividades recreativas para beneficiar la calidad de. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 9, 52-722. doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2944>
- Delgado, V., Pérez, L., Villafuerte, J., & Bone, J. (2019, Abril 1). Los juegos recreativos en el desarrollo del equilibrio motriz de niños/as en Manta - Ecuador. *DeporVida*, 16(40), 14-30. From <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/520/2448>
- Frausto, A., & Patiño, H. (2021, Septiembre). Afectividad de normalistas: estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 51(3), 45-70. doi:<https://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.3.390>
- Galindo, J., León, M., Fuentes, M., & Maya, E. (2020, Septiembre). Aportes del enfoque cualitativo a la comprensión de la desvinculación social del adulto mayor. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(3), 1382-1397. From <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/77033>
- Gamboa, M. (2022). Escalas de medición estadística. *Didasc@ lia: didáctica y educación*, 13(1), 341-366. From <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascal/rep/article/view/1327/1376>
- Gamboa, M. (2023, Septiembre 1). El cálculo del tamaño de la muestra en la investigación científica. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores.*(1). doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i1.3680>

- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. doi: [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Hernández, V., Solano, N., & Ramírez, P. (2021, Julio 16). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530-543. doi:<https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6>
- Jarque, A., Gómez, N., & Aguilar, L. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 89-102. doi:<http://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.007>
- Klein, A. (2020). Reflexiones acerca de salud mental y cambios en estilo de vida en adultos mayores. *Revista Clínica Contemporánea*, 11(3), 1-10. doi:<https://doi.org/10.5093/cc2020a16>
- La Valle, M., & Mustaca, A. (2020). Efectos del juego en el estado de ánimo en jóvenes y adultos: estudio preliminar. *Revista ConCiencia EPG*, 5(1), 38-50. doi:<https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.5-1.4>
- Londoño, L., & Rojas, M. (2020, Noviembre 05). De los juegos a la gamificación: propuesta de un modelo integrado. *Educación y educadores*, 23(3), 493-512. doi:<https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.3.7>
- Medina, R., Andrade, A., & Ramos, I. (2020, Diciembre 15). La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19. *Lecturas: Educación física y deportes*, 25(271), 22-34. doi:<https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2549>
- Mejía, J., De la Rosa, D., & Huertas, H. (2021, Febrero 16). Implicaciones de la COVID-19 sobre el marketing de servicios educativos: un estudio desde las motivaciones y estados de ánimo de universitarios en Colombia. *Estudios Gerenciales*, 37(158), 126-137. doi:<https://doi.org/10.18046/j.estger.2021.158.4271>
- Mejía, U., Morales, A., Colorado, I., & Sosa, A. (2021, Enero). Actividad física y su asociación con el estado emocional. *Atención Familiar*, 28(1), 10-115. doi:<http://dx.doi.org/10.22201/facmed.14058871p>

- Montesdeoca, M., & Maitta, I. (2023, Julio 13). Autopercepción en los trastornos del estado de ánimo durante la adolescencia en los estudiantes de primero de bachillerato del periodo lectivo 2022-2 de la UEF “Tarqui”. *Revista Científica de la Escuela Universitaria de las Ciencias de la Salud*, 9(3), 445-458. doi:<https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3451>
- Mucha, L., Chamorro, R., Oseda, M., & Alania, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Desafíos*, 12(1), 50-57. doi:<https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>
- Ortiz, D., Alzola, A., Costa, C., Charchabar, D., & Valverde, L. (2022). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Correo Científico Médico*, 26(2). From UNACAR: <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403/2120>
- Ortiz, F., Taveras, J., & Bennasar, M. (2023, Julio 4). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3), 57-70. doi:<https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.03.004>
- Padilla, C., & Marroquín, C. (2021). Enfoques de Investigación en Odontología: Cuantitativa, Cualitativa y Mixta. *Revista Estomatológica Herediana*, 31(4), 338-340. doi:<http://dx.doi.org/10.20453/reh.v31i4.4104>
- Pol, Y., Durruthy, R., & Robert, D. (2021, Julio 01). Juegos motrices y habilidades motrices básicas. *Revista Científica Especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 18(49), 143-151. From <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/787/2314>
- Pozo, H. (2019). *LEY ORGÁNICA DE LAS PERSONAS*. Quito. From https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2019-06/Documento_%20LEY%20ORGANICA%20DE%20LAS%20PERSONAS%20ADULTAS%20MAYORES.pdf
- Quintana, I., & Juanes, B. (2021). Conjunto de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida en las clases de los círculos de abuelos del municipio de Cienfuegos. *Conrado*, 17(3), 376-382. From <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2177/2119>

- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-6. doi:<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Renzi, G., Vanyay, M., Almada, C., & Maranzano, S. (2019, Octubre 4). La Actividad Física de los Adultos Mayores en el partido de Avellaneda. Oferta y demanda en el marco de las políticas públicas, 2015-2018. In *XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*. From http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/86170/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Reyes, A., Barinaga, I., & Cuesta, J. (2021, Septiembre 28). Los juegos físico-recreativos y la motivación en alumnos con necesidades educativas especiales. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 18(50), 155-166. From <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/804/2391>
- Rodríguez, Á., García, J., & Luje, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: revista digital de educación física*(63), 22-35. From <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>
- Ronda, N., Martín, Y., & Obando, N. (2019, Noviembre 1). Plan de actividades-físico-recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v30i1.1166>
- Saeteros, A. D. (2019). Turismo Sustentable y los diferentes enfoques, aproximaciones y herramientas para su medición. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 17(5), 901-914. doi:<https://doi.org/10.25145/j.pasos.2019.17.064>
- Salazar, M., Huerta, M., Lankenau, F., Carmona, R., Duran, T., Ruíz, J., . . . Jesús, G. (2020). Apoyo social y participación en actividades recreativas en adultos mayores fronterizos. *Journal Health NPEPS*, 5(1), 68-83. doi:<http://dx.doi.org/10.30681/252610104320>
- Salvador, J., Marco, G., & Arquero, R. (2021). Evaluación de la investigación con encuestas en artículos publicados en revistas del área de Biblioteconomía y Documentación. *Revista Española de Documentación Científica*, 44(2), 295-295. doi:<https://doi.org/10.3989/redc.2021.2.1774>

Anexos

Anexo 1. Guía de preguntas para los adultos mayores

ENCUESTA AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE SALUD “BRISAS DEL MAR”

Título: Juegos recreativos en el mejoramiento del estado de ánimo en el adulto mayor del Centro De Salud “Brisas Del Mar”.

Diálogo preliminar:

Como estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala, mediante la presente encuesta se pretende conseguir información sobre los juegos recreativos en el mejoramiento del estado de ánimo en el adulto mayor del Centro De Salud “Brisas Del Mar”. La recopilación de información facilitará en el desarrollo del trabajo de investigación.

Objetivo:

Obtener información sobre los juegos recreativos en el mejoramiento del estado de ánimo en el adulto mayor mediante la recopilación de información para implementar la propuesta pedagógica.

Sexo

Hombre Mujer

Edad: _____

1. ¿Conoce usted sobre los juegos recreativos?

Si

No

2. ¿Realiza juegos recreativos en su tiempo libre?

