

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE

**PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA FOMENTAR
LA COMUNICACIÓN E INTERACCIÓN ENTRE DOS
POBLACIONES: ADOLESCENTE Y ADULTO MAYOR,
AMBAS DEL SEXO FEMENINO DEL DISTRITO DE
HATILLO**

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de
Trabajos de Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte
con énfasis en Salud

Acuña Solano Saúl, 198.
Madrigal Vindas Christian, 1983-
Rosales Chacón Sergio, 1977-

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

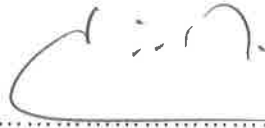
2005

PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA FOMENTAR LA COMUNICACIÓN E
INTERACCIÓN ENTRE DOS POBLACIONES: ADOLESCENTE Y ADULTO
MAYOR, AMBAS DEL SEXO FEMENINO DEL DISTRITO DE HATILLO

Acuña Solano Saúl
Madrigal Vindas Christian
Rosales Chacón Sergio

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de
Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte
con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecidos por la
Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica

Miembros del Tribunal Examinador



M.Ed. Jorge Rodríguez Aguilar

Representante del Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud y Presidente del Tribunal



M.Sc. Gerardo A. Araya Vargas

Tutor



M.Ed. Jorge Rodríguez Aguilar

Revisor



Lic. María Morera Castro

Revisora



Saúl Acuña Solano

Sustentante



Christian Madrigal Vindas

Sustentante



Sergio Rosales Chacón

Sustentante

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el Título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional

Heredia, Costa Rica

Resumen

El propósito principal de este estudio fue establecer un programa físico recreativo para las poblaciones adulto mayor y adolescente del sexo femenino, con el cual ambas generaciones puedan interactuar y comunicarse con más eficiencia entre sí. Los sujetos participantes del estudio fueron 15 mujeres adolescentes, con edades que oscilaban entre los 12 y 14 años; que cursaban el mismo nivel de enseñanza del III ciclo, del Centro Educativo Roberto Brenes Mesén ubicado en el distrito de Hatillo Dos y 22 mujeres adultas mayores, con edades que oscilaban entre los 60 y 85 años; participantes del Proyecto Club de Vida Sana del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de San José; ambas muestras pertenecientes al distrito de Hatillo. El tratamiento aplicado fue llevar a cabo juegos recreativos durante cinco semanas, una sesión por semana de aproximadamente una hora y treinta minutos. Se aplicó un pre test y un pos test al inicio y al final del tratamiento, respectivamente. Para evaluar la capacidad para escuchar a otros se utilizó el instrumento diseñado por Martens (1987) (modificado) y para evaluar la convivencia entre mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores se utilizaron dos instrumentos diseñados por los autores del estudio (coeficiente alfa igual a 0,867 y 0,966). Los resultados indicaron que en el instrumento que medía la capacidad para escuchar a otros no se encontró diferencias significativas ni entre grupo, ni entre mediciones ni interacción significativa de ambas variables independientes, lo cual indica que esta variable dependiente, no fue influenciada por el tratamiento aplicado quizá por la corta duración del mismo. En el caso de los instrumentos diseñados por los autores, la versión en donde las mujeres adolescentes evaluaban a las mujeres adultas mayores expresó diferencias significativas en 8 ítems de 67 totales, mientras que el instrumento en el cual las mujeres adultas mayores evaluaban a las mujeres adolescentes expresó diferencias significativas en 61 ítems de 67 totales. Tanto en las mujeres adolescentes como en las mujeres adultas mayores, se presentó mejoras en las opiniones que expresaban esos ítems. Como conclusiones del estudio la aplicación del programa de actividades físico recreativas logró mejorar las opiniones con respecto a la interacción entre las mujeres adolescentes y las mujeres adultas mayores. También resalta el hecho de que la población de mujeres adultas mayores presentó un mayor grado de cambio positivo con el programa físico recreativo hacia la convivencia con mujeres adolescentes, aunque estas también mejoraron su percepción de las adultas mayores.

Agradecimientos

Agradecemos a todas las personas involucradas a lo largo del proceso, en especial a nuestros padres y a Dios por el apoyo brindado a los autores de este estudio.

Gracias.

Índice

Hoja de Aprobación.....	III
Resumen.....	IV
Agradecimientos.....	V
Índice.....	VI
Índice de tablas.....	VIII
Descriptores.....	X
Capítulo I.....	1
Introducción.....	1
Delimitación del Problema.....	1
Justificación.....	1
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos.....	23
Conceptos Claves.....	23
Capítulo II.....	26
Marco Conceptual.....	26
Interacción Social.....	26
Interacción Social y Género.....	30
Comunicación.....	31
Recreación.....	36
Actividad Física.....	53
Adulto Mayor.....	57
Adolescencia.....	66
Capítulo III.....	73
Metodología.....	73
Sujetos.....	73
Instrumentos.....	73
Procedimiento.....	75
Análisis Estadístico.....	78
Capítulo IV.....	79
Resultados.....	79
Capítulo V.....	90
Discusión.....	90

Capítulo VI	95
Conclusiones.....	95
Capítulo VII	96
Recomendaciones.....	96
Bibliografía.....	97
Anexos.....	110
Anexo 1. Instrumento 1.a (Para la evaluación de la interacción social de las adultas mayores).....	111
Anexo 2. Instrumento 1.b (Para la evaluación de la interacción social de las adolescentes).....	113
Anexo 3. Instrumento 2.a (Para la evaluación de la capacidad para escuchar de las adolescentes).....	115
Anexo 4. Instrumento 2.b (Para la evaluación de la capacidad para escuchar de las adultas mayores).....	118
Anexo 5. Ejemplo Instrumento 2.a.....	119
Anexo 6. Programa Físico Recreativo.....	121
Anexo 7. Manual para el desarrollo de actividades recreativas.....	152

Índice de tablas

Tabla 1. Encuesta de convivencia entre mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores.....	75
Tabla 2. Razones más frecuentes para una convivencia positiva por parte de las mujeres adultas mayores.....	75
Tabla 3. Razones más frecuentes para una convivencia negativa por parte de las mujeres adultas mayores.....	76
Tabla 4. Razones más frecuentes para una convivencia positiva por parte de las mujeres adolescentes.....	76
Tabla 5. Razones más frecuentes para una convivencia negativa por parte de las mujeres adolescentes.....	77
Tabla 6. Resumen de promedios y desviaciones estándar de la capacidad de escuchar a otros medida en dos ocasiones a mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores.....	79
Tabla 7. Resumen de ANOVA mixto de la capacidad de escuchar a otros medida en dos ocasiones a mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores.....	79
Tabla 8. Resumen de promedios y desviaciones estándar de la evaluación en dos ocasiones de las mujeres adolescentes hacia las mujeres adultas mayores.....	80
Tabla 9. Resumen de promedios y desviaciones estándar de la evaluación en dos ocasiones de las mujeres adultas mayores hacia las mujeres adolescentes.....	83
Tabla 10. Resultado de la pregunta abierta acerca de la convivencia entre mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores con base en el pre test.....	86
Tabla 11. Resultado de la pregunta abierta acerca de la convivencia entre mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores con base en el pos test.....	86
Tabla 12. Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia positiva por parte de las mujeres adolescentes con base en el pre test.....	87
Tabla 13. Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia positiva por parte de las mujeres adolescentes con base en el pos test.....	87
Tabla 14. Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia negativa por parte de las mujeres adolescentes.....	87
Tabla 15. Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia positiva por parte de las mujeres adultas mayores con base en el pre test.....	88

Tabla 16. Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia positiva por parte de las mujeres adultas mayores con base en el pos test.....	88
Tabla 17. Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia negativa por parte de las mujeres adultas mayores con base en el pre test.....	89

Descriptores

Mujeres, adolescente, adulto mayor, comunicación, interacción, actividad física.

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Delimitación del problema:

Vivir es una tarea compleja, pero no cabe duda de que también es apasionante. La cuestión clave es tratar de hacerlo satisfactoriamente, promoviendo las relaciones interpersonales y sociales tanto con la familia como con los amigos. Indudablemente, en la sociedad actual, ha surgido una problemática que aqueja tanto a las nuevas generaciones como a las más viejas: la escasa o casi nula comunicación; esto ha generado una pérdida de valores y ha deteriorado la interacción entre estas poblaciones. Sin lugar a dudas, el ejercicio físico y la recreación constituyen un pilar para mejorar no sólo la condición física, sino también el bienestar y la calidad de vida; así, integrarse a actividades de grupo para fomentar el contacto con los demás, crear la necesidad de comunicarse, expresarse y participar puede resultar beneficioso. El presente estudio pretende determinar cuál es el efecto que tiene un programa físico recreativo de corta duración, en el fortalecimiento de la comunicación e interacción entre las poblaciones mujeres adultas mayores y mujeres adolescentes del distrito de Hatillo.

Justificación:

Los intereses y necesidades guardan relación estrecha con las vivencias y la vida diaria. La interacción del sujeto con el medio y su correspondiente proceso de socialización, es determinante en la conformación de la motivación; por lo tanto, también de los intereses y necesidades. Es probable que, debido a procesos de socialización diferenciados, las mujeres desarrollen menos intereses que los varones por las actividades deportivas y que muestren más interés por las actividades manuales y estéticas (Davis, 2000).

Entendido como parte del proceso motivacional, las necesidades e intereses están fuertemente influidos por el medio social y físico, los cuales utilizan distintos mecanismos que los refuerzan o estimulan. Por lo tanto, los seres humanos se guían por necesidades de todo tipo; existe gran diversidad de necesidades. Algunas personas pueden tener una actividad recreativa que han realizado por toda su vida; en cambio otras van probando y realizando

diferentes actividades, en las cuales solo permanecen por tiempos cortos (Young y Mack, 2000).

Debido a los beneficios que presenta la actividad física y la recreación en el aspecto físico, se establece una relación entre los beneficios a nivel físico y a nivel social. Dentro de los beneficios sociales se destaca una mejora en la interacción social y en la manera de comunicarse. Es por eso que resulta indispensable conocer la importancia que juegan estos aspectos dentro de la sociedad (Álvarez, 2004).

Es de vital importancia, entonces, conocer más a fondo acerca del tema de la interacción. Por definición, la interacción social significa contacto y el contacto requiere necesariamente un intermediario material o sensorial. Por supuesto, no tiene por qué requerir el impacto de un cuerpo directamente sobre otro, pero sí exige la existencia de un estímulo sensorial directo o indirecto entre las partes que interactúan. Lo que importa no es el mero contacto físico, sino el contacto significativo o simbólico (Davis, 2000).

Gran parte del pensamiento acerca de la sociedad se desarrolla en términos de relaciones sociales. Se piensa en la relación entre padre e hijo, entre patrón y empleado, entre líder y seguidor, entre enemigos, entre niños, etc. Es decir, la sociedad puede verse, si así se quiere, como un sistema de relaciones. Al analizar las relaciones sociales se descubre, que son más complicadas de lo que parecen a primera vista. También tales relaciones comprenden normas, status y fines. Significan obligaciones recíprocas, status recíprocos y fines y medios recíprocos entre dos o más actores en contacto mutuo (Young y Mack, 2000).

Davis (2000) plantea que existen 3 formas de interacción en la sociedad: El conflicto, la competencia y la cooperación. El primero es un proceso eternamente presente en las relaciones humanas. Puede resolverse en un plano, como cuando existe acuerdo respecto de los fines, y volver a estallar en lo referente a la cuestión de los medios. Se puede plantear entonces por qué razón el conflicto, tanto en su forma parcial como en la total, es una característica constante de la sociedad humana, aunque sea desaprobado en todas partes. Sea el tipo total o parcial, el conflicto atrae la atención. Es la materia con la cual se alimenta el drama. Supone que entre las dos partes no existe un terreno común, un fin superior a los intereses que las dividen, y que la única solución es la eliminación de una u otra por muerte,

destierro, evitación o alguna victoria económica o social concluyente. El esfuerzo de un sistema social se dirige siempre hacia el control de la violencia en interés de los fines comunes; sin embargo, en rigor, la sociedad misma engendra situaciones de conflicto y no puede dejar de hacerlo. Por supuesto, existen mecanismos sociales que mitigan el conflicto. Uno de ellos es el humor, otro la formación de sentimientos, también la variedad y el cambio y por último la rivalidad organizada, entre otros.

Se establece la cooperación, la cual se considera en general como lo opuesto de la competencia. Esto no es cierto, si quiere decir que en determinada situación la una excluye a la otra. Un grupo que coopera es el que trabaja unido para lograr una meta que todos desean. En muchos casos, se advierte que la competencia ayudará a la consecución de la meta, y de tal modo se permite o se instituye deliberadamente un sistema de competencia (Davis, 2000).

Debería resultar claro entonces que las formas de interacción (conflicto y cooperación) dependen una de la otra. Son aspectos eternamente presentes en la sociedad humana. Todo sistema social, en realidad toda situación concreta, manifestará las dos formas de manera compleja y entrelazada. No existe grupo cooperativo, por armonioso que fuere, que no contenga la cimiento del conflicto contenido. No existe conflicto, por enconado que sea, que no tenga alguna base oculta de avenencia. También debería resultar claro que un análisis de la conducta social, en términos de las formas de interacción, constituye un modo indispensable de enfoque de los fenómenos sociales (Davis, 2000).

Young y Mack (2000), afirman que hay dos tipos de interacción; la dinámica o material y la simbólica o comunicativa. La primera se caracteriza por el movimiento de personas o grupos en el espacio, y la última por los gestos y el habla. Dos o más personas que ejercen acción recíproca entre sí, o interacción, constituyen un grupo. Cada uno de nosotros es miembro de muchos grupos. Formamos una familia con nuestros padres, hermanos y hermanas. Muchos tienen además vínculos con un grupo de parentesco más amplio, constituido por tías, tíos y primos. También algunas de las diversas estructuras sociales en que ejercemos interacción recíproca están íntimamente vinculadas y son de índole duradera, pero otras tienen una organización menos compacta y son temporales.

De lo anterior se establece que los seres humanos vivimos en grupo y que cada grupo constituye lo que se denomina sociedad. Así entonces, cada sociedad establece sus categorías internas. Como ocurría por ejemplo en el antiguo imperio Inca, donde el recién nacido varón se le declaraba “nene de brazos”; después “niño que se tiene de pie” y más tarde, “menor de seis años”. A los que estaban entre los seis y los ochos se les llamaba “receptores de pan”, y así sucesivamente, hasta los veinte años, edad en que merecía la calificación de “casi un hombre”, en cuanto que a los veinticinco se le denominaba “útil corporalmente”, a los cincuenta años “medio anciano” y a los sesenta “viejo dormido”. Aunque no hay sociedad moderna donde las distinciones sean tan tajantes, en las culturas muy autoritarias, tanto contemporáneas como antiguas, suelen fijarse a veces las categorías bastante rígidamente. Así ocurría, por ejemplo, en el Japón feudal, donde las categorías individuales y familiares estaban reguladas por ordenanzas minuciosas (Young y Mack, 2000).

En todas las sociedades se reconocen las diferencias en categoría y función relacionadas con la edad. Los adultos tienen más fuerza física y experiencia que los adolescentes. Al llegar a la vejez, disminuyen su capacidad física y mental, y la dependencia de los demás vuelve a limitar la esfera de su pensamiento y de su acción. Pero las diferencias de edad están fijadas más bien por la costumbre que por la fisiología. En casi todas las sociedades hay cuatro categorías principales basadas en la edad: infancia y niñez, juventud, madurez o edad adulta y vejez. En cuanto a la categoría adjudicada a la adolescencia, esta transición va asociada a la aparición de la plena capacidad sexual y con las manifestaciones sexuales secundarias que distinguen al varón de la mujer. Produciéndose también cambios en la estatura y en el peso, así como se acusan otras alteraciones corporales que marcan el paso a la edad adulta. Como son distintas las edades en que el individuo se hace púber, la cultura suele proporcionar cierto margen para el cumplimiento de las funciones típicas de las categorías relacionadas con esta fase. Una de las funciones primordiales adjudicadas a la adolescencia es aprender los valores esenciales que prepararán al interesado o interesada para su edad adulta (Abarca, 1995).

En cuanto a la categoría adjudicada a los adultos mayores, la vejez no está sólo determinada por la condición fisiológica de los músculos, de las glándulas y del cerebro, sino también por la cultura. Por ejemplo, los indios de las grandes llanuras norteamericanas, al perder el hombre su capacidad guerrera se le adjudicaba una nueva categoría. Pero si

continuaba ejerciendo gran influencia, a pesar de lo avanzado de su senilidad fisiológica, se retrasaba el comienzo de la vejez en su sentido cultural, aunque el individuo se hubiese debilitado considerablemente en lo físico y en lo intelectual. En algunas sociedades primitivas, la vejez lleva consigo una positiva alteración en el prestigio. Hay muchas tribus en que los ancianos son los más poderosos y respetados. En un país como la antigua China, donde el culto de los antepasados predominaba en la vida familiar y de la comunidad desde hacía muchos siglos, la influencia de los ancianos sobre el orden social se advertía antes por doquier. La reverencia al viejo patriarca de la familia y el interés en que los hijos siguiesen adorando a sus antepasados retardó notablemente la aparición de nuevas ideas y modos de vivir (Young y Mack, 2000).

En consecuencia al establecimiento de las categorías por cada cultura, resulta difícil en algunos casos, la interacción entre ciertas categorías; principalmente que se establecen ciertos parámetros de comunicación en ellas. Por lo tanto, como lo afirma Davis (2000), la conducta social de los seres humanos está compuesta de respuestas adquiridas con respecto a las respuestas significativas de los otros. En otras palabras, la interacción humana es una interacción comunicativa. Así pues, la característica esencial de la comunicación estriba en que una persona infiere la conducta de otra (ya sea palabra, el gesto o la postura) la idea o el sentimiento que esa otra persona trata de transmitir.

Así entonces, interesa conocer más a fondo el tema de la comunicación. Mc Entee de Madere (2002) define la comunicación humana como un proceso. Un proceso se puede definir como una serie de eventos que ocurren consecutivamente y en un orden y en un tiempo definido. Los elementos de la comunicación humana son el emisor (codificador), el símbolo, el mensaje (código), el receptor (decodificador), el canal, el ruido y la retroalimentación. Por consiguiente, se puede explicar el proceso de la comunicación humana como la transmisión de señales y la creación de significados.

Rogers (1999), explica la comunicación como un proceso interpretativo mediante el cual los individuos responden y crean mensajes para adaptarse a su entorno y a las personas que las rodean. También el autor, explica la comunicación intercultural como un proceso de interacción simbólica entre individuos o grupos con diferencias culturales reconocidas en las percepciones de conducta y que afectan el resultado del encuentro.

La comunicación no puede existir en el vacío, para que surja es necesario un contexto adecuado, pero una cultura no sobrevive sin comunicación, ya que depende de ella para su iniciación, mantenimiento, cambio y transmisión. La cultura es por sí misma un sistema de comunicación. Las complejas interconexiones de los hechos culturales transmiten información a sus participantes. La cultura es comunicación y se demuestra en el proceso de la comunicación intercultural. Además, la teoría básica de la comunicación establece que la identificación de similitudes entre los participantes es un aspecto importante de la interacción (Rogers, 1999).

También, los participantes en un encuentro intercultural interactúan apoyándose en suposiciones culturales propias, las cuales actúan como pantallas preceptuales de los mensajes que intercambian. El éxito o el fracaso de la interacción dependerán, en gran medida, de la familiaridad de los participantes con los antecedentes del interlocutor, las percepciones de las diferencias que los separan y la reciprocidad del propósito. Se consideran tan diferentes, que la comunicación requiera un esfuerzo extra de su parte, y así podrían seguir manteniendo la comunicación con objeto de lograr los objetivos complementarios o mutuos, aunque podrían también decidir terminarla si consideran que el resultado esperado no merece el esfuerzo que se hace. Esta perspectiva considera la comunicación como una experiencia compartida y no como un acto personal con ejecutantes individuales. Este autor considera natural el proceso de comunicación y demuestra que la diferencia entre generaciones o diferencias a nivel cultural, son consideradas como la matriz de la comunicación (Fernández, 2002).

Estos dos conceptos (comunicación e interacción) se pueden trabajar de una mejor manera mediante algún tipo de actividad física o recreativa; ya que es éste tipo de actividad recreativa es la que promueve por sí sola estas cualidades en el desarrollo del ser humano.

