



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA**

TESIS

**INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES
RECREATIVAS EN EL ESTADO EMOCIONAL
DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO DE SALUD
JOSE QUIÑONES GONZALES AGOSTO -
DICIEMBRE 2016**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERIA.**

Autor(es):

Bach. Damián Quiróz Marci Carmesí.

Bach. Mera Saavedra Maria Yesenia.

Pimentel, 8 de junio del 2017.

Título del proyecto de investigación

**Influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del
adulto mayor del centro de salud José Quiñones Gonzales Agosto –
Diciembre 2016**

Aprobación de Tesis

Mg. SC. Chávarry Ysla Patricia del Rocío

Asesor metodólogo

Lic. Benavides Fernandez Yanet
Marisol.

Asesor especialista

Mg. Bravo Balarezo Flor De María.

Presidente del jurado de tesis

Mg. Espinosa Deza Julia.

Secretario del jurado de tesis

Lic. Benavides Fernandes Yanet Marisol.

Vocal del jurado de tesis

DEDICATORIA

A mi querida madre Teodolinda Quiroz
quien con sus consejos y cariño me
anima para seguir superándome y a mis
hermanos por apoyarme en este largo
camino. A mi hermano Damián Quiróz Marci Carmesí no de
mi carrera.

Damián Quiróz Marci Carmesí.

A Dios, por gozar de un día más de vida,
salud y contar con el apoyo de mi familia
y me dé la fortaleza siempre por luchar
por mis sueños. A mis padres; por
bríndame su amor incondicional, su
apoyo en todo mi trayecto de vida a
seguir superándome.

Mera Saavedra María Yesenia.

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer principalmente a nuestra Docente: Mg: Sc. Patricia Chavarry Ysla, quien nos brindó su incondicional apoyo en el transcurso del desarrollo estructural de tesis así mismo su cariño, comprensión y dedicación. A nuestra asesora especialista y por ultimo a nuestros jurados de tesis.

Por lo tanto agradecer a todos los adultos mayores del centro de salud José Quiñones Gonzales, que acuden al programa adulto mayor, que participaron en este estudio, por brindarnos su apoyo y tiempo para así culminar satisfactoriamente el presente trabajo de investigación.

Las autoras.

INDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCION	ix
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11

1.1. Problematización	11
1.2. Formulación del problema.....	14
1.3. Delimitación de la investigación	15
1.4. Justificación e importancia de la investigación.....	15
1.5. Limitaciones de la investigación.....	16
1.6. Objetivos de la investigación	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Antecedentes de estudios	18
2.2. Base teórica científicas	23
2.2.1. Actividades recreativas.....	24
2.2.2. Estado emocional	31
2.2.3. Adulto Mayor.....	38
2.3. Definición de términos básicos.....	41
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	42
3.1. Tipo y diseño de investigación	43
3.2. Población y muestra	43
3.3. Hipótesis.....	44
3.4. Variable.....	44
3.5. Operacionalización	45
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección.....	47
3.6.1. Técnicas de recolección de datos	47
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....	47
3.7. Procedimientos para la recolección de datos.....	49
3.8. Análisis estadístico e interpretación de los datos.....	50
3.9. Principios éticos	50
3.10. Criterios de rigor científico.....	51
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	53
4.1. Resultados en tablas y gráficos.....	53
4.1.1. Tablas y gráficos.....	53
4.2. Discusión de resultados	60
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
5.1. Conclusiones	63
5.2. Recomendaciones	64
REFERENCIAS.....	65
ANEXOS	73

INDICE DE TABLA

Tabla N° 1: Tensión ansiedad	54
Tabla N° 2: Depresión	55
Tabla N° 3: cólera hostilidad	56
Tabla N° 4: vigor animado	57
Tabla N° 5: Fatiga	58
Tabla N° 6: Confusión confuso	59

ÍNDICE DE GRAFICO

Gráfico N° 1: tensión ansiedad	54
Gráfico N° 2: Depresión	55
Gráfico N° 3: Cólera hostilidad	56
Gráfico N° 4: Vigor animado	57
Gráfico N° 5: Fatiga	58
Gráfico N° 6: Confusión confuso	59

RESUMEN

El estado emocional del adulto mayor hoy en día es un problema a nivel mundial debido que este grupo de personas han sido olvidadas y en algunos casos

alejadas del seno familiar, lo cual lleva a que la persona adulta mayor tenga un estado de ánimo negativo y se vea rechazado por la sociedad, privándolos así de sentirse emocionalmente integrados dentro de un grupo, ocasionando que estos se aíslen y se sientan solos llegando a afectar no solo su bienestar psicológico, sino que también repercutirá en sus cambios emocionales. El presente estudio tuvo como objetivo determinar la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor del centro de salud José Quiñones Gonzales Agosto - Diciembre 2016. Este estudio de investigación fue de tipo cuantitativa con un diseño descriptivo simple; con una muestra de 45 adultos mayores. Se aplicó un test, validada por juicio de expertos; así mismo los datos se procesaron en SPSS versión 20, siendo el grado de confiabilidad de 0.8 Con la técnica de Alfa de Cron Bach.

Obteniéndose como resultado que las actividades recreativas influyen de manera positiva en su estado de ánimo.

Palabras claves: actividades recreativas, estado emocional, adulto mayor.

ABSTRACT

The emotional state of the elderly today is a worldwide problem because this group of people have been neglected and in some remote cases from the family, which leads to the older person has a negative mood and see rejected by society,

thus depriving them feel emotionally integrated within a group, causing that these are isolated and feel alone even affecting not only their psychological well-being, but also will affect their emotional changes. This study aimed to determine the influence of recreational activities in the emotional state of elderly health center José Quiñones Gonzales from August to December 2016. This research was quantitative descriptive type with a simple design; with a sample of 45 older adults. a test, validated by expert judgment was applied; likewise the data were processed in SPSS version 20, with the degree of reliability of the technique 0.8 With Cron Alfa Bach.

Result indicate that recreational activities impact positively on your mood.

Keywords: recreational activities, emotional state, elderly.

INTRODUCCION

Los adultos mayores pasan por diversos cambios que afectan tanto su vida física como emocional, debido a que su organismo se encuentra delimitado para

realizar cualquier actividad, ya que no es el mismo que era antes. En esta etapa los adultos mayores del centro de salud José Quiñones Gonzales se encuentran solos, valiéndose por sí mismos, muchas veces no tienen la compañía de algún familiar el cual los conlleva a sentirse tristes, inútiles, deprimidos, melancólicos, temerosos y piensan que su vida no vale nada.

Debido al problema que se presentó en el centro de salud José Quiñones Gonzales, las investigadoras se plantearon la siguiente interrogante ¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor del centro de salud José Quiñones Gonzales? , por lo tanto surge el interés de evaluar la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor, ya que es muy importante y necesario que la persona adulta mayor lleve una vida emocionalmente saludable, sobre todo no se vea afectada por el abandono y rechazo ya sea por parte de la familia así como también por la sociedad así mismo se realizó esta investigación con la finalidad de mejorar su estado emocional del adulto mayor y se sientan motivados de seguir adelante a pesar de cualquier obstáculo que se presente en su vida cotidiana.

El presente estudio de investigación se encuentra estructurado en V capítulos:

En el primer capítulo de dicha investigación, se encuentra el Problema de Investigación, la situación problemática, la formulación del problema, delimitación de la investigación, justificación e importancia de la investigación, limitaciones de la investigación y los objetivos.

En el segundo capítulo, se presentó el marco teórico, en el cual se da a conocer los antecedentes o resultados relacionados al tema de estudio a nivel internacional, nacional y regional, además las bases teóricas científicas y la definición de los términos básicos.

En el tercer capítulo contiene el marco metodológico, es decir la metodología utilizada el tipo y diseño de investigación, población, hipótesis, variables, técnicas e instrumentos de estudio y el plan de análisis estadísticos de los datos

que se utilizó para analizar los resultados y posterior los criterios de rigor científico y ético.

En el cuarto capítulo, contiene el análisis e interpretación de los datos recolectados, además ilustrados en tablas como gráficos, finalmente En el capítulo V, estuvo referido a las recomendaciones y conclusiones del presente estudio por las autoras. Finalmente se finalizó con referencias bibliográficas y anexos (declaración jurada, instrumento, validaciones por expertos y la prueba de confiabilidad).

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

11

1.1. Problematización

La población de adultos mayores en el mundo, al igual que en Perú, crece considerablemente, hoy en día existen más adultos mayores que los que antes había. En el adulto mayor hay una progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal, deben entonces las actividades recreativas integrar estos cambios corporales, capacidades psicomotrices y actitudes corporales.

Envejecer adecuadamente permite gozar del entorno dentro de las capacidades y a pesar de las limitaciones del anciano, la adecuada interacción del adulto mayor con el medio y los vínculos extra familiares mejoran su calidad de vida y supervivencia, por ende desarrollar actividades recreativas en su tiempo libre las aleja de los temores y preocupaciones por envejecer¹.

La actividad física es otro término para referirse a todas aquellas actividades que se realizan en la vida cotidiana. La Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS), se refiere como “la amplia gama de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile”².

El garantizar una vida de calidad a las personas mayores es un nuevo reto que seguirá cobrando importancia en el contexto de la cooperación internacional y en las agendas nacionales en la mayoría de los países durante las próximas décadas. En el plano individual, las personas que ya cumplieron 50 años podrían llegar a cumplir 100; por ende, es urgente reflexionar sobre la calidad de vida que se quiere tener en la vejez y tomar medidas encaminadas a proteger la salud y bienestar en el futuro³.

Según INEI, en la década de los años cincuenta, la estructura de la población peruana estaba compuesta básicamente por niños- niñas; así

12

de cada 100 personas 42 eran menores de 15 años de edad; en el año 2016 son menores de 15 años 28 de cada 100 habitantes. En este proceso de envejecimiento de la población peruana, aumenta la proporción de la población adulta mayor de 5,7% en el año 1950 a 9,7% en el año 2016⁴.

En Argentina la primera etapa del envejecimiento está marcada por el retiro del mercado de trabajo y la reducción del grupo familiar; en la segunda etapa establecida por adultos de 80 años en adelante, se caracterizan por el avance del proceso de fragilización humana y la mayor probabilidad de padecer enfermedades, discapacidad o muerte; dicho proceso conforma una situación de vulnerabilidad bio-psico-social que requiere el despliegue de recursos tanto económicos, sanitarios y sociales de carácter extraordinario⁵.

Los factores determinantes a la capacidad de respuesta frente a esta crisis vital serán los ingresos, el acceso al sistema de salud y la presencia de una red familiar que brinde apoyo instrumental y económico frente a la pérdida de autonomía funcional para que así los adultos mayores sientan que no están solos en las situaciones adversas, si no que junto con ellos se encuentra el bastón familiar que les ayudara a sostenerse⁶.

La perspectiva social que tienen los mexicanos acerca del envejecimiento poblacional refleja en buena medida los avances que en el desarrollo social y económico logro el país a lo largo del siglo XX, para ellos el proceso del envejecimiento es un proceso biológico degenerativo irreversible que lleva implícito el incremento de la vulnerabilidad hacia diferentes tipos de padecimientos que afectan su capacidad, autonomía y calidad de vida, lo cual cobra especial relevancia atender de forma urgente y oportuna los problemas relativos a la salud tanto física como emocionalmente en las edades avanzadas⁷.

Es por eso que hoy en día el Ministerio de Salud está poniendo más énfasis en la situación de la etapa de vida del Adulto Mayor, con el fin de mejorar la atención integral de salud que se brinda a las personas adultas mayores en el programa de atención del adulto mayor de los establecimientos de salud públicos y privados, en un marco de respeto a los derechos, equidad de género, interculturalidad y calidad, contribuyendo a un envejecimiento activo y saludable⁸.

Las investigadoras en la realidad hemos observado en el Centro de Salud José Quiñones Gonzales, a una población adulta abandonada, sin empleo, valiéndose por sí solos, con un entorno familiar negativo donde se vive la drogadicción y la delincuencia; por lo que se observa adultos mayores con fascia decaída, tristes, angustiados, deprimidos, temerosos, sin motivación alguna de llevar una etapa de vida saludable; percibiendo en ellos un estado emocional que se ve afectado por los cambios propios de la etapa de vida en la que se encuentran, sumándose a ello los factores externos.

La interacción del personal de salud de dicho establecimiento contribuye con la mejora de la etapa de vida del adulto mayor a través de las actividades recreativas, las cuales son diseñadas sin tomar en cuenta su estatus social, raza y ubicación geográfica; así como tampoco se acogen a la naturaleza física y psicológica de las personas en esta etapa de la vida, donde se desarrollara destrezas y habilidades que permitirán al adulto mayor sentirse útiles, productivos e independientes. De esta manera obtendremos un envejecimiento más activo y saludable.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor del centro de salud José Quiñones Gonzales?