Siempre

Casi siempre

Poco

Muy poco

Nada

3. ¿Considera usted que es importante realizar juegos recreativos en nuestra vida cotidiana?

Muy importante

Importante

Moderadamente importante

De poca importancia

Sin importancia

4. ¿Cree usted que es fundamental establecer un horario para la aplicados de los juegos recreativos?

Muy importante

Importante

Moderadamente importante

De poca importancia

Sin importancia

5. ¿Piensa usted que sus compañeros se divierten al participar en los juegos recreativos?

Siempre

Casi siempre

Poco

Muy poco

Nada

6. ¿Cree usted que los juegos recreativos promueven la alegría social y personal?

Siempre

Casi siempre

Poco

Muy poco

Nada

7. ¿Cree usted que los juegos recreativos ayudan a mejorar el estado de ánimo en esta etapa de la vida?

Siempre

Casi siempre

Poco

Muy poco

Nada

8. ¿Han recibido algún evento sobre los juegos recreativos en esta comunidad?

Siempre

Casi siempre

Poco

Muy poco

Nada

9. ¿Piensa usted que en este establecimiento hay personal con conocimientos para impartir juegos recreativos?

Si


No

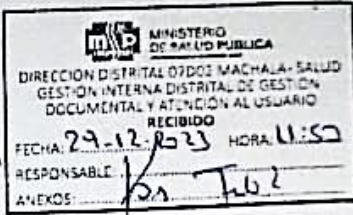
Anexo 2. Fotografías de la aplicación de la encuesta





Anexo 3. Autorización de la autoridad del Centro de Salud


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
D.L. No. 69-04 de 14 de abril de 1969
Calidad, Pertinencia y Calidez
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Machala, 19 de diciembre de 2023


MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
DIRECCIÓN DISTRITAL 07D02 MACHALA-SALUD
GESTIÓN INTERNA DISTRITAL DE GESTIÓN DOCUMENTAL Y ATENCIÓN AL USUARIO
RECIBIDO
FECHA: 29-12-2023 HORA: 11:50
RESPONSABLE: [Signature]
ANEXOS: [Signature]

MGS. Priscila Hurtado Chica
Directora Distrital 07D02 Machala-Salud

Ciudad. -

De nuestra consideración:

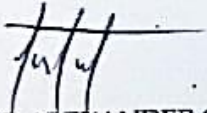

Reciba un cordial saludo y mis mejores deseos de éxito en sus funciones profesionales, en esta oportunidad le escribo para informarle que los estudiantes de octavo semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Técnica de Machala, en su proceso de titulación tienen que elaborar una investigación para poder realizar su tesis.

Por tal motivo, con el debido respeto le solicitamos se digne autorizar el permiso correspondiente a los estudiantes Quinde Herrera Joselyn Mishelle y Ramón Sotamba Diana Elizabeth, para realizar su trabajo de investigación denominado: "JUEGOS RECREATIVOS EN EL MEJORAMIENTO DEL ESTADO DE ÁNIMO EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE SALUD BRISAS DEL MAR".

Cabe mencionar que los datos que se obtengan se mantendrán en absoluta reserva y se utilizarán únicamente con fines del presente estudio.

Por la favorable atención, le expresamos nuestro sincero agradecimiento.

Atentamente,



PROF. YUBBER ALEXANDER CEDENO, MGS.
Coordinador de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Anexo 4. Mapa de ubicación del Centro de salud TIPO C “Brisas del Mar”



Avenida de Las Palmeras, entre Avenida 9na Sur y Avenida 11ava Sur, Machala

Anexo 5. Capturas de pantalla de los artículos científicos

Artículo No. 1

Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

versión On-line ISSN 1996-2452

Rev Podium vol.16 no.2 Pinar del Río mayo.-ago. 2021 Epub 09-Ago-2021

ARTÍCULO ORIGINAL

Juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en adultos mayores

La disminución de la fecundidad y de las tasas de mortalidad ha aumentado el porcentaje de personas mayores de 60 años en Cuba. En este grupo se producen cambios importantes en las esferas psicosociales y biológicas, donde la práctica de ejercicio físico regular es una de las principales estrategias no farmacológicas para envejecer de forma más saludable y mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores. Sin embargo, existe una insuficiente motivación por parte del adulto mayor hacia la actividad física, por lo que se propone aplicar un conjunto de juegos que contribuyan a elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores, para lo cual se utilizaron los métodos de carácter teórico y empíricos. El conjunto de juegos se sustenta en las indicaciones metodológicas para el trabajo con este grupo poblacional y los pasos metodológicos para la aplicación de los juegos. La aplicación de los métodos estadísticos, constató que existen diferencias entre las mediciones realizadas, después de aplicado el conjunto de juegos, lo que permite afirmar el efecto positivo en la motivación hacia la actividad física en los adultos mayores.

ISSN: 1996-2452

Año: 2021

Revista: Podium. Revista de Ciencias y Tecnología en la Cultura Física

Título: Juegos para elevar la motivación hacia la actividad física en los adultos

Autores: Milagros La Rosa Arias - Luis Alexander Zaldívar Castellanos - Odalis Martínez González - Yusleidy Marlie Gordo Gómez

Página: 436-450

DOI: No tiene.

Enlace: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000200436&script=sci_arttext

Artículo No. 2

Eventos → Congreso Argentino, Latinoamericano e Internacional de Educación Física y Ciencias →
XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias

ISSN: 1853-7316

La actividad Física de los adultos mayores en el partido de Avellaneda: oferta y demanda en el marco de las políticas públicas, 2015-2018

Autores: Renzi, Gladys | Vanyay, Mariana | Almada, Cecilia | Maranzano, Silvia

2019

Esta investigación tuvo como objetivo identificar y caracterizar las propuestas (planes y programas) orientadas a promover la actividad física (AF) de los adultos mayores (AM) derivadas de las políticas públicas, y los intereses y motivaciones por los cuales los AM practicaron AF, en el partido de Avellaneda, durante el periodo 2015-2018.

En esta oportunidad, se abordaron solo los resultados referidos a las políticas públicas, obtenidos por medio de un estudio de tipo exploratorio, en el cual, a través de observaciones y entrevistas, se logró caracterizar las ofertas de AF que los AM encuentran en Avellaneda, en el marco de las políticas públicas.

Se espera que los resultados de esta investigación permitan a los órganos de gobierno y gestión ajustar las futuras políticas de promoción de la AF y bienestar de los AM, garantizando su derecho al acceso y práctica en Avellaneda, y representen un aporte

ISSN: 1853-7316

Año: 2019

Revista: In XIII Congreso Argentino y VIII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias

Título: La Actividad Física de los Adultos Mayores en el partido de Avellaneda: oferta y demanda en el marco de las políticas públicas, 2015-2018.

Autores: Renzi, Gladys - Vanyay, Mariana | Almada, Cecilia - Maranzano, Silvia

Página: No tiene.

DOI: No tiene.

Enlace: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/86170>

Artículo No. 3



[Inicio](#) / [Archivos](#) / [Año VII, Edición Especial Noviembre 2019](#) / [Artículos](#)

Plan actividades-físico-recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo.