El juego es un maravilloso mecanismo de comunicación entre los seres humanos. Las personas que han compartido situaciones recreativas, que se han divertido en grupo, se sienten más cercanas, más libres, capaces de saltar los límites de los convencionalismos sociales, creándose unos canales de comunicación difíciles de conseguir de otro modo (Knapp, 1992).

Sorprendentemente el juego resulta un remedio eficaz contra el estrés ya que aumenta la secreción de endorfinas cerebrales por medio de la risa. También la actividad física es un

mecanismo muy importante para conseguir que suban las endorfinas, otorgando una sensación de bienestar (González, 1992).

Desde el descubrimiento de las endorfinas se han realizado numerosas investigaciones sobre su acción en el sistema nervioso central. Aparentemente las endorfinas son el vehículo del placer, la euforia, la felicidad y el alivio del dolor (Aranzabal y Gorrotxategi, 1996).

Estas sustancias tienen la tarea de conectarnos con el placer al recorrer nuestro cuerpo cuando estamos divirtiéndonos, cuando disfrutamos de una buena comida o de un buen momento, se debe estimular su producción para provocar la mejor de las adicciones: estar vivos (Aranzabal y Gorrotxategi, 1996).

Siendo parte fundamental el juego de la recreación, éste viene siendo un factor indispensable en el desarrollo integral del individuo producto de la vida moderna con sus adelantos tecnológicos. Cada día tenemos mayor tiempo libre, que debemos ocupar en otras actividades que satisfagan nuestras necesidades físicas, sociales, emocionales, intelectuales y espirituales. Por tanto es aquí donde la recreación física juega un papel preponderante en el desarrollo armónico de las personas (AGECO, 1988; citado por Fernández y Velásquez, 2003).

Valverde (1990) (citado por Fernández y Velásquez, 2003) define la recreación como cualquier actividad en la que uno se entrega voluntariamente y que contribuya al desarrollo físico, mental o moral del individuo o grupo participante, incluyendo cualquier actividad. Por otra parte Pont (2000) menciona que son todas aquellas actividades que se realizan con el fin de pasarlo bien y divertirse, su finalidad es simplemente lúdica, buscándose unos resultados inmediatos y con la intención de ocupar el tiempo libre.

La recreación puede clasificarse en: actividades recreativas activas y actividades recreativas pasivas; las actividades activas son aquellas que requieren una mayor participación de grandes segmentos corporales, con posibilidad de traslación y movimiento. Mientras que las actividades recreativas pasivas pueden realizarse de forma indirecta (observación, espectador), involucrando algunos segmentos corporales que enfatizan el movimiento muscular fino (Bolaños y Ozols, 1999).

Bolaños y Ozols (1999) propusieron las siguientes características de la recreación: Es una actividad o experiencia humana, tiende a desarrollarse principalmente durante el tiempo libre, es seleccionada y su ejecución es voluntaria, produce beneficio social, fomenta la creatividad, promueve valores e identifica social y culturalmente a los participantes.

Para Gray y Greben (citado por Sánchez y Valerín, 2004), la recreación se caracteriza por engendrar sentimientos de maestría, consecución de logro, alegría, aceptación éxito, valía personal y placer. Así mismo, estos autores hacen mención de que lo esencial de la recreación no viene constituido por las actividades, ni por las instalaciones, ni aún por los programas; lo esencial es lo que ocurre con las personas con respecto a ella.

Sin duda alguna, la recreación, dada desde una perspectiva integral y dinámica, puede ayudar a mejorar nuestra condición actual, ya que como una actividad histórica y social ha estado presente en el desarrollo de todos los pueblos y culturas desde las más antiguas hasta las más modernas (Camacho y Cols, 1998, citado por Valerín, 2004).

Por lo tanto las actividades deben ser accesibles y adaptables a la mayoría de personas, siendo así la recreación parte de la salud integral y contribuyente a mejorar y mantener las potencialidades físico-funcionales y psicosociales de la persona (Bolaños y Ozols, 1999).

En Costa Rica desde la década de los cuarenta hasta la actualidad se ha estudiado el área de la recreación desde diversos enfoques; a continuación se presenta una recopilación de los estudios que tienen algún vínculo con la presente investigación.

El primer estudio encontrado acerca de la recreación fue realizado por Campos (1942) acerca de la recreación en Heredia, en este estudio se investigó factores sociales y psicológicos de las personas pobres y las personas ricas con respecto a la recreación. Concluyó que en esa época se recreaban de manera distinta debido a la diferenciación rígida de clases que existían en ese entonces (los ricos no interactuaban con los pobres).

Viquez, Avendaño y Brealey (1953) en su estudio experimental Terapia recreativa y ocupacional Asilo Chapui, concluyeron que existió una idea errónea de la sociedad acerca de éste tipo de centros, igualmente la eficiencia en el tratamiento médico depende en gran parte

de la calidad de los médicos y se mejora la calidad de estas personas si se les ayuda a distraerse en otras cosas.

Rigginni (1956) en su estudio descriptivo llamado Actividades recreativas con niños enfermos del hospital San Juan de Dios, concluyó que se tenía que crear un hospital para la atención de niños, también crear diferentes programas de recreación para que desarrollen actitudes de respeto, orden, aseo y cooperación en los niños.

Loy (1975) en su estudio descriptivo sobre Algunos aspectos de la recreación y su situación en la ciudad de San José de Costa Rica concluyó que la recreación debe perseguir el desarrollo humano, también que la acción del trabajo social a nivel institucional no estaba debidamente encaminado a superar las deficiencias que presentaba el aspecto recreativo en la capital, ya que su labor se limitaba a ciertos programas esporádicos de recreo que no cumplían funciones reales de proyección y promoción social.

Ortuño (1978) en su estudio descriptivo Autoestima, comunicación y algunas variables sociodemográficas en familias de adolescentes del área metropolitana de San José, concluyó que la autoestima y la comunicación se asocian y a su vez la clase social afecta la comunicación familiar, también que las hijas presentan un mayor grado de conductas que facilitan una buena comunicación con la madre.

Barahona, Bodán, Quirós, Ramírez, Rodríguez y Rojas (1981) en su estudio descriptivo llamado Exploración de los intereses y las necesidades del anciano costarricense en aspectos vitales como: trabajo, salud, recreación y vida sexual, concluyeron que aspectos como trabajo, salud, recreación y vida sexual están íntimamente ligados a la organización socioeconómica, también que los ancianos tienen una gran necesidad de comunicación y por ello expresaron que una de las formas más importantes de distracción es realizar actividades recreativas, visitar a parientes y frecuentar lugares de recreo.

Corrales (1989) en su estudio exploratorio – diagnóstico Utilización del tiempo libre en el anciano institucionalizado del área central del país (San José, Heredia, Alajuela y Cartago) concluyó que las actividades recreativas que están realizando los ancianos en la institución no cubren las aspiraciones que éstos tienen y que la actividad física es casi nula en el anciano

institucionalizado por lo que los problemas del sistema óseo se presentan con mayor incidencia.

Solano y Zúñiga (1990) en su estudio exploratorio – diagnóstico el cual consistía en determinar los intereses recreativos de los sujetos que trabajan en la industria de productos alimenticios del conglomerado central del país, concluyeron que las actividades recreativas que les interesa practicar a los trabajadores son acampar, conversar, reposar, ir a excursiones y bailar. Los deportes que más les interesa practicar son el fútbol, la natación, el voleibol, el ciclismo y la gimnasia.

Berrocal, Fonseca, Montero, Murillo y Pérez (1990) en su estudio exploratorio La recreación comunal en las regiones Huetar Norte y Brunca, concluyeron que la recreación es un elemento importante para satisfacer la necesidad de autorrealización, también que es posible servirse de la recreación para llevar a cabo proyectos de promoción en los que el fin sea obtener o satisfacer necesidades básicas tales como alimentación, vestido, vivienda y otros.

Valverde (1992) en su estudio experimental Efectos de un campamento recreativo en el cambio de actitud hacia las personas con discapacidad concluyó que los niños sin discapacidad poseían una actitud positiva en cuanto a la intención de comportamiento y afecto hacia el niño con discapacidad y que actualmente una de las políticas de rehabilitación es lograr una interacción de la persona con discapacidad a la sociedad, por lo tanto los métodos recreativos en especial los campamentos juegan un rol importante en el proceso.

Gamboa y Montero (1992) en su estudio exploratorio para determinar las necesidades recreativas de los trabajadores de la Universidad Nacional concluyeron que muchos no están satisfechos con la actividad recreativa que realizan y también que los trabajadores desearían que la institución les ofreciera actividades deportivas y recreativas en donde algunas se integre el núcleo familiar y, por último, concluyeron que la falta de tiempo delimita la participación en éstas.

Aguilar y Mesa (1992) en su estudio descriptivo Programa de actividades físicas recreativas para hijos de los funcionarios de la UNED, lograron concluir que los varones de 4

a 5 años prefieren el fútbol, la natación, los juegos recreativos y el atletismo. Las mujeres de su misma edad prefirieron practicar la natación, la danza, los juegos recreativos y la gimnasia, los varones de 6 a 8 años el fútbol, la natación, los juegos recreativos y atletismo, las mujeres de 6 a 8 años la danza, la natación, la gimnasia y juegos recreativos. Los varones de 9 a 12 años el baloncesto, el fútbol, la natación, el tenis y por último mujeres de 9 a 12 años prefirieron la natación, la danza, los aeróbicos y la gimnasia.

Mathieu (1993) en su estudio descriptivo-exploratorio La educación física, el deporte y la recreación en la formulación de políticas de atención integral a la salud del costarricense, concluyó que no se han generado las políticas necesarias para lograr la participación de la disciplina del movimiento humano y la recreación en los programas de atención de la salud, también que los programas de atención integral del niño, adolescente, mujer y adulto mayor no hacen referencia a ninguno de sus planteamientos a la importancia de la actividad física o de la recreación para lograr una verdadera atención integral.

Morales (1994) en su estudio descriptivo Propuesta de un plan recreativo para los jubilados de la tercera edad del Colegio de Contadores Privados de Costa Rica; concluyó que se logró brindar a esta población una oportunidad de participar en diferentes programas que les permitieran mantenerse activos dentro de un grupo de iguales, obteniendo beneficios a nivel psicológico, físico, fisiológico y social.

Ramírez (1995) en su estudio descriptivo Actividades a las que se dedican los niños de I y II ciclo en su tiempo libre del circuito 02 de Liberia, concluyó que la mayor parte de los niños encuestados dedican más de tres horas diarias a ver televisión, lo que promueve el deterioro en su salud; también que los niños participan en todas las actividades recreativas que promueve la escuela para el uso del tiempo libre por lo tanto estas deben aumentarse con aquellas que respondan a sus intereses y necesidades.

Chacón, Fonseca, Hidalgo, López, Morera y Umaña (1995) en su estudio descriptivo Control infantil de recreación y una propuesta para la creación de una juegoteca, concluyeron que la cantidad de bibliotecas existentes es insuficiente con el número de usuarios que requieren de éste servicio. También que la mayoría de los parques infantiles no están en buenas condiciones y por último que es necesario crear centros de recreación cuya

administración este bajo la responsabilidad de un encargado con criterios de recreación y servicios de salud.

Gamboa (1996) en su estudio exploratorio Efectos de un programa de educación del ocio y la recreación en el tiempo libre del anciano, confirmó que el tratamiento produjo los efectos deseados que indicaron mejoras significativas en las variables de autoestima, capacidad percibida, tensión, depresión, hostilidad, vigor, fatiga y confusión. Así como el aumento del bienestar psicológico de los adultos mayores.

Meneses (1997) en su estudio exploratorio Propuesta de un centro modelo de movimiento humano y recreación: una alternativa para la promoción de la salud, concluyó que los funcionarios encargados de ejecutar las directrices organizacionales e institucionales conciben los programas de ejercicios físico y actividades recreativas como una alternativa muy importante para la promoción de la salud. También concluyó que falta organización, coordinación y planificación en instituciones y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales para promover la realización del ejercicio físico y la recreación como alternativa para la promoción de la salud.

Camacho, Esquivel, Marín y Meneses (1998) en su estudio exploratorio El cambio de actitud en los instructores de las escuelas deportivas y recreativas de verano de la universidad de Costa Rica ante la participación de niños y jóvenes con retos múltiples, concluyeron que las categorías que surgieron concuerdan con los componentes de las actitudes. El componente reactivo corresponde a la forma de actuar de los instructores ante la participación de niños y jóvenes con retos múltiples. El componente afectivo es un sentimiento en contra o a favor de agrado o desagrado, de acercamiento o evitación del objeto de la actitud. El componente cognitivo de la actitud es una creencia sobre el objeto y que para efectos de este estudio coincidió con la categoría denominada percepción de las personas con discapacidad.

Bolaños y Ozols (1999) en su estudio exploratorio Actividad física recreativa y estado emocional que presentan los adultos mayores de 55 a 75 años de edad de dos grupos gerontológicos del área central, concluyeron que el estado emocional del adulto mayor se ve influenciado positivamente por la actividad físico recreativa y también que la disciplina de la motivación denota una mayor influencia positiva en el estado emocional del adulto mayor.

5186

ED1540

04 MAR 2005

LIBRO
HERE

Biblioteca Comunal San Vito de Coto Brus

Morera y Rojas (2000) en su estudio descriptivo Comparación del tiempo libre en los y las jóvenes de 14 a 16 años en las regiones de la reserva indígena de Talamanca y San Vito de Coto Brus, concluyeron que una de las principales ocupaciones del tiempo libre en éstos jóvenes era disfrutar de diversas actividades recreativas en compañía de otras personas.

Alvarado (2000) en su estudio descriptivo Preferencias recreativas de los estudiantes del colegio de Santa Ana, concluyeron que los hombres se inclinan por el fútbol y las mujeres por los aeróbicos, también se demostró una necesidad de afiliación de compartir con amigos y sentirse bien y por último los resultados evidenciaron que existe concordancia entre las razones que expresaron los estudiantes con relación a sus preferencias.

Vásquez y Tenorio (2000) en su estudio exploratorio Un encuentro de adultos mayores y niños para la búsqueda de solidaridad; concluyeron que los juegos elegidos cuidadosamente resultaron ser agradables para las poblaciones, así que se debe tener presente su sencillez en la comprensión y que sean fáciles de dirigir y divertidos.

Moreno (2001) en su estudio descriptivo La recreación de la y del adolescente: dimensión poco explorada para el trabajo social, concluyó que la recreación de la persona adolescente permitió conocer la situación que enfrentan los y las estudiantes de los centros en relación con la recreación, que mantienen una vida monótona y que la necesidad de recrearse ocupaba un tercer lugar, debido a que es más importante la necesidad de amar, afecto y protección, seguido de la realización personal. Igualmente concluyó que las adolescentes se inclinaban más por actividades sociales y los adolescentes por actividades deportivas y juegos electrónicos, televisión y música.

Campos y Madrigal (2001) en su estudio exploratorio Programa de atención integral del adolescente con énfasis en recreación, en los sectores de Proyecto Mi Casa y Llanos Santa Lucia oeste del área de salud Paraíso; mencionan que se obtuvo una vivencia de modelaje para el ejercicio del liderazgo y el trabajo en equipo, también que con la modalidad de adolescente protagonista se logran estimular las aptitudes y actitudes positivas de los adolescentes para el logro de metas por medio de actividades grupales dentro y fuera de su comunidad. Se divulgaron diferentes tipos de recreación debido a que la mayoría de los adolescentes participaron en recreación social, como las fiestas, cenas, festivales, etc. En el área de

recreación la mayoría se inclinó por actividades sociales y una mayoría por la recreación mental y literaria; esto debido al bajo nivel de escolaridad con que contaban los adolescentes en estudio; en general se aprecia que las opciones más marcadas corresponden a las que les gustaría realizar y no a las que realmente hacen, así que se dedujo que estos jóvenes del estudio tienen una gran necesidad de practicar la recreación.

Mora (2002) en su estudio exploratorio Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género, edad y a la práctica de actividad físico recreativa en 21 centros diurnos costarricenses, concluyó que la calidad de vida de los adultos mayores de 60 a 75 años es buena debido a que presentaron cambios en todas las variables. Además no se presentaron diferencias significativas en las variables de calidad de vida. Por último, las mujeres presentaron mayor depresión que los hombres, sin embargo ambos géneros presentaron depresión leve y en salud mejoraron su condición.

Fernández y Velásquez (2003) en su estudio experimental Efecto de un programa de juegos recreativos sobre la memoria visual y auditiva de corto plazo en adultos mayores en el cantón de Pococí, encontraron efectos significativos positivos en la memoria visual y auditiva de corto plazo en personas adultas mayores con la aplicación de un programa de juegos recreativos y también que la edad no fue un factor determinante en los efectos del tratamiento (juegos recreativos) aplicado en personas adultas mayores.

Bolaños (2003) en su investigación exploratoria Experiencia de recreación y uso del tiempo libre en el hogar para ancianos San Pedro Claver, concluyó que la importancia del programa recreativo y de uso de tiempo libre es evidente por las manifestaciones del grupo de adultos mayores respecto a los beneficios obtenidos, la práctica de ejercicios despertó el interés de los adultos mayores quienes mostraron un cambio de actitud por participar más activamente dentro del grupo. Las actividades realizadas facilitaron la integración de los miembros del grupo sin embargo se requiere mantener un sistema permanente que asegure el bienestar y la ocupación de los adultos en su tiempo libre, el proceso que vivieron los residentes del hogar fue considerado muy provechoso por los participantes en el programa, para el personal del hogar y para la gerontóloga y por último la aplicación de la teoría de la actividad resultó efectiva para reafirmar que las actividades realizadas por los adultos en la

vejez constituye un elemento fundamental para lograr un alto grado de bienestar subjetivo y mejorar su calidad de vida.

Céspedes, Madrigal y Ovares (2004) en su estudio experimental *Elaboración e implementación de un manual de actividades físico recreativas tendiente a mejorar el desarrollo socioemocional (autoestima y conductas agresivas) en niños abandonados de 9 y 12 años de edad de la Asociación Roble Alto*; concluyeron que las actividades físico recreativas producen un efecto positivo en la conducta de los niños evaluados, disminuyeron el grado de agresividad y aumentaron la autoestima. También que el juego es una herramienta eficaz para trabajar en temas de conducta.

Bartels, Benavides, Cordero, Obando y Sandí (2004) en su estudio experimental *Programa de Juegos deportivos recreativos para la formación de valores en niños y niñas en una escuela urbano marginal de Pérez Zeledón*, afirmaron que por medio de juegos deportivos-recreativos se alcanzó una estimulación positiva de los valores, además que el niño a través de los juegos recreativos encuentra formas de experimentar y aprender valores positivos.

Bolaños y Elizondo (2004) en su estudio descriptivo *Efecto de una jornada de actividades físico recreativa sobre los estados anímicos y el bienestar laboral en trabajadores de una empresa de telecomunicaciones* concluyeron que el efecto de un programa recreativo tiene efectos positivos en el estado anímico y bienestar laboral. Así también hombres y mujeres mejoraron por igual y por último concluyeron que esta metodología es un adecuado instrumento para mejorar los estados anímicos de los trabajadores ya que factores como la depresión, la hostilidad, la tensión y la fatiga se ven disminuidos y el factor vigor que se ve significativamente aumenta.

De acuerdo a la información anterior se aprecia la importancia del estudio de la recreación, ya que desde años atrás se evidencia que la recreación es una herramienta fundamental para el desarrollo integral del ser humano.

La recreación juega un papel importante en los seres humanos, ya que permite desarrollar diferentes aspectos sociales y emocionales de la población, a su vez despertando

intereses y necesidades. Los intereses y necesidades son parte del proceso motivacional, el cual se desarrolla con base en las experiencias de cada individuo y en su vida cotidiana. Es la motivación la que orienta las acciones humanas para buscar su satisfacción en aquellas que más valor positivo tengan (Álvarez, 2004).

Igual que el papel que juega la recreación en la vida del ser humano, la actividad física es de suma importancia para el bienestar integral en todos los estatus sociales.

Se ha definido actividad física como cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que dan como resultado un consumo de energía (Caspersen, 1985, citado por Rojas, 2003). Durante los últimos 20 años ha surgido la fuerte creencia que el deporte y el ejercicio, son los medios más efectivos para obtener una mejor calidad de vida y se ha dado énfasis en promover la actividad física para la mayoría del público (Rojas, 2003).