1.3. Delimitación de la investigación

La presente investigación se realizó en el Centro de Salud “José Quiñones Gonzales” localizado en la zona Noreste de la Ciudad de Chiclayo, departamento de Lambayeque en el grupo de adultos mayores que acudieron al programa Del Adulto Mayor del Centro de Salud durante los meses de agosto a diciembre 2016 – II. En quienes se determinó cual era la influencia de las actividades recreativas en su estado emocional.

1.4. Justificación e importancia de la investigación

Esta investigación surge por el interés de evaluar la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor, ya que es muy importante y necesario que la persona adulta mayor lleve una vida emocionalmente saludable y sobre todo no se vea afectada por el abandono y rechazo ya sea por parte de la familia así como también por la sociedad.

Las personas adultas mayores viven solas en completo abandono e incluso rechazados por la sociedad, así mismo se tiene el propósito de resolver los problemas existentes como es el estado de ánimo, la salud y además proporcionar programas de recreación para los adultos mayores del Centro de salud José Quiñones Gonzales de la ciudad de Chiclayo, mejorando el estado de ánimo aplicando las actividades recreativas buscando así la mejor integración y socialización del adulto mayor.

El aporte de la presente investigación para la ciencia de la enfermería estará basado en las evidencias que se dejen como base para nuevas propuestas e investigaciones. Además de conocer cómo influyen las actividades recreativas en los adultos mayores mejorando así su estado emocional, favoreciendo a que los adultos mayores se mantengan siempre motivados a llevar un envejecimiento saludable con ayuda del personal de salud.

Esta investigación también servirá de base para la elaboración de hipótesis de investigación de nuevos estudios, generando información para las personas e instituciones que se relacionen con este tema, con el fin de proponer una mejor calidad de vida en el adulto mayor en base a la mejoría de su estado emocional.

Esta investigación beneficiara a las enfermeras, estudiantes y profesionales de salud para futuras investigaciones como marco de referencia, así mismo permitirá que se brinde una mejor calidad de vida, mejorando la atención a la persona adulto mayor de manera holística alcanzando así el máximo reconocimiento social para el profesional de enfermería y la labor que desempeña en la atención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

1.5. Limitaciones de la investigación

Para la ejecución de la investigación encontramos dificultades en cuanto a la accesibilidad por ser una zona insegura debido a la delincuencia existente, además al momento de aplicar el test en los adultos mayores demandaba bastante tiempo en el cual los adultos mayores se aburrían de estar sentados y se iban a su casa y otros nos decían que tenían que realizar sus actividades del día que no disponían de mucho tiempo, por el cual se tuvo que reunir cuatro veces a los adultos mayores para poder culminar de aplicar nuestro test. Además los contratiempos que teníamos por el internado comunitario con mi compañera, no coincidíamos con nuestro rol de turno al momento de ir a aplicar nuestro test. Pero así mismo con una buena organización hablando con nuestras jefas de servicio que nos brinden permiso para así poder culminar satisfactoriamente la aplicación de nuestro test. Con una buena organización y planificación pudimos lograrlo.

1.6. Objetivos de la investigación

Objetivo General

Determinar la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor del centro de salud José Quiñones Gonzales Agosto - Diciembre 2016.

Objetivos específicos

Identificar el estado emocional del adulto mayor del centro de salud José Quiñones Gonzales 2016.

Evaluar el estado emocional del adulto mayor del centro de salud José Quiñones Gonzales 2016.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

A nivel internacional

J. Querales, X. Sánchez en el 2011, se llevó a cabo una investigación titulada “Influencia de la Actividad Física Recreativa en el estilo de Vida del Adulto Mayor de la Comunidad del Sector Agua Dulce de la Parroquia Barinitas del Municipio de Bolívar”, el objetivo fue determinar la influencia de la práctica sistemática de las actividades físico recreativo. Se utilizo el método investigación acción.

El autor llegó a la conclusión, luego de aplicar el programa durante cuatro meses, obteniéndose como resultados que mejoró de manera considerable la participación pues menos del 50 % que participaba en las mismas de forma activa se logró que alrededor del 80% se hiciera participe. Además de reconocer la importancia y los beneficios que reporta al ser humano la práctica sistemática de actividades físicas tanto en el aspecto físico como espiritual y emocional al tener una mayor disposición para enfrentar las tareas cotidianas y sentirse con deseos de seguir adelante lo cual influyó en la autoestima en general.

Se constató también que existió satisfacción por las actividades que se realizaron en la comunidad, 27 adultos (90%) plantean estar muy satisfechos con las actividades del programa desarrollado y 3(10%) plantearon estar satisfechos, lo cual dan por cumplido las tareas planteadas, ya que se observó la influencia en el mejoramiento de la autoestima de los adultos⁹.

Jenkins. M, en el año 2011 en Costa Rica, se realizó la investigación titulada “Efecto de la aplicación de un modelo recreativo de intervención integral, sobre la calidad de vida de una persona adulta mayor, con discapacidad sensorial, efectuada en su casa de habitación, por un periodo de seis meses”, con el objetivo de lograr el mejoramiento de la calidad de vida de la participante, considerando para el efecto una mayor movilidad articular, mejoramiento en la memoria, incremento de su autoestima, disminución de la depresión y de los sentimientos de miedo y soledad; el tipo de investigación de estudio fue de caso experimental.

Obteniéndose como resultado durante el estudio, que todos coinciden en reflejar mejoras en su condición tanto en el dominio físico como en el psicosocial, las cuales podrían atribuirse a su participación en el programa de recreación terapéutica; en conclusión que ha mejorado un poco más de un 47%¹⁰.

Quishpe. B, en el 2012, en Sangolquí – Ecuador, se realizó la investigación titulada la “Influencia de las Actividades Recreativas en el Estado de Anímó del Adulto Mayor de las Parroquias Rurales del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía”, con el objetivo de analizar la influencia de las actividades recreativas, en el estado de ánimo del adulto mayor, el tipo de estudio de investigación fue correlacional, generando una sensación de aislamiento y soledad que afecta tanto su bienestar psicológico, como su motivación por salir en adelante, teniendo como consecuencia cambios emocionales.

Dando como resultado, que la práctica de actividades recreativas apropiadas, mejora el estado de ánimo del adulto mayor en vista que se pudo comprobar que en el sector de chaupi, se logró mejorar el estado de ánimo de un pre test de -26200 a un post test de -23300 lo que significa un promedio de mejora de 11.06 % del sector; en el sector de tandapi, se logró mejorar su estado animo a un promedio de mejora de 20.15%; en el sector de uyumbicho, se logró mejorar su estado de animo a un promedio de mejora de 11.06%; en el sector de Aloasi, se logró mejorar su estado de animo a un promedio de 14.34%.

En el sector de tambillo, se logró mejorar su estado de ánimo a un promedio de 14.67. En conclusión se comprueba de manera positiva que el desarrollo de actividades recreativas mejoro el estado de ánimo de los adultos mayores de las parroquias rurales del cantón mejía con un valor de 86%¹¹.

García. J. En el año 2014 en San Pedro Sula, se realizó la investigación titulada “Influencia de las actividades físico recreativas en la conducta de los internos del proyecto victoria de San Pedro Sula”, con el objetivo de conocer el impacto que tiene un programa de actividades físico recreativas en la ocupación del tiempo libre, se utilizó una metodología de investigación descriptiva, se trabajó con una muestra que se utilizó la técnica de muestro, por criterio de cantidad, lo cual fue 35 internos.

Obteniéndose como resultado que le 91% manifestó haber mejorado su condición física con la aplicación del programa de actividades físicas y recreativas a diferencia de un 9% que manifestó no haber mejorado, el 94% manifestaron que mejoraron su confianza y el autocontrol en las relaciones sociales a diferencia de un 6% que no lo logro.

Así mismo mejoraron sus sentimientos de la siguiente manera, menos depresivos (76), menos frustrados de la vida en el internado (90%), menos aburrido (90%), menos enfadados o irritables (68%), menos cansados (75%), más felices (68), incluso más satisfechos con la vida en el internado (100%), el grado de satisfacción con el programa de actividades físico-deportivas (100%). Por lo tanto llegaron al resultado a través de la observación que la aplicación de programas de actividades físicas y recreativas ha permitido que el grupo de internos se vea más capacitado mentalmente, más alegres, más integrados como grupo, aprovechen su tiempo libre y el sientan que el tiempo pasa más rápido¹².

Peñaloza M., Flores L., Cabrera M, y otros colaboradores en el año 2015 en México, realizaron la investigación titulada “terapia multidimensional como estrategia para mejorar el estado de ánimo en el adulto mayor”, el tipo de investigación de estudio fue cuantitativa, prospectiva, longitudinal, analítica, nivel aplicativo y su diseño es casi experimental, el objetivo fue de establecer una relación entre la implementación de la terapia multidimensional y el mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor, con una muestra de 13 adultos mayores, sexo femenino de la institución de asistencia privada.

Obteniéndose como resultado de los encuestados el 67% eligieron las actividades recreativas al aire libre, el 33% prefirió las actividades intramuros y el 15.1 % prefirió la escritura. En conclusión la terapia multidimensional mejora de manera significativa cuatro estados de ánimo (física, cognitiva, sensorial y emocional)¹³.

Vargas. G, en el año 2012 en Ambato – Ecuador, se realizó una investigación titulada “Las actividades físico recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el periodo setiembre 2011- febrero 2012”, el tipo de estudio fue descriptivo – exploratorio. Obteniéndose como resultado que la implementación de un taller o actividades físico recreativas ayudara al mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, permitiendo que puedan desenvolverse en actividades no solo recreativas sino también físicas y cotidianas. El 40 % de los encuestados dicen estar conscientes de que el ejercicio físico mantiene sano al cuerpo y la mente, el 24 % dicen no estar de acuerdo y el 36 % restante dicen creer que esto se aplica solo a veces¹⁴.

Pinoargote. V, en el año 2013 en Guayaquil - Ecuador, se realizó una investigación titulada “Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor del cantón santa Elena”, el objetivo de esta investigación fue diseñar un programa de ejercicios físicos y recreativos para los adultos mayores del cantón santa Elena, para mejorar la calidad de vida rehabilitando y previniendo enfermedades de múltiples orígenes, el tipo de investigación fue el método no experimental y el método inductivo-deductivo, se trabajó con una muestra de 30 jubilados. Obteniéndose como resultado que el 70% de los encuestados considera que esta muy de acuerdo en asistir a un programa de ejercicios físicos y recreativos, y el 30% está muy de acuerdo¹⁵.

Enríquez .R. En el año 2015 en Ibarra, se realizó la investigación titulada “aplicación de actividades lúdico recreativas y su incidencia en el auto concepto de adultos mayores del asilo de ancianos “león rurales” de la ciudad Ibarra”, con el objetivo fundamental de fortalecer los niveles de autoestima de los adultos mayores a través del juego recreativo, obteniéndose como resultados de la escala de autoestima de rosenberg, en los cuales el nivel de autoestima aumenta de manera considerable, el

47,36 es autoestima alta, el 32% se refiere a autoestima media y el 21.05 % a autoestima baja. En conclusión las actividades recreativas favorecen el auto concepto del adulto mayor¹⁶.

A continuación se presentan los antecedentes que incluyen investigaciones que se han realizado a nivel nacional en relación con el tema.

Medina.L.En el año 2014 en Lima Perú, se realizó la investigación titulada “actividad recreativa y calidad de vida del adulto mayor en el centro del adulto mayor Pablo Bermúdez- ESSALUD”, con el objetivo de determinar la influencia de la actividad recreativa en la calidad de vida del adulto mayor, el tipo de investigación fue cuantitativa, obteniéndose como resultados de los adultos encuestados la actividad recreativa es inadecuado de acuerdo a las dimensiones relacionadas sociales 55%, actividad física 70% y la productividad. En conclusión se comprueba que la actividad física es inadecuada y la calidad física de vida es baja¹⁷.

2.2. Base teórica científicas

La recreación como toda actividad inherente a la trayectoria de vida de las personas, parte de un interés motivacional interno que conlleva a buscar el disfrute de la vida promoviendo el desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser. Ayuda a mantenerlos activos, olvidar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con los otros, además pueden ejercitar toda una gama de actividades recreativas acordes con su realidad individual y grupal, ya que participar de las diferentes

actividades libera de la rutina, sedentarismo, de tensiones como el estrés, la ansiedad, el aburrimiento e incluso mejora el estado emocional. Las actividades recreativas facilitan la interacción con otras personas rompiendo el aislamiento y la soledad, ayuda a retardar el avance y aceleración del proceso del envejecimiento.