Idioma

[Español \(España\)](#)

[English](#)

El trabajo titulado Plan Actividades-Físico-Recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo, modificar, mejorar conductas e incorporar al adulto mayor a la vida social, estudio bibliográfico del programa para estas edades, un diagnóstico inicial que permitió conocer comportamiento del estilo de vida de los 33 sujetos investigados, seleccionaron actividades dinámicas, novedosas para incorporar la nueva propuesta, en la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico como el analítico sintético, el inductivo deductivo, del nivel empírico, observación, entrevista, encuesta, sondeo de opiniones, que permitieron recoger información necesaria y arribar a conclusiones, las actividades fueron elegidas según las necesidades, intereses de los adultos mayores, ajustadas a las características de estas edades y corresponden metodológicamente con programa del adulto mayor.

ISSN: 2007-7890

Año: 2019

Revista: Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

Título: Plan de actividades-físico-recreativas: Estilo de vida en adultos mayores, Parroquia Camilo Ponce, Babahoyo

Autores: Nurian Ronda Rodríguez - Yoel Martín García - Nora Silvana Obando Berruz

Página: No tiene.

DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v30i1.1166>

Enlace: <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/1166/199>

Artículo No. 4

VOL. 17 NÚM. S3 (2021): LA INVESTIGACIÓN: RETOS Y PERSPECTIVAS EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR /
Artículos

Conjunto de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida en las clases de los círculos de abuelos del municipio de Cienfuegos

ISSN (electrónico): 1990-864

ISSN (impreso): 2519-7320

El objetivo del presente trabajo consistió en realizar una propuesta de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, utilizando para ello una muestra del círculo de abuelos de Pueblo Griffo zona antigua, el cual es de gran importancia para mejorar y elevar la calidad de vida en estas personas proponiendo un grupo de actividades según sus referencias. Para su desarrollo se utilizaron diferentes métodos y técnicas investigativas, como fueron la observación, que se aplicó a clases donde participaba el adulto mayor, como técnicas auxiliares se utilizó la encuesta, aplicada a un gran número de personas adultas fundamentalmente de la tercera edad, y entrevistas aplicadas a los profesores, médicos y enfermeras, lo cual facilitó la propuesta de las actividades que proponemos. El trabajo realizado aporta como conclusión un grupo de actividades y ejercicios para elevar la calidad de vida en el adulto mayor. Como recomendación principal fue introducir dentro de las actividades del adulto mayor, el grupo de actividades fruto de la investigación. Es de gran interés elaborar estas actividades físico-recreativas para contribuir a elevar la calidad de vida del adulto mayor en el disfrute de su tiempo libre, satisfacer sus necesidades y facilitar su incorporación a la sociedad. Consideramos que por la importancia que reviste en la actualidad la atención del adulto mayor, el diseño de las actividades seleccionadas y su organización técnica y metodológica pueden ser de gran utilidad para los profesores y activistas que imparten clases a estas valiosas personas.

ISSN: 1990-864

Año: 2021

Revista: Conrado

Título: Conjunto de actividades físico-recreativas para el mejoramiento de la calidad de vida en las clases de los círculos de abuelos del municipio de Cienfuegos

Autores: Iván Quintana Fernández - Blas Yoel Juanes Giraud

Página: 376-382

DOI: No tiene

Enlace: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2177/2119>

Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico- recreativa en adultos mayores en la comunidad Época, Loja, Ecuador

Objetivo: desarrollar un programa de ejercicios físico-recreativos para los adultos mayores de la comunidad Época, en la ciudad de Loja, Ecuador, lo cual permitió determinar el alcance sobre los procesos psicológicos y el disfrute con la actividad física y recreativa.

Métodos: participaron 60 adultos (35 mujeres y 25 hombres), de 65-79 años.

Resultados: los participantes en los programas de ejercicio físico supervisado obtuvieron beneficios psicológicos diferentes, en función del tipo de programa, que se manifestaron en los distintos ítems de la siguiente forma: satisfecho, el 27,0% positivo; alegre, el 36,0%; me divierto, el 34,8%; físicamente bien, el 25,8%; estimulado, el 36,0%; animado, el 32,40%; feliz, el 36,0% y autoestima, el 33,0%.

ISSN: 1560-4381

Año: 2020

Revista: Correo Científico Médico

Título: Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico- recreativa en adultos mayores en la comunidad Época, Loja, Ecuador

Autores: Danilo Charchabal Pérez - Deysi Apolo Eguez - Emerson Yépez Herrera - Alberto Alzola Tamayo - Willan A. Espinosa Ordoñez

Página: 667-682

DOI: No tiene.

Enlace: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-43812020000200667&script=sci_arttext



Implicaciones teórico – prácticas de actividades recreativas terapéuticas en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo

Cotopaxi. Los hallazgos que encontrados determinan que existe efectividad en el programa de recreación en favor de la salud de los adultos mayores, para lo cual se evidencia que al iniciar el programa el 100% de los adultos mayores presentan de acuerdo a la escala un deterioro cognitivo leve y al finalizar el programa de recreación terapéutica, disminuyó en un 64% (16 personas), un 28% (7 personas) presentan sospecha patológica y el 8% (2 personas están en el rango de la normalidad; de acuerdo al estudio estadístico presentado. La conclusión se evidencia una diferencia significativa en las medidas de inicio y final después del tratamiento; se concluye que la aplicación de un programa recreativo terapéutico ocupacional disminuyó el deterioro cognitivo en el adulto mayor del Centro Gerontológico residencial Sagrada Familia del cantón la Maná Provincia de Cotopaxi.

ISSN: 2550-682X

Año: 2022

Revista: Polo del Conocimiento - Revista Científico-Académica Multidisciplinaria

Título: Implicaciones teórico – prácticas de actividades recreativas terapéuticas en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo

Autores: Arias Silva Cecilia Fernanda - Diana Elizabeth Altamirano Valdez - Cabezas Mejía Edison Damián

Página: 708-726

DOI: [10.23857/pc.v7i9.4598](https://doi.org/10.23857/pc.v7i9.4598)

Enlace: <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4598/11>

[018](#)

Reflexiones acerca de salud mental y cambios en estilo de vida en adultos mayores

Erikson, como se sabe, basa su psicología evolutiva en los logros de integración entre el sujeto y la cultura. En el estadio VII o de la vejez, el autor ubica como tarea primordial el lograr una integridad yoica con un mínimo de desesperanza. Esta integridad yoica remite, al llegar al final de la vida, a un sentido de integración y plenitud, aceptando la vida que se ha vivido y por ende la muerte que se tiene por “delante”. Parece ser que la idea de Erikson es que en la medida en que se valora la vida transcurrida, mejor se acepta la muerte. La persona que afronta la muerte sin miedo es lo que se llamaría sabiduría.