El ejercicio puede definirse como la actividad que se lleva a cabo con un propósito específico, como el mejoramiento de la salud, un buen estado físico y la extensión del período de vida (Rojas, 2003).

La actividad física regular tiene muchos beneficios para la salud. El ejercicio físico regular ayuda también a prevenir la hipertensión, la diabetes mellitus no insulino dependiente, la osteoporosis, la obesidad y los problemas de salud mental; así mismo, se asocia a tasas menores de cáncer de colon y de accidentes cerebrovasculares y a un incremento en la longevidad. Los beneficios en la salud pueden ser obtenidos realizando actividades físicas no tan vigorosas, así, se puede ayudar a personas sedentarias a entender que ellos no necesitan someterse a un entrenamiento riguroso para ganar los beneficios para la salud, incluso pequeñas cantidades de activación pueden traer consecuencias positivas (Álvarez, 2004).

Entre los beneficios que se obtienen mediante la actividad física destacan: mayor independencia, mejoras en el sentido del humor, optimismo y paciencia, confianza en sí mismos, estabilidad emocional, mayor extroversión, sociabilidad y una disminución en cuanto a las conductas neuróticas, fortalecimiento de la autoestima, aumento de la sensación de control y mejora del funcionamiento mental (Åstrand, 1992).

Méndez (2003) (citado por Rivera, 2004), menciona que la actividad física provoca beneficios sobre diversos factores psicológicos: aumenta la sensación de bienestar, disminuye el estrés mental, disminuye la sensación de fatiga, ayuda a la concentración, a la vez que mejora el rendimiento laboral, favorece a la autoestima y promueve la socialización.

La práctica de actividad física regular, hábitos alimenticios apropiados en la niñez y la adolescencia, son hábitos esenciales para prevenir la conducta del sedentarismo entre los adultos, principalmente a través del logro placentero de la práctica de actividad física durante los años escolares, lo cual garantiza una mejor calidad de vida (Roque, 1999).

Hoy día, debido a la globalización y a la avanzada tecnología los individuos se vuelven más sedentarios, se alimentan de una manera inadecuada y el ritmo de vida es tan rápido que muchas personas sufren estrés (Pollock, 1990, citado por Rojas, 2003).

Estas condiciones de vida están produciendo un deterioro en la salud de las personas, principalmente en los niños y adolescentes. Los factores citados anteriormente aumentan la incidencia de las llamadas enfermedades crónicas degenerativas, entre las que se tienen las enfermedades del corazón, la hipertensión, la obesidad, el estrés y algunas otras (Chevalier, 1982).

Para hacer frente a los hechos mencionados anteriormente es de suma importancia que en la etapa de la adolescencia se adopten estilos de vida que impliquen actividad física como parte de la vida cotidiana. Encuestas realizadas por el Ministerio de Salud Pública sobre la frecuencia de actividad física, revelan que en año de 1990 al igual que en 1995 la actividad física ejercida a diario o casi a diario en la población de 12 a 70 años sólo es ejercida por 1 de cada 5 personas. Además, de las 3607 escuelas de primaria existentes en el país, en el año 1996, únicamente 175 de estas contaban con profesor de educación física. Por otro lado, solamente el 3% de la población escolar en la enseñanza pública, estaba recibiendo educación física, situación que se agrava ante la cercanía de espacios físicos adecuados para la recreación, la práctica de ejercicio físico y falta de materiales didácticos para impartir lecciones en estas escuelas (Ministerio de Salud Pública, 1995, citado por Rojas, 2003).

Existen evidencias que apoyan la tesis de que aquellas personas que han mejorado su condición física, o quienes ya tenían una buena condición física y son activas, tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares (Becker, 1998, citado por Rivera, 2004). Long y Satvel (1995) (citado por Rivera, 2004), han demostrado que el ejercicio tanto agudo como crónico provoca mejoras en los niveles de ansiedad y estrés, principalmente el ejercicio de tipo aeróbico, practicado a intensidades moderadas y altas por más de 20 minutos.

Así mismo, un estudio acerca de la juventud española (citado por Alvarado, 2000) indicó que el 79% de los jóvenes prefiere usar su tiempo libre con sus amigos, con menor porcentaje, un grupo prefiere escuchar música y en tercer lugar televisión, radio y cine. Se observaron diferencias por sexo y edad. Las actividades pasivas (Medios de información) fueron más femeninas; mientras que el deporte y la política fueron más masculinos. El deporte y ver televisión fueron preferidas por menores de dieciocho años y los bailes y el noviazgo por mayores de esa edad.

Acerca del tema Martínez (1992) (citado por Alvarado, 2000) presentó un informe del estudio hecho en Venezuela acerca de las necesidades e intereses recreativos de los niños de 9 a 12 años y de los jóvenes de 13 a 18 años. Los resultados evidenciaron las mismas preferencias para ambos grupos en primer lugar las actividades deportivas y en segunda lugar las actividades al aire libre.

Ureña (1996) (citado por Pont, 2000), en un estudio determinó que la actividad física deportiva favorece las áreas físicas, sociales y mentales del adulto mayor. En otro estudio se determinó que la actividad física se ha convertido en parte importante e integrante de la cultura de las sociedades actuales, conduciendo a que se promuevan programas de estímulo de las actividades físico recreativas entre los adultos mayores; por su carácter colectivo, social, relacional y de movimiento (Pont, 2000). En estudios realizados por el Medical Center y el Rose Health Care System en Colorado (2001) se determinaron beneficios en la calidad de vida presentada en las personas mayores involucradas en los programas de actividad físico recreativa.

La importancia atribuida al disfrute de la actividad física, el ejercicio, deporte y la recreación se apoya en los estudios de diferentes investigaciones, por ejemplo Page y Tucker

(1994) (citado por Rojas, 2003), encontraron que los adolescentes que practicaban deporte tenían menos problemas de relacionarse socialmente, especialmente si lo practicaban en grupo. También se comprobó que la práctica deportiva genera beneficios psicosociales de importancia, entre ellos: promueve la autonomía y la autodefinición, crea posibilidades para mejorar la sociabilidad y la competencia y el desarrollo de habilidades (Zarbatany y Cols, 1990, citado por Rojas, 2003).

Estos dos factores (recreación y actividad física) son importantes adaptarlos al estilo de vida, sin importar la población y la edad; principalmente puede resultar más beneficioso si se adquieren a edades más tempranas.

La adolescencia es un período de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta. Igual que otros periodos de transición en la vida, implica cambios significativos en una o más áreas del desarrollo. La adolescencia temprana puede ser la transición más extrema de todo el ciclo de la vida, que incluye cambios en todos los aspectos del desarrollo de un individuo y en cada área importante del contexto social. Brinda oportunidades para crecer pero también riesgos para algunos jóvenes con problemas para manejar tantas modificaciones a la vez (Agüero y Colindres, 2001).

En la adolescencia ocurren un sin número de cambios biológicos en las personas, que van desde el crecimiento de vello púbico en distintas partes del cuerpo hasta el cambio en la estatura y la voz. Pero la adolescencia no es sólo una serie de cambios biológicos y fisiológicos, también hay cambios emocionales, psicológicos y hasta de relaciones sociales. Se sitúa entre los diez y los diecinueve años. Esto según la división cronológica establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993).

Dadas las características biopsicosociales de la población, esta división cronológica impide ubicar a los y las jóvenes costarricenses dentro de las etapas establecidas. Se puede decir que en Costa Rica la adolescencia se ubica de los trece a los veintitrés años de edad aproximadamente. Esto, porque se inicia con la pubertad (período vital en que maduran las funciones reproductoras). En la población actual la pubertad se inicia en las muchachas entre los diez y los doce años y en los muchachos entre los doce y los catorce (Lindgren, 1995).

Krauskopf (2002) al explicar el concepto de adolescencia, lo subdivide en tres etapas, las cuales explica de la siguiente manera: adolescencia temprana que se encuentra entre los 10 y los 13 años de edad, se caracteriza en términos generales, por un crecimiento físico acelerado, una gran cantidad de cambios relacionados con el inicio de la aparición de las características sexuales secundarias y cambios incipientes en la relación con el padre, la madre y otras figuras adultas de autoridad. Se establece en los y las adolescentes de estas edades, una especie de aislamiento que les permite explorar y asimilar poco a poco sus cambios, factor que se constituye en una de sus principales fuentes de angustia. En esta etapa la autoestima es el área más vulnerable de la persona (Krauskopf, 2002).

En segunda instancia está la adolescencia media, que está ubicada entre los 14 y los 16 años. Trae consigo una mayor integración del nuevo esquema corporal junto a una mayor preocupación por su apariencia física; una transición hacia una forma de pensamiento mucho más abstracta y simbólica; una mayor capacidad para reconocer limitaciones y potencialidades lo que posibilita una capacidad más realista para pensar en proyectos futuros, una mayor diferenciación respecto de los padres a quienes cuestiona en forma más abierta debido fundamentalmente a la consolidación de un sistema de valores propios, una intensificación de los vínculos sociales aparejada a una mayor necesidad e importancia de las relaciones amistosas con los y las pares, el inicio de las primeras experiencias de sexualidad genital. La sexualidad es una de las áreas que cobra mayor relevancia para los y las jóvenes de estas edades (Krauskopf, 2002).

La adolescencia es como una huella o sello que se impregna para toda la vida, puesto que lo que se aprenda y viva en este lapso quedará marcado para el resto de la vida y responderá a la personalidad, el comportamiento y la forma de vida que interiorizará el adolescente convertido en adulto (Rodríguez, 2002).

El adolescente necesita convivir y relacionarse con diferentes tipos de poblaciones, especialmente, con algún tipo de población que presente una problemática social similar a la de ésta etapa. Una de las poblaciones con las que se le puede relacionar fácilmente es con la población adulta mayor (Rodríguez, 2002).

Entiéndase por adulto mayor a los sujetos que pasan sobre los 60 años (Salvarezza, 1991). Además Prieto (1980) (citado por Agüero, 1993) afirma que cada uno tiene cuatro edades, la que se mide por la fecha de nacimiento, la que sentimos tener, la que representamos ante los demás y la de nuestras arterias.

También Agüero (1993) expresa que en lo que se relaciona a la edad de un individuo esta se ubica en tres grupos de edades: edad biológica, edad cronológica, edad funcional.

González (1994) menciona que envejecimiento se refiere a todas las modificaciones morfológicas y fisiológicas, bioquímicas y psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Se le considera como un fenómeno de desgaste orgánico global, espontáneo, en el que coincide edad cronológica con involución biológica (proceso de regresión o de separación de un órgano, tejido o estructura).

El envejecimiento tiene además tres puntos fundamentales:

- El envejecimiento es individual.
- Los órganos no envejecen a la misma velocidad dentro de un mismo individuo.
- El envejecimiento es un proceso dinámico que empieza con la concepción (unión óvulo esperma) y acaba con la muerte (Agüero, 1993).

Según Dishman (1988) (citado por Agüero, 1993) la vejez se define en los siguientes términos: la vida humana entraña diferentes procesos metabólicos según sea la necesidad y presenta una distribución entre dos procesos diferentes, el catabolismo que es consumo de energía y el anabolismo que es restablecimiento de la misma.

En cambio Pont (2000) menciona acerca del tema que ésta reflejaría la tendencia al desorden que manifestaría un ser vivo, organizado como un sistema interrelacionado de sustancias químicas inestables que reaccionan de forma secuencial.

Generalmente las personas adultas mayores se les presta poca o ninguna atención a sus opiniones, razón por la que la convivencia familiar les resulte difícil, agudizando aún más las diferencias generacionales que en gran medida están creadas por falsos estereotipos sociales,

que además son reforzados por los medios masivos de comunicación, que enfatizan el valor de la fuerza, la agilidad y la belleza física como elementos consustanciales al disfrute de la vida (Álvarez, 1991).

Por lo tanto, la salud de los adolescentes y adultos mayores tiene gran importancia para todas las sociedades, pues unos serán los líderes del futuro inmediato y del medio siglo siguiente y los otros contribuirán a la formación de estos, constituyéndose en elementos fundamentales para el impulso al progreso y al desarrollo. La salud y el bienestar de los adolescentes y adultos mayores, así como los programas y servicios que contribuyan a alcanzar un óptimo nivel de salud y bienestar debe convertirse en una herramienta básica para el desarrollo de los países (Romero, 2002).

Surge la necesidad de crear un programa físico recreativo el cual involucre a estas dos poblaciones que tienen problemáticas similares en la sociedad actual, como por ejemplo discriminación de la familia en cuanto a la toma de decisiones ya que establecen que unos son muy jóvenes y otros muy viejos, discriminación por parte de la sociedad, problemas de sociabilidad, conductas agresivas y pasivas en ambos casos, igualmente ambas poblaciones están en constantes cambios físicos y sociales debido al proceso de envejecimiento del ser humano (pubertad por un lado y deterioro de facultades físicas por otro). Este hecho enfatiza los problemas de comunicación con otras generaciones. El establecer una brecha entre poblaciones muy distantes en cuanto a edad y época es de suma importancia para mejorar los estilos de vida y las relaciones interpersonales de dichas poblaciones. El programa está constituido por una serie de juegos y actividades que se prestan para establecer mejores parámetros de comunicación y conjuntamente la interacción. Éste estudio es una nueva manera de enlazar a diferentes generaciones para mejorar las relaciones sociales e interpersonales que en la actualidad se ven deterioradas.

Objetivo general:

- Establecer un programa físico recreativo para las poblaciones adulto mayor y adolescente del sexo femenino, con el cual ambas generaciones puedan interactuar y comunicarse con más eficiencia entre sí.

Objetivos específicos:

- Incrementar la comunicación entre estas dos poblaciones mediante juegos cooperativos y juegos de expresión y comunicación corporal para que exista una mejor relación entre ambas generaciones.
- Promover la interacción de ambas generaciones en la sociedad actual mediante actividades recreativas, cooperativas y comunicativas.

Conceptos Claves:

Actividad Física: Es una práctica humana que esta presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre y las tareas cotidianas y familia, desde la infancia a la vejez, así como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, igualmente hace referencia a la acción que implica de forma determinante el trabajo mental y físico al actuar tangible y observable de su corporeidad por oposición a las acciones mentales (Davis, 2000).

Adolescencia: Transición asociada a la aparición de la plena capacidad sexual y con las manifestaciones sexuales secundarias que distinguen al varón de la mujer. Produciéndose también cambios en la estatura y en el peso, así como se acusan otras alteraciones corporales que marcan el paso a la edad adulta (Young y Mack, 2000).

Adulto Mayor: Entiéndase por adulto mayor a los sujetos que pasan sobre los 60 años de edad (Pont, 2000). Además Prieto (1980) (citado por Agüero, 1993) afirma que, cada uno tiene cuatro edades, la que se mide por la fecha de nacimiento, la que sentimos tener, la que representamos ante los demás y la de nuestras arterias. Igualmente Agüero (1993) expresa que en lo que se relaciona a la edad de un individuo ésta se ubica en tres grupos de edades: edad biológica, edad cronológica y edad funcional.

Comunicación Intercultural: Proceso de interacción simbólica entre individuos o grupos con diferencias culturales reconocidas en las percepciones de conducta y que afectan el resultado del encuentro (Rogers, 1999).

Comunicación: Proceso interpretativo mediante el cual los individuos responden y crean mensajes para adaptarse a su entorno y a las personas que las rodean. (Rogers, 1999).

Ejercicio: El ejercicio puede definirse como la actividad que se lleva a cabo con un propósito específico, como el mejoramiento de la salud, un buen estado físico y la extensión del período de vida (Rojas, 2003).

Envejecimiento: González (1994) menciona que envejecimiento se refiere a todas las modificaciones morfológicas y fisiológicas, bioquímicas y psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Se le considera como un fenómeno de desgaste orgánico global, espontáneo, en el que coincide edad cronológica con involución biológica (proceso de regresión o de separación de un órgano, tejido o estructura).

Género: Conjunto de rasgos y características social y culturalmente consideradas apropiadas para el hombre y la mujer (Aguirre, 1998). Barera (1998) define el género como un sistema de clasificación social, marcador de roles, normas y valores, siendo los factores situacionales externos y no los rasgos personales internos sus elementos constitutivos.

Interacción: Es el estímulo y la reacción recíproca entre dos o más personas. Por tanto, los seres humanos se relacionan en todas partes entre sí como miembros de grupos. Todo ser humano nace en un grupo y pasa su vida en un ambiente de relaciones sociales típicas (Young y Mack, 2000).

Juego: Es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de "ser de otro modo" que en la vida corriente (Aguado, Caro, De la Torre y García, 1999).

Programas: Diseño científico y significativo de las actividades que se han de ejecutar con miras a la consecución de los objetivos que se han propuesto en un plan determinado y en el cual se debe insertar. Los programas pueden ser: Transitorios, cuando se realizan en espacios cuya población asistente es variable y su movilidad es alta. Permanente, cuando se plantean

para los grupos conformados y que tienen tiempo de permanencia considerables, por lo cual su existencia es permanente (Bolaño, 1997).

Programas de desarrollo recreativo: Diseño de las actividades que buscan el impulso y el desarrollo del sistema recreacional de una región (Bolaño, 1997).

Recreación: Conjunto de iniciativas que posibilita a las personas a utilizar todo el potencial existente en ellos mismos y en el medio, con el fin de divertirse de forma alegre y festiva (Aguado y otros, 1999).

Salud: Es el estado completo de bienestar físico, mental, social y no la simple ausencia de enfermedad (Davis, 2000). Ortega (1992) la define como el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Salud no se restringe a no estar enfermo, sino poseer además logros sociales y en definitiva de ser mejor y gozar un mayor bienestar (Blasco, 1994).

Sociabilidad (Socializar): Promover las condiciones sociales para que favorezcan el desarrollo integral de las facultades de los seres humanos (Diccionario Océano Uno, 1996).

Vejez: Según Dishman (1988) citado por Agüero (1993) la vejez se define en los siguientes términos: la vida humana entraña diferentes procesos metabólicos según sea la necesidad y presenta una distribución entre dos procesos diferentes, el catabolismo que es consumo de energía y el anabolismo que es restablecimiento de la misma.

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

Interacción Social:

Es indiscutible que en la posibilidad de relacionarse creativamente con otras personas, el ser humano se juega su destino. Llevamos una tendencia que, espontáneamente, nos impulsa a salir al encuentro de los demás o a acoger al otro. Pero este movimiento de búsqueda o de acogimiento necesita de algunas condiciones externas (un ambiente apropiado) y una disposición personal adecuada (respeto y confianza), ya que la capacidad de tener relaciones personales exitosas, no es algo que se dé con la naturaleza humana (Davis, 2000).

Las relaciones interpersonales exitosas son el resultado de una serie de variables que concurren, algunas de las cuales son controladas por las personas, pero muchas otras no lo son. El proceso es lento, requiere de paciencia y perseverancia para que genere un vínculo que abra y selle el nosotros como una forma de encuentro interpersonal que satisfaga la más primaria de las necesidades existenciales de todo ser humano: la de ser amado (Young y Mack, 2000).

La unidad más básica de una sana interacción humana es la *caricia psicológica*. Por medio de ésta le hacemos saber a otra persona que nos hemos percatado de su presencia. Este reconocimiento generalmente abarca una cierta dosis de aprobación. El saludo es la caricia psicológica más común (Davis, 2000).

La caricia psicológica promueve el valor o dignidad de cada persona y puede tener una expresión verbal o física. Cuando estos saludos (o caricias psicológicas) son correspondidos, se habla de *ritos psicológicos* o de *saludos preliminares* (el intercambio social que se lleva a cabo antes de hablar sobre asuntos laborales o de negocios) (Davis, 2000).

El término "caricia psicológica" connota un contacto íntimo, como el que se le imparte a un infante que es acariciado, pellizcado, o al que se le dan palmaditas. Los adultos, generalmente no van repartiendo estas demostraciones de cariño a otros adultos. La mayoría de las caricias psicológicas ocurren por medio de la comunicación verbal o el lenguaje

corporal. Ejemplos pueden incluir ademanes, sonrisas, miradas de comprensión, apretones de manos, saludos verbales (tal como *hola, cómo estás*), o incluso un envío de flores (Davis, 2000).

Las caricias psicológicas físicas también pueden incluir el poner una mano en el hombro, codo o espalda de otra persona. Tales gestos pueden comunicar más interés y amistad en algunos casos, pero desafortunadamente también pueden causar molestias o malentendidos. Las mujeres, sobre todo, pueden molestarse con estas caricias psicológicas físicas. No necesariamente porque tales gestos pudieran tener una naturaleza sexual, sino más bien porque a menudo representan una muestra de superioridad (Davis, 2000).