2.2.1. Actividades recreativas

Definición de Actividad.

Es el conjunto de tareas o acciones realizadas por un ser vivo, que las desarrolla impulsado por el instinto, la razón, la emoción, o la voluntad, hacia un objetivo¹⁸, además es el desenvolvimiento de todas las facultades humanas en otras diversas esferas, doméstica, deportiva, cultural, asociativa y política¹⁹; así mismo es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía²⁰.

Para las autoras actividades es el conjunto de acciones que se llevan a cabo con la finalidad de cumplir una gama de actividades, son todas aquellas tareas o labores que cada individuo ejerce diariamente ya sean actividades laborales, actividades recreativas, actividades físicas, entre otras.

Definición de Recreación:

La recreación es indispensable en cualquier edad porque mantiene el equilibrio biopsico-emocional.

Se define como el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales²¹.

Además, se considera que es una disciplina que tiene el propósito de utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el hombre aumente su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, a través de ocupar este tiempo con actividades creadoras que motiven su enriquecimiento profesional, artístico-cultural, deportivo y social. Así mismo, recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicoespirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.

Sin embargo, es toda aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas, que le permite volver al mundo virtual de la naturaleza y la incorporación al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que pretende, en última instancia, su plenitud y su felicidad.

Para las autoras recreación, son todas aquellas actividades de distracción que implica la participación activa, ya sea a nivel físico y mental del adulto mayor; siendo fundamental que los adultos mayores practiquen actividades de recreación el cual permitirá despejar su mente y disfrutar de su tiempo libre, además les brinda momentos gratos, sentimientos de bienestar y satisfacción.

Definición de Actividades recreativas

Son actividades de tiempo libre que implica creatividad, socialización y desarrollo de la personalidad; Así mismo los participantes de una actividad recreativa necesitan de una persona capaz de orientar hacia un ejercicio de la autogestión, la toma de decisiones, aprendizaje, creatividad, cooperación, participación comunitaria²². Además son el principal instrumento que permite al animador ejecutar con éxito la recreación con

las personas mayores de edad en la apertura de una relación armónica consigo mismo y con los demás²³.

Sin embargo esta se divide en dos tipos, como es la recreación activa que corresponde a la interacción física entre el visitante y el medio, y es una modalidad reiterada de la demanda en el destino; y recreación pasiva, que corresponde a la interacción entre el visitante que actúa como un simple observador sobre el medio, en donde interactúan tanto el visitante y el medio²⁴.

Para las autoras actividades recreativas, son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y estas ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto que sirven para aumentar la creatividad del grupo; Así mismo, es un método de ayuda para la integración de las personas a un grupo, y a la vez proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias creando así un ambiente agradable aumentando la participación y facilitando de esta manera la comunicación.

Tipos de actividades recreativas

Son muchas y variadas las clasificaciones en las cuales tenemos las siguientes por diversos autores. Uno de los autores los clasifica de la siguiente manera: actividades físico - deportivas, actividades manuales, actividades sensoriales, actividades artístico - culturales, actividades psíquicas, actividades educacionales o pedagógicas²⁵.

Actividades físico – deportivas, estas tienen el fin de mantener, vigorizar y fortalecer la condición orgánica y física de los diferentes sistemas del cuerpo humano, además de tonificar los músculos, mejorar la oxigenación y circulación en el adulto mayor, entre otras.

En cambio las actividades manuales, facilitan la ejercitación y coordinación psicomotriz a nivel de dedos y manos e incrementan su

expresividad creadora, ayudando así a evitar el aceleramiento de las enfermedades degenerativas como artritis, osteoartritis, entre otras. Además las actividades sensoriales, son todas aquellas actividades que estimulan y ejercitan los órganos de los sentidos, especialmente a nivel visual, auditivo y táctil, y orientación tempo-espacial incrementando su percepción.

Sin embargo las actividades artístico-culturales, son todas aquellas actividades donde los ancianos participantes dan a conocer todas sus potencialidades, expresiones artísticas y dotes naturales que pueden poseer. Además los juegos, rondas y actividades de animación, que sirven de esparcimiento y alegría, el cual ayuda a romper con la monotonía. Por lo siguiente las actividades psíquicas; son todas aquellas actividades que ayudan al anciano participante a ejercitar la memoria, la atención, la concentración, la observación, y la inteligencia, jugar ajedrez, desarrollar crucigramas, leer un libro, dinámicas grupales, entre otras.

Por lo tanto las actividades educacionales o pedagógicas, son aquellas actividades donde al adulto mayor se incorpora en el proceso de enseñanza aprendizaje, ayudándole a incrementar su formación individual y grupal. Es fundamental implementar durante cada día de la semana un tema distinto para hablarles y compartirlo con las personas mayores de edad, pueden ser lecturas de automotivación, cuentos de hadas, temas de salud y plantas medicinales, temas religiosos, mitos y leyendas.

En cambio otro autor considera a la clasificación de actividades por su orientación como motriz, cultural y social. Dentro de las actividades motrices se encuentran los juegos, danzas, paseos, deportes y aire libre, mientras tanto en las actividades culturales se encuentran el teatro, la música, la lectura, la pintura, la escultura y fotografía y en las actividades sociales tenemos a las charlas, encuentros, fiestas y el baile²⁶.

A diferencia de los anteriores autores, este autor clasifica las actividades recreativas de la siguiente forma: actividades artísticas y de creación,

actividades de los medios de comunicación masiva, actividades educativo físico deportivas y actividades de alto nivel de consumo²⁷.

Para las autoras es primordial que las actividades recreativas para el adulto mayor sean con actividades agradables en las cuales consideramos las siguientes: actividades físicas, actividades manuales y actividades artísticas que fomenten de manera positiva en su vida emocional.

En las actividades físicas se considera la Rerontogimnasia, paseos y ejercicios de relajación. Las Actividades físicas, las cuales favorecen el mantenimiento, desarrollo y recuperación de diversas habilidades que contribuyan al bienestar y al fortalecimiento de su autoestima, estableciendo así relaciones interpersonales e integración social mejorando la autonomía, salud y bienestar psicológico, esto ayuda a prevenir problemas y deficiencias tanto físicas como psíquicas, sin anular el proceso de envejecimiento, sino fortaleciéndolo²⁸.

La Rerontogimnasia es otra actividad considerada, ya que esta actividad le brinda al adulto mayor, una mejor movilidad de su cuerpo promoviendo la autonomía y la distensión del cuerpo. Se pueden realizar al aire libre, en caminatas, en canchas o en la playa de acuerdo a las condiciones físicas de los participantes, además se hace uso de música rítmica para realizar los ejercicios²⁹.

Para la realización de la Rerontogimnasia se empieza por el calentamiento, procedimiento mediante el cual se distensionan los músculos y articulaciones que se van a ejercitar en regiones como el cuello, muñecas, codos y rodillas. Posterior se realiza Caminata a ritmo medio, en donde los participantes caminan a ritmo normal por el lugar donde se está realizando la actividad. Seguido se procede a ejecutar flexiones, para esto se indica a los participantes que junten sus piernas y coloquen sus manos en su cintura y realizar flexiones de las rodillas.

Luego de ejercitar la articulación de la rodilla se procede a ejercicios para la cintura, con la ayuda de un aro que permite girar de derecha a izquierda e inclinando la parte superior del cuerpo a los lados. Para continuar se realiza ejercicios de estiramiento, los participantes que se sientan sobre el suelo y realizan estiramiento del tronco, llevando sus manos hacia la punta de sus pies de forma alternada; derecha e izquierda.

Finalmente se realiza ejercicios de resistencia de brazos y piernas, los participantes se sientan junto a botellas llenas de arena hasta la mitad y cogiéndolas con las manos flexionan los brazos hasta media altura. Para las piernas los participantes se sientan y sostienen con los pies una botella llena de arena hasta la mitad o una funda de arroz o azúcar y se levantan los pies. La Rerontogimnasia brinda beneficios al adulto mayor como el mantenimiento del estado de su salud y la prevención de la declinación funcional, el cual le propiciara la movilización de músculos y articulaciones y a su vez el mejoramiento del trabajo del aparato cardiorespiratorio.

Los ejercicios de relajación, consisten en acostarse con los brazos a los costados y rodillas flexionadas, pies apoyados ligeramente separados. Inhalar por la nariz “inflamando o sacando por el abdomen” (lentamente sin producir sonidos) y exhalar por la nariz, “hundiendo el abdomen”, si prefiere poner una mano en el abdomen para sentir como sube al tomar aire y baja al botarlo; se requiere hacerlo con los ojos cerrados, es decir, al inhalar, tome aire por la nariz y al exhalar, bote el aire por la nariz o boca. Si lo realiza de sentado, sentarse cómodamente la espalda apoyada; inhalar y exhalar igual que el ejercicio anterior. De pie, con los pies ligeramente separados³⁰.

Por último los paseos se realizan con el objetivo de brindarles a las personas adultas mayores un acercamiento con la sociedad y un cambio de entorno; además propiciar el disfrute de las relaciones con el medio

ambiente, que favorecen la identificación y la motivación por conservar los recursos naturales; además con el paseo fomentara su estado emocional de bienestar el cual les ayudara a mantenerse mucho más activos y entretenidos, en donde el adulto mayor utilizara un buen calzado, que le resulte cómodo , la ropa debe ser transpirante y realizarlo siempre acompañado.

Las actividades artísticas, como la música para los adultos mayores ayuda a relajarse y a elevar su estado emocional, pero tiene otras ventajas que pueden ser aprovechadas con fines terapéuticos y que los adultos mayores pueden beneficiarse, además la música tiene la capacidad de afectar e influir en el estado emocional de las personas, según el momento, la situación personal o la compañía³¹.

Por lo tanto la música en la vejez puede utilizarse para fortalecer aspectos biopsico-socio-culturales a fin de disminuir factores de riesgo a la salud. Escuchar música mejora el estado emocional, ayuda a estar de buen humor, además ayuda a superar estados depresivos o de angustia.

La música es indudablemente un complemento importante en sus vidas.

Además las actividades manuales para los adultos mayores proporcionan múltiples beneficios, mejoran la estimulación cognitiva, psico-motricidad y fomenta la socialización, con el fin que los adultos mayores busquen que talentos tienen cada uno; con el objetivo de fortalecer el sentido de utilidad y la convivencia, así mismo mejora su estado emocional.

Así como pintar y dibujar es beneficioso para los adultos mayores ya que mejora su estado físico, así como la prevención o reducción de enfermedades como la artrosis, ya que son tareas que se realizan con las manos y mejoraran los movimientos de las mismas, evitando que pierdan fuerza, elasticidad y movilidad. Además mantiene activas partes como la visión. En el aspecto cognitivo mejorara, ya que son actividades de concentración y atención. Además tiene beneficios psicológicos y sociales

en el cual mejorara su autoestima, combatirá el estrés, que les permitirá relajarse y se sientan cómodos consigo mismos y mejora su autonomía.

El participar de una forma libre, voluntaria y planificada las actividades recreativas con llevan a disfrutar en las personas los buenos momentos que ofrece la vida, pues el hecho de ser un niño, joven, adulto o viejo no indica que con el transcurso de los años uno deje de sentir, ser dinámico y vivenciar el goce y el placer en todas sus expresiones.

Además estas están ligadas a la concepción de la vida como algo innato e intrínseco cuya capacidad creadora ha sido transmitida como herencia de generación en generación. De ahí que la vida de todo ser humano está inmersa en el tiempo para crecer, amar, recrearse, sonar, estudiar, pensar, trabajar, procrear, tener vivencias y construir su destino de acuerdo al mundo que le rodea hasta la muerte²².

2.2.2. Estado emocional

El término estado tiene múltiples definiciones aplicadas a diferentes contextos tanto como emoción por lo que es indispensable definir los distintos términos según algunos autores:

La palabra estado puede tener diferentes significados, en las ciencias naturales, el estado es una situación o modo de estar en que se encuentra una persona o cosa; así como también el grado o modo de cohesión de las moléculas de un cuerpo o materia (sólido, líquido o gaseoso). En términos jurídicos y sociales, un Estado es la forma y organización de la sociedad, de su gobierno y al establecimiento de normas de convivencia humana; es la unidad jurídica de los individuos que constituyen un pueblo que vive al abrigo de un territorio y bajo el imperio de una Ley, con el fin de alcanzar el bien común³².

Sin embargo estado, en el lenguaje cotidiano, al igual que en la física y en la química, se emplea para describir una situación en la cual se halla un objeto o ser vivo; en estos casos, la palabra está relacionada a una forma de ser o de permanecer.