ISSN: 1989-9912

Año: 2020

Revista: Revista Clínica Contemporánea

Título: Reflexiones acerca de salud mental y cambios en estilo de vida en adultos mayores

Autores: Alejandro Klein

Página: 1-10

DOI: <https://doi.org/10.5093/cc2020a16>

Enlace: https://www.revistaclinicacontemporanea.org/archivos/1989_9912_cc_11_3_e21.pdf

Artículo No. 8

Inicio / Archivos / Vol. 23 Núm. 3 / MONOGRÁFICO

ISSN-e: 1870-8420

APORTES DEL ENFOQUE CUALITATIVO A LA COMPRENSIÓN DE LA DESVINCULACIÓN SOCIAL DEL ADULTO MAYOR

PDF

Jonathan Alejandro Galindo Soto

Publicado: sep 21, 2020

Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM

Esta teoría de desvinculación fue originalmente propuesta por Cumming y Henry en 1961. En aquel primer momento la teoría afirmaba que el individuo mayor estaría más feliz y satisfecho al librarse de las obligaciones que había tenido en su madurez. Se reorganizaría al ser excluido de su entorno social y laboral, e incluso reflexionaría sobre sus relaciones afectivas. Así, el entorno familiar se fortalecería a partir de la exclusión del adulto mayor. Por lo que, al igual que el modelo

ISSN: 1870-8420

Año: 2020

Revista: Revista Electrónica de Psicología Iztacala

Título: Aportes del enfoque cualitativo a la comprensión de la desvinculación social del adulto mayor

Autores: Jonathan Alejandro Galindo Soto - Mauricio Eladio León López - María Trinidad Fuentes Álvarez - Eloy Maya Pérez

Página: 1382-1397

DOI: No tiene.

Enlace: <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/77033>

Artículo No. 9

Rev. innova educ. (2023). Vol. 5 Núm. 3 págs. 52-70



Revista Innova Educación

www.revistainnovaeducacion.com

ISSN: 2664-1496 ISSN-L: 2664-1488

Editada por: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú



ARTÍCULO ORIGINAL

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.03.004>

Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física¹

Los juegos recreativos como estrategia pueden ser vistos como una secuencia de acciones utilizadas para la diversión, cuyo objetivo principal es proporcionar un aprendizaje significativo y brindar diversión a quienes las realizan (Villanueva, 2018). Es una tarea esencialmente lúdica y agradable que puede comunicar emociones, felicidad, salud, estimulación, ganas de ganar y posibilitar las relaciones con otras personas. Lo de menos no es realizar de forma excelente movimiento o ganar, sino divertirse.

ISSN: 2664-196

Año: 2023

Revista: Revista Innova Educación

Título: Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física

Autores: Freddy Ortiz-Zorrilla - José Taveras-Espinal - Miguel Bennisar-García

Página: 57-70

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.03.004>

Enlace: <https://www.revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/872/788>



Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad
Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity

Artículo Revisión. Revisión Documental de la Influencia del juego en el desarrollo de la Psicomotricidad. Vol. 7, n.º 1; p. 171-198, enero 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6758>

Revisión Documental de la Influencia del juego en el desarrollo de la Psicomotricidad

gamificadas permiten la satisfacción individual diferente al juego tradicional. En el proceso de creación de juegos serios guiados hacia la terapia, es necesario tener presente que las actividades que se realizarán deben engrandecer el aspecto lúdico y motivacional con los elementos formales del juego, esto con el fin de permitir la manifestación de la diversión como elemento clave en dicho proceso a través de los elementos formales de los juegos, permitiendo así la aparición del elemento clave (Rodríguez et al. 2018).

ISSN: 2386-8333

Año: 2021

Revista: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad

Título: Revisión documental de la influencia del juego en el desarrollo de la psicomotricidad

Autores: Jayson Andrey Bernate

Página: 171-198

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6758>

Enlace: https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2021.7.1.6758/g6758_pdf

De los juegos a la gamificación: propuesta de un modelo integrado

Laura Marcela Londoño Vásquez

Miguel David Rojas López

Las definiciones no necesariamente describen el mismo aspecto de los juegos: unas se centran en el juego y otras en la actividad de jugar un juego (Juul, 2010). Por lo anterior, Teixes (2014) plantea que es necesario diferenciar los juegos libres de los niños, los cuales son actividades lúdicas, sin objetivos, que surgen de sus propias motivaciones y en total libertad, los cuales se asocian con el concepto de *play* (jugar), de los juegos con normas y objetivos concretos que, por su parte, se relacionan con el concepto de *game* (juego). Gray *et al.* (2012) los definen como

actividades que tiene componentes básicos que los separan de otros tipos de actividades: espacio de juego, límites, reglas de integración, artefactos y meta. Por su parte, Salen y Zimmerman (2004) los definen como un sistema en el cual los participantes se involucran en un conflicto artificial definido por reglas, que arroja un resultado cuantificable.

ISSN: 0123-1294

Año: 2020

Revista: Educación y educadores

Título: De los juegos a la gamificación: propuesta de un modelo integrado

Autores: Laura Marceña Londoño Vásquez – Miguel David Rojas López

Página: 493-512

DOI: <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.3.7>

Enlace: <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/12469/6073>

Juegos motrices y habilidades motrices básicas

Yanni Pol-Rondón

El juego ha sido definido por varios investigadores como un medio espontáneo de expresión y de aprendizaje en el que interaccionan todos los sentidos. También ejercita los hábitos intelectuales, físicos y éticos al mismo tiempo que ayuda al niño a la reducción de tensiones, la defensa ante frustraciones y miedos, la evasión de lo real o la creación de situaciones placenteras. El niño lo utiliza como una vía para el descubrimiento de sí mismo y del mundo que le rodea, y para la expresión y desarrollo de su personalidad, donde se crean las condiciones de comunicación y diálogo entre sus compañeros.

ISSN: 1819-4028

Año: 2021

Revista: Revista Científica Especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte

Título: Juegos motrices y habilidades motrices básicas

Autores: Yanni Pol Rondón - Reynier Durruthy Rivera - Daniel Alejandro Robert Gómez

Página: 143-151

DOI: No tiene.

Enlace: <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/787/2314>



efdeportes.com

Lecturas: Educación Física y Deportes

ISSN 1514-3465

<https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2549>

La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19

Y por otra parte partiendo de la premisa de que la ocupación del tiempo libre y de ocio a través de actividades recreativas concibe espacios óptimos para descansar y generar satisfacción, entretenimiento y placer personal, es la recreación la que representa el estado del ser que se basa en el bienestar que vivencia cada individuo, como un resultado o producto personal tras haber participado en cierta actividad o simplemente descansando en su tiempo de libre. (Reyes, 2014)

ISSN: 1514-3465

Año: 2020

Revista: Lecturas: Educación física y deportes

Título: La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19

Autores: Rossana Tamara Medina Valencia - Adriana Isabel Andrade Sánchez - Isela Guadalupe Ramos Carranza

Página: 22-34

DOI: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2549>

Enlace: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2549/1322>

Artículo No. 14

Ciencia y Deporte

versión On-line ISSN 2223-1773

Ciencia y Deporte vol.7 no.1 Camagüey ene.-abr. 2022 Epub 06-Abr-2022

<http://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.007>

ARTÍCULO ORIGINAL

Juegos recreativos para el adulto mayor

La actualidad e importancia social, se expresa en la elaboración de juegos recreativos para mejorar la incorporación del adulto mayor a las actividades recreativas que se desarrollan en la comunidad. La investigación demuestra la necesidad de incluir en el programa de recreación los juegos para diferentes manifestaciones atendiendo las características y particularidades del adulto mayor.