Las relaciones interpersonales, tienen un lugar importante en la interacción social. Las caricias psicológicas tienden a validar el sentido de cotización que siente una persona. La mayoría de las personas de cualquier edad esperan por lo menos algún intercambio de caricias psicológicas antes de empezar a convivir. Es por eso que el poder llevar a cabo una conversación positiva, lo que es una habilidad interpersonal, está basado en la habilidad de los participantes en poder tomar y pasar turnos (Young y Mack, 2000).

Abarca (1995) explica que existen diferencias culturales e ideológicas y es bueno tener en cuenta las costumbres y maneras de ser de las diversas culturas o clases sociales. El peligro viene cuando se actúa sobre algunas de estas generalizaciones, sobre todo cuando están basadas en observaciones defectuosas sobre tales cosas, como el contacto ocular, el espacio personal, el interés en la participación en la toma de decisiones y el contacto físico entre las personas.

Así entonces, la interacción social se constituye fundamentalmente por dos tipos de fenómenos: la interacción de roles y la interacción binaria. Aunque ambas son hechos que se presentan en la relación que se da normalmente entre las personas, se diferencian fundamentalmente porque en la interacción de roles las personas actúan con pautas de conductas que están instituidas por la sociedad, en tanto que en la interacción binaria sólo rige la voluntad de la persona (Martín, 1998).

Si se analiza el fenómeno que se describe corrientemente con el nombre de relación (relación de pareja, relación de amistad, etc.), se encontrará siempre que está constituido por una cantidad de interacciones, con secuencias claramente definidas. En una interacción distinguimos un sujeto y el otro y consiste en la acción que un sujeto efectúa sobre otro. El primero es el que la ejecuta y el segundo es quién recibe los efectos de ella (Abarca, 1995).

El bien y el mal están relacionados con una extraordinaria variedad de situaciones. En relación con ello los seres humanos manejan normalmente conceptos tan abstractos como los de felicidad y desdicha. La búsqueda de la felicidad es así una de alcanzar un bienestar y agrados relativamente estables. En la misma forma, el huir de la desdicha es precisamente el alejarnos del dolor y del sufrimiento. Desde muy temprano, cada uno de nosotros ha descubierto que su propia acción puede hacer bien o mal a otros seres humanos y que la de aquellos nos acarrea igualmente los mismos resultados. Es decir, nuestra felicidad y nuestra desgracia dependen en gran medida de otras personas. Y más precisamente, de las interacciones. Así, junto con los primeros balbuceos de nuestra razón descubrimos como afectar a los otros, conocimiento que se perfecciona rápidamente y que se usa a voluntad a través de la vida (Young y Mack, 2000).

Las interacciones binarias considerando que hacen el bien o el mal a otros, se pueden clasificar en dos tipos, que denominaremos respectivamente interacciones positivas (IP) e interacciones negativas (IN). Se consideran interacciones positivas a todas aquellas que logran (o tienden a lograr) bienestar, agrado y las distintas situaciones que se consideran que hacen la felicidad de los otros, es decir, estados positivos. Y las interacciones negativas, a aquellas destinadas a ocasionar dolor, sufrimientos y toda suerte de desgracias en los otros, éstas presentan una complejidad que es indispensable tomar en consideración con miras a comprender su dinámica y accionar en forma efectivamente operacional en torno a su problemática (Young y Mack, 2000).

En el caso de las interacciones positivas se encuentran dos variedades: las interacciones positivas propiamente tales (IP) y las interacciones positivas falsas (IPF). Se diferencian las primeras de las segundas, porque en ellas hay intención en el sujeto de tener resultados positivos. En las IPF el resultado positivo es producto de factores de azar y ajeno a la voluntad del sujeto. Lo mismo vale para las interacciones negativas, en que nos

encontramos con las negativas propiamente dichas (IN) y las interacciones negativas falsas (INF) (Martín, 1998).

Es necesario clarificar qué es lo que nos provoca los estados positivos y qué los estados negativos. Porque sería erróneo suponer que es pura y simplemente una acción (en este caso, interacción) la causante del efecto (Martín, 1998).

Si se examina las interacciones binarias (la "relación"), en ellas se desarrollan como sistemas. Porque en ellos se producen procesos interrelacionados, en que destacan en primer término las reacciones de todos y cada uno de los participantes del sistema a las acciones de los otros. Es decir, en forma directa o indirecta cada cual interactúa conforme a como ha sido afectado por los otros (Abarca, 1995).

Martín (1998), explica que al observar una interacción simple entre dos personas (A y B), se encuentra que en un primer momento A acciona sobre B, y en un segundo momento B acciona sobre A. En un tercer momento A acciona sobre B, y en un cuarto momento B acciona sobre A. Y así sucesivamente. Ello puede prolongarse indefinidamente, aunque sucede que ocurren interacciones que se interrumpen en el primer momento, otras alcanzan al segundo, etc. La descripción tipo que acabamos de realizar es susceptible de representarse en la siguiente forma:

M1 A -----> B
M2 A <----- B
M3 A -----> B
M4 A <----- B

A y B son sujetos en cada una de las situaciones correspondientes a cada momento y alternativamente en las otras pasan a ser el otro. Como todo el mundo lo sabe por propia experiencia, estas interacciones están condicionadas, en cada instante de su desarrollo, por las interacciones que se sucedieron con anterioridad porque en una u otra forma cada una incide en la interacción siguiente. En todo caso, al interactuar con otro, cada cual sabe lo que ha sucedido entre ellos anteriormente. Y supone que al otro le sucede algo similar. Asimismo, al proceder considerar las consecuencias de esta acción tanto en el momento como en el futuro,

la forma en que afectará al otro y sus posibles resultados en la relación entre ambos. De todo lo cual se puede inferir, por lo tanto, que estas interacciones son consideradas por las personas como procesos y no como fenómenos aislados. De ahí que esto sea un hecho muy importante, desde el punto de vista operacional, debido a que esta peculiar representación de una interacción aislada, sumergida en un contexto más amplio, lleva a que la actuación respectiva tenga características derivadas básicamente de este fenómeno. Por lo tanto, nuestra actuación se desenvuelve en base con algo muy diferente de lo que sería estar enfrentando solamente el presente inmediato (Martín, 1998).

Es posible entonces, describir los encadenamientos de interacciones como procesos de desarrollo en espiral debido a la progresión y frecuencia aumentadas que presentan las interacciones con el paso del tiempo. Debido a la infinidad de factores que intervienen en cualquier interacción, estas espirales tienen un proceso evolutivo variable, no sólo es posible que se amplíen, ya sea en interacciones negativas o interacciones positivas. También sucede que se estacionan (circulo vicioso) o disminuyen o reducen su amplitud. Y así, cuando en la guerra tenemos una espiral negativa en desarrollo, la paz que llegue en un momento dado nos permitirá dibujar una espiral en reducción. Encontramos un fenómeno equivalente en la interacción positiva si se examina el caso de los enamorados por ejemplo, que luego de un desarrollo fulminante de la espiral positiva, generan un desarrollo inverso de ésta a raíz de un desacuerdo o decepción (Abarca, 1995).

Interacción social y Género

El género funciona como un sistema de clasificación social. La percepción de diferencias observables entre hombres y mujeres no sólo sirve para procesar información entrante, sino que actúa como elemento estimular en sí mismo, contribuyendo a generar en los demás rasgos, roles y conductas, en cuanto a modalidades de respuesta a tales estímulos (Barerá, 1998).

En cuanto a interacción social, los hombres y mujeres varían en cuanto a sus intereses, relaciones y roles que desempeñan en la sociedad. Los varones se inclinan a ser atrevidos, agresivos y a interesarse en los actos de violencia, mientras que las mujeres tienden a ser más cautas, aceptantes y pasivas. De esto podríamos inferir que las mujeres tendrían más interés y

capacidad en la conducta calculada para fomentar la paz y la mutua aceptación (Lindgren, 1995).

Indudablemente las mujeres disfrutan de la interacción social y quizás les agrada por sí sola. Al contestar a un cuestionario las mujeres tendieron más que los hombres a indicar que deseaban participar en una interacción social y lograr que otras personas participaran igualmente y estaban más dispuestas a dar y recibir afecto (Barerá, 1998).

Los hombres están más dispuestos que las mujeres a rechazar a otras personas y lo hacen con más eficacia, por lo menos en las situaciones en que no tienen motivos propios para manifestar actitudes de rechazo (Lindgren, 1995).

Las mujeres son más precisas que los hombres al percibir las relaciones interpersonales en sus grupos. Recuerdan mejor que los hombres los nombres y rostros de las personas. Las mujeres tienden a ser más cautas, aceptantes y pasivas, se interesan más en iniciar y mantener los contactos sociales, se muestran más renuentes a seguir una conducta negativa o neutral con los demás y tienden a despertar respuestas positivas en los otros individuos (Lindgren, 1995).

Desde la consideración del sexo como variable biológica, la asunción más generalizada es que las diferencias psicológicas entre mujeres y varones son el resultado del dimorfismo sexual, y tienen por objeto contribuir al proceso de adaptación, favoreciendo la supervivencia de la especie a través de la mayor variabilidad biológica, psicológica y social de sus miembros. Desde la conceptualización del sexo como variable social se asume, por lo general, que las diferencias psicológicas entre varones y mujeres son resultado de las experiencias vividas, así como de las posiciones sociales que unos y otras desempeñan, tanto en la familia como en el trabajo, y, en general, en las esferas públicas y privadas de la vida (Barerá, 1998).

Comunicación

Comunicación es el proceso de transmitir expresiones significativas, entre los seres vivientes (Maletzke, 1996).

La comunicación es el proceso por el cual los individuos se transmiten entre sí ideas, actitudes y afectos. El ser humano esta permanentemente dando y recibiendo información tanto en el contexto laboral, como en el familiar o social. La comunicación puede ser espontánea (cuando sin motivo aparente y sin pretender nada en concreto) o intencional (busca algún objetivo inmediato). La comunicación es necesaria para el comportamiento social, la distribución de funciones y cometidos o la coordinación para conseguir algo requiere el intercambio de información, si esta no existiera se impediría la acción conjunta (Gould y Weinberg, 2000).

Comunicación es el proceso por medio del cual el individuo (el comunicador) transmite estímulos (generalmente símbolos verbales) para modificar el comportamiento de otros individuos. Se entiende como el mecanismo por medio del cual existen y se desarrollan relaciones humanas; es decir todos los símbolos de la mente junto con los medios para transmitirlos a través del espacio y preservarlos en el tiempo (Maletzke, 1996).

La comunicación es la piedra angular en torno a la cual crecen y se desarrollan los grupos, la cohesión interna del grupo tiene una relación muy estrecha con la calidad y la cantidad de las redes de comunicación que se establecen en su dinámica interna. La comunicación explica las relaciones personales que se establecen entre los miembros de un grupo, esta es responsabilidad del emisor, debido a que debe asegurarse de que se interprete adecuadamente el mensaje. El efecto de un acto de comunicación determina la comunicación futura, en situaciones de interacción futuras. La calidad de las relaciones personales y la cohesión del equipo dependen en gran medida del clima de comunicación (Carrascosa, 2003).

También se puede definir comunicación como "intercambio de información entre un emisor y un receptor" es una fórmula mínima:

- ✓ el establecer contacto con alguien.
- ✓ el dar o recibir una información, creando necesariamente alguna situación.
- ✓ el expresar nuestros pensamientos y sentimientos, el compartir algo con alguien (Maletzke, 1996).

Fernández (2003) explica el proceso de la comunicación:

- 1- Decisión de enviar un mensaje sobre algo.
- 2- Codificación del mensaje por parte del emisor.
- 3- Canal a través del cual el mensaje es transmitido para su recepción.
- 4- Descodificación del mensaje por parte del receptor.
- 5- Respuesta interna al mensaje por parte del receptor.

Raven y Rubín (1990) proponen las siguientes sugerencias para desarrollar habilidades de comunicación:

- Tome conciencia del propio estilo de comunicación, sea consciente de cómo suele hablar y dirigirse a los demás.
- Conozca las características de los miembros del equipo, hable el mismo lenguaje.
- Muestre credibilidad sea honesto, no pretenda saber de todo.
- Sea positivo, trate de ganarse la colaboración de convencer.
- Transmita mensajes breves, compresivos y con mucha información.
- Sea consciente en su comunicación, diga lo que piensa y haga lo que diga.
- Facilite la expresión entre todos.
- Evite las situaciones de conflicto en la medida posible.
- Interactúe con los demás, comuníquese con todos, especialmente con los que más necesitan ayuda.
- Cultive la intuición, anticipé a situaciones que sabe como van a evolucionar.

Tipos de comunicación:

La comunicación tiene lugar de tres maneras básicas: intrapersonal, interpersonal y no verbal. Por lo general cuando hablamos de comunicación queremos decir comunicación interpersonal, que incluye al menos dos personas y un intercambio de significados. El emisor intenta influir en la respuesta de una o varias personas concretas. El mensaje o contenido puede ser recibido por aquellas a las que iba dirigido, por otras a las que no iba dirigido o por ambos (Fernández, 2003).

La comunicación intrapersonal es la que tenemos con nosotros mismos, las personas hablan mucho consigo mismas, y este dialogo interno es importante. La comunicación no

verbal, o señales no verbales, son también decisivas para comunicar y recibir información (Knapp, 1992).

Clases de comunicación:

Como la comunicación es un fenómeno sumamente complejo, se obtiene, bajo diversos criterios, diversas clasificaciones de la comunicación. Entre las cuales se tomarán las que tienen importancia fundamental para establecer aquello que se entiende como comunicación social.

- a) directa e indirecta.
- b) reciproca y unilateral.
- c) privada y publica (Carrascosa, 2003).

a) Comunicación directa e indirecta:

Cada comunicación se realiza ya sea directamente, inmediata, sin intermediarios, cara a cara; o indirectamente, mediata, transmitida a través de una distancia de espacio, tiempo o viceversa entre las partes de la comunicación.

b) Comunicación reciproca y unilateral:

La comunicación siempre se efectúa, sea recíprocamente, en donde las partes cambian continuamente sus papeles de emisores y preceptores; o unilateralmente, o sea sin cambio de papeles, de tal modo que una parte continuamente emite y la otra continuamente percibe los mensajes.

c) Comunicación privada y pública:

Si lo expresado se dirige exclusivamente a una persona determinada o a un número limitado de personas definidas de manera inequívoca, calificamos a esta comunicación de privada. Por el contrario si la intención del informante es de que el mensaje llegue a cualquiera que esta en posición de obtener acceso a el y con el deseo de dirigirse a lo expresado, es decir si el círculo de los preceptores no esta estrechamente delimitado ni claramente definido por el informante, la comunicación tiene el carácter de social o público.

Comunicación Interpersonal:

Se distingue al especificar sus características dentro de un espacio determinado, es decir identificando el medio social en el que se intercambian los mensajes (Fernández, 2003).

Relación comunicativa impersonal:

Este tipo de vínculo se establece cuando dos personas mantienen una relación durante largo tiempo sin que se vuelva más estrecha y solo la mantienen por las circunstancias en que se encuentran (Fernández, 2003).

Comunicación interpersonal de desarrollo:

Concibe a las relaciones en un proceso que va de lo interpersonal a lo impersonal; la perspectiva de desarrollo juzga estas variaciones como resultado de la relación (Fernández, 2003).

Comunicación no verbal:

Comunicación que se establece por medios distintos a las palabras o a las diversas manifestaciones de nuestra corporalidad (Raven y Rubín, 1990).

Comunicación unidireccional:

Se establece en un único sentido, suelen diferenciarse claramente los roles de emisor y receptor, que suelen mantenerse inalterables (Carrascosa, 2003).

Comunicación bidireccional:

Se establece una comunicación fluida en un doble sentido, hay una ida y vuelta en la comunicación, en este caso los roles de emisor y receptor se reparten continuamente (Carrascosa, 2003).

Comunicación pluridireccional:

La comunicación se va estableciendo en múltiples direcciones, de forma que van surgiendo redes cada vez más ricas y complejas (Carrascosa, 2003).

Estilos de la comunicación:

Las personas tienden a interactuar con los demás desde un estilo o desde una determinada forma de hacerlo, cada persona tiene su propio estilo de comunicar, no quiere decir que siempre realiza la comunicación de una manera similar, pero sí que lo hace en un alto porcentaje de situaciones (Rogers y Steinfatt, 1999).

Se puede identificar hasta tres estilos de comunicación, dos de ellos generan conflictos y recortan la comunicación, la comunicación eficaz es la comunicación asertiva, ya que contribuye a resolver los conflictos y refuerzan un clima idóneo para mantener la comunicación (Carrascosa, 2003).

Agresivo: dice lo que piensa sin reparar en la forma hiriendo el amor propio del interlocutor.

Asertivo: dice lo que piensa cuidando no herir el amor propio del interlocutor y respetando unas reglas éticas de conducta.

Inhibido: evita la comunicación por temor o para no encontrar conflictos con el interlocutor.

Recreación

En la recreación desde una perspectiva integral y dinámica se encuentran los conceptos de creatividad, pertinencia y participación. La recreación como una actividad histórica y social ha estado presente en el desarrollo de todos los pueblos y culturas desde las más antiguas hasta las más modernas (Camacho, Corrales y Vargas, 1998).

Esta primera aproximación tiene un carácter histórico que guarda relación con el tiempo libre como elemento justificante de la recreación. Para Gray y Greben (1995) (citado por Sánchez y Valerín, 2004), la recreación se caracteriza por engendrar sentimientos de maestría, consecución de logro, alegría, aceptación, éxito, valía personal y placer. Así mismo

estos autores hacen mención de que lo esencial de la recreación no viene constituido por las actividades, ni por las instalaciones, ni aun por los programas; lo esencial es lo que ocurre con las personas con respecto a ella.

Alvarado (2000), propone las siguientes características para la recreación:

- Que sea voluntaria: Establece que el individuo debe poseer la capacidad y oportunidad de elección de sus actividades, por lo tanto, toda actividad obligatoria no puede ser considerada como recreativa.
- Que produzca beneficio social: Las actividades recreativas, por lo tanto la recreación debe poseer un valor formativo que desarrolle actividades y aptitudes para una mejor convivencia social de las personas.
- Que fomente la creatividad: Las actividades recreativas deben proporcionar habilidades que permitan a los individuos hacer uso de su creatividad para desarrollar formas adecuadas de recreación, que sean de utilidad inmediata y que perduren como repertorio para la vida futura.
- Que promueva valores: La recreación no debe ser vista como una esfera aparte de la vida del ser humano, debe ser vista como un componente interactuante con los otros del quehacer cotidiano, por lo tanto debe ayudar a reforzar las tendencias actuales a mejorar la calidad de vida y los valores morales, sociales y culturales que juegan un papel preponderante en esa orientación.
- Identifica social y culturalmente: Las actividades recreativas se conforman de acuerdo con las características sociales y ambientales de los grupos. Por lo tanto, cada individuo tiene formas recreativas muy particulares, de acuerdo con sus principales características de convivencia, relaciones, costumbres y otros.

Esta caracterización delimita el campo de las actividades recreativas, de forma que se pueda ubicar mejor el ámbito y dimensión de lo recreativo. También permite hacer

clasificaciones de actividades recreativas según la presencia de algunas de sus características. Por otro lado se puede mencionar algunos de los beneficios que se pueden obtener con el desarrollo de una actividad de recreación según ciertas áreas (Álvarez, 2004).

Plano Físico:

- Mejorar estructura óseo articular.
- Potenciar un trabajo muscular.
- Favorecer el equilibrio.
- Mejora de la coordinación neuromuscular.
- Control y ajuste postural.
- Potenciar la orientación de esquemas respiratorios.
- Favorecer la relajación.

Plano Psíquico:

- Concienciar la propia imagen y estructura corporal.
- Vivenciar nuevas conductas motrices.
- Favorecer la auto aceptación.
- Potenciar la autoestima.

Plano Social:

- Entender el propio cuerpo como de relación.
- Conseguir, a través de la actividad, establecer un acuerdo corporal con los demás.
- Entender esta práctica como un medio para la recreación en grupo.
- Mejorar la capacidad de relación en general (fuera de la sesión), lo que sería una dimensión de sociabilización.