Por otra parte, hay que decir que estado también es una noción con valor a nivel político que sirve para presentar una modalidad de organización de tipo soberana y coercitiva con alcance social ³³; por lo tanto la palabra Estado es una forma de organización cuyo significado es de naturaleza política, se trata de una entidad con poder soberano para gobernar una nación dentro de una zona geográfica delimitada³⁴.

Dicho término para las autoras estado tiene diversos significados, es la situación o modo que se encuentra una persona o cosas, así mismo estado es la forma y organización de la sociedad de su gobierno y el establecimiento de normas de convivencia humana.

La palabra Emoción es el concepto que utiliza la Psicología para describir y explicar los efectos producidos por un proceso multidimensional encargado de análisis de situaciones significativas, interpretación subjetiva de las mismas, la expresión emocional o comunicación de todo el proceso, la preparación para la acción o movilización de comportamiento y los cambios en la actividad fisiológica³⁵.

Además las emociones son consideradas como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno³⁶.

Por lo tanto emoción se utiliza para describir todo estado, movimiento o condición por el cual el hombre advierte el valor o importancia que una situación determinada tiene para su vida, sus necesidades o sus intereses. Las emociones pueden ser consideradas como la reacción

inmediata del ser vivo a una situación que le es favorable o desfavorable; es inmediata en el sentido de que está condensada y, por así decirlo, resumida en la tonalidad sentimental, placentera o dolorosa, la cual basta para poner en alarma al ser vivo y disponerlo para afrontar la situación con los medios a su alcance³⁷.

Para las autoras emoción son propias del ser humano, las emociones o sentimientos son parte de nuestra vida y nos proporciona la energía para resolver un problema o realizar una actitud nueva. Por lo tanto, las emociones son mecanismos que ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta.

Para las autoras estado emocional, es como se encuentra el ser humano frente a diversas situaciones de su vida cotidiana y como las enfrenta. En los adultos mayores su estado emocional es muy cambiante debido a diversas conductas en el cual los podemos percibir a través de expresiones faciales, movimientos corporales, conducta verbal, entonación de voz, entre otros. Por ejemplo: el estado emocional personal, usualmente se describe a través de expresiones como “me siento triste” o “siento una gran alegría”.

Clasificación de las emociones

Las emociones son clasificadas de diferentes formas ya sea en ejes o dimensiones, uno de los autores, tipifica a las emociones en tres categorías entre ellas tenemos; las emociones negativas las cuales se refieren a emociones desagradables, que se experimentan cuando se bloquea una meta, se produce una amenaza o sucede una pérdida;

requieren la movilización de importantes recursos cognitivos y comportamentales, para la creación y elaboración de planes que resuelvan o alivien la situación³⁸.

Por otro lado se presentan las emociones positivas que son emociones agradables, que se experimentan cuando se alcanza una meta; de tal manera que en ellas es menos probable que se necesite la revisión de planes y otras operaciones cognitivas, por esta razón se podría esperar que las emociones negativas sean más prolongadas en el tiempo que las positivas.

Pero también se encuentran las emociones neutras que no son agradables ni desagradables, es decir, ni positivas ni negativas; pero que comparten características de ambas, así se asemejan a las positivas en su brevedad temporal y a las negativas en la gran movilización de recursos que producen.

Sin embargo otro autor , las clasifica en tres categorías que son las emociones negativas las cuales se experimentan cuando hay frustración, peligro perceptible como en el miedo, ansiedad, ira, hostilidad, tristeza y asco; en cambio para las emociones positivas se ven inducidas por los sentimientos, la complacencia y la disposición como en la felicidad, amor o cariño y el humor; por otro lado están las emociones neutras que son reacciones causadas por algo imprevisto o extraño teniendo como consecuencia que la atención y la memoria de trabajo, se dediquen a procesar la estimulación responsable de la reacción por ejemplo tenemos a la sorpresa³⁹.

A diferencia de los anteriores autores, clasifica a las emociones en 5 categorías entre ellas están las emociones primarias son aquellas que parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales preorganizadas que, aunque son modeladas por

el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas⁴⁰.

En cambio en las emociones secundarias se dice de aquellas que emanan de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras; en lo que corresponde a emociones negativas son las implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento, por ejemplo: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.

Por último en las emociones positivas son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento, por ejemplo: la felicidad y también las emociones neutras estas son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales, por ejemplo: la sorpresa.

Funciones de las emociones

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

Uno de los autores describe que la emoción tiene 3 funciones principales. La función adaptativa que es la más importante de la emoción ya que se encarga de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandando la energía

necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta hacia un objetivo determinado⁴¹.

En cambio la Función social, es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal, destacando varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta pro social; las emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira pueden generar repuestas de evitación o de confrontación.

En tanto la Función motivacional hace referencia a la relación entre emoción y motivación siendo esta íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad donde la emoción energiza la conducta motivada.

Una conducta cargada emocionalmente se realiza de forma más vigorosa, por ello la emoción dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características de dicha emoción, siendo congruente con la existencia de las dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado o desagrado e intensidad de la reacción afectiva.

Otro autor hace mención de tres funciones principales que son: la adaptación corporal que son los cambios producidos a nivel corporal constituyen la función más básica de la emoción. La expresión corporal cumple funciones adaptativas³⁹.

Sin embargo hay tres sistemas que influyen en la adaptación corporal e interactúan entre sí; el Sistema Nervioso Autónomo con dos subsistemas antagónicos, el Sistema Nervioso Simpático (más activo durante el estado emocional) y el Sistema Nervioso Parasimpático (predomina durante el sueño); el Sistema Endocrino, compuesto de glándulas que segregan hormonas y el Sistema Inmunológico, compuesto por células formadas en el tuétano de los huesos y otras que destruyen sustancias nocivas para el cuerpo. Los tres sistemas se coordinan entre sí para dar una respuesta al estrés que se organiza en tres estadios que son sensación de alarma, estadio de resistencia y Estadio de agotamiento.

En la Comunicación social es aquella donde la experiencia emocional tiene una dimensión conductual - expresiva con un claro valor funcional de comunicación con los demás. Pudiendo destacar las siguientes funciones; que es un vehículo de comunicación a otras personas de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir las conductas más probables en la persona⁴².

Es el modo más importante de comunicación no verbal; también permite cierto grado de control de la conducta de los demás, ya que sirve de estímulo discriminativo de la respuesta apropiada en esa situación por parte de otras personas. Por último la Experiencia subjetiva es el hecho de conciencia por el cual el sistema cognitivo reconoce el estado emocional del individuo. El propio individuo está informado de sus sensaciones y emociones para que pueda actuar en consecuencia. Por lo tanto el significado y valor de la vida se centra en las respuestas emotivas adecuadas, nada afecta a la personalidad y carácter individual tanto como la calidad de la vida emocional; en el desarrollo de la vida intelectual.

Las emociones son factores significativos y juegan papeles importantes en el éxito y felicidad del individuo, ningún otro factor mental tiene más relación con la satisfacción que puede extraerse de la vida, pues el individuo que carece de entusiasmo, generosidad, amabilidad y simpatía;

estas emociones son una parte natural de la vida completa y feliz, y es muy deseable que se ayude al desarrollo de la capacidad desde las personas para comprender y entrar en los sentimientos de los otros, procurando beneficiarlos.

2.2.3. Adulto Mayor

Definiciones:

Existen organizaciones y/o investigadores, especialistas en el campo quienes tienen una definición más cercana y acertada al tema. Una de estas organizaciones, considera como personas adultas mayores, a aquellas que tienen 60 años de edad a más, teniendo en cuenta la esperanza de vida de la población en la región y las condiciones en las que se presente el envejecimiento⁴³.

En cambio otra organización hace referencia que las personas adultas mayores son aquellas de 60 a 74 años, quienes son consideradas de edad avanzada y de 75 a 90 años, viejas o ancianas y las que sobrepasan la edad se les denomina grandes viejos o grandes longevos⁴⁴. Se considera anciano a toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 años para los países en vías de desarrollo. En el Perú se considera anciana una persona a partir de los 60 años⁴⁵.

Para las autoras Adulto mayor es la etapa que trae consigo cambios en la persona tanto físico como emocionales aquí es donde se encuentra al grupo etareo de 60 años en adelante; esta es una época que se ve enmarcada por la experiencia y sabiduría, siendo está considerada como la última etapa de vida, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad.

Proceso de envejecimiento:

Durante este proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios los cuales afectan al aspecto biológico como al psicológico de la persona; Así mismo se produce una importante transformación en el papel social que estas desarrollan. Además es el proceso de vivir: nacer, estar vivo y morir; el ser humano es finito, tiene un comienzo y su fin. Al ser limitado, es temporal, o sea, su existencia se manifiesta con el tiempo. Por ser temporal el individuo, su existencia y manifestación es relativa al entorno en que acontece o se manifiesta, en relación con los objetos que manipula, fabrica, posee, ambiciona, etc⁴⁶.

El envejecimiento evoca habitualmente cambios físicos desagradables, pérdida de fuerza, disminución de la coordinación y del dominio del cuerpo, alteración de la salud. Considera también como una serie de estadios que se organizan en torno a ciertas características de orden físico, psicológico y material²².

Durante el envejecimiento son los cambios físicos, son una continuación de la declinación que empieza desde que se alcanza la madurez física, es decir desde aproximadamente a los 18 o 22 años, es aquí donde se finaliza la etapa de crecimiento dando lugar al inicio de la involución física, sin embargo no todos estos cambios se dan en la misma época y con el mismo ritmo, además en esta edad es donde la persona se vuelve más vulnerable, ya que en esta etapa el organismo tarda más tiempo en recuperarse de cualquier proceso que afecte a su normalidad⁴⁷.

Además el envejecimiento como un proceso dentro del cual se encuentra la vejez, es necesario entender el ciclo de vida y desarrollo humano, ya que estos conceptos determinan la comprensión del proceso desde una perspectiva integral. El ciclo vital lo entendemos como un “concepto que explica el tránsito de la vida como un continuo y que propone que el

crecimiento y el desarrollo social es producto de la sucesión de experiencias en los órdenes biológico, psicológico y social”.

Para las autoras el proceso de envejecimiento, es un proceso que se vive desde el nacimiento y se caracteriza por diferentes cambios en niveles físicos, mentales, individuales y colectivos. Estos cambios definen a las personas cuando ya están mayores, pero debe verse como un proceso natural e inevitable. Además está acompañado de un conjunto de efectos que disminuyen la aptitud y el rendimiento físico. El envejecimiento es un deterioro progresivo en el organismo, el cual se produce a medida que un individuo avanza en edad. Se manifiesta por una disminución de las funciones del cuerpo, que lo hacen más susceptible a cualquier tipo de enfermedad.

Teoría de Schacter – Singer(1962).

Esta teoría mantiene que las emociones son debidas a la evaluación cognitiva de un acontecimiento, pero también a las respuestas corporales. La persona nota los cambios fisiológicos, advierte lo que ocurre a su alrededor y denomina sus emociones de acuerdo a ambos tipos de observaciones⁴⁸.

Por lo tanto aplico esta teoría a mi investigación debido a que el adulto mayor pasa por diversos cambios su organismo, que afectan tanto su vida emocional y física, debido a que su organismo se encuentra delimitado para realizar cualquier actividad, que ya no es el mismo que era antes. En esta etapa los adultos mayores del centro de salud José Quiñones Gonzales se encuentran solos, valiéndose por sí mismos, muchas veces no tienen la compañía de algún familiar el cual los con lleva a sentirse tristes, inútiles, deprimidos, melancólicos, temerosos y piensan que su vida no vale nada.

Debido al problema que se presenta en el centro de salud José Quiñones Gonzales, hemos observado la influencia de las actividades recreativas en los adultos mayores con el objetivo de determinar la influencia de actividades recreativas en los adultos mayores. Las Actividades recreativas son actividades de fundamental importancia en el cual los participantes les permitirán su creatividad, socialización, desarrollo personal y así mismo mejora su estado emocional en el cual se sentirán más contentos, alegres, relajados y motivados a seguir adelante.

2.3. Definición de términos básicos

Adulto Mayor: se considera a aquellas personas que tienen 60 años de edad a más, teniendo en cuenta la esperanza de vida de la población en la región y las condiciones en las que se presente el envejecimiento⁴³.

Actividad: Es el conjunto de tareas o acciones realizadas por un ser vivo, que las desarrolla impulsado por el instinto, la razón, la emoción, o la voluntad, hacia un objetivo¹⁸.

Recreación: Se define como el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales²¹.

Emoción: La palabra Emoción es el concepto que utiliza la Psicología para describir y explicar los efectos producidos por un proceso multidimensional encargado de análisis de situaciones significativas, interpretación subjetiva de las mismas, la expresión emocional o comunicación de todo el proceso, la preparación para la acción o movilización de comportamiento y los cambios en la actividad fisiológica³⁵.