ISSN: 2223-1773

Año: 2022

Revista: Ciencia y Deporte

Título: Juegos recreativos para el adulto mayor

Autores: Ayren Lidia Jarque Nieto - Nidia Esther Gómez Barrientos - Lilibet Aguilar
Ramírez de Arellano

Página: 89-102

DOI: <http://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.007>

Enlace: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732022000100089

Los juegos físico-recreativos y la motivación en alumnos con necesidades educativas especiales

Alfredo Reyes-Aguirre

Según algunos autores la concepción específica y bien programada de los juegos físico-recreativos influye esencialmente en el mejoramiento de la calidad de vida y los niveles de motivación de estos educandos, no solo como inclusión en los programas de estudio, sino también cuando forman parte de la ocupación de su tiempo libre en la comunidad, donde la utilización de estos con fines recreativos adquiere significativa importancia.

ISSN: 1819-4028

Año: 2021

Revista: Revista Científica Especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte

Título: Los juegos físico-recreativos y la motivación en alumnos con necesidades educativas especiales

Autores: Alfredo Reyes Aguirre - Ibrahín Barinaga Bourricaudy - Jorge Luis Cuesta Montañez

Página: 155-166

DOI: No tiene.

Enlace: <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/804/2391>

Artículo No. 16

Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos

En los intercambios con los adultos mayores sujetos a la investigación, se conocen de primera mano las motivaciones que llevan a una persona mayor a participar en actividades físicas y recreativas. Todos los participantes coincidieron en la importancia de ocupar el tiempo libre, aumentado a partir de la jubilación. Para los usuarios es importante ocupar su tiempo libre en actividades de calidad, que les hacen sentirse útil y que pueden ayudar a los demás. En este sentido, coincidían en las consecuencias perjudiciales del sedentarismo, la obesidad y la soledad; además cómo se podría ayudar a reducirlas a través de un programa de actividades físicas y recreativas.

ISSN: 1708-5481

Año: 2022

Revista: Correo Científico Médico

Título: Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores
ecuatorianos

Autores: Danilo Ortiz Fernández - Alberto Alzola Tamayo - Cecilia del Carmen Costa
Samaniego - Danilo Charchabal Pérez - Luis Rafael Valverde Jumbo

Página: No tiene

DOI: No tiene

Enlace: <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403/2120>

Artículo No. 17

Revista: Caribeña de Ciencias Sociales
ISSN: 2254-7630

Publicado: Febrero de 2019

IMPACTO SOCIAL DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Las actividades físico-recreativas en su multiplicidad de alternativas contribuyen a la elevación sustancial de la calidad de vida de la población, con el mantenimiento de un buen estado de salud físico y mental, previniendo el vicio y las conductas que comprometan la estabilidad de la sociedad. La recreación enriquece y consolida la calidad de vida, desarrolla la capacidad y potencialidades humanas, le proporciona al individuo la experiencia de éxito, alternativa y felicidad.

ISSN: 2254-7630

Año: 2019

Revista: Caribeña de Ciencias Sociales

Título: Impacto social de las actividades físicas y recreativas en la calidad de vida del adulto mayor

Autores: Lilian Aguilera Céspedes - Osvaldo Oduardo Zamora - Ledianis Villalón Quintana

Página: No tiene.

DOI: No tiene.

Enlace: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/02/actividades-fisicas-adulto.html#:~:text=Las%20actividades%20f%C3%ADsico-recreativas%20en,la%20estabilidad%20de%20la%20sociedad.>

Artículo No. 18



LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO MOTRIZ DE NIÑOS/AS EN MANTA – ECUADOR

RECREATIONAL GAMES IN THE DEVELOPMENT OF DRIVING EQUILIBRIUM IN BOYS AND GIRLS'S IN MANTA - ECUADOR

Autores: Víctor Hugo Delgado - Zurita¹

Lewin José Pérez - Plata²

Jhonny Villafuerte - Holguín³

Johana Gissela Bone - Cabeza⁴

Como lo refiere López (2010), los juegos recreativos muestran su grado de importancia puesto que estas actividades se ejecutan al aire libre o bajo techo, en campo abierto o en sectores delimitados.

En este orden de ideas, se puede afirmar que los juegos recreativos deben ser impartidos y fomentados a temprana edad en los infantes pues son considerados un elemento fundamental que incide en el desarrollo de los aspectos motrices, emocionales y sociales de los infantes.

ISSN: 1819-4023

Año: 2019

Revista: DeporVida

Título: Los juegos recreativos en el desarrollo del equilibrio motriz de niños/as en Manta - Ecuador

Autores: Víctor Hugo Delgado Zurita - Lewin José Pérez Plata - Jhonny Villafuerte Holguín - Johana Gissela Bone Cabeza

Página: 14-30

DOI: No tiene.

Enlace: <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/520/2448>

Artículo No. 19

Dilemas contemporáneos: educación, política y valores

versión On-line ISSN 2007-7890

**Dilemas contemp. educ. política valores vol.9 no.spe1 Toluca de Lerdo oct. 2021
Epub 31-Ene-2022**

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2944>

ARTÍCULOS

Reflexiones necesarias acerca de las actividades recreativas para beneficiar la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados

Actualmente, la recreación se ha convertido en un estilo de vida para muchas personas, ya que por medio de ésta se pueden promover cambios positivos que conllevan a mejores estados de salud (Ballesteros, 1999). Las actividades recreativas impactan en la calidad de vida, y según Murillo (2003), el que los adultos mayores puedan ejecutar toda una gama de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal, posibilita mejorar su calidad de vida y ampliar sus oportunidades para crecer como personas; participar de las diversas actividades libera de la rutina, de la inactividad y del sedentarismo, de tensiones como el estrés, la ansiedad, el aburrimiento, y en algunos casos, inclusive, de la depresión.

ISSN: 2007-7890

Año: 2021

Revista: Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

Título: Reflexiones necesarias acerca de las actividades recreativas para beneficiar la calidad de

Autores: Valeria Contreras Hernández

Página: 52-172

DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2944>

Enlace: <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00037.pdf>



ENVIAR SUBMISSÃO

Apoyo social y participación en actividades recreativas en adultos mayores fronterizos

ESTATÍSTICAS

El apoyo social es considerado como un soporte en estilos de vida más saludable y prevención de enfermedades mentales⁹. Una de forma de participar y relacionarse con los demás son las actividades recreativas y de ocio, deportivas, y culturales. La participación en diferentes actividades ayuda al adulto mayor a integrarse con su entorno y mantener una vida productiva⁶.

Las actividades pueden ser: acondicionamiento físico en todas sus formas como aerobics, zumba, deportes, caminatas; manualidades, bordado y tejido, corte y confección, música, guitarra, canto, danza y bailables, cocina y repostería, etc¹¹. Es decir la participación en actividades recreativas significa compromiso consigo mismo y con otros.