Álvarez (2004) propone la siguiente tipología de las actividades recreativas:

1. Actividades autotéticas: aquellas que no buscan una recompensa adicional, sino que tienen sentido en sí mismas, por ejemplo un juego.
2. Actividades apropiativas: buscan la consecución de placer en la ocupación del tiempo libre, por ejemplo la pesca.

3. Actividades de descanso: son las diferentes formas de compensación de la fatiga. Pueden ser muy variadas las formas de descanso: reposo físico, relajamiento, contemplación, vacaciones, juegos de moderada intensidad, otros.
4. Actividades creativas: la gama de actividades están en la música, el arte, expresión literaria, manualidades y otras.
5. Actividades de formación psicosocial: círculos de participación, clubes de lectura, grupos de intercambio, juegos de representación de roles, dinámicas de grupo, psicodramas, otros.
6. Actividades de liberación de la espontaneidad: tales como juego grupal, actos sociales, expresión corporal, mímica, teatro, danza, otros.
7. Actividades psicomotoras: aquellas vinculadas con el movimiento físico corporal.

Las actividades recreativas tienen una gran cantidad de clasificaciones y características con las cuales se pueden hacer combinaciones para elaborar alternativas o propuestas de programas de acuerdo con diferentes necesidades e intereses (Alvarado, 2000).

En la elaboración de programas físico recreativos es de vital importancia que estén orientados al mantenimiento de la salud. En este caso el estado de ánimo es determinante del estado de la salud. Las personas alegres, risueñas y confiadas en la vida son más felices, actitud que no tiene nada que ver con la posición económica, social o laboral. Igualmente sabemos que el estado de mayor sensación de felicidad lo provoca la diversión y que esa sensación de bienestar se multiplica enormemente si además sentimos placer. Ya que el placer y la diversión constituyen un binomio insuperable capaz incluso de hacer sanar cualquier enfermedad o problema (Ortega, 1992).

La psicobiología expresa que la salud depende del equilibrio entre dos sistemas, el simpático identificado con los sentimientos de conflicto y enojo; y el parasimpático que se identifica con sentimientos de paz y armonía, éste último segregador de endorfinas, sustancias relacionadas con la alegría y la felicidad (Lamb, 1989).

Lamb (1989) asegura que en nuestra vida diaria son muchos los condicionantes que nos generan estrés, miedo e inseguridad; hay un claro predominio del sistema simpático sobre el parasimpático, lo que trae como consecuencia inmediata una baja del sistema inmunológico.

Sorprendentemente el juego resulta un remedio eficaz contra el estrés ya que aumenta la secreción de endorfinas cerebrales por medio de la risa. También el ejercicio físico es un mecanismo muy importante para conseguir que suban las endorfinas, otorgando una sensación de bienestar (González, 1992).

Desde el descubrimiento de las endorfinas se han realizado numerosas investigaciones sobre su acción en el sistema nervioso central. Aparentemente las endorfinas son el vehículo del placer, la euforia, la felicidad y el alivio del dolor (Aranzabal y Gorrotxategi, 1996).

Estas sustancias tienen la tarea de conectarnos con el placer al recorrer nuestro cuerpo cuando estamos divirtiéndonos, cuando disfrutamos de una buena comida o de un buen momento, se debe estimular su producción para provocar la mejor de las adicciones: estar vivos (Aranzabal y Gorrotxategi, 1996).

Abarca (1995) menciona el poder curativo de la risa por medio del juego. Especialmente, desde que se comprobó en experimentos realizados en hospitales que la risa ayuda a recuperar mas fácilmente y con mayor rapidez la salud de los enfermos; que produce cambios en la química del cuerpo, que modifica la frecuencia de las ondas cerebrales, que activa áreas dormidas del cerebro y que produce conexiones entre éste y el corazón creando estados de armonía interior.

Aranzabal y Gorrotxategi (1996) mencionan algunos de los beneficios de la risa que se obtienen a través del juego:

- Activa el sistema inmunológico.
- Aumenta la producción de endorfinas.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Equilibra el sistema nervioso.

- Armoniza la respiración.
- Equilibra la presión arterial.
- Despierta la inteligencia.
- Aumenta el ritmo cardíaco.

Conociendo la importancia del juego y la recreación en el desenvolvimiento del ser humano como un ser integral, en Costa Rica desde la década de los cuarenta hasta la actualidad, se ha estudiado el área de la recreación desde diversos enfoques; a continuación se presenta una recopilación más detallada de los estudios que tienen algún vínculo con la presente investigación.

El primer estudio encontrado acerca de la recreación fue realizado por Campos (1942) acerca de la Recreación en Heredia, en este estudio se investigo factores sociales y psicológicos de las personas pobres y las personas ricas con respecto a la recreación. Concluyó que en esa época se recreaban de manera distinta debido a la diferenciación rígida de clases que existían en ese entonces (los ricos no interactuaban con los pobres).

Viquez, Avendaño y Brealey (1953) en su estudio experimental Terapia recreativa y ocupacional Asilo Chapui, realizaron un experimento de psicoterapia recreativa y ocupacional con los enfermos mentales bajo la dirección de diferentes profesionales, con una tratamiento de mediana duración de cuatro meses aproximadamente, que consistía en conocer la historia clínica del paciente, asistir a los interrogatorios y exámenes que se les realicen, planificación de ocupaciones recreativas para cada paciente, evaluación del comportamiento de las personas, realizar reuniones con el personal par ver como marchaba el tratamiento y al final del periodo presentar un informe del trabajo. Esto se realizó con una población de mujeres de 15 a 40 años (no detalla cuantas) y entre sus conclusiones destacan que existe una idea errónea de la sociedad acerca de éste tipo de centros, igualmente la eficiencia en el tratamiento médico depende en gran parte de la calidad de los médicos y se mejora la calidad de estas personas si se les ayuda a distraerse en otras cosas.

Rigginni (1956) en su estudio descriptivo llamado Actividades recreativas con niños enfermos del hospital San Juan de Dios, realizó diferentes actividades tales como

familiarizarse con los niños por medio de una actitud cordial, tratándolos con amabilidad, ofrecerles actividades de su interés, darles oportunidad de expresión por medio del lenguaje, el canto y las artes, recoger informaciones sobre los niños en la institución y si fuera posible con sus familiares, mantener todo el tiempo en las actividades un clima de acercamiento y confianza, finalmente evaluar los resultados de este servicio tomando en cuenta el desenvolvimiento de los niños y el mejoramiento de su salud. Para ello elaboró un diagnóstico para observar qué les gustaba a los niños y al final revisó y evaluó cuáles fueron las que más les gustaron, que fueron las siguientes: leer cuentos, oír música, escuchar canciones, jugar con bolas, aviones, carros, muñecas y pintar dibujos. Entre sus conclusiones destacan que se tenía que crear un hospital para la atención de niños, también crear diferentes programas de recreación para que desarrolle actitudes de respeto, orden, aseo y cooperación en los niños.

Loy (1975) en su estudio descriptivo sobre algunos aspectos de la recreación y su situación en la ciudad de San José de Costa Rica, destacó el papel que juega la recreación en la vida del ser humano, así como las características que adquiere el aspecto recreativo dentro de la sociedad contemporánea. Para esto aplicó un cuestionario en cuarenta centros de recreación de San José. Entre sus conclusiones destacan que la recreación debe perseguir el desarrollo humano, también la acción del trabajo social a nivel institucional, no esta debidamente encaminado a superar las deficiencias que presenta el aspecto recreativo en la capital, ya que su labor se limita a ciertos programas esporádicos de recreo que no cumple funciones reales de proyección y promoción social.

Ortuño (1978) en su estudio descriptivo Autoestima, comunicación y algunas variables sociodemográficas en familias de adolescentes del área metropolitana de San José, cuyo objetivo era conocer algunas características de las familias nucleares con hijos adolescentes del área metropolitana de San José, aplicó un cuestionario en tres colegios de secundaria de clase baja y tres colegios de secundaria de clase alta del área metropolitana de San José. Concluyó que la autoestima y la comunicación se asocian y a su vez la clase social afecta la comunicación familiar, también las hijas presentan un mayor grado de conductas que facilitan una buena comunicación con la madre.

Barahona, Bodán, Quirós, Ramírez, Rodríguez y Rojas (1981) en su estudio descriptivo llamado Exploración de los intereses y las necesidades del anciano costarricense en aspectos vitales como: trabajo, salud, recreación y vida sexual. Indagaron los intereses reales de los hombres y las mujeres costarricenses que están en la tercera edad, de manera que les permitiera aportar elementos (de juicio) objetivos para la formulación de un programa concreto de comprensión y asistencia psicológica. Para esto realizaron encuestas y entrevistas para recaudar la información acerca de las necesidades de las personas de la tercera edad. Se aplicaron a tres líderes políticos (José Joaquín Trejos Fernández, José Figueres Ferrer y Manuel Mora Valverde), tres profesionales de diversas áreas y cuarenta ancianos de ambos sexos. Concluyeron que aspectos como trabajo, salud, recreación y vida sexual están íntimamente ligadas a la organización socioeconómica, también que los ancianos tienen una gran necesidad de comunicación y por ello expresan que las formas más importantes de distracción son realizar actividades recreativas, visitar a parientes y frecuentar lugares de recreo.

Corrales (1989) en su estudio exploratorio – diagnóstico Utilización del tiempo libre en el anciano institucionalizado del área central del país (San José, Heredia, Alajuela y Cartago). Analizó que tipo de actividad física, recreación y utilización del tiempo libre ofrecen los hogares para ancianos y cuales son las actividades que quieren realizar éstos durante su tiempo libre. Para ello se aplicaron encuestas en los centros para ancianos de las áreas mencionadas para conocer la utilización del tiempo libre de los ancianos y cuales eran sus necesidades recreativas. Las encuestas se aplicaron a 75 sujetos con edades entre los 60 y 80 años que presentaran problemas mentales. Se concluyó que las actividades recreativas que están realizando los ancianos en la institución no cubren las aspiraciones que éstos tienen y que la actividad física es casi nula en el anciano institucionalizado por lo que los problemas del sistema óseo se presentan con mayor incidencia.

Solano y Zúñiga (1990) en su estudio exploratorio-diagnóstico el cual consistía en determinar los intereses recreativos de los sujetos que trabajan en la industria de productos alimenticios del conglomerado central del país. Determinaron las actividades recreativas que practicaban los sujetos bajo estudio y las que les gustaría practicar en su tiempo libre. Además determinaron el nivel socioeconómico de los sujetos bajo estudio y su relación con la práctica

de actividades recreativas. Se tomó una muestra de cada empresa y se le aplicó el cuestionario efectuado para determinar los intereses recreativos. Para la muestra participaron hombres y mujeres con edades entre los 18 y 65 años de edad. Concluyeron que las actividades recreativas que les interesa practicar a los trabajadores son acampar, conversar, reposar, ir a excursiones y bailar. Los deportes que más les interesa practicar son el fútbol, natación, voleibol, ciclismo y gimnasia.

Berrocal, Fonseca, Montero, Murillo y Pérez (1990) en su estudio exploratorio La recreación comunal en las regiones Huetar Norte y Brunca. La investigación se centró en un análisis reflexivo de la operacionalización de los programas que ejecuta el estado costarricense con relación a la recreación en el ámbito comunal. Para ello aplicaron cincuenta cuestionarios, veintisiete en la región Brunca y veintitrés en la región Huetar Norte a funcionarios de instituciones relacionados con el tema. Entre sus conclusiones destacan que la recreación es un elemento importante para satisfacer la necesidad de autorrealización, también que es posible servirse de la recreación para llevar a cabo proyectos de promoción en los que el fin sea obtener o satisfacer necesidades básicas tales como alimentación, vestido, vivienda y otros.

Valverde (1992) en su estudio experimental Efectos de un campamento recreativo en el cambio de actitud hacia las personas con discapacidad. Analizó los efectos de un campamento recreativo de interacción en el cambio de actitud hacia los niños con discapacidad, en cuarenta niños y niñas, de quinto grado de una escuela pública del cantón central de la provincia de Cartago. Se aplicaron dos tratamientos con dos pre test y dos pos test, el primero fue la presentación de una película relacionada con el tema a los niños y el segundo tratamiento fue el campamento con una duración de tres días. En ambos tratamientos se utilizó una población de cuarenta niños y niñas, de quinto grado de una escuela pública del cantón central de la provincia de Cartago. Al finalizar el tratamiento se observó que los niños sin discapacidad poseían una actitud positiva en cuanto a la intención de comportamiento y afecto hacia el niño con discapacidad, además concluye que actualmente una de las políticas de rehabilitación es lograr una interacción de la persona con discapacidad a la sociedad, por lo tanto los métodos recreativos en especial los campamentos juegan un rol importante en el proceso.

Gamboa y Montero (1992) en su estudio exploratorio para determinar las necesidades recreativas de los trabajadores de la Universidad Nacional, determinaron la importancia de la recreación de acuerdo a las verdaderas necesidades de los trabajadores docentes y administrativos de la Universidad Nacional, sede central. Para ello se aplicó un diagnóstico antes y después del tratamiento de corto plazo, el tratamiento consistió en sesiones recreativas de una hora en la cual se realizaron actividades físico recreativas. Se utilizó una población de novecientos sesenta sujetos, doscientos veintisiete administrativos, veintidós docentes y setecientos once trabajadores normales; todos de veinte a sesenta años de edad. Concluyeron que muchos no están satisfechos con la actividad recreativa que realizan y también que los trabajadores desearían que la institución les ofreciera actividades deportivas y recreativas en donde algunas se integre el núcleo familiar y, por último, concluyeron que la falta de tiempo delimita la participación en éstas.

Aguilar y Mesa (1992) en su estudio descriptivo Programa de actividades físicas recreativas para hijos de los funcionarios de la UNED. Establecieron un programa de actividad física recreativa para ser llevado acabo con los hijos de los funcionarios de las oficinas centrales de la UNED, para que tuvieran la oportunidad de utilizar adecuadamente el tiempo libre, así como los beneficios físico psicológicos, opciones de recreación para el bienestar y la salud, la estabilidad emocional y el desarrollo del canal social. Se contó con la participación de 170 funcionarios y 179 niños interesados de los cuales 42 eran niñas de 4 a 5 años, 70 niños de 6 a 8 años y 67 niños de 9 a 12 años. Se logró concluir que los varones de 4 a 5 años prefieren el fútbol, la natación, los juegos recreativos y el atletismo. Las mujeres de su misma edad prefieren la natación, la danza, los juegos y la gimnasia, los varones de 6 a 8 años prefieren el fútbol, la natación, los juegos recreativos y el atletismo, las mujeres de 6 a 8 años la danza, la natación, la gimnasia y los juegos recreativos, los varones de 9 a 12 años el baloncesto, el fútbol, la natación, el tenis y por último las mujeres de 9 a 12 años prefieren la natación, la danza, los aeróbicos y la gimnasia.

Mathieu (1993) en su estudio descriptivo-exploratorio La educación física, el deporte y la recreación en la formulación de políticas de atención integral a la salud del costarricense. En el cual identifico y analizó la relación existente entre las políticas nacionales de educación

física, deporte y recreación y las políticas de salud del país. Para ello se realizaron entrevistas a los personajes generadores de políticas de educación física, deporte y recreación en las tres últimas administraciones gubernamentales. Sus principales conclusiones fueron que no se han generado las políticas necesarias para lograr la participación de la disciplina del movimiento humano y la recreación en los programas de atención de la salud, también que los programas de atención integral del niño, adolescente, mujer y adulto mayor no hacen referencia a ninguno de sus planteamientos a la importancia de la actividad física o de la recreación para lograr una verdadera atención integral.

Morales (1994) en su estudio descriptivo propuesta de un plan recreativo para los jubilados de la tercera edad del Colegio de Contadores Privados de Costa Rica; concluyó que se logró brindar a esta población una oportunidad de participar en diferentes programas que les permitieran tenerse activos dentro de un grupo de iguales obteniendo beneficios a nivel psicológico, físico, fisiológico y social.

Ramírez (1995) en su estudio descriptivo Actividades a las que se dedican los niños de I y II ciclo en su tiempo libre del circuito 02 de Liberia. Analizó a cuales actividades dedican su tiempo libre los niños y también propuso actividades socioculturales y deportivas que mejoren el aprovechamiento del tiempo libre. Para ello se aplicó un cuestionario a doscientas personas, cien niños, cincuenta padres de familia y cincuenta líderes comunales; todos escogidos al azar. Concluyó que la mayor parte de los niños encuestados dedican más de tres horas diarias a ver televisión, lo que promueve el deterioro en su salud; también que los niños participan en todas las actividades recreativas que promueve la escuela para el uso del tiempo libre por lo tanto estas deben aumentarse con aquellas que respondan a sus intereses y necesidades.

Chacón, Fonseca, Hidalgo, López, Morera y Umaña (1995) en su estudio descriptivo Control infantil de recreación y una propuesta para la creación de una juegoteca, determinaron la funcionalidad de los centros de recreación infantil, también propusieron la creación de una juegoteca como espacio para la recreación de los niños. Para ello aplicaron cuestionarios y recopilaron la información necesaria en ocho bibliotecas infantiles del país, además de los

parques recreativos de algunos distritos de San José. Concluyeron que la cantidad de bibliotecas existentes es insuficiente con el número de usuarios que requieren de éste servicio. También que la mayoría de los parques infantiles no están en buenas condiciones y por último que es necesario crear centros de recreación cuya administración este bajo la responsabilidad de un encargado con criterios de recreación y servicios de salud.

Gamboa (1996) en su estudio exploratorio Efectos de un programa de educación del ocio y la recreación en el tiempo libre del anciano. Analizaron los efectos que traería este para la población mayor, contaron con la participación de 64 Ancianos de ambos géneros escogidos aleatoriamente, con edades entre los 60 y 74 años, todos del centro diurno de atención de Cartago centro. Entre sus conclusiones confirmaron que el tratamiento produjo los efectos deseados ya que indicaron mejoras significativas en las variables de autoestima, capacidad percibida, tensión, depresión, hostilidad, vigor, fatiga y confusión. Así como el aumento del bienestar psicológico de los ancianos.

Meneses (1997) en su estudio exploratorio Propuesta de un centro modelo de movimiento humano y recreación: una alternativa para la promoción de la salud. Efectuaron un diagnostico situacional en el distrito I del cantón de Alajuela , respecto a los programas de ejercicio fisico y actividad recreativa, calidad y cantidad de infraestructura fisica, equipos y materiales, con el fin de proponer un centro modelo en movimiento humano y recreación, como alternativa para la promoción de la salud de manera que se disminuya los factores de riesgo comunes a las enfermedades crónica no transmitibles y se modifiquen los estilos de vida, para lograr una mejor calidad de vida. Se contó con la participación del Instituto gubernamental y no gubernamental del distrito I del cantón central de Alajuela. Se concluyó que los funcionarios encargados de ejecutar las directrices organizacionales e institucionales conciben los programas de ejercicios fisico y actividades recreativas como una alternativa muy importante para la promoción de la salud. Falta organización, coordinación y planificación en instituciones y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales para promover la realización del ejercicio fisico y la recreación como alternativa para la promoción de la salud.

Camacho, Esquivel, Marín y Meneses (1998) en su estudio exploratorio El cambio de actitud en los instructores de las escuelas deportivas y recreativas de verano de la UCR ante la participación de niños y jóvenes con retos múltiples, contó con la participación de 13 estudiantes de la UCR de trabajo comunal y las escuelas deportivas y recreativas de la UCR. Entre sus conclusiones se encontró que las categorías que surgieron concuerdan con los componentes de las actitudes. El componente reactivo corresponde a la forma de actuar de los instructores ante la participación de niños y jóvenes con retos múltiples. El componente afectivo es un sentimiento en contra o a favor de agrado o desagrado, de acercamiento o evitación del objeto de la actitud. El componente cognitivo de la actitud es una creencia sobre el objeto y que para efectos de este estudio coincidió con la categoría denominada percepción de las personas con discapacidad.

Bolaños y Ozols (1999) en su estudio exploratorio Actividad física recreativa y estado emocional que presentan los adultos mayores de 55 a 75 años de edad de dos grupos gerontológicos del área central. Determinaron los beneficios en el estado emocional que ofrece la actividad físico recreativa por medio de un tratamiento a mediano plazo, utilizando actividades recreativas. Se utilizó una muestra de cien personas adultas mayores de ambos sexos que no presentaran problemas mentales. Concluyeron que el estado emocional del adulto mayor se ve influenciado positivamente por la actividad físico recreativa y también que la disciplina de la motivación denota una mayor influencia positiva en el estado emocional del adulto mayor.