Actividades recreativas: Son actividades de tiempo libre que implica creatividad, socialización y desarrollo de la personalidad; Así mismo los participantes de una actividad recreativa necesitan de una persona capaz de orientar hacia un ejercicio de la autogestión, la toma de decisiones, aprendizaje, creatividad, cooperación, participación comunitaria²². Además son el principal instrumento que permite al animador ejecutar con éxito la recreación con las personas mayores de edad en la apertura de una relación armónica consigo mismo y con los demás²³.

CAPÍTULO III.

MARCO

METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación fue de tipo cuantitativa, porque permitirá medir y analizar los datos estadísticos sobre variables reales, facilitando conocer con mayor profundidad el grado de la problemática que se evidencio en el centro de salud José Quiñonez Gonzales. Además fue de diseño descriptiva simple porque tuvo como finalidad describir de modo sistemático la situación de los adultos mayores de cuál era la influencia de las actividades recreativas en su estado emocional. Se agrega que midió y evaluó diversos aspectos, dimensiones, componentes o fenómenos a investigar, por lo tanto desde el punto de vista científico, describir es medir⁴⁹.

3.2. Población y muestra

En términos estadísticos, la población es un conjunto de individuos, objetos, situaciones, cursos, etc. La muestra es la pequeña porción representativa y adecuada de la población, partir del cual el investigador va a obtener datos que son puntos de partida de las generalizaciones⁵⁰.

En el presente estudio se realizó con una muestra de 45 adultos mayores del centro de salud José Quiñones Gonzales, que acuden al programa adulto mayor.

3.3. Hipótesis

La influencia de las actividades recreativas favorece al buen desarrollo del estado emocional en el adulto mayor.

La influencia de las actividades recreativas no favorece al buen desarrollo del estado emocional en el adulto mayor.

3.4. Variable

V. independiente: actividades recreativas.

V. dependiente: estado emocional.

3.5. Operacionalización

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICE
ACTIVIDADES RECREATIVAS	- actividades recreativas.	Grado de satisfacción con la actividad. Desempeño en las diferentes actividades. Estado emocional durante la actividad.	1 = Nada 2 = Poco 3 = Moderado 4 = Bastante 5 = Muchísimo

ESTADO EMOCIONAL	test	<ul style="list-style-type: none">- Tensión- Depresión- Angustia- Vigor- Fatiga- Confusión	0 = Nada 1 = Poco 2 = Moderadamente 3 = Bastante 4 = Muchísimo
---------------------	------	---	--

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección

3.6.1. Técnicas de recolección de datos

Son todos aquellos medios de los cuales procede la información, que satisfacen las necesidades de conocimiento de una situación o problema presentado, que posteriormente será utilizado para lograr los objetivos esperados⁴⁹. La técnica de recopilación de datos del presente trabajo de investigación, son la observación, que permitirá evidenciar como esta su estado emocional del adulto mayor además el test de POMS, el cual nos permitirá evaluar el estado emocional de los adultos mayores mediante la información escrita.

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

La investigación tiene como tema analizar la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor.

El perfil de los estados de ánimo, más conocido por sus siglas en ingles POMS (Profile of MoodStates), es una de las escalas que ha sido desarrollada para evaluar el estado de ánimo atendiendo a una estructura general con dos dimensiones (estado de ánimo positivo y negativo).

En su forma original (McNair, Lorr y Droppleman, 1971), el POMS está compuesto por 65 ítems. No obstante, tras sucesivos estudios realizados por los autores se redujo a 58 adjetivos (McNair, Lorr y Droppleman, 1992) valorados mediante un formato tipo Likert, con 5 alternativas de respuesta.

Muchísimo	Bastante	Moderado	Poco	Nada
5	4	3	2	1

De él es posible obtener un índice general de alteración del estado de ánimo y 6 medidas parciales denominadas genéricamente: Tensión, Depresión, Angustia, Vigor, Fatiga y Confusión.

Tensión consta de 9 adjetivos, los resultados serán:

Valores Óptimos: 0 – 18

Valores Medio: 19 – 27

Valores Afectados: 28 – 36

Depresión: consta de 15 adjetivos, los resultados serán:

Valores Óptimos: 0 – 23

Valores Medio: 24 – 37

Valores Afectados: 28 – 36

Angustia consta de 12 adjetivos, los resultados serán:

Valores Óptimos: 0 – 14

Valores Medio: 15 – 24

Valores Afectados: 25 – 48

Vigor consta de 8 adjetivos, los resultados serán:

Valores Óptimos: 25 – 32

Valores Medio: 18 – 24

Valores Afectados: 0 – 17

Fatiga consta de 7 adjetivos, los resultados serán:

Valores Óptimos: 0 – 10

Valores Medio: 11 – 17

Valores Afectados: 18 – 28

Confusión consta de 7 adjetivos, los resultados serán:

Valores Óptimos: 0 – 12

Valores Medio: 13 – 19

Valores Afectados: 20 – 28

Esta guía y test serán sometidos a la validez del juicio de tres expertos (anexo 04, 05, 06), conformado por personal asistencial – docente de enfermería.

3.7. Procedimientos para la recolección de datos

La técnica que se utilizara para el recojo de información será el test de POMS.

En la presente investigación se solicitó el permiso para el desarrollo de la investigación a la dirección del centro de salud José Quiñones Gonzales, mediante una solicitud, la cual fue aceptada.

Luego se procederá a contactar y ubicar a los sujetos de estudio, adultos mayores en el centro de salud José Quiñones González, donde se aplicara el test, dándoles a conocer los objetivos de la investigación.

La muestra se aplicara a 45 adultos mayores en el centro de salud José Quiñones González, que cuenten con su disponibilidad para brindarnos su tiempo. Antes de aplicar el test se hará firmar el consentimiento informado (anexo N^o01), a través de la cual se constatará su aceptación para la participación y publicación posterior de los resultados, contando con un promedio de 15 minutos para responder el test de POMS. Además se tendrá en consideración el ambiente que sea el adecuado en cuanto a la iluminación, ruido y tranquilidad para los encuestados, el cual permitirá responder de manera adecuada.

Por lo tanto seguimos este criterio, ya que nuestra intención es como mejorar el estado emocional de los adultos mayores a través de las actividades recreativas.

3.8. Análisis estadístico e interpretación de los datos

Es el proceso por el cual ordenamos, clasificamos y presentamos los resultados de la investigación en cuadros estadísticos, en graficas elaboradas y sistematizadas a base de técnicas estadísticas con el propósito de hacerlos comprensibles.⁴⁹

En este estudio se realizará el procesamiento estadístico utilizando el software SPSS versión 22 y EXCEL, para la presentación, análisis e interpretación de los resultados finales de la investigación.

3.9. Principios éticos

Durante el desarrollo de la investigación se tendrá en cuenta los criterios propuestos por Belmont: ⁵¹El informe de Belmont intenta resumir los principios éticos básicos identificados por la comisión en el curso de sus deliberaciones. Es una declaración de principios éticos básicos y directrices que ayuda a resolver los problemas éticos que acompañan a la ejecución de la investigación que incluyen sujetos humanos, los adultos mayores firmaran un consentimiento informado, respetando el anonimato de las personas que participaran en este proyecto.

Respeto a las personas:

El respeto a las personas incorpora cuando menos dos convicciones éticas: primero, que los individuos deberán ser tratados como agentes autónomos y segundo, las personas con autonomía disminuida tienen derecho a ser protegidas. Una persona autónoma es una persona capaz de deliberar acerca de sus metas personales. Respetar la autonomía significa dar valor a las opiniones y elecciones de personas autónomas al mismo tiempo que se evita obstruir sus acciones.

Beneficencia:

Este principio es el concepto de tratar a las personas de manera ética, implica no solo respetar sus decisiones y protegerlos de daños, sino también procurar su bienestar. “Beneficiencia” se entiende como actos de bondad o caridad que va más allá de la estricta obligación.⁴⁴ Como investigadoras buscar que los resultados de la investigación sean favorables. Además emplear siempre en nuestra vida en tanto profesional como personal.

Justicia:

En este principio impone que todas las personas sean tratadas de igual manera, sin diferencia alguna. Es decir está relacionado con la norma moral de dar a cada quien lo que necesita, además es un derecho fundamental que debe estar garantizado por la sociedad. En nuestra investigación se evidenciara que todos los adultos mayores del centro de salud José Quiñones Gonzales, tengan un trato igualitario.

3.10. Criterios de rigor científico

Confiabilidad: ⁴⁹Grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes. Es decir en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales.

Validez: Grado en que un instrumento de medida mide aquello que realmente pretende medir o sirve para el propósito para el que ha sido construido. A pesar de que se describen diferentes tipos de validez, ésta, sin embargo, es un proceso unitario y es precisamente la validez la que permitirá realizar las inferencias e interpretaciones correctas de las puntuaciones que se obtengan al aplicar un test y establecer la relación con el constructo/variable que se trata de medir.²⁸ En la presente

investigación la validez del instrumento se alcanzará mediante juicio de expertos.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados en tablas y gráficos

4.1.1. Tablas y gráficos

En la presente investigación se analizó 6 emociones con el propósito de evidenciar como influyen las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor.

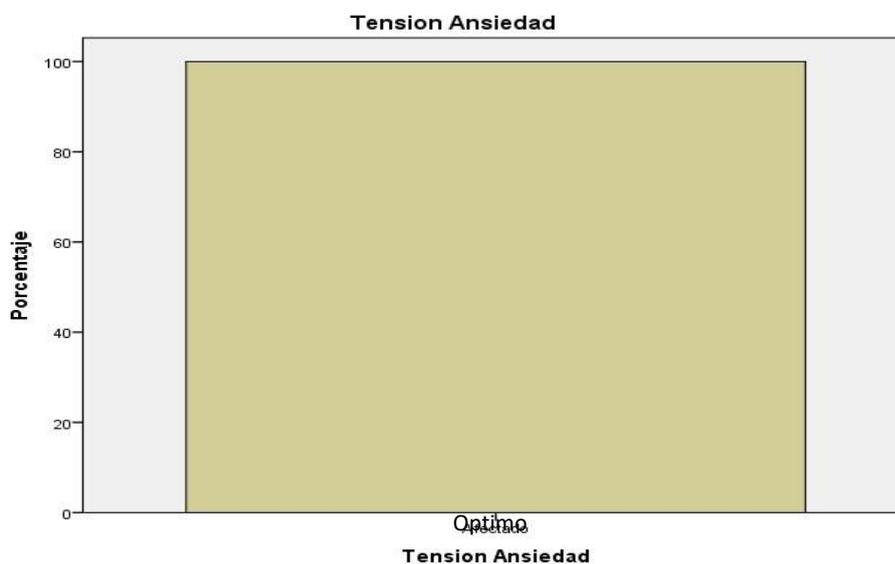
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
--	------------	------------	-------------------	----------------------

Válidos	Optimo	45	100,0	100,0	100,0
---------	--------	----	-------	-------	-------

Tabla N° 1 Tensión y Ansiedad

Fuente: Test de POMS

Gráfico N° 1



Fuente: Tabla N° 1

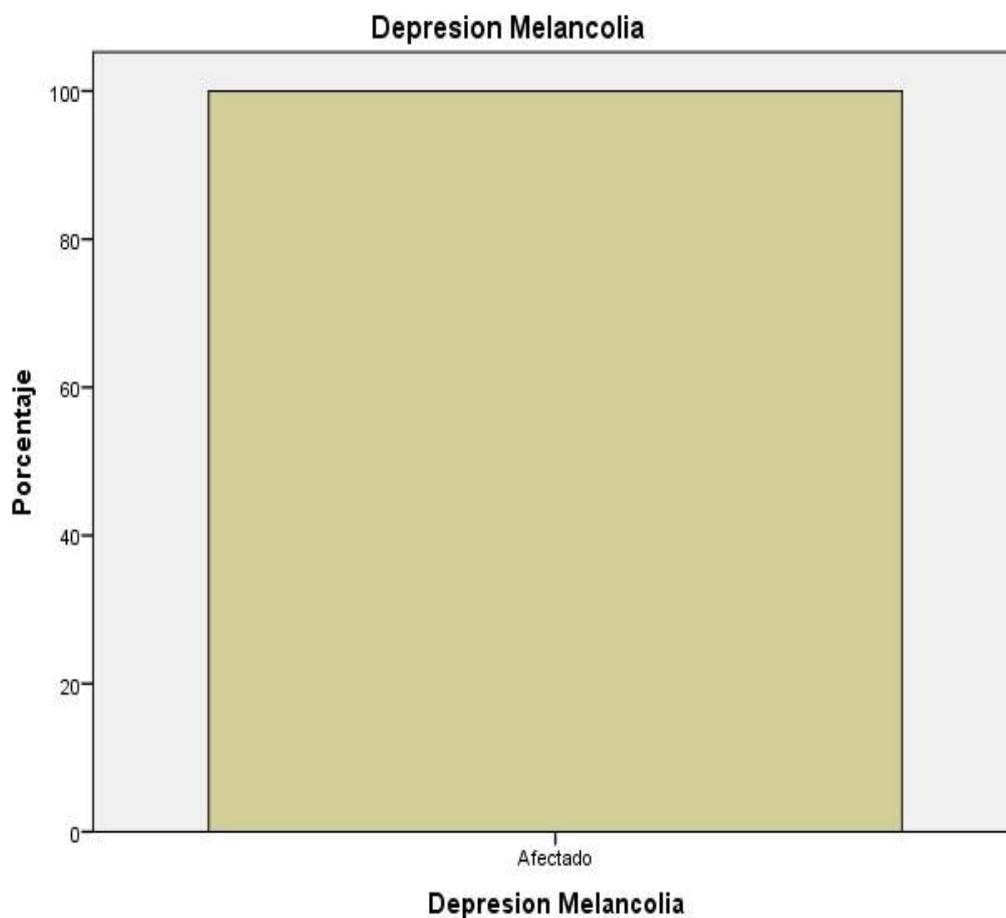
En la tabla N°1 se observa que el 100% (45) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas, se encuentran en óptimas condiciones con respecto a la tensión.