ISSN: 2526-1010

Año: 2020

Revista: Journal Health NPEPS

Título: Apoyo social y participación en actividades recreativas en adultos mayores fronterizos

Autores: Martha Elba Salazar Barajas - María Valentina Huerta Gallegos - Fernanda Itzel Lankenau-Fuentes - Ricardo Carmona Carmona - Tirso Duran Badillo - Juana Ma. Ruíz Cerino - Xochitl Pérez Zúñiga - Jesús Alejandro Guerra Ordóñez

Página: 68-83

DOI: <http://dx.doi.org/10.30681/252610104320>

Enlace: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/4320>

Artículo No. 21

Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores

Ángel Freddy Rodríguez Torres ^[1]; Jaime Anderson García Gaibor ^[1]; David Inti Lujé Pozo ^[1]

[1] Facultad de Cultura Física Quito. Ecuador

Localización: EmásF: revista digital de educación física, ISSN 1989-8304, N°. 63, 2020, págs. 22-35

2.3. LOS BENEFICIOS QUE REPRESENTA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES

Estudios cada vez más innovadores han demostrado que las personas de la tercera edad si pueden realizar actividad física moderada, pero con la guía de un profesional, siempre y cuando se hayan realizado los respectivos controles médicos con anterioridad (Jiménez et al., 2013).

- Protege y previene el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer (Taafle et al., 2008; Chang et al., 2010; Lautenschlager et al., 2008; Vogel et al., 2009; Poblete – Valderrama et al., 2015).
- Ayuda a hacer más lento el deterioro cognitivo a lo largo de la vida y es un método de prevención (Yaffe et al., 2009; Etgan et al., 2010; Angevaren et al., 2008; Brisswalter et al., 2002; Blain et al., 2000; Colcombe y Kramer, 2003; Liu-Ambrose y Donaldson, 2009; Williamson et al., 2009; Sánchez-González, et al., 2018).
- Reduce el índice de depresión y ansiedad, esto puede variar mediante el grado de intensidad que lo realice, a una mayor intensidad una mejor prevención (Patiño et al., 2013; Porras et al., 2010; Guskowska, 2004; Hill et al., 2007; McAuley et al., 2002; Pollock, 2001; Vilches y Castillo, 2015; Rodríguez – Hernández et al., 2014; Chávez et al., 2018; Alomoto et al., 2018).
- Reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares: ataques cardíacos, apoplejía, hipertensión, insuficiencia cardíaca, etc., mediante la disminución y prevención de los factores de riesgo asociados (Audelin et al., 2008; Owen y

ISSN: 1989-8304

Año: 2020

Revista: EmásF: revista digital de educación física

Título: Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores

Autores: Ángel Freddy Rodríguez Torres - Jaime Anderson García Gaibor - David Inti Lujé Pozo

Página: 22-35

DOI: No tiene.

Enlace: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>

Artículo No. 22

Estudios Gerenciales

Print version ISSN 0123-5923

estud.gerenc. vol.37 no.158 Cali Jan./Mar. 2021 Epub Mar 19, 2021

<https://doi.org/10.18046/j.estger.2021.158.4271>

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Implicaciones de la COVID-19 sobre el marketing de servicios educativos: un estudio desde las motivaciones y estados de ánimo de universitarios en Colombia

Los estados de ánimo se pueden determinar cuando el sistema cognitivo se mantiene en un modo emocional durante un período (Bagozzi, Gopinath y Nyer, 1999). Frijda (1986) afirma que los estados de ánimo son provocados, principalmente por secuelas de las emociones o por condiciones orgánicas-ambientales y también por los efectos secundarios de las actividades del sujeto. Por ello, es importante sugerir que el estado de ánimo puede afectar el proceso cognitivo de los individuos, e influye en procesos como retención y procesamiento de la información (Forgas y Bower, 1987).

ISSN: 0123-5923

Año: 2021

Revista: Estudios Gerenciales

Título: Implicaciones de la COVID-19 sobre el marketing de servicios educativos: un estudio desde las motivaciones y estados de ánimo de universitarios en Colombia

Autores: Juan Camilo Mejía - Diego De la Rosa-Salazar - Hernán Darío Huertas-Moreno

Página: 126-137

DOI: <https://doi.org/10.18046/j.estger.2021.158.4271>

Enlace: https://www.icesi.edu.co/revistas/index.php/estudios_gerenciales/article/view/4271/4140

COMO CITAR: Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., y Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia (RVG)*, 26(95), 530-543. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6>

Universidad del Zulia (LUZ)
Revista Venezolana de Gerencia (RVG)
Año 26 No. 95 Julio-Septiembre 2021, 530-543
ISSN 1315-9984 / e-ISSN 2477-9423



Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor

Ante todo, es menester aclarar que indistintamente a adultez mayor, adultez tardía o vejez, los términos dan cuenta de un mismo fenómeno, una etapa de la vida del ser humano. Según Olaya (2008), la vejez es una de las etapas de la vida: la última, donde el ser humano ha alcanzado su máxima expresión de relación con el mundo; ha llegado a la madurez total a través de una gran cantidad de experiencias adquiridas durante los momentos e instantes disfrutados

ISSN: 1315-9984

Año: 2021

Revista: Revista Venezolana de Gerencia

Título: Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor

Autores: Viviana Karina Hernández Vergel - Natalia Solano Pinto - Pastor Ramírez Leal

Página: 530-543

DOI: <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6>

Enlace: <https://www.produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/36265/38>

**TERAPIA OCUPACIONAL Y ESTADO DE ÁNIMO DEL ADULTO MAYOR
EN DOS ASILOS, DEPARTAMENTO DE CORTÉS**

*OCCUPATIONAL THERAPY AND STATE OF MIND OF ELDERLS IN TWO NURSING HOMES,
CORTES DEPARTMENT* ISSN 2409-9759 eISSN 2411-6289

*Amna Yudelky Alvarado, *Katherin Johana García, *Karla María Maldonado, **Lesly Ochoa Lara

En esta etapa la persona ya no encuentra sus habilidades físicas o psíquicas que antes conservaba si no que aparecen con un deterioro leve, moderado o grave, lo que conlleva a trastornos afectivos graves en algunas ocasiones. Ante el erróneo estereotipo

ISSN: 2409-9759

Año: 2019

Revista: Revista Científica de la Escuela Universitaria de las Ciencias de la Salud

Título: Terapia ocupacional y estado de ánimo del adulto mayor en dos asilos, departamento de cortés

Autores: Amna Yudelky Alvarado - Katherin Johana García - Karla María Maldonado
- Lesly Ochoa Lara

Página: 12-16

DOI: 10.5377/rceucs.v6i2.9760

Enlace: <https://camjol.info/index.php/RCEUCS/article/view/9760/11171>



Atención Familiar

Órgano de difusión científica de la Subdivisión de Medicina Familiar
División de Estudios de Posgrado, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México

Aten. Fam. Volumen 28 no. 1 enero-marzo, 2021

Por otra parte, en el estado emocional intervienen conductas adaptativas, a partir de procesos perceptivos, cognitivos e interoceptivos, en respuesta a diferentes estímulos.¹¹ En este contexto, se ha determinado que la actividad física es psicoestimulante ya que incrementa las beta endorfinas. La actividad física también se relaciona con mayores niveles de autoestima, disminución del riesgo cardiovascular, y una mejora de la esperanza de vida, además de que promueve una adecuada relación con el medio ambiente y mayor participación en actividades comunitarias.^{12,13}

ISSN: En trámite.