Morera y Rojas (2000) en su estudio descriptivo Comparación del tiempo libre en los y las jóvenes de 14 a 16 años en las regiones de la reserva indígena de Talamanca y San Vito de Coto Brus, identificaron las principales actividades que practican los jóvenes en ésta región y cual era el componente motivacional que los impulsaba. Para ello tomaron una muestra para analizar necesidades recreativas, luego aplicaron el instrumento en diversos colegios para determinar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes. Se utilizó una población de 176 estudiantes, 90 mujeres y 86 varones con edades entre los 14 y los 16 años. Entre sus principales conclusiones encontraron que una de las principales ocupaciones del tiempo libre en éstos jóvenes era disfrutar de diversas actividades recreativas en compañía de otras personas, además de que la actividad social más frecuente era salir con los amigos.

Alvarado (2000) en su estudio descriptivo *Preferencias recreativas de los estudiantes del colegio de Santa Ana*, determinó las preferencias recreativas del colegio de Santa Ana de acuerdo a la edad y su género. Para ello se aplicó un instrumento a 274 estudiantes de 13 y 17 años y 163 padres de familia para recopilar la información acerca de las actividades que más realizan los estudiantes. Entre sus conclusiones destacan que los hombres se inclinan por el fútbol y las mujeres por los aeróbicos, también se demostró una necesidad de afiliación de compartir con amigos y sentirse bien y por último los resultados evidenciaron que existe concordancia entre las razones que expresaron los estudiantes con relación a sus preferencias.

Vásquez y Tenorio (2000) en su estudio exploratorio *Un encuentro de Adultos Mayores y Niños para la búsqueda de solidaridad con una duración larga de 6 meses*, buscaron formas de propiciar instancias de solidaridad entre adultos mayores y niños en la comunidad de Calle Blancos para promover la ayuda mutua entre los mismos. Se contó con la participación de adultos mayores y niños de centros diurnos. Entre sus conclusiones se menciona que utilizar juegos elegidos cuidadosamente resulta ser agradable para las poblaciones, así que se debe tener presente su sencillez en la comprensión y que sean fáciles de dirigir y divertidos.

Moreno (2001) en su estudio descriptivo *La recreación de la y del adolescente dimensión poco explorada para el trabajo social con una duración de largo plazo*, con el fin de aportar estrategias en el campo de la recreación de adolescente en la utilización de proyectos comunales y académicos, aportar del significado que tiene la recreación en la cotidianidad de los y las estudiantes de IV Y V año del Liceo Laboratorio e Instituto de Guanacaste. Participaron 464 estudiantes, 150 del Liceo y 314 del Instituto, se escogieron aleatoriamente, se llevaron acabo dos secciones de grupo, focalizando sobre el significado de la recreación. Entre sus principales conclusiones se menciona que la recreación de la persona adolescente permitió conocer la situación que enfrentan los y las estudiantes de los centros en relación con la recreación, que mantienen una vida monótona, que la necesidad de recrearse ocupa un tercer lugar debido a que es más importante la necesidad de amar, afecto y protección, seguido de la realización personal, las adolescentes se inclinan más por actividades sociales y los adolescentes por actividades deportivas, juegos electrónicos, televisión y música.

Campos y Madrigal (2001) en su estudio exploratorio Programa de atención integral del adolescente con énfasis en recreación , en los sectores de Proyecto Mi Casa y Llanos Santa Lucia oeste del Área de Salud Paraíso con una duración de largo plazo. Desarrollaron un programa de atención integral del adolescente con énfasis en salud, en el cual se contó con la participación de 25 adolescentes con edades entre los 15 a 19 años de los sectores mencionados anteriormente. Entre sus conclusiones se menciona que se obtuvo una vivencia de modelaje para el ejercicio del liderazgo y el trabajo en equipo, con la modalidad de adolescente protagonista se lograron estimular las aptitudes y actitudes positivas de los adolescentes para el logro de metas por medio de actividades grupales dentro y fuera de su comunidad. Se divulgaron diferentes tipos de recreación debido a que la mayoría de los adolescentes participan en recreación social, como las fiestas, cenas, festivales, etc. En el área de recreación la mayoría se inclinó por actividades sociales y una mayoría por la recreación mental y literaria; esto debido al bajo nivel de escolaridad con que cuentan los adolescentes en estudio, en general se aprecia que las opciones más marcadas corresponden a las que les gustaría realizar y no a las que realmente hacen, a si que se deduce que estos jóvenes tienen una gran necesidad de practicar la recreación.

Mora (2002) en su estudio exploratorio Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al genero, edad y a la practica de actividad fisico recreativa en 21 centros diurnos costarricenses. Con el fin de conocer la relación entre las variables soporte social, autoestima, salud mental, actividad física recreativa. Considerando diferencias con relación al genero y la edad. Participaron 92 mujeres y 60 hombres con edades entre lo 60 y 75 años, su integración al programa fue de forma aleatoria. En sus conclusiones determinaron que la calidad de vida de los adultos mayores de 60 a 75 años es buena debido a que presentaron cambios en todas las variables. No se presentaron diferencias significativas en las variables de calidad de vida. Las mujeres presentaron mayor depresión que los hombres, sin embargo ambos géneros presentaron depresión leve y en su salud mejoraron su condición.

Fernández y Velásquez (2003) en su estudio experimental Efecto de un programa de juegos recreativos sobre la memoria visual y auditiva de corto plazo en adultos mayores en el cantón de Pococí, midieron el efecto de un programa de juegos recreativos en la memoria

auditiva y visual de corto plazo en personas adultos mayores, también controlaron el efecto de la edad en el tratamiento aplicado (juegos recreativos) a personas adultas mayores. Emplearon un tratamiento de corta duración de dos meses, aplicado una vez por semana para el cual utilizaron un pre test y un pos test para evaluar las variables. Utilizaron una población de 40 sujetos hombres y mujeres sanos con edades entre los 60 y 80 años de dos hogares para ancianos diurnos del cantón de Pococí. Encontraron efectos significativos positivos en la memoria visual y auditiva de corto plazo en personas adultas mayores con la aplicación de un programa de juegos recreativos y también que la edad no fue un factor determinante en los efectos del tratamiento (juegos recreativos) aplicado en personas adultas mayores.

Bolaños (2003) en su investigación exploratoria acción una experiencia de recreación y uso del tiempo libre en el hogar para ancianos San Pedro Claver, el cual elaboró un programa de recreación y uso del tiempo libre que favorezca la calidad de vida, así como identificar necesidades de recreación en el hogar. Se contó con 15 participantes 14 mujeres y 1 hombre con edades entre los 55 a 95 años. Se llevó a cabo de la siguiente manera 10 secciones con diferentes caracteres: 1- desconcierto y desconfianza, 2- ningún obstáculo, 3- relaciones distantes en algunos residentes, 4- se inicia con la dinámica de las palabras claves, 5- dinámica de integración, 6- mayor comprensión y dinámica, 7- se dan comentarios negativos, 8- aceptan rutina, 9- se realizan las rutinas y dinámicas adecuadamente y 10- evaluación. Concluyeron que la importancia del programa recreativo y de uso de tiempo libre es evidente por las manifestaciones del grupo de adultos mayores respecto a los beneficios obtenidos, la practica de ejercicios despierta el interés de los adultos mayores quienes mostraron un cambio de actitud por participar mas activamente dentro del grupo, las actividades realizadas facilitaron la integración de los miembros del grupo sin embargo se requiere mantener un sistema permanente que asegure el bienestar y la ocupación de los adultos en su tiempo libre, el proceso que vivieron los residentes del hogar fue considerado muy provechoso por los participantes en el programa, para el personal del hogar y para la gerontóloga y por último la aplicación de la teoría de la actividad resulto efectiva para reafirmar que las actividades realizadas por los adultos en la vejez constituye un elemento fundamental para lograr un alto grado de bienestar subjetivo y mejorar su calidad de vida.

Céspedes, Madrigal y Ovares (2004) en su estudio experimental *Elaboración e implementación de un manual de actividades físico recreativas tendiente a mejorar el desarrollo socioemocional (autoestima y conductas agresivas) en niños abandonados de 9 y 12 años de edad de la Asociación Roble Alto*; determinaron si el modelo de actividad física recreativa propuesto en el manual, ayudaría a aumentar el nivel de autoestima y disminuir el nivel de agresividad al mismo tiempo. Para ello aplicaron un tratamiento de media duración de nueve semanas, para el cual aplicaron un pre test y un pos test. Entre sus conclusiones destacan que hubo un efecto positivo en la conducta agresiva de los niños, es decir, el nivel de agresividad disminuyó, además los niveles de autoestima aumentaron al mismo tiempo. Otra conclusión a la que llegaron es que el juego es una herramienta eficaz para trabajar en temas de conducta. Por último concluyen que hombres y mujeres se beneficiaron por igual.

Bartels, Benavides, Cordero, Obando y Sandí (2004) en su estudio experimental *Programa de Juegos deportivos recreativos para la formación de valores en niños y niñas en una escuela urbano marginal de Pérez Zeledón*, estimaron por medio de juegos recreativos mejoras en los siguientes valores: respeto, honestidad, cooperación, tolerancia y solidaridad en los niños de ésta institución. Utilizaron un tratamiento de mediana duración de 3 meses en la cual efectuaron sesiones de juegos deportivos – recreativos, aplicando un pre test y un pos test. Utilizaron una población de 38 sujetos, 15 niños y 18 niñas. Concluyeron que por medio de juegos deportivos – recreativos se alcanzó una estimulación positiva de los valores, además que el niño a través de los juegos recreativos encuentra formas de experimentar y aprender valores positivos.

Bolaños y Elizondo (2004) en su estudio descriptivo *Efecto de una jornada de actividades físico recreativa sobre los estados anímicos y el bienestar laboral en trabajadores de una empresa de telecomunicaciones, con una duración de medio plazo*, entre sus conclusiones se describe que el efecto de un programa recreativo tiene efectos positivos en el estado anímico y bienestar laboral. Así también hombres y mujeres mejoraron por igual y por último concluyeron que esta metodología es un adecuado instrumento para mejorar los estados anímicos de los trabajadores ya que factores como la depresión, la hostilidad, la tensión y la fatiga se ven disminuidos y el factor vigor que se ve significativamente aumenta.

En base a los estudios mencionados anteriormente, se resaltan los siguientes puntos a manera de crítica:

- La recreación no se utilizaba con fines de mejorar aspectos como la conducta, solamente se utilizaba para mejorar el aspecto físico o recreativo de las poblaciones que se estudiaban.
- No se trabajaba con diferentes tipos de poblaciones, solo existió un estudio relacionado con la interacción intergeneracional.
- No se le da mantenimiento a la infraestructura recreativa, ni seguimiento a los programas recreativos.
- La población adulta mayor últimamente ha tenido en los últimos años gran auge en materia de estudio de recreación y actividad física.
- En cuanto a la población adolescente se ha dado énfasis al estudio de los intereses y necesidades recreativas, conductas agresivas y aprovechamiento del tiempo libre.

Actividad física

González (1992), enfatiza la importancia de la actividad física para la salud, ya que el aumento de las necesidades metabólicas de los músculos en movimiento originan modificaciones a nivel cardiaco, respiratorio y vascular que producen cambios en la irrigación de los distintos aparatos y sistemas del organismo, cuyas manifestaciones fundamentales son: vasodilatación a la altura de los músculos que trabajan, activación del sistema nervioso simpático, vasodilatación cutánea.

Blasco (1994), expresa la importancia de practicar actividad física, no sólo para el aspecto físico sino también para el psicológico e intelectual, y que se debe promover aún más su práctica desde temprana edad hasta edades avanzadas; pues, en diferentes edades se producen efectos positivos en las actividades cognitivas del sujeto.

La actividad física influye positivamente sobre el sistema cardiovascular y respiratorio así como en el aparato locomotor. No sólo a nivel de músculo sino que también en la conservación del juego articular y la normalización del metabolismo (Salgado y Guillén, 1994, citado por Bolaños, 1999).

Existen cada vez mayores evidencias de las relaciones entre la actividad física y la salud, hasta el punto de vista de considerar la propia inactividad como un factor de riesgo para las enfermedades modernas que son clasificadas como hipertensión, dislipidemia, fumado, alcoholismo, sedentarismo, diabetes, obesidad. La actividad física ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de aspectos, como en el mejoramiento de la salud (aspectos mencionados anteriormente), fortalecimiento de la autoestima y aumento de la sensación de control (Ortega, 1992).

La importancia atribuida al disfrute de la actividad física, el ejercicio y el deporte, se apoya en los resultados de diferentes investigaciones, por ejemplo Page y Tucker (1994) (citado por Rojas, 2003), encontraron que los adolescentes que practican deporte tenían menos problemas de soledad, timidez y desesperanza, especialmente si lo practicaban en grupo. También se comprobó que la práctica deportiva genera beneficios psicosociales de importancia, entre ellos: promueve la autonomía y la autodefinición, crea posibilidades para mejorar la sociabilidad y la competencia, así como, facilita el desarrollo de habilidades (Zarbatany y Cols, 1990, citado por Rojas, 2003).

El papel de la actividad física en la mejora del bienestar individual y social esta siendo cada vez más importante en la medida que se incrementa el número de personas propensas a padecer algún tipo de enfermedad, debido a la mala calidad de vida. La actividad física ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas como el fortalecimiento de los valores, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. Dado que la actividad física está relacionada con cambios positivos, su práctica deberá ser orientada, promovida y facilitada por las personas e instituciones responsables (Ortega, 1992).

Entre algunos beneficios de la actividad se encuentran los siguientes:

- Frena la atrofia muscular.
- Favorece la movilidad articular.
- Evita la descalcificación ósea.
- Hace más efectiva la contracción cardiaca.
- Aumenta la eliminación de colesterol.

- Disminuye el riesgo de padecer arteriosclerosis e hipertensión.
- Reduce el riesgo de formación de coágulos en los vasos y, por tanto, de trombosis y embolias.
- Disminuye el peligro de infarto de miocardio.
- Aumenta la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre.
- Refuerza el sistema nervioso y el equilibrio de éste con el sistema neurovegetativo.
- Frena las insuficiencias hormonales.
- Favorece la eliminación de las sustancias de desecho de la sangre.
- Evita la obesidad.
- Disminuye la formación de depósitos en los riñones y conductos urinarios (Salgado y Guillén, 1994, citado por Fernández, 2003).

El propósito de la actividad física se puede resumir en los siguientes puntos:

- Bienestar físico.
- Autoconfianza.
- Mayor seguridad y confianza en las tareas cotidianas, por un mejor dominio del cuerpo.
- Aumento de la movilidad articular y la elasticidad.
- Mejor respuesta a las propuestas de actividades (prontitud).
- Aumento del tono muscular.
- Mejoría en la amplitud y economía de la respiración.
- Mejoría de la circulación especialmente a nivel de las extremidades.
- Aumento de la resistencia orgánica.
- Mejoría de las habilidades y de la capacidad de reacción y coordinación.
- Mejora las respuestas frente a la depresión, el miedo, las decepciones, los temores, las angustias, etc.
- Fortalece psicológicamente frente al aburrimiento, el tedio, el cansancio y la soledad.

Se puede ver los distintos beneficios de la práctica de la actividad física frecuente y como el disfrute es un factor importante para aumentar la adherencia de las personas para su práctica. Aunque, muchas personas se inscriben en programas de ejercicio físico para mejorar su salud y perder peso, es difícil que prosigan con ellos a menos que disfruten la experiencia.

En cuanto a los deportes para jóvenes, el principal motivo para su práctica deportiva es pasársela bien, o sea, disfrutar, aunque, a medida que la gente madura, parece que el componente divertido del deporte y la actividad física es desalojado por necesidades de ser eficaz, esforzarse y tener éxito. Esto quiere decir, que a mayor edad menor importancia del disfrute como predictor de adherencia al ejercicio (Gould y Weinberg, 2000).

Considerando que a menor edad, existe un mayor nivel de disfrute de la actividad física, se debe promover la práctica deportiva en niños y los adolescentes, como una posibilidad para invertir su tiempo libre y que, a futuro se vuelvan adultos físicamente activos (Rojas, 2003).

Existe un amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física, practicada regularmente y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Cualquiera de las actividades que realicemos diariamente como caminar para tomar el automóvil o el autobús, etc. (Rojas, 2003).

Las personas tanto hombres como mujeres de todas las edades, pueden mejorar sustancialmente su calidad de vida mediante la inclusión de moderadas cantidades de actividad física que son alcanzables para la mayoría de las personas, incluyendo aquellas a quienes no les gusta realizar un ejercicio vigoroso y aquellas que han sido previamente poco motivadas por las dificultades de un programa intensivo y para los (as) que han logrado moderadas cantidades de ejercicio, su incremento proporcionará beneficios adicionales (Roque, 1999).

El ejercicio, la actividad física y la recreación son actividades que desarrollan todos los seres humanos en distinto grado durante toda su existencia. Son una condición funcional reconocida universalmente por las características positivas que generan, al producir indudables cambios en el organismo cuando se realizan en forma adecuada y a cualquier edad (Bolaños, 1999).

Adulto Mayor

Villalobos (1994) afirma que para entender el concepto de envejecimiento, es necesario entender que todo ser viviente, desde el mismo día de su nacimiento, evoluciona y por lo tanto envejece.

La senectud, el período de la vida en el cual se llega a ser adulto mayor, comienza en diferentes edades para distintas personas. La declinación en el funcionamiento corporal comienza temprano en el caso de algunas personas, pero tarde en otras, y este evidente envejecimiento físico es una señal importante del comienzo de la edad adulta mayor. Los años cronológicos constituyen un indicador menos satisfactorio del envejecimiento que la manera en que una persona siente o actúa (Papalia y Wendkos, 1999).

El aumento en la proporción de personas adultas mayores es común en todos los países, esto se debe a la consecuencia del mejoramiento del nivel de vida y las condiciones sanitarias (Villalobos, 1994).

San Martín (1991) explica que los factores que han producido el aumento en la expectativa de vida son:

- Disminución progresiva y rápida de la mortalidad general, principalmente la mortalidad infantil, debido a un mejor nivel de vida de las poblaciones.
- Saneamiento ambiental.
- Eliminación o control de epidemias y enfermedades infecciosas como viruela, lepra, cólera, etc.
- Mejoramiento en el nivel de vida.
- Extensión progresiva de la educación general y la educación para la salud.
- Mejores condiciones laborales.
- Extensión en protección médico sanitaria.
- Cambio en modos de vida, actitudes y comportamientos de la población frente a la salud, enfermedad y muerte.

Agüero (1993) explica el tema de la vejez por medio de tres componentes:

- Edad cronológica: está basada en el tiempo, en años del calendario, desde la fecha de nacimiento hasta la fecha actual y es la que puede ser más fácil y claramente medible.
- Edad biológica: es la edad medida de acuerdo con el deterioro que reportan las células y tejidos de los órganos de nuestro cuerpo.
- Edad funcional: concepto abstracto donde se toma en cuenta la combinación de procesos fisiológicos, psicológicos y factores sociales, que se correlacionan con la edad cronológica.

Aragón y Salas (1996) explican que el envejecimiento es un proceso individual y colectivo que se produce en el individuo, pero que está muy condicionado por la sociedad, por los estilos de vida y por la calidad de vida. Desde este punto de vista se explican dos conceptos que explican el envejecimiento:

- Envejecimiento individual: se debe a factores endógenos, constituyen causas intrínsecas del envejecimiento, donde los factores genéticos o hereditarios y los procesos inmunológicos juegan un papel importante junto con los factores exógenos (Villalobos, 1994).
- Envejecimiento de las poblaciones: desempeña un papel muy importante con el concepto anterior y se debe al mayor desarrollo económico de las naciones (Villalobos, 1994).

Agüero (1993) explica que deben considerarse en las características que definen la vejez en dos grandes aspectos, primero que el envejecimiento puede recaer especialmente sobre órganos y funciones en momentos distintos para uno que para otros. En razón de lo anterior se analizan las características de la vejez.

1. Alteraciones Morfológicas: Entendidas como todas aquellas que sufre el individuo a nivel de su organismo, a nivel de tejidos y músculos y entre las cuales se pueden citar:

- Atrofia Progresiva: Envejecer por lo menos a partir de cierta edad es adelgazar. El peso medio de las personas ancianas es inferior a la de los adultos y esta disminución del peso

se acentúa con la edad, según las investigaciones realizadas al respecto. Esta disminución del peso afecta a todos los órganos y solo varía en la rapidez en que se produce.