Tabla N° 2 Depresión Melancolía

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Afectado	45	100,0	100,0	100,0

Fuente: Test de POMS

Gráfico N° 2



Fuente: Tabla N° 2

En la tabla N°2 se observa que el 100% (45) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas muestran un nivel óptimo con respecto a la depresión.

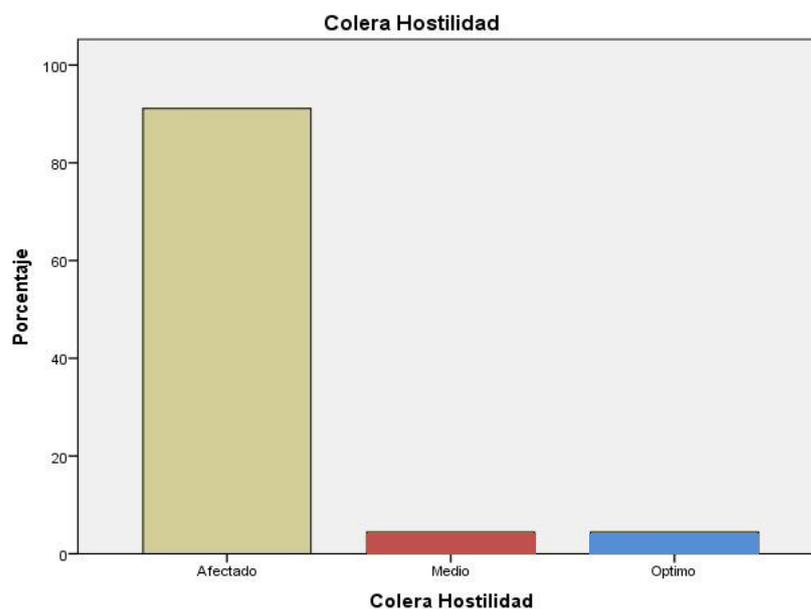
Tabla N°3 Cólera Hostilidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Afectado	41	91,1	91,1	91,1
Válidos Medio	2	4,4	4,4	4,4

Optimo	2	4,4	4,4	4,4
Total	45	100,0	100,0	

Fuente: Test de POMS

Gráfico N°3



Fuente: Tabla N° 3

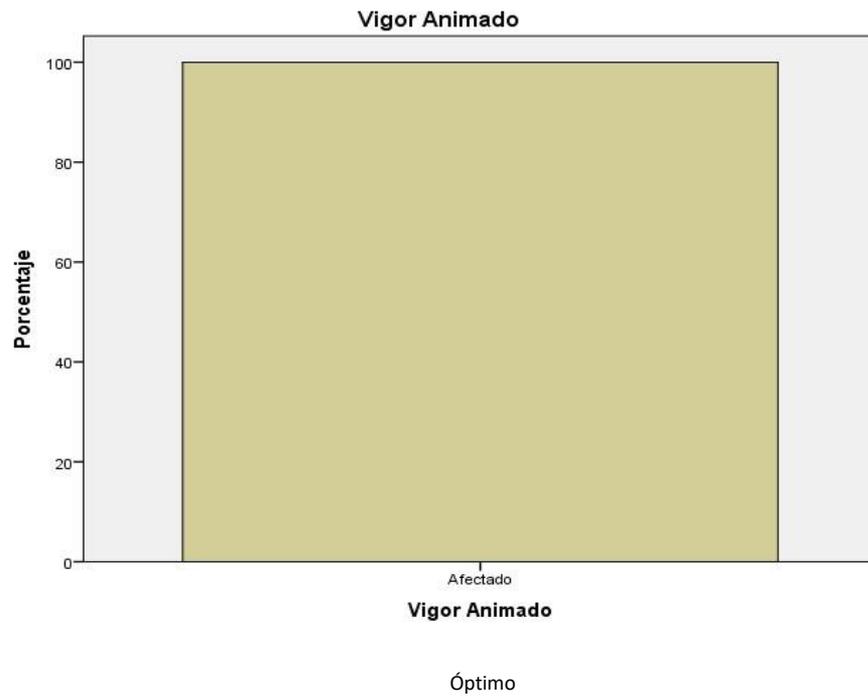
En la tabla N°3 se observa que el 91.1% (41) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas se encuentran en un nivel afectado, mantiene un nivel medio el 4,4% (2) y del mismo modo el 4,4% (2) mantiene un nivel óptimo, con respecto a cólera hostilidad.

Tabla N°4 Vigor Animado

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Óptimo	45	100,0	100,0	100,0

Fuente: Test de POMS

Gráfico N°4



Fuente: Tabla N° 4

En la tabla N°4 se observa que el 100% (45) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas, se encuentran óptimas condiciones con respecto a vigor animado.

Tabla N°5 Fatiga Fatigado

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Optimo	45	100,0	100,0	100,0

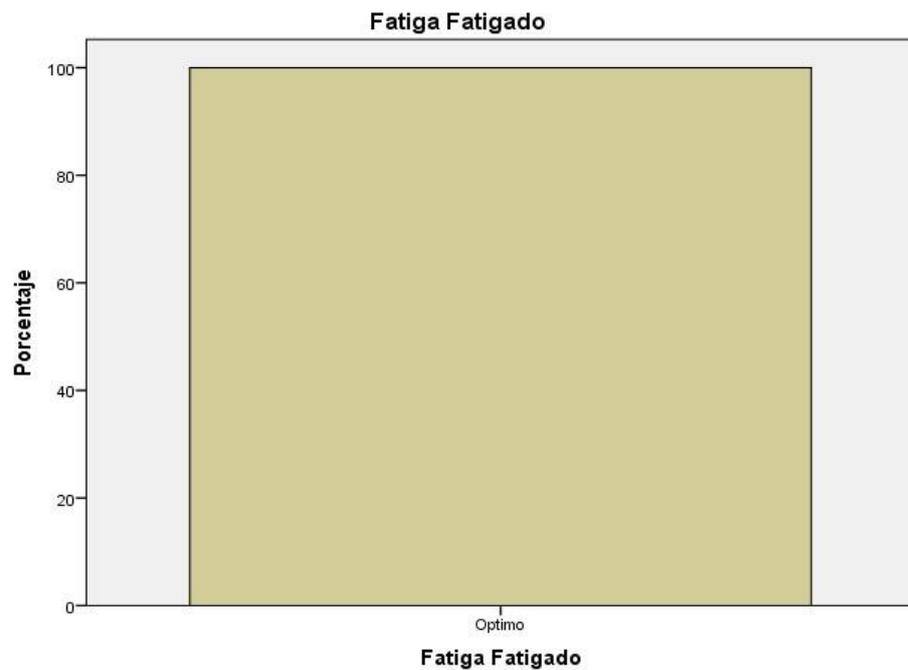
F

u

e

nte: Test de POMS

Gráfico N°5



Fuente: Tabla N° 5

En la tabla N°5 se observa que el 100% (45) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas, se encuentran en óptimas condiciones con respecto a la fatiga.

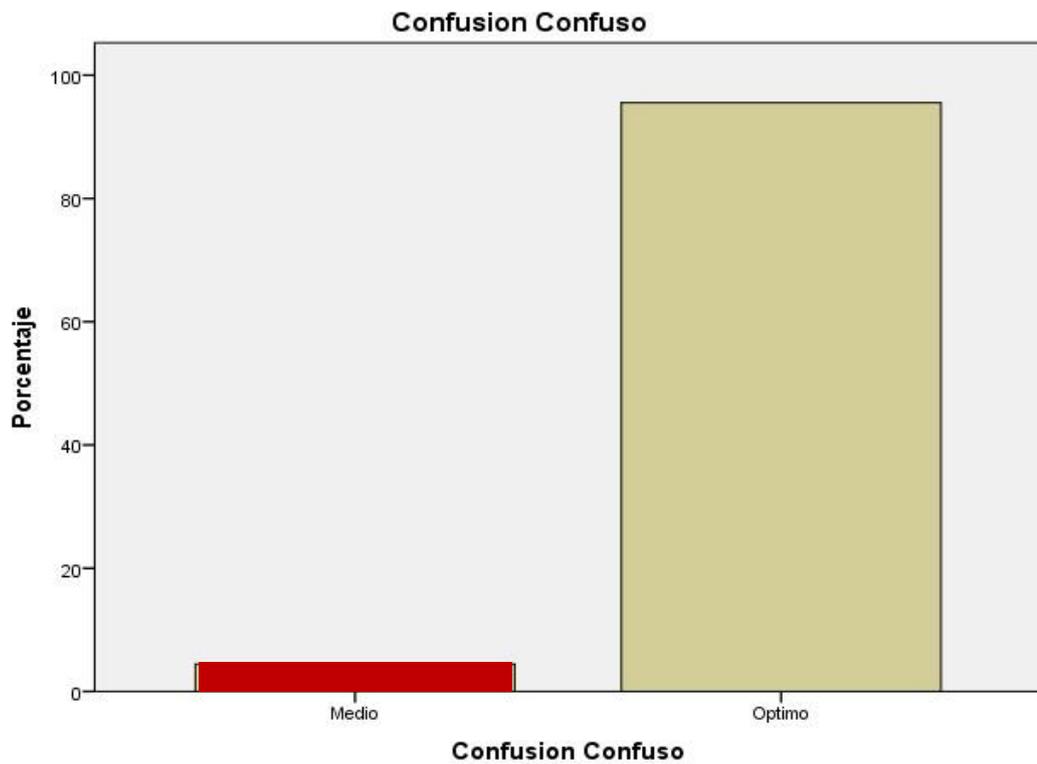
Gráfico N°6 Confusión Confuso

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	2	4,4	4,4	4,4
Optimo	43	95,6	95,6	100,0
Válidos Total	45	100,0	100,0	

F

Fuente: Test de POMS

Gráfico N°6



Fuente: Tabla N° 6

En la tabla N°6 se observa que el 95.6% (43) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas, se encuentran en un nivel óptimo con respecto a confusión- confuso y el 4.4% (2) en un nivel medio.

4.2. Discusión de resultados

El personal de enfermería es un profesional capacitado en todo aspecto de brindar un cuidado humanizado tanto a personas sanas, enfermas, familia y comunidad, que mejora su estado emocional y físico mediante una buena calidad de atención.

Los adultos mayores, son personas susceptibles y debido a su avanzada edad presentan una serie de cambios tanto físicos como psicológicos, que requieren de cuidados y sobre todo de recibir un trato cálido tanto por parte de la familia así como de la sociedad, ya que esta etapa se ve enmarcada por el paso de los años y en muchos casos las personas de este grupo etario se encuentran solos y necesitan de apoyo para poder llevar una vida emocionalmente tranquila.

Por tal motivo, las autoras realizaron el análisis y comparación de los resultados enfocados al estado emocional de los adultos mayores, para identificar como es que ellos se encuentran. En este marco se ha realizado la investigación sobre “influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor del centro de salud José Quiñones Gonzales agosto – diciembre 2016” por lo que para discutir los resultados obtenidos se basará en los objetivos planteados.

En la tabla y gráfico N° 1 se observa que el 100% (45) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas, se encuentran en óptimas condiciones con respecto a la tensión, es decir que las actividades ayudan a liberar la tensión que pueden presentar durante su día.