Año: 2021

Revista: Atención Familiar

Título: Actividad física y su asociación con el estado emocional

Autores: Uriel Mejía Soria - Ana Laura Guerrero Morales - Ivonne Lorenzo Colorado
- Alma Jazmín Sosa Pérez

Página: 10-115

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/facmed.14058871p>

Enlace: <https://www.fmposgrado.unam.mx/wp-content/uploads/AF-28-1.pdf#page=14>

Artículo No. 26

Dom. Cien., ISSN: 2477-8818

Vol. 9, núm. 3. Julio-Septiembre, 2023, pp. 445-458



Autopercepción en los trastornos del estado de ánimo durante la adolescencia en los estudiantes de primero de bachillerato del periodo lectivo 2022-2 de la UEF “Tarqui”



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3451>

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

Los trastornos del estado de ánimo son condiciones psiquiátricas que afectan profundamente la forma en que una persona experimenta y se relaciona con sus emociones. Estas condiciones van más allá de las fluctuaciones normales del estado de ánimo y pueden tener un impacto significativo en la vida diaria de quienes las padecen (Ibáñez et al., 2020). Los trastornos del estado de ánimo, como la depresión, el trastorno bipolar y los trastornos de ansiedad, se caracterizan por una gama de síntomas que incluyen cambios persistentes en el estado de ánimo, alteraciones en el sueño y el apetito, falta de interés en actividades previamente disfrutadas, dificultades cognitivas y emocionales, y en algunos casos, episodios de euforia o manía.

ISSN: 0185-1284

Año: 2023

Revista: Revista Científica de la Escuela Universitaria de las Ciencias de la Salud

Título: Autopercepción en los trastornos del estado de ánimo durante la adolescencia en los estudiantes de primero de bachillerato del periodo lectivo 2022-2 de la UEF “Tarqui”

Autores: María Valentina Montesdeoca Chávez - Inger Solange Maitta Rosado

Página: 445-458

DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3451>

Enlace: <https://dominiodelas ciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3451/7717>

Artículo No. 27

Revista Cubana de Medicina Militar

versión impresa ISSN 0138-6557 versión On-line ISSN 1561-3046

Rev Cub Med Mil vol.48 supl.1 Ciudad de la Habana 2019 Epub 01-Dic-2019

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa

Las investigaciones descriptivas, son aquellas que observan y describen el fenómeno; no requieren la manipulación de variables. Se desarrollan para conocer las características más relevantes del estado del fenómeno y los factores asociados al problema. En muchas ocasiones tienen función diagnóstica.

ISSN: 1561-3046

Año: 2019

Revista: Revista Cubana de Medicina Militar

Título: Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa

Autores: Odalys Bárbara Burgo Bencomo - Jorge Luis León González - Maritza Librada Cáceres Mesa - Coralia Juana Pérez Maya - Eudaldo Enrique Espinoza Freire

Página: 316-330

DOI: No tiene.

Enlace: <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v48s1/1561-3046-mil-48-s1-e383.pdf>



LOS ALCANCES DE UNA INVESTIGACIÓN

The scope of an investigation

O escopo de uma investigação

Carlos Ramos Galarza ¹ 

En este alcance de la investigación, ya se conocen las características del fenómeno y lo que se busca, es exponer su presencia en un determinado grupo humano. En el proceso cuantitativo se aplican análisis de datos de tendencia central y dispersión. En este alcance es posible, pero no obligatorio, plantear una hipótesis que busque caracterizar el fenómeno del estudio.

ISSN: 1390-9592

Año: 2020

Revista: CienciAmérica

Título: Los alcances de una investigación

Autores: Carlos Ramos Galarza

Página: 1-6

DOI: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>

Enlace: <http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/336/621>

DOI: 10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173

URL: <http://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>

EDITORIAL: Saberes del Conocimiento

REVISTA: RECIMUNDO

ISSN: 2588-073X

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Artículo de Revisión

CÓDIGO UNESCO: 5802 Organización y Planificación de la Educación

PAGINAS: 163-173



Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)

La investigación descriptiva tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes.

ISSN: 2588-073X

Año: 2020

Revista: Recimundo

Título: Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)

Autores: Gladys Patricia Guevara Alban - Alexis Eduardo Verdesoto Arguello - Nelly Esther Castro Molina

Página: 163-173

DOI: [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

Enlace: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>

Enfoques de Investigación en Odontología: Cuantitativa, Cualitativa y Mixta

En el Enfoque Mixto, dada la naturaleza del problema, se podría concebir un estudio de carácter híbrido. El investigador se podría aproximar al problema, por medio de ambas rutas. Por una parte, **el enfoque cuantitativo permite asignar valores numéricos para analizar datos a través de la estadística, verificación de hipótesis y poder incluso generalizar resultados (si la muestra es representativa)**. Sin embargo, en muchos casos se requiere profundizar e interpretar el fenómeno, y es allí cuando se complementa con la ruta Cualitativa.

ISSN: 1019-4355

Año: 2021

Revista: Revista Estomatológica Herediana

Título: Enfoques de Investigación en Odontología: Cuantitativa, Cualitativa y Mixta

Autores: César Augusto Padilla Avalos - Consuelo Marroquín Soto

Página: 338-340

DOI: <http://dx.doi.org/10.20453/reh.v31i4.4104>

Enlace: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1019-43552021000400338&script=sci_arttext

Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado

La población objeto de estudio es aquella que ha sido constituida por criterios de selección. La diferencia entre población teórica y población de estudio es que en esta última las unidades de estudio cumplen criterios de selección previamente establecidos para la investigación. Polit y Hungler (2000) diferencian criterios de elegibilidad, especificación del plan de muestreo y reclutamiento de la muestra.

ISSN: 2706-9559

Año: 2021

Revista: Desafíos

Título: Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado

Autores: Luis Florencio Mucha Hospinal Rafael Chamorro Mejía - Máximo Edgar Oseda Lazo - Rubén Darío Alania-Contreras

Página: 50-57

DOI: <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>

Enlace: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/23/189>

Artículo No. 32



Inicio / Archivos / Año XI, Publicación #1, Septiembre 2023 / Artículos

Idioma

Español (España)

El cálculo del tamaño de la muestra en la investigación científica.

RESUMEN: Este artículo proporciona una visión general de los enfoques comunes y los factores que afectan la determinación del tamaño de la muestra en varios diseños de estudio, incluyendo estudios experimentales, observacionales, cualitativos y de encuesta. Se discute la metodología utilizada para determinar el tamaño de muestra, junto con los desafíos, limitaciones e importancia de informar la determinación del tamaño de muestra en los estudios de investigación y proporciona pautas para hacerlo. El artículo concluye con la necesidad de que los investigadores consideren cuidadosamente la determinación del tamaño de muestra al diseñar estudios para garantizar resultados válidos y confiables. El artículo proporciona un recurso útil para investigadores y profesionales involucrados en el diseño e implementación de estudios.

ISSN: 2007-7890

Año: 2023

Revista: Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores.

Título: El cálculo del tamaño de la muestra en la investigación científica.

Autores: Michel Enrique Gamboa Graus

Página: No tiene.

DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i1.3680>

Enlace: <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3680/3623>

Inicio / Archivos /

Vol. 17 Núm. 5 (2019): PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural 17(5), 2019 / Artículos

ISSN-e: 1695-7121

ISSN: 2529-959X

Turismo Sustentable y los diferentes enfoques, aproximaciones y herramientas para su medición

Resumen: La sustentabilidad de las actividades económicas ostenta un interés creciente dado que se vincula estrechamente con el ambiente tal es el caso del turismo reconocido como una de las industrias de más rápido crecimiento. La planificación turística se ha convertido en una técnica necesaria para minimizar los impactos que esta pudiera causar. A partir de una conceptualización del turismo sostenible este estudio busca analizar desde la teoría los diferentes enfoques y las herramientas metodológicas para la medición del turismo sostenible y analizar sobre las técnicas más usadas con sus ventajas y desventajas; la investigación concluye que la sustentabilidad turística constituye un concepto no definido por lo que se han hecho diversas aproximaciones para su comprensión y constituye una importante herramienta en la gestión de la sustentabilidad. Para su medición existe el método contable y el analítico; destacando en sus ventajas el método analítico el cual permite obtener una medida global de sustentabilidad del destino, se adapta a territorios locales y permite tomar acciones a los planificadores.

Para ello aparecen en la literatura en enfoque analítico para lo cuál se seleccionan los indicadores que deben cumplir dos criterios (Reed et al., 2006). Primero, que midan de forma precisa y objetiva el progreso hacia el objetivo fijado y que puedan ser aplicados por los usuarios finales.

ISSN: 1695-7121

Año: 2019

Revista: Revista de Turismo y Patrimonio Cultural

Título: Turismo Sustentable y los diferentes enfoques, aproximaciones y herramientas para su medición

Autores: Angélica María Saeteros Hernández - Edson Vicente Da Silva - Miguel Alfonso Flores Sánchez

Página: 901-914

DOI: <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2019.17.064>

Enlace: <https://ojsull.webs.ull.es/index.php/Revista/article/view/1812/1286>

ESTUDIOS / RESEARCH STUDIES

Evaluación de la investigación con encuestas en artículos publicados en revistas del área de Biblioteconomía y Documentación

José Antonio Salvador-Oliván*, Gonzalo Marco-Cuenca*, Rosario Arquero-Avilés**

La encuesta se ha definido como un método sistemático de obtención de datos mediante respuestas a preguntas realizadas a un grupo de entidades con el propósito de describir las características de la población a la que pertenecen (Groves y otros, 2009). Este método de investigación ha sido ampliamente utilizado en todos los campos de conocimiento, desde las Ciencias de la Salud a las Ciencias Sociales incluyendo la Biblioteconomía y Documentación.

ISSN: 0210-0614

Año: 2021

Revista: Revista Española de Documentación Científica

Título: Evaluación de la investigación con encuestas en artículos publicados en revistas del área de Biblioteconomía y Documentación

Autores: José Antonio Salvador Oliván - Gonzalo Marco Cuenca - Rosario Arquero Avilés

Página: 295-295

DOI: <https://doi.org/10.3989/redc.2021.2.1774>

Enlace: <https://redc.revistas.csic.es/index.php/redc/article/view/1322/2087>

ESCALAS DE MEDICIÓN ESTADÍSTICA

El efecto de las escalas de medición estadística en la calidad de los datos procesados es uno de los temas de mayor relevancia para las investigaciones actuales. La idoneidad de un proceso de investigación se basa esencialmente en la calidad de estos datos en función de las necesidades del estudio. Sin embargo, es significativo el número de investigadores que no estudian los aspectos relacionados con la medición, lo que afecta el cumplimiento de sus objetivos generales y específicos. Al respecto, “la aplicación de un enfoque inadecuado de la medición en su estudio puede generar datos inapropiados” (Mendoza y Garza, 2009, p.18). De ahí la necesidad de desarrollar instrumentos de medición adecuados. Esto “implica aspectos como la precisión, la oportunidad, la accesibilidad, la interpretabilidad o la coherencia durante su uso y gestión de los mismos” (Matas, 2018, p.39).

ISSN: 2224-2643

Año: 2022

Revista: Didasc@ lia: didáctica y educación

Título: Escalas de medición estadística

Autores: Michel Enrique Gamboa Graus

Página: 341-366

DOI: No tiene.

Enlace: <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/1327/1376>

ALTERNATIVA FÍSICO – RECREATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VOLUNTAD EN EL ADULTO MAYOR.

Las necesidades de actividades físicas-recreativas para el adulto mayor están avaladas por los más amplios estudios y generan grandes beneficios para su salud, así como para su bienestar físico y psíquico en general. Estas actividades se plantean como alternativa del complemento de la perspectiva de una longevidad satisfactoria. Sus formas y espacios de realización deben adaptarse a los intereses, motivaciones, capacidades, posibilidades y valores de los que la practican, proporcionando una oferta lo más amplia posible.

ISSN: 2707-3378

Año: 2021

Revista: Ciencia y Educación

Título: Alternativa físico – recreativa para el mejoramiento de la voluntad en el adulto mayor.

Autores: Roberto Inocencio Chávez Chávez - Juan Miguel Peña Fernández

Página: 6-18

DOI: No tiene.

Enlace: <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/94/162>

Efectos del juego en el estado de ánimo en jóvenes y adultos: estudio preliminar

Effects of play on mood in youth and adults: preliminary study

Recepción del artículo: 30-12-2019 | Aceptación del artículo: 26-04-2020

La presencia de juegos en las reuniones infantiles es casi una obligación. En las reuniones de adultos, en cambio, predominan las conversaciones y tertulias. Otra de las funciones de los juegos en adultos sanos puede ser disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo, integrar distintas edades en reuniones familiares y aumentar las emociones positivas.

ISSN: 2517-9896

Año: 2020

Revista: Revista ConCiencia EPG

Título: Efectos del juego en el estado de ánimo en jóvenes y adultos: estudio preliminar

Autores: Mariana La Valle - Alba Elizabeth Mustaca

Página: 38-50

DOI: <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.5-1.4>

Enlace: <https://www.revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/6/>

Afectividad de normalistas: estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional

Las emociones son mecanismos de respuestas adaptativas y organizadas que preparan de manera conductual al individuo para aproximarse o alejarse de un entorno amenazante (Otrosky, 2011); esta información cuenta con un alto potencial para transformar positivamente tanto a la persona, como sus interacciones (Salovey y Mayer, 1990). Las emociones ejercen gran influencia en nuestra capacidad cognitiva y volitiva; en otras palabras, intervienen en la manera en que apreciamos nuestro entorno y modulan las decisiones que tomamos (o dejamos de tomar) en cada momento, para adaptarnos a las circunstancias que se nos presentan. Esto sucede porque las emociones son ricas fuentes de información que pueden ser asimiladas por ciertos procesos cognitivos.

ISSN: 2448-878X

Año: 2023

Revista: Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)

Título: Afectividad de normalistas: estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional

Autores: Adrián Frausto Martín del Campo-Hilda Ana María Patiño Domínguez

Página: 445-458

DOI: <https://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.3.390>

Enlace: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-878X2021000300045&script=sci_arttext