- Las modificaciones de estructura de los tejidos: Con respecto a los tejidos no renovables, estos se empobrecen cualitativa y cuantitativamente conforme se es más viejo, dando lugar a la disminución y deterioro de células y a la proliferación de tejido conjuntivo y a procesos de esclerosis.
2. Alteraciones bioquímicas: La vejez va acompañada en variaciones en la proporción de agua en el organismo que aumenta igualmente con la cantidad de sodio, cloro y calcio, mientras que el potasio, magnesio y el fósforo de los tejidos disminuye, lo cual provoca fallos en la adaptación del organismo del anciano a las modificaciones del medio ambiente en que se desenvuelve, representando un profundo desequilibrio homeostático.

Fernández (2002) menciona que las fallas de adaptación más representativas del anciano son:

- Fallas de adaptación térmica: La actividad de los organismos termorreguladores se van desgastando con la edad y el mantenimiento de la temperatura interna resulta cada vez más difícil.
- Falla de adaptación al esfuerzo: Estas reacciones son incompletas, constituyéndose en un factor de sofocación y fatiga para el anciano.
- Falla de reacción a las emociones: En la vejez la glándula de la hipófisis que es la que determina las reacciones del hombre frente al medio, se desgasta, se desajusta y no responde correctamente a las diversas agresiones del mundo real.
- Falla en la resistencia a las enfermedades infecciosas: Pueden estar expuestos a periodos de crisis, rupturas y hasta supresión de la inmunidad adquirida, con lo cual la persona anciana podría contraer difteria, tos ferina y otras enfermedades de la infancia.

El envejecimiento en sí mismo no es una enfermedad y la mayor parte de las personas adultas mayores no tienen una pobre salud. Sin embargo, el envejecimiento está acompañado de una serie de cambios físicos que incrementan la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas (Papalia y Wendkos, 1999).

San Martín (1991), afirmó que envejecer no significa perder la memoria, reducir la inteligencia, abandonar la actividad sexual o perder autonomía e independencia; pues estas situaciones pueden producirse en otras edades, por desuso de las funciones, por malos hábitos, por efectos de una socialización desviada y otros. Estas situaciones tienen que ver con experiencias de la vida, con experiencias psicoculturales y psicosociales, por la condición económica social, por el nivel de escolaridad, por la actividad física que haya realizado la persona, entre otros.

Para Nassar y Abarca (1983) citado por Montes de Oca y Romero (2003) la forma en que el individuo vive su etapa de adulto mayor tendrá relación con su historia personal de éxitos o fracasos, experiencias gratificantes o problemáticas, el puesto que ha ocupado en su medio social, las oportunidades que se le han dado de expresarse a sí mismo y de disfrutar de los bienes de la sociedad.

Mora (2002) concluye que el concepto de envejecimiento no sólo tiene que ver con factores cronológicos, biológicos, psíquicos y sociales, sino que es el producto de la interacción de estos factores. Además se debe tomar en cuenta que el envejecimiento es diferencial, ya que varía de un individuo a otro. Es un proceso degenerativo e irreversible, natural y paulatino, en donde se producen cambios de tipo social, psicológico y sobre todo funcional.

Desde el punto de vista social se deben considerar los factores que interactúan con el proceso de envejecimiento, tales como la transición experimentada por la sociedad actual que pasa de un sistema agrario a un sistema industrial y de un estilo de vida rural a un estilo de vida urbano, el incremento de la movilidad, de los procesos migratorios, el paso de la familia extensa a la familia nuclear y la progresiva reducción de los miembros que la componen, la

incorporación de la mano de obra femenina al trabajo remunerado y por último las nuevas pautas de nupcialidad (divorcio) (Pinillos, 1991).

El envejecimiento social se traduce con gran frecuencia en una sucesión de cambios irreversible, a veces brutales, como la pérdida o disminución del rol social, familiar y profesional, disminución de los ingresos y limitación de las relaciones sociales (San Martín, 1991).

Álvarez (1991) explica que la causa de todas las actitudes inadecuadas que presentan las personas mayores, se debe a la fijación de ciertos estereotipos que maneja el sistema social, favoreciendo posiciones discriminatorias como considerar al adulto mayor como improductivo, dependiente de su familia, que es parte de un seguro social. Por ello se dan una serie de secuelas psicológicas normales como la sensación de soledad, el aislamiento y depresión causada por el ocio indeseado, a las que se suman otros conflictos como el temor a la muerte, la pérdida de los seres queridos, temor a la enfermedad, la falta de amor; entre otros.

El apoyo social es uno de los mejores predictores de la salud de las personas. Dos son los efectos: directo e indirecto. Es directo en cuanto satisface las necesidades sociales básicas de la persona. Es indirecto, en cuanto contribuye a disminuir los efectos de acontecimientos negativos en la vida de una persona (Dolores, Fernández, Íñiguez y Rosa, 1999).

Las habilidades interpersonales se van desarrollando a lo largo de la vida a través de un complejo proceso de aprendizaje social, conformando un estilo único de interacción que puede presentar déficit en la vejez (Dolores y otros, 1999).

Las manifestaciones psicosociales que se presentan en la vejez se explican a través de las siguientes teorías:

- Teoría del desapego: establece que a medida que el sujeto envejece se produce una reducción de su interés vital por las actividades y objetos que lo rodean. Esto va generando que las personas adultas mayores se separan de la vida de los demás, se van

sintiendo menos comprometidos emocionalmente con problemas ajenos y están cada vez más asombrados en los suyos y en sus circunstancias (Salvarezza, 1991).

- Teoría de la actividad: manifiesta que las personas adultas mayores deben de permanecer activos tanto tiempo como les sea posible y cuando presenta limitación para realizar actividades deben buscarse sustitutos para ellas (Salvarezza, 1991).
- Teoría del desarraigo: establece que en el envejecimiento se da una ruptura progresiva con la actividad y con la comunidad en la que se desenvuelve el adulto mayor (Villalobos, 1994).
- Teoría de la continuidad: considera que la persona adulta mayor mantenga un modelo de vida similar al que llevó en las etapas anteriores (Villalobos, 1994).

Sin duda alguna, las relaciones sociales son de vital importancia en la vida de las personas, ya que favorecen el desarrollo psicológico y social, además de ejercer una función protectora ante enfermedades (Dolores y otros, 1999).

A partir de los sesenta y cinco años de edad y conforme se va avanzando en edad existe un menor número de contactos sociales, sobre todo a partir de los setenta y seis años. Todo ello es importante ya que el número de contactos sociales favorecen el bienestar y la calidad de vida y a su vez, está fuertemente asociado con una buena salud percibida (San Martín, 1991).

Existen factores que pueden llevar a una disminución de la interacción social en las personas mayores, entre ellas las más frecuentes son la muerte del cónyuge y la institucionalización (Dolores y otros, 1999).

La muerte de cónyuge es una condición esencialmente femenina, especialmente por tres factores:

- Las mujeres viven más años que los hombres.
- Por lo general, se casan con hombres mayores.
- Los hombres se vuelven a casar después de enviudar.

La viudedad produce efectos negativos en la salud física, mental y psicológica. La posibilidad de enfermedad se incrementa en los 6 meses siguientes a la muerte del cónyuge (Dolores y otros, 1999).

En la mujer, la viudedad supone un menor impacto que en el hombre ya sea por la mayor facilidad de establecer nuevas relaciones con otras mujeres o por poder contar con mayor número de personas en su misma situación (Dolores y otros, 1999).

El otro factor es la institucionalización. El ingreso en una institución es una de las condiciones de cambio en la vejez que puede tener repercusiones en las relaciones sociales de una persona mayor. Ocurre por la ausencia de seres queridos o porque la persona mayor no quiere ser una carga para ellos. Parece sorprendente que el traslado a una residencia que constituye un grupo social pueda repercutir negativamente en las relaciones sociales de un individuo. En la mayoría de los casos es por un rechazo a la institución y todo lo que ella integre. Por lo tanto, para algunos, la institucionalización puede ser un estímulo mientras que para otros es un aislamiento, en cuanto a relaciones sociales se refiere (Dolores y otros, 1999).

Otros factores implicados en una potencial disminución de la interacción social en la vejez son las características de la personalidad, las condiciones socioculturales y el estado de salud del individuo (San Martín, 1991).

El envejecimiento no es una enfermedad sino un proceso biológico natural, corolario obligatorio de toda forma de vida, que recibe influencia de diversos factores, incluyendo la herencia, la nutrición, las enfermedades y los diversos efectos ambientales. Pero aún siendo así, el hombre siempre ha estado interesado en saber por qué envejece (De Febre y Soler, 1989).

Si nos remontamos a las culturas primitivas, vemos que en éstas el envejecimiento se relaciona con conceptos mágicos y religiosos. En la antigüedad, Hipócrates defendía que el organismo envejecía debido a la pérdida progresiva de calor. Posteriormente, Leonardo Da Vinci concluyó sobre la base de sus estudios anatómicos realizados por medio de necropsias, que el origen del envejecimiento era la pérdida de flexibilidad de los tejidos orgánicos y el

endurecimiento del colágeno. Actualmente, hay diversas teorías, unas basadas en los procesos orgánicos y otras en la genética, que intentan explicar satisfactoriamente el envejecimiento (De Febre y Soler, 1989).

La mayor parte de las teorías acerca del envejecimiento biológico encuadran dentro de dos enfoques fundamentales. El primero es que el envejecimiento es un proceso programado, que esta preestablecido para cada especie y esta sujeto sólo a modificaciones menores. La otra línea de pensamiento es que el envejecimiento es el resultado de “ultrajes” hechos al cuerpo. Estos dos enfoques tienen implicaciones muy distintas; si estamos programados para envejecer de cierto modo, no hay mucho que podamos hacer para atrasar el proceso. La verdad muy probablemente, se relaciona con una combinación de estos dos distintos enfoques (Papalia y Wendkos, 1999).

A cualquier edad de la vida, la actividad física y la capacidad para realizar ejercicio u otra actividad juegan un papel primordial en la prevención de la salud. En las personas adultas mayores, estos beneficios se pueden ubicar en los siguientes aspectos:

- Minimiza los cambios fisiológicos acompañantes del envejecimiento como la atrofia de tendones y ligamentos, el descenso de la capacidad aeróbica, la disminución de la masa ósea, la disminución de la densidad capilar, el descenso en la sensibilidad a la insulina, el descenso en la masa y potencia muscular, el descenso en la elasticidad tisular, en la flexibilidad articular y el aumento de la masa grasa (Serra, 1999).
- A nivel cardiovascular el mayor efecto es el relativo a los trastornos cardiocoronarios, en los que, como es bien sabido, la inactividad física o sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo (Bar, Becoña, Carboles, Novia, 2000).
- Disminuye ciertos factores de riesgo de enfermedades como la intolerancia a la glucosa, la hiperlipidemia, la hipertensión arterial y la obesidad. Cáncer de mama y colon, cardiopatía isquémica, osteoporosis, diabetes y accidentes cerebro vasculares (Serra, 1999).

- Asimismo la actividad física puede ser un componente importante en el tratamiento de distintas enfermedades como insuficiencia cardíaca, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, cardiopatía isquémica, depresión, diabetes mellitus, artrosis, obesidad, enfermedad de parkinson y otros (Serra, 1999).

Son muchas las actividades que puede realizar el adulto mayor y que producen recreo, entre ellas, las actividades culturales como exposiciones de pintura y escultura, conciertos, recitales, así como obras de teatro que les permiten cultivar el espíritu. Además se puede recurrir a juegos que proporcionen distracción y que estén libres de obligación o sentimientos de lucro y competencia (Álvarez, 1991).

La sociedad necesita darse cuenta de la lentitud y los cambios sensoriales que conlleva la edad, y rediseñar ambientes que ofrezcan más apoyo a los adultos mayores, ayudándoles a manejar sus vidas en forma segura y confortable (Papalia y Wendkos, 1999).

En términos funcionales, la vejez se caracteriza por un declive fisiológico y psicológico progresivo asociado a la edad. La actividad física, el ejercicio y la recreación serán muy útiles en el retraso o reversión de dicho declive físico y mental y, por ello, en la promoción general de la salud, el bienestar y la calidad de vida en la edad avanzada (Dolores y otros, 1999).

Es necesario que el adulto mayor continúe activo, educándose y desarrollándose, sintiéndose útil y productivo en un proceso autorrealizador, y no relegado a un número limitado de papeles sociales (Aragón y Salas, 1996).

Adolescencia

Krauskopf (2002) define la adolescencia como un período de la vida donde, con mayor intensidad que en otras se aprecia la interacción entre tendencias del individuo y las metas socialmente disponibles.

Agüero y Colindres (2001) definen la adolescencia como el período crucial del ciclo vital en que los individuos toman una nueva elección en su desarrollo, alcanzan su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que tuvieron en su crecimiento previo, asumen para así las funciones que les permiten elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propia.

La adolescencia es la etapa de la vida que constituye el período de transición entre la pubertad y el estadio adulto del desarrollo. La duración de este período, varía en función de cómo se hace el reconocimiento de la condición adulta en cada sociedad. Cuando se habla de límites de edad, lo más aceptado es considerar que su comienzo es hacia los 12 o 13 años coincidiendo con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y que su final se sitúa alrededor de los 20 años, cuando termina el crecimiento somático y se alcanza la maduración psicosocial (Loayssa, 2001)

La psicóloga clínica Dina Krauskopf define adolescencia como “el período crucial del ciclo vital en que los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanzan su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, asumen para sí las funciones que les permiten elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propio” (Krauskopf, 2002).

Según el Programa Atención Integral al Adolescente PAIA (2001) “las y los adolescentes se visualizan como sujetos con potencialidades y capacidades que les posibilitan convertirse en agentes de cambio social e individual”. Por otro lado, el Código de la niñez y la adolescencia se limita a describirla como “toda persona mayor de 12 años y menor de 18” (Artículo 2) (citado por Álvarez, 2004).

En la adolescencia, las motivaciones que dinamizan los intereses procuran satisfacer distintas necesidades que es importante valorizar, así, tenemos la exploración de la realidad, la búsqueda de su dominio y la afirmación de su capacidad para resolver los problemas que encuentra (Krauskopf, 2002).

Durante el período adolescente la mayoría atraviesa una serie de experiencias evolutivas entre las cuales se resaltan en el “Manual de consejería en Salud Sexual para los y las adolescentes” (PAIA, 2000; Pág. 33):

- 1. La aceptación de su nueva estructura física o esquema corporal y del papel social asignado según su identidad masculina o femenina.*
- 2. El establecimiento de nuevas relaciones con coetáneos (de ambos sexos).*
- 3. La búsqueda y establecimiento de una independencia emocional tanto de sus padres como de otros adultos significativos.*
- 4. La adquisición de una mayor seguridad personal e independencia económica.*
- 5. La elección vocacional y el proceso de preparación para asumirla (capacitación - formación).*
- 6. El desarrollo de una serie de aptitudes y conceptos intelectuales necesarios para la asunción de las distintas conductas socialmente aceptadas y las responsabilidades propias de la adultez, incluyendo aquellos que se refieren a la ciudadanía.*

La adolescencia está caracterizada por cambios físicos, biológicos y sociales; cambios que culminan cuando el niño se convierte en un adulto con la madurez personal y social que es esperable en éstos, dado que cuentan con la necesaria preparación para ejercer los derechos que se le conceden y para comprometerse con las obligaciones que supone abandonar la niñez (Loayssa, 2001).

El proceso de la adolescencia debe llevar a la persona a alcanzar la mayor autonomía de los padres, una autodefinición como persona y capacitarle para establecer relaciones apropiadas y tomar decisiones sobre su futuro. No se debe confundir la adolescencia y la pubertad, aunque se encuentran relacionadas y no puedan entenderse la una sin la otra. La pubertad hace referencia a los cambios biológicos que conducen a la capacidad reproductora de los individuos, unos cambios que actúan como desencadenante de la adolescencia. Los cambios psicosociales de la adolescencia están estrechamente relacionados con el conjunto de transformaciones que caracterizan la pubertad (Rodríguez, 2002).

La adolescencia es la época en la que principalmente conviene orientarlos hacia una organización de juventudes, sin imponérseles nunca. La abnegación con que se entregarán a ella será, tal vez, lo mejor para ayudarlos en éste período de crisis y volver a encontrar el equilibrio en las mejores condiciones; dándoles este espacio es como se podrán equilibrar (Loayssa, 2001).

El comienzo de la pubertad está asociado con cambios drásticos de la estatura y en los rasgos físicos. En este momento, la actividad de la hipófisis supone un incremento en la secreción de determinadas hormonas con un efecto fisiológico general. La hormona del crecimiento produce una aceleración del crecimiento que lleva el cuerpo a cambiar constantemente, éste rápido crecimiento se produce antes en las mujeres que en los varones, indicando también que las primeras maduran sexualmente antes que los segundos. La madurez sexual de las mujeres viene marcada por el comienzo de la menstruación y en los varones por la producción de semen. Las principales hormonas que dirigen éstos cambios son los andrógenos masculinos y estrógenos femeninos (Rodríguez, 2002).

Durante los años de la pubertad, hasta alcanzar la plenitud de la madurez física y psíquica, la niña pasa por estados de anormalidad y desequilibrios que la ponen en conflicto y en desacuerdo consigo misma y en estado de crisis con el ambiente escolar, social y familiar. En este período de transición tiene lugar un cambio de valores, y la niña se interesa y es atraída por muchas cosas, mas sin dar todavía con el camino real por seguir (Leibl, 1991).

Estas características también están asociadas con la aparición de las características sexuales secundarias. En los varones aparece el vello facial, corporal y púbico y la voz se hace

más profunda. En las mujeres aparece el vello corporal y púbico, los senos aumentan y las caderas se ensanchan. Durante estos cambios físicos pueden alcanzar su estatura y peso adulto en unos dos años. Relacionados con las modificaciones psicológicas, estos representan un reto porque deben adaptarse a todos los cambios, teniendo que integrarlos a su esquema corporal el cual es la imagen interna que se maneja del propio cuerpo, o sea, la forma en que se perciben las características físicas que se poseen, como el crecer, que son delgados, ojos bonitos y altos (Rodríguez, 2002).

Los elementos emotivos e instintivos tienen en la mujer una influencia mayor que en el hombre en las funciones físicas y en la vida. Además, su vida vegetativa está influida por los estrógenos, que provocan en ella mayor inestabilidad, emotividad y afectividad, a menudo acentuadas excepcionalmente por el desarrollo de los órganos sexuales y de las funciones glandulares y ováricas (Leibl, 1991).

Tras un cierto período de tiempo (que en algunas adolescentes se presenta breve y en otros más prolongados) el sistema glandular femenino y sus funciones se armonizan, los desequilibrios físicos y la caprichosa inestabilidad de estados de ánimo y actitudes se calman y todo el organismo, encaminándose hacia la normalización, toma un ritmo más regular (Leibl, 1991).

Lo anterior lleva un proceso en el desarrollo de la mujer durante cada año. A los doce años es la edad en que el término medio de las niñas comienzan a avanzar decididamente hacia la forma y funciones de la mujer joven. Por lo común, es éste el período de crecimiento adolescente más rápido, tanto en altura como en peso. El estirón parece producirse más pronto y con mayor fuerza, distribuyendo la masa corporal sobre un espacio mayor. El intenso interés demostrado por las niñas por el desarrollo de sus pechos a los once años, disminuye en cierta medida a los doce. La conciencia de su desarrollo puede expresarse ahora en la elección deliberada de sweater ajustados que destacan sus nuevas formas (Gesell, 1987).

Cada año trae consigo un incremento de la madurez. El correspondiente a los trece años es bastante complejo porque la adolescencia se halla ya bien iniciada y comienzan a ejercer múltiples y nuevas facetas de la conducta. Algunas se tornan manifiestas, pero otras

permanecen en la oscuridad, porque a esta edad no siempre el adolescente se muestra abierto y comunicativo. En el hogar suele vérselo callada, dedicada a pensar y soñar. En la escuela se observan otros aspectos completamente diferentes de su conducta. Responde con interés intenso a las asignaturas y estudios escolares. Demuestra una gran capacidad para adquirir conocimientos por medio de la lectura, la audición y la visión (Gesell, 1987).