En la tabla N°2 se observa que el 100% (45) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas muestran un nivel óptimo con respecto a la depresión.

En la tabla N°3 se observa que el 91.1% (41) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas se encuentran en un nivel afectado, mantiene un nivel medio el 4,4% (2) y del mismo modo el 4,4% (2) mantiene un nivel óptimo, con respecto a cólera hostilidad.

En la tabla N°4 se observa que el 100% (45) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas, se encuentran óptimas condiciones con respecto a vigor animado.

En la tabla N°5 se observa que el 100% (45) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas, se encuentran en óptimas condiciones con respecto a la fatiga.

En la tabla N°6 se observa que el 95.6% (43) de los adultos mayores que asisten al programa donde realizan actividades recreativas, se encuentran en un nivel óptimo con respecto a confusión- confuso y el 4.4% (2) en un nivel medio.

Estos hallazgos se corroboraron en la investigación titulada la “Influencia de las Actividades Recreativas en el Estado de Animó del Adulto Mayor de las Parroquias Rurales del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Mejía”, con el objetivo de analizar la influencia de las actividades recreativas, en el estado de ánimo del adulto mayor, el tipo de estudio de investigación fue correlacional, generando una sensación de aislamiento y soledad que afecta tanto su bienestar psicológico, como su motivación por salir en adelante, teniendo como consecuencia cambios emocionales.

Dando como resultado, que la práctica de actividades recreativas apropiadas, mejora el estado de ánimo del adulto mayor en vista que se pudo comprobar que en el sector de chaupi, se logró mejorar el estado de ánimo de un pre test de -26200 a un post test de -23300 lo que significa un promedio de mejora de 11.06 % del sector; en el sector de tandapi, se logró mejorar su estado animo a un promedio de mejora de 20.15%; en el sector de uyumbicho, se logró mejorar su estado de animo a un promedio

de mejora de 11.06%; en el sector de Aloasi, se logró mejorar su estado de animo a un promedio de 14.34%.

Por lo tanto de los resultados obtenidos en la presente investigación, se puede deducir que las actividades recreativas no siempre influyen de manera positiva en el estado emocional del adulto, dado que algunos de ellos aun a pesar de asistir a dicho programa, siguen sintiéndose emocionalmente afectados, ya que se encuentran en una etapa en donde necesitan más apoyo de su familia lo cual muchos de ellos no lo tienen y se ven encarecidos por la soledad y falta de atención familiar.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

En la presente investigación se tuvo como objetivo principal determinar la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor del centro de salud José Quiñones Gonzales agosto- diciembre 2016.

Por lo tanto los resultados obtenidos de la investigación, se determinó que las actividades recreativas si influyen en el estado emocional tensión ya que se encuentran en óptimas condiciones; las actividades recreativas si influyen en el estado emocional depresión ya que se encuentran en un nivel óptimo; las actividades recreativas no influyen en el estado emocional cólera ya que se encuentran en un 91.1% afectado y el 8.8 % se evidencio mejoría; las actividades recreativas si influyen en el estado

emocional vigor animado ya que se evidencio que se encuentran en óptimas condiciones; las actividades recreativas si influyen en el estado emocional fatiga ya que se evidencio que se encuentran óptimas condiciones; las actividades recreativas si influyen en el estado emocional confusión-confuso ya que se evidencio que el 95.6% se encuentran en óptimas condiciones y el 4.4% en un nivel medio.

Se ha identificado como fue su estado emocional de los adultos mayores antes de que realicen las actividades recreativas programadas en el centro de salud, es decir el conversar con ellos nos pudimos dar cuenta como enfrentan su vida por las diversas situaciones que pasan.

Por lo tanto pudimos observar que la práctica de actividades recreativas apropiadas para el adulto mayor permite una buena interacción en el grupo y mejora su estado de ánimo; Además ayuda a proporcionar oportunidades de nuevas experiencias, donde se hace posible el mutuo reconocimiento de cada persona.

5.2. Recomendaciones

En base a la problemática que se abordó en la presente investigación, las recomendaciones son las siguientes:

A la USS que enfatice con los programas de los adultos mayores en sus actividades recreativas, otorgando diversas formas de apoyo ya sea con los materiales.

A las autoridades de la escuela profesional de enfermería, que fomenten incentivos a los alumnos a participar en las actividades recreativas, además concientizar a los adultos mayores sobre la importancia de las actividades recreativas que favorece a mejorar su estado emocional.

Al centro de salud que implemente un lugar cómodo, tranquilo donde se pueda realizar las actividades recreativas sin distracción alguna.

A las enfermeras del centro de salud, se les recomienda que deben realizar las actividades recreativas con frecuencia, debido a que los mantiene sanos, activos, alegres y libre de preocupaciones y sobre todo saber tratarlos con cariño, comprensión, paciencia y amor.

REFERENCIAS

1. Marcos Giai. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Rev Cubana Salud Pública* [Internet]. 2015 Mar [citado 2016 Jun 13]; 41(1): Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000100007&lng=es
2. Jiménez Oviedo, Yeimi, Núñez, Miriam, & Coto, Edwin. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 14(27), 168-181. Retrieved June 13, 2016, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-24582013000100009&lng=en&tlng=es
3. Aponte Daza, Vaneska Cindy. (2015). CALIDAD DE VIDA EN LA TERCERA EDAD. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 13(2), 152-182. Recuperado en

13 de junio de 2016, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207721612015000200003&lng=es&tlng=es.

4. Situación de la población adulta mayor. Informe técnico [en línea]. 2011. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 62. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informetecnico_poblacion-adulta-mayor-oct-nov-dic2015.pdf
5. Envejecimiento biológico. Manual de geriatría. [en línea]. 2011. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 161. Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/publ/manualgeriatria/PDF/EnvejeBiologico.pdf>
6. María A. A., Situación de los adultos mayores en Argentina. Activos y capacidad de respuesta frente a la vejez en contextos vulnerables. [en línea]. 2006. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 161. Disponible en: <http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Situacion-adultosmayores-Argentina.pdf>
7. María F. V., María V. L., Guillermo G. P., condiciones sociales y calidad de vida en el adulto mayor. [en línea]. 2011. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 175. Disponible en: http://www.cucs.udg.mx/revistas/libros/CONDICIONES_SOCIALES_Y_CALIDAD_DE_VIDA_ADULTO_MAYOR.pdf.
8. Ministerio de salud. norma técnica de salud para la atención integral del adulto mayor. [en línea]. 2010. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2010/adultoMayor/archivos/Normas%20T%C3%A9cnicas_segunda%20parte.pdf
9. Lic. Julio Q. B., MsC. Xiomara S. B. influencia de la actividad física recreativa en el estilo de vida del adulto mayor de la comunidad del sector agua dulce de la parroquia barinitas del municipio de bolívar. Revista digital EFDeportes. [en línea]. 2011. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 161. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd161/actividad-fisica-recreativa-del-adultomayor.htm>

10. María J. A., efecto de la aplicación de un modelo recreativo de intervención integral, sobre la calidad de vida de una persona adulta mayor, con discapacidad sensorial, efectuada en su casa habitación, por un periodo de seis meses. Repositorio [en línea]. 2011. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; disponible en:
<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11321/Tesis%200%20Jenkins%20maestria.pdf?sequence=1>
11. Blanca Q. R., influencia de las actividades recreativas en el estado de ánimo del adulto mayor de las parroquias rurales del gobierno autónomo descentralizado del cantón mejía. Repositorio [en línea]. 2012. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 127. Disponible en:
<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/5709/1/T-ESPE033878.pdf>
12. García J., influencia de las actividades físico recreativas en la conducta de los internos del proyecto victoria de san pablo sula. Repositorio [en línea]. 2014. [fecha de acceso de mayo de 2016]; 118. Disponible en:
<file:///C:/Users/yesenia/Downloads/influencia-de-las-actividades-fisicorecreativas-en-la-conducta-de-los-internos-del-proyecto-victoria-de-sanpedro-sula.pdf>
13. Mara S. P., Lorena F. R., Mayra C. C., y otros colaboradores. terapia multidimensional como estrategia para mejorar el estado de ánimo en el adulto mayor. Revista el arte del cuidado. [en línea]. 2015. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 33-45. Disponible en:
<file:///C:/Users/yesenia/Downloads/363-1918-1-PB.pdf>
14. Vargas. G. las actividades físico recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua. Documento [en línea]. 2012. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 110. Disponible en:
<https://www.google.com.pe/search?=tesis+de+guillermo+vargas&oq=tesis+de+guillermo+vargas&aqs=chrome..69i57.10941j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

15. Pinoargote V. programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor del cantón santa elena. Repositorio [en línea]. 2013. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 167. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/968/1/PINOARGOTE%20VELOZ%20MANLHIO%205-2013.pdf>
16. Enriquez chugas R. “Aplicación De Actividades LúdicoRecreativas Y Su Incidencia En El Autoconcepto De Adultos Mayores Del Asilo De Ancianos “León Ruales” De La Ciudad De Ibarra, Cantón Ibarra, Provincia De Imbabura”. Repositorio [en línea]. 2013. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 167. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5036/1/05%20FECYT%202593%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
17. Medina espejo I. Actividad recreativa y calidad de vida del adulto mayor en el centro del adulto mayor Pablo Bermudez – Essalud. [en línea]. 2014. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 167. Disponible en: cybertesishttp://cybertesis.urp.edu.pe/handle/urp/394
18. DeConceptos.com., definición de actividad. Diccionario [en línea]. 2012. [fecha de acceso 10 de junio de 2016]; Disponible en: <http://deconceptos.com/general/actividad>
19. Neffa. Julio Cesar. Actividad, trabajo y empleo. Revista memoria academica [en línea]. 1999, vol. 1, p. 127 – 162 [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 167. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.2956/pr.2956.pdf
20. OMS/OPS Ministerio de salud de Perú. Actividad física. Portal de salud OPS/OMS [en línea]. 2016. [fecha de acceso 13 de junio de 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
21. Dr. Carmona R., Algunas consideraciones sobre la recreación, Instituto Superior de Cultura Física, pág 2 [online] [recuperado el 30 de mayo del 2016] disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos82/algunasconsideraciones-recreacion/algunas-consideracionesrecreacion2.shtml#ixzz4BXMb4dGG>.

22. Jorge G. H. G., El envejecimiento: aspectos sociales/ Jorge G. Hidalgo Gonzales - 1ª ed. San José. C.R.: editorial de la universidad de costa rica, 2001.
23. Rodriguez Daza K. Vejez y envejecimiento. Grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano. Escuela de medicina y ciencias de la salud. Universidad colegio mayor de nuestra señora del rosario. Bogotá: editorial universidad del rosario, 2010. 42p. documento de investigación: 12. Disponible en: <file:///C:/Users/PC/Downloads/>
24. Envejecimiento biológico. Manual de geriatría [en línea]. 2010. [fecha de acceso 16 de mayo de 2016]. Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/publ/manualgeriatria/PDF/EnvejeBiologico.pdf>
25. Mishara B.L, Riedel R.G. el proceso de envejecimiento. 3ª ed. Madrid: Morata; 1920. p.30-60.
26. Manuel rodriguez. La recreación desde diferentes perspectivas. [en línea]. 2010. [fecha de acceso 16 de mayo de 2016]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos94/recreacion-diferentesperspectivas/recreacion-diferentes-perspectivas.shtml>
27. Jose fierro R. actividades recreativas. [en línea]. 2010. [fecha de acceso 16 de mayo de 2016]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativasclasificacion.htm>
28. José Manuel G. Actividad física deporte y vida. Losarte: oria; p. 255.
29. Envejecimiento biológico. Manual de geriatría [en línea]. 2010. [fecha de acceso 16 de mayo de 2016]; 25. Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/publ/manualgeriatria/PDF/EnvejeBiologico.pdf>
30. Mausi B.R. juegos y técnicas de recreación. 4ª ed. Buenos aires: Bonum; 2008.
31. Aldo B, Otto P. Deporte y recreación accesibles. 1ª ed. Buenos aires: Aldo Barberi – Otto Papis; 2003.
32. Concepto definición. Definición de estado. Diccionario [en línea]. 2014. [fecha de acceso 25 de junio de 2016]. Disponible en: <http://conceptodefinicion.de/estado/>
33. Definición de. Definición de estado. Diccionario [en línea].2008 - 2016.

- [fecha de acceso 25 de junio de 2016]. Disponible en:
<http://definicion.de/estado/>
34. significados. Significado de estado. Diccionario [en línea] 2013. [fecha de acceso 25 de junio de 2016]; 18pg.
Disponible en: <http://www.significados.com/estado/>
35. Psicología de la emoción. Capítulo 2: procesamiento emocional. Documento [en línea] 2015. [fecha de acceso 25 de junio de 2016].
Disponible en: <http://www.psicocode.com/resumenes/2EMOCION.pdf>
36. Bisquera R., Concepto de Emoción, 2016, [online] [recuperado el 30 de mayo del 2016] disponible en:
<http://www.rafaelbisquera.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/208-conceptoemocion.html>
37. Bartolomé Y., El desarrollo emocional. Documento. [en línea]. 2011. [fecha de acceso 10 de mayo de 2016]; 6. Disponible en:
http://www.educativo.atalca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo_emocion.pdf
38. Universidad Católica San Antonio., la expresión plástica en el desarrollo de la inteligencia emocional. Blogspot. [en línea]. 2012. [fecha de acceso 10 de junio de 2016]. Disponible en:
<http://laexpresionplasticaemociones.blogspot.pe/2012/05/clasificacion-y-caracteristicas-de-las.html>
39. Código PSI. La emoción, significado, naturaleza y tipos de emociones. Psicología online. [en línea]. 2012. [fecha de acceso 20 de junio de 2016]. Disponible en:
<http://www.codigo-psi.com/2012/12/la-emocion-significado-naturaleza-y.html>
40. Mireya M., Domingo. G., Belkis. G. Educar las emociones. Documento. [en línea]. S/F. [fecha de acceso 20 de junio de 2016]; 142. Disponible en:
https://www.escoltesiguies.cat/files/u21417/libro_educar_emociones.pdf
41. Mariano. Ch., Psicología de la emoción: el proceso emocional. Documento. [en línea]. 2005. [fecha de acceso 20 de junio de 2016]; 34. Disponible en: <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

42. Alejandara A. G., autocuidado de la salud. Guía calidad de vida en la vejez. [en línea]. S/F. [fecha de acceso 16 de mayo de 2016]. Disponible en:
<https://mail.google.com/mail/u/1/?tab=wm#inbox/1550424f81342bd5?projector=1>
43. Villón Torres W. deterioro cognitivo y su incidencia en el estado de ánimo del adulto mayor de la parroquia chanduy cantón santa elena. Documento [en línea]. 2010. [fecha de acceso 16 de mayo de 2016]. p.27. Disponible en: <file:///C:/Users/PC/Downloads>
44. OMS/OPS Ministerio de salud de Perú. Adulto mayor. Portal de salud OPS/OMS [en línea]. 2015. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]. Disponible en: <http://www.paho.org/per/>
45. OMS ministerio de salud de Perú. Envejecimiento. Portal de salud OMS. [en línea]. 2016. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/ageing/es/>
46. María ACL. Psicología del desarrollo aspectos biológicos, psicológicos y sociales. 2ª ed. Córdoba: Brujas; 2008. p.11-19.
47. Envejecimiento biológico. Manual de geriatría [en línea]. 2010. [fecha de acceso 16 de mayo de 2016]. Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/publ/manualgeriatria/PDF/EnvejeBiologico.pdf>
48. Schacter y singer. Revista española de neuropsicologica. [en línea]. 2004. [fecha de acceso 13 de mayo de 2016]; 3. Disponible en: [file:///C:/Users/yesenia/Downloads/Dialnet-SchachterYSingerYEIEnfoqueCognitivo-2011686%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/yesenia/Downloads/Dialnet-SchachterYSingerYEIEnfoqueCognitivo-2011686%20(3).pdf)
49. Kilder C. S., Carmen C. A., Roger CH. C., y otros colaboradores. Metodología de la investigación científica. 1a ed. Trujillo: universidad señor de sipan; 2014. p.160.
50. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 2ª ed. México D.F; 2010. [acceso 20 de junio del 2015]. Disponible en: <http://es.slideshare.net/albescas/metodologa-de-la-investigacinhernandez-sampieri-8385385>

51. Ryan K, Brady J, Cooke R, Height C, Jonsen A, King P. et al. Informe Belmont: principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación; Washington D.C; 2003. [acceso 25 de mayo del 2016]. Disponible en: https://www.ecu.edu/cs-acad/rgs/irb/upload/Belmont-Report_Spanish.pdf

ANEXOS

Anexo N°01

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACION

Institución : Universidad Señor de Sipán.

Investigadores: Damián Quiroz Marci Carmesí / Mera Saavedra María Yesenia.

Título : Influencia de las Actividades Recreativas en el Estado Emocional del Adulto Mayor en el Centro de Salud José Quiñones Gonzales - 2016

Propósito del Estudio: estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor en el centro de salud José quiñones Gonzales Agosto - Diciembre 2016”, Con la finalidad de recabar información que sirva para formular propuestas encaminadas.

Procedimientos: Si usted acepta participar en este estudio se le pedirá que responda a las preguntas de un cuestionario con una duración aproximada de 15 - 20 minutos.

Riesgos: No se prevén riesgos por participar en el estudio.

Beneficios: Usted se beneficiará, si lo desea, de los resultados de la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor.

Para acceder a los resultados del estudio puede comunicarse al número (953532295-920350753); los costos del estudio serán cubiertos por los investigadores y no le ocasionarán gasto alguno.

Costos e incentivos Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

Confidencialidad: Le podemos garantizar que la información que usted brinde es absolutamente confidencial, ninguna persona, excepto los investigador(es) Damián Quiroz Marci y Mera Saavedra María, quienes manejarán la información obtenida, la cual es anónima, pues cada entrevista será codificada, no se colocará nombres ni apellidos. Su nombre no será revelado en ninguna publicación ni presentación de resultados.

Uso de la información obtenida: Deseamos conservar la información obtenida por un periodo de 10 años. Esta información solo será identificada con códigos. Si usted no desea que la información permanezca almacenada ni sea utilizada posteriormente, usted aún puede seguir participando del estudio.

Autorizo a tener mi información obtenida y que esta pueda ser almacenada:

Autorizo guardar la base de datos: SI NO

Además la información de los resultados de dicha información será guardada y usada posteriormente para estudios de investigación beneficiando al mejor conocimiento de las competencias investigativas y permitiendo implementar estrategias para su mejora, se contara con el permiso del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, cada vez que se requiera el uso de la información.

Derechos del participante: Si usted decide no participar en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Cualquier duda respecto a esta investigación, puede consultar con los investigadores, Damián Quiroz Marci y Mera Saavedra María,

a los teléfonos 953532295 o 920350753. Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud - Universidad Señor de Sipán, teléfono 074- 481610 anexo 6203.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin prejuicio alguno.

Participante

Nombre:
DNI:

Fecha:

Fecha:

Testigo

Nombre:

DNI:

Anexo N° 02 INSTRUMENTO TEST DE POMS

Sexo:.....

Edad:.....

Fecha:.....

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor lee cada una cuidadosamente. Después rodea **con un círculo** **UNO** de los números que hay al lado, rodea el que mejor describa **COMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA SEMANA PASADA, INCLUYENDO EL DIA DE HOY.**

Los números significan:

0 = Nada. 1 = Un poco. 2 = Moderadamente. 3 = Bastante. 4 = Muchísimo.

1. Tenso	0 1 2 3 4	30. Solo	0 1 2 3 4
2. Enfadado	0 1 2 3 4	31. Desdichado	0 1 2 3 4
3. Agotado	0 1 2 3 4	32. Aturdido	0 1 2 3 4
4. Infeliz	0 1 2 3 4	33. Alegre	0 1 2 3 4
5. Animado	0 1 2 3 4	34. Amargado	0 1 2 3 4
6. Confundido	0 1 2 3 4	35. Exhausto	0 1 2 3 4
7. Dolido por actos pasados	0 1 2 3 4	36. Ansioso	0 1 2 3 4
8. Agitado	0 1 2 3 4	37. Luchador	0 1 2 3 4
9. Apático	0 1 2 3 4	38. Deprimido	0 1 2 3 4
10. Enojado	0 1 2 3 4	39. Desesperado	0 1 2 3 4
11. Triste	0 1 2 3 4	40. Espeso	0 1 2 3 4
12. Activo	0 1 2 3 4	41. Rebelde	0 1 2 3 4
13. A punto de estallar	0 1 2 3 4	42. Desamparado	0 1 2 3 4
14. Irritable	0 1 2 3 4	43. Sin fuerzas	0 1 2 3 4
15. Abatido	0 1 2 3 4	44. Desorientado	0 1 2 3 4
16. Enérgico	0 1 2 3 4	45. Alerta	0 1 2 3 4
17. Descontrolado	0 1 2 3 4	46. Decepcionado	0 1 2 3 4
18. Desesperanzado	0 1 2 3 4	47. Furioso	0 1 2 3 4
19. Relajado	0 1 2 3 4	48. Eficiente	0 1 2 3 4
20. Torpe	0 1 2 3 4	49. Lleno de energía	0 1 2 3 4
21. Rencoroso	0 1 2 3 4	50. De mal genio	0 1 2 3 4
22. Intranquilo	0 1 2 3 4	51. Inútil	0 1 2 3 4
23. Inquieto	0 1 2 3 4	52. Olvidadizo	0 1 2 3 4
24. Incapaz de concentrarse	0 1 2 3 4	53. Despreocupado	0 1 2 3 4
25. Fatigado	0 1 2 3 4	54. Aterrorizado	0 1 2 3 4
26. Molesto	0 1 2 3 4	55. Culpable	0 1 2 3 4
27. Desanimado	0 1 2 3 4	56. Vigoroso	0 1 2 3 4
28. Resentido	0 1 2 3 4	57. Inseguro	0 1 2 3 4
29. Nervioso	0 1 2 3 4	58. Cansado	0 1 2 3 4

ITEM'S POMS

1. TENSION – ANSIEDAD	P
1 tenso	
8 agitado	
13 a punto de estallar	
17 descontrolado	
19 relajado	
22 intranquilo	
23 inquieto	
29 nervioso	

3. COLERA – HOSTILIDAD	P
2 enfadado	
10 enojado	
14 irritable	
21 rencoroso	
26 molesto	
28 resentido	
34 amargado	
37 luchador	

36 ansioso	
Puntuación total	

2.DEPRESION – MELANCOLIA	P
---------------------------------	----------

4 infeliz	
7 dolido por actos pasados	
11 triste	
15 abatido	
18 desesperanzado	
20 torpe	
27 desanimado	
30 solo	
31 desdichado	
38 deprimido	
39 desesperado	
42 desamparado	
51 inútil	
54 aterrorizado	
55 culpable	
Puntuación total	

5 FATIGA	P
3 agotado	
9 apatico	
25 fatigado	
35 exhausto	
40 espeso	
43 sin fuerzas	
58 cansado	
Puntuación total	

41 rebelde	
46 decepcionado	
47 furioso	
50 de mal genio	
Puntuación total	

4.VIGOR	P
5 animado	
12 activo	
16 enérgico	
33 alegre	
45 alerta	
49 lleno de energía	
53 despreocupado	
56 vigoroso	
Puntuación total	

6 CONFUSION	P
6 confundido	
24 incapaz de concentrarse	
32 aturdido	
44 desorientado	
48 eficiente	
52 olvidadizo	
57 inseguro	
Puntuación total	

Anexo C

DECLARACIÓN JURADA

Proyecto

Desarrollo de Tesis

Yo, con
DNI N°, y con DNI N°, con Código
N°, estudiantes de la modalidad de
..... del ciclo de la Escuela de
..... y la Facultad de
..... de la Universidad Señor de Sipán.

DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

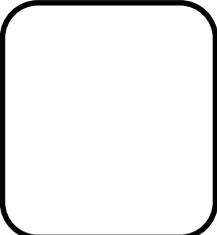
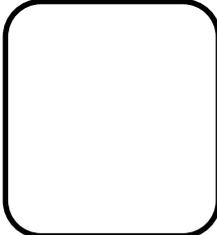
1. Soy autor o autores del proyecto e informe de investigación titulada:

.....
.....
.....
.....

a misma que se presentó para optar por

2. Que, el título de investigación es auténtico y original.
3. Que, el proyecto e informe de investigación presentado no ha sido plagiada ni de forma total o parcialmente.
4. He respetado las normas de citas y referencias para las fuentes consultadas.
5. Que, el proyecto e informe de investigación presentada no atenta contra los derechos de autor.
6. Los datos presentados en los resultados reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.
7. El proyecto e informe de investigación no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

Asumo frente UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPAN cualquier responsabilidad y cargas económicas que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis. En consecuencia, me hago responsable frente a la UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPAN y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar ya sea por fraude, plagio, autoplagio, piratería o falsificación, asumiendo las consecuencias, sanciones reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la tesis. Bajo el sometiéndome a la normatividad vigente de la UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPAN.

_____ Nombre y Apellidos DNI N°		_____ Nombre y Apellidos DNI N	
---------------------------------------	---	--------------------------------------	---

ANEXO N° 4
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