El de los trece años es un período de completa maduración para la mayoría de las niñas. Peso y estatura siguen aumentando, aunque con un ritmo más lento. Se observa en gran número de las niñas un rellamamiento general de las partes deprimidas, que confiere a sus formas, por ejemplo a las caderas, un aspecto más suave a medida que desaparece el hueco situado entre las crestas iliacas. No obstante, éstas mismas niñas pueden producir simultáneamente la sensación de una extrema delgadez. Ésta se hace particularmente ostensible en torno a la cara, cuello y hombros. La mayoría de las niñas ya han menstruado antes de cumplir los catorce años y la niña media de trece años ha alcanzado el 95% de su estatura adulta. Las características sexuales secundarias de los pechos y el vello corporal siguen desarrollándose lenta pero continuamente (Gesell, 1987).

La edad de los catorce años constituye una especie de punto de pivote dentro del vasto ciclo del crecimiento humano. El joven comienza a adquirir conciencia de sí. Es capaz, en grado alentador, de aceptar el mundo tal como lo encuentra. En su forma mejor y más típica, presenta una fina constelación de rasgos potenciales de madurez, trabados en un adecuado equilibrio. Es exuberante y lleno de energías, pero de temperamento razonable. Posee una buena medida de prudencia y filosofía que a menudo se expresan en rasgos de ingenio y humor. Su lealtad para con el grupo es fuerte y sensible, pero normalmente ésta no perturba sus relaciones personales dentro del círculo hogareño, escolar y social. Tiene muchos amigos. Los comprende cabalmente y experimenta simpatía por los que carecen de popularidad y de suerte (Gesell, 1987).

El crecimiento en la estatura alcanza casi su máximo durante este año; después de cumplidos los quince años son pocas las niñas que agregan más de una pulgada a su estatura. También el crecimiento en peso ha aminorado, si bien éste puede continuar, naturalmente, hasta mucho después de haber cesado el crecimiento en altura. Los rasgos de madurez se

aproximan ahora a los de la adulta joven. Los pechos tienen casi el tamaño adulto y el vello de la región del pubis es abundante y denso (Gesell, 1987).

Con respecto al desarrollo de la identidad en la etapa de la adolescencia el "Manual de Consejería en Salud Sexual para los y las Adolescentes" (PAIA, 2001; Pág. 85) afirma:

"Según Erickson en esta etapa la persona busca un sentido coherente de mismidad que integre las necesidades e intereses personales y las posibilidades y demandas del medio. En este proceso de búsqueda, el adolescente integra todas las identificaciones anteriores hasta alcanzar lo que Erickson denomina: "la identidad del yo" y esto constituye para el adolescente la tarea fundamental que impone su desarrollo; además, una vez que el adolescente sepa integrar su identidad, se llegará a casar con algún rol determinado en los ámbitos psicológico, social, económico y cultural que escogerá de muchas opciones que ofrece su medio y en el cual se desenvolverá y determinará su transición a la etapa adulta."

Lo anterior se puede relacionar con otro concepto de Erickson que es el de "moratoria psicosocial" definido como:

"Aquel período en el que el sujeto experimenta distintos roles hasta que encuentra aquel con el que más se identifica, basado en el concepto que tenga de sí mismo y el acogimiento que tenga en su comunidad".

En cuanto a las características psicológicas en la adolescencia, cada persona tiene una forma de ser distinta que se define por el lugar en que vive, su familia, sus amigos, su personalidad, etc. Sin embargo, con la etapa de la adolescencia se distinguen las siguientes características:

- Cambios constantes de sentimientos: El adolescente es muy cambiante en sus gustos y en lo que quiere hacer, estos cambios se dan porque el adolescente prueba cosas, se da a la tarea de descubrir y experimentar nuevas experiencias que enriquezcan su personalidad buscando que quiere ser en el futuro (Rodríguez, 2002).

- Necesidad de gratificación constante e inmediata: El adolescente necesita que las cosas buenas que el hace le sean reconocidas, requiere la aceptación inmediata por parte de los demás y cuando esto no ocurre, se siente defraudado, frustrado (Rodríguez, 2002).
- Incapacidad para evaluar las consecuencias de sus acciones: Muchos adolescentes tienen la información sobre las cosas que les pueden pasar si no siguen las instrucciones adecuadas y sin embargo, lo hacen tomando los riesgos sin pensar en los daños (Rodríguez, 2002).
- Falla en el sentido de la autocrítica: El adolescente constantemente critica lo que los demás hacen, no acepta su propia responsabilidad de las cosas malas que suceden, para él son siempre los demás los culpables (Rodríguez, 2002).
- Percepción y conciencia del mundo diferente al adulto: Para el adolescente el mundo se reduce a aquellas cosas que tienen que ver directamente con él y con el período de vida que está atravesando. Pero este período es pasajero, a los 17 o 19 años, el mundo empieza a cobrar el mismo sentido que tiene para los adultos, dándosele importancia a las necesidades de construir para sí mismo un futuro estable (Rodríguez, 2002).
- La búsqueda de sí mismo y la constitución de la propia identidad: El niño entra a la adolescencia con dificultades, conflictos e incertidumbres que se magnifican en este momento vital y debe salir de este período a la madurez con una personalidad estructurada e integrada. La consecuencia final de la adolescencia sería un conocimiento de sí mismo como entidad biopsicosocial en el mundo en ese momento de la vida (Loayssa, 2001).

La adolescencia es una época rica en experiencias positivas para la formación de la mente. El despertar de los sentidos y de la emotividad no aporta tan sólo una nueva dirección a los sentimientos y a las relaciones afectivas, sino que intensifica todas las energías, impele la mente a enriquecerse de conocimientos nuevos y da al adolescente una conciencia de sí. Es necesario que la adolescente, en estos años de preparación, proceda bajo la guía y el estímulo de un adecuado ambiente familiar, escolar y social (Leibl, 1991).

Capítulo III

METODOLOGÍA

Sujetos:

En el estudio participaron 15 mujeres adolescentes, con edades que oscilaban entre los 12 y 14 años; que cursaban el séptimo año, del Centro Educativo Roberto Brenes Mesén. Igualmente se contó con la participación de 22 mujeres adultas mayores, con edades que oscilaban entre los 60 y 85 años; participantes del Proyecto Club de Vida Sana del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de San José.

Instrumentos:

Debido a que no se encontró un instrumento que midiera las conductas de interacción social, se realizaron entrevistas a mujeres colegiales, mujeres adultas mayores y mujeres estudiantes universitarias, esto con el fin de diseñar un instrumento que midiera esta variable. La entrevista consistió de la siguiente pregunta abierta: ¿qué opina usted de la población adulta mayor? (pregunta realizada a 9 mujeres adolescentes y a 6 estudiantes universitarias) y ¿qué opina usted de las mujeres adolescentes? (pregunta realizada a 9 mujeres adultas mayores y a 6 estudiantes universitarias).

De las respuestas suministradas a las entrevistas realizadas se obtuvieron los adjetivos con los que se confeccionaron los instrumentos que miden las conductas de interacción social (instrumento 1.a y 1.b) (ver anexo 1 y 2, páginas 111 y 113). Estos adjetivos fueron ordenados de forma aleatoria. Este instrumento consta de 67 ítems para medir a las mujeres adolescentes y de 67 ítems para medir a las mujeres adultas mayores, estos 67 ítems son de carácter cerrado. Al final de cada instrumento se estableció la siguiente pregunta abierta: ¿Cree usted que la convivencia entre mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores es positiva, sí o no? ¿Por qué?

Para obtener la confiabilidad del instrumento, éste fue aplicado previamente a dos poblaciones que no tenían relación alguna con el programa físico recreativo (70 mujeres adolescentes y 69 mujeres adultas mayores).

A los resultados se les aplicó el análisis de confiabilidad mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach para determinar la consistencia interna del instrumento que mide la conducta de interacción social de la mujer adulta mayor (aplicado a 70 mujeres adolescentes con edades entre los 12 y 16 años) y de otro instrumento similar que mide la conducta de interacción social de las mujeres adolescentes (aplicado a 69 mujeres adultas mayores). El instrumento aplicado a las mujeres adolescentes para indicar su criterio con respecto a las mujeres adultas mayores tuvo un coeficiente alfa igual a 0.867, mientras que el instrumento aplicado a las mujeres adultas mayores para calificar las actitudes de mujeres adolescentes tuvo un coeficiente de alfa de 0.966. Por tanto ambos instrumentos muestran una consistencia interna alta indicando que la información que se recopiló con estos es confiable. Se definen así los instrumentos 1.a y 1.b (ver anexo 1 y 2, páginas 111 y 113).

Para el análisis estadístico de los instrumentos 1.a y 1.b que mide las conductas de interacción social de las mujeres adolescentes y de las mujeres adultas mayores se empleó una escala de 1 a 5 según la opción que marcaban, totalmente de acuerdo: 1, de acuerdo: 2, ni de acuerdo ni en desacuerdo: 3, en desacuerdo: 4 y totalmente en desacuerdo: 5. Debido a que los instrumentos cuentan con ítemes positivos y negativos en la comparación pre test y pos test, para que hubiera una mejoría los ítemes positivos deberían dar menor puntaje en el pos test y los ítemes negativos deberían dar mayor puntaje en el pos test.

Para medir la comunicación se aplicó el instrumento 2.a y 2.b para valorar la capacidad para escuchar de Martens (1987), el cual consiste de catorce ítemes que miden el grado de comunicación hacia la otra población. Para efectos de este estudio, los ítemes fueron modificados por los autores de la investigación, así entonces, se tiene el ítem número uno: *encuentro poco interesante escuchar a otros*, el cual fue modificado por: *encuentro poco interesante escuchar a la mujer adulta mayor ó encuentro poco interesante escuchar a las adolescentes*. Este procedimiento se efectuó con todos los demás ítemes (una versión se diseñó para adolescentes y otra para adulta mayores) (ver anexo 3 y 4, páginas 115 y 117). Para evaluar éste instrumento se sumó el puntaje de cada ítem y se utilizó la siguiente escala que expresa que tan buena es la persona escuchando y comunicándose: de 15 a 24 puntos excelente, 25 a 34 puntos bueno, 35 a 44 puntos regular, 45 a 54 puntos malo y más de 55 puntos muy mal.

Cada sesión del programa de actividades físico recreativas fue recopilada por medio de un instrumento audiovisual (video cámara).

Procedimiento:

Se realizaron aplicaciones piloto del instrumento 1.a y 1.b para obtener su confiabilidad. Además se analizaron los datos de la pregunta abierta del instrumento 1.a y 1.b la cual era la siguiente: ¿Cree usted que la convivencia entre mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores es positiva, sí o no? ¿Por qué? Entre los resultados más importantes se destacaron los siguientes: (ver tablas 1, 2, 3, 4 y 5).

Tabla 1

ENCUESTA DE CONVIVENCIA ENTRE MUJERES ADOLESCENTES Y MUJERES ADULTAS MAYORES		
	SI ES POSITIVA	NO ES POSITIVA
Mujeres Adolescentes	58 = 83 %	12 = 17 %
Mujeres Adultas mayores	40 = 58 %	29 = 42 %

Se observa que las mujeres adolescentes presentaron mayor disposición para convivir con mujeres adultas mayores, éstas a su vez fueron más negativas en su respuesta.

Tabla 2

RAZONES MÁS FRECUENTES PARA UNA CONVIVENCIA POSITIVA POR PARTE DE LAS MUJERES ADULTAS MAYORES	
PORCENTAJE	RAZÓN
14 (35 %)	Tenemos más experiencia y les podemos ayudar a crecer y madurar.
9 (22.5%)	Buena convivencia.
7 (17.5%)	Se les puede dar buenos consejos.
6 (15%)	Aprendizaje mutuo.
2 (5%)	Si, es bonito compartir.
1 (2.5%)	Sería muy buena relación.
1 (2.5%)	Se les da el ejemplo.

La mayor razón que expresaron las mujeres adultas mayores para convivir con las mujeres adolescentes fue que ellas tenían más experiencia y les podían ayudar a crecer y madurar. Mientras que la razón con menor puntaje que presentaron para éste mismo propósito fue que ellas les podían dar el ejemplo a las adolescentes.

Tabla 3

RAZONES MÁS FRECUENTES PARA UNA CONVIVENCIA NEGATIVA POR PARTE DE LAS MUJERES ADULTAS MAYORES	
PORCENTAJE	RAZÓN
6 (20.8%)	Diferencia de edades.
4 (13.8%)	No aceptan consejos.
4 (13.8%)	Diferencia de pensamiento.
3 (10.4%)	No es buena idea.
3 (10.4%)	No les gusta compartir.
3 (10.4%)	No hay compatibilidad entre nosotras.
2 (6.8%)	Piensen sólo en ellas.
1 (3.4%)	Son muy inmaduras.
1 (3.4%)	Les da vergüenza.
1 (3.4%)	Creer que todo lo saben.
1 (3.4%)	No le ponen atención a la adulta mayor.

En las razones más frecuentes para una convivencia negativa por parte de las mujeres adultas mayores hacia las mujeres adolescentes destacan con un mayor porcentaje la diferencia de edades, que las adolescentes no aceptan consejos y la diferencia de pensamiento entre generaciones.

Tabla 4

RAZONES MÁS FRECUENTES PARA UNA CONVIVENCIA POSITIVA POR PARTE DE LAS MUJERES ADOLESCENTES	
PORCENTAJE	RAZÓN
22 (37.9%)	Nos dan buenos consejos.
22 (37.9%)	Por la experiencia que tienen y nos enseñan cosas.
7 (12.1 %)	Buena convivencia.
3 (5.3%)	Nos enseñan a valorar la vida.
1 (1.7%)	Ayuda mutua en muchas cosas.
1 (1.7%)	Tenemos cualidades en común.
1 (1.7%)	Saben escuchar.
1 (1.7%)	Necesitan compañía.

Las dos razones con mayor porcentaje que expresaron las mujeres adolescentes para convivir con las mujeres adultas mayores fueron que ellas brindaban buenos consejos y por la experiencia que tienen les podían enseñar cosas. Mientras que la razón con menor porcentaje que presentaron para éste mismo propósito fue que ellas necesitaban compañía.

Tabla 5

RAZONES MÁS FRECUENTES PARA UNA CONVIVENCIA NEGATIVA POR PARTE DE LAS MUJERES ADOLESCENTES	
PORCENTAJE	RAZÓN
5 (41.7%)	Tenemos diferentes formas de pensar.
3 (25%)	Llevamos estilos de vida diferentes.
2 (16.7%)	Diferencia de épocas.
1 (8.3%)	No se relacionan muy bien con una.
1 (8.3%)	Algunas son amargadas.

Entre las razones más frecuentes para una convivencia negativa por parte de las mujeres adolescentes hacia las mujeres adultas mayores destacan con un mayor porcentaje las diferencias de pensamientos entre ambas, que llevan estilos de vida diferentes y la diferencia de épocas.

En general para una convivencia entre éstas dos poblaciones la mayoría de mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores expresaron que esta sería positiva (mujeres adultas mayores 58% y mujeres adolescentes 83%). Pero un aspecto relevante es que un mayor número de mujeres adultas mayores expresaron que la convivencia es negativa (42%) en comparación con las mujeres adolescentes (17%). Éstos resultados fueron de vital importancia ya que el 83% de las mujeres adolescentes y el 58% de las mujeres adultas mayores expresaron estar anuentes a una convivencia entre ellas, lo que facilita el desarrollo del programa físico recreativo y el interés a participar en el programa activamente.

Se observa que la principal razón para una convivencia positiva entre ambas poblaciones es que las mujeres adultas mayores tienen más experiencia y les pueden ayudar a crecer y madurar a través de buenos consejos, esto se expresa en los rubros con mayor porcentaje de las tablas 2 y 4 que se refieren a la convivencia positiva. En cambio para una convivencia negativa entre ambas poblaciones difieren en la respuesta, para las mujeres adultas mayores la principal razón negativa fue la diferencia de edades, mientras que para las mujeres adolescentes fue que tienen diferentes formas de pensar.

Luego del período de aplicaciones piloto se aplicaron los instrumentos 1.a, 1.b y 2.a, 2.b (pre test) a ambas poblaciones antes de iniciar las sesiones que conforman el programa.

Luego se inició el programa físico recreativo (ver anexo 6, página 121), el cual fue diseñado con actividades que cumplieran con el objetivo de cada sesión, con el siguiente orden lógico: en la primera sesión se estableció una serie de juegos rompehielos; en la segunda sesión se desempeñaron juegos de interacción; en la tercera sesión actividades y juegos de comunicación; en la cuarta sesión se realizaron juegos y actividades que involucraron comunicación e interacción. Por último se desempeñó en la quinta sesión una actividad de cierre, la cual consistió en un convivio entre las poblaciones. Este programa fue aplicado en cinco sesiones (una sesión por semana del 20 de septiembre al 18 de Octubre del 2004) las cuales constaron de aproximadamente 120 minutos cada una. Como fase inicial del programa se daba la bienvenida, se explicaban los objetivos, el procedimiento, se realizaba el estiramiento y el calentamiento, como fase principal se llevaban a cabo las actividades correspondientes a cada sesión y como fase final una actividad de vuelta a la calma y retroalimentación. Cada sesión fue recopilada por un instrumento audiovisual (cámara de video).

Por último, se aplicó nuevamente los instrumentos 1.a, 1.b y 2.a, 2.b (pos test) para volver a evaluar a las dos poblaciones con respecto a la interacción social y la comunicación respectivamente.

Análisis Estadístico:

Los datos obtenidos con los instrumentos 1.a, 1.b y 2.a, 2.b fueron analizados mediante estadística descriptiva. Se realizó una comparación mediante ANOVA mixto (grupos y mediciones) de las respuestas obtenidas del instrumento 1.a y 1.b que mide las conductas de interacción social (comparación de respuestas a cada ítem, pre y pos tratamiento) en las mujeres adolescentes y, por aparte, en las mujeres adultas mayores. Las respuestas al instrumento de comunicación que mide la capacidad de escuchar a otros (2.a y 2.b) se analizaron mediante T-Student.

Capítulo IV RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados. Las tablas 6 y 7 representan el análisis estadístico descriptivo y ANOVA mixto del instrumento para valorar la capacidad para escuchar establecido por Martens (1987) (Modificado). En las tablas 8 y 9 se presenta el análisis de los instrumentos para evaluar a las mujeres adolescentes y a las mujeres adultas mayores utilizando la t-Student. Por último en las tablas 10 a la 17 representan los resultados de la pregunta abierta que se efectuaba al final del instrumento 1.a y 1.b para medir las conductas de interacción social de las mujeres adolescentes y las mujeres adultas mayores.

Variable Comunicación (Tablas 6 y 7)

Tabla 6

Resumen de promedios y desviaciones estándar de la capacidad de escuchar a otros medida en dos ocasiones a mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores

Evaluación	Grupo	Promedio	Desviación Estándar	N
Pre Test	Adolescentes	34,4000	±6,2997	15
	Adultas mayores	34,1364	±9,6426	22
	Total	34,2432	±8,3480	37
Pos Test	Adolescentes	29,7333	±8,0664	15
	Adultas mayores	33,2727	±4,7125	22
	Total	31,8378	±6,4313	37

Tabla 7

Resumen de ANOVA mixto de la capacidad de escuchar a otros medida en dos ocasiones a mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores

Fuente	F	Sig.	Eta ²
Medición	2,545	,120	,068
Medición * grupo	1,203	,280	,033
Grupo	,833	,368	,023

Como se aprecia en las tablas anteriores, no se encontró diferencias significativas ni entre grupo, ni entre mediciones ni interacción significativa de ambas variables

independientes, para la capacidad de escuchar a otros, lo cual indica que esta variable dependiente, no fue influenciada por el tratamiento aplicado quizá por la corta duración del mismo.

Variable Interacción Social (Tablas 8 en adelante)

Tabla 8

Resumen de promedios y desviaciones estándar de la evaluación en dos ocasiones de las mujeres adolescentes hacia las mujeres adultas mayores.

Ítemes	Test	Promedio	Desviación Estándar	t	Sig.
1. Sencillas	Pre Test	1,2667	±0,5936	-,939	,364
	Pos Test	1,5333	±0,7432		
2. Cariñosas	Pre Test	1,7333	±0,8837	1,948	,072
	Pos Test	1,2000	±0,5606		
3. Conflictivas	Pre Test	3,2000	±1,0142	-,858	,405
	Pos Test	3,6000	±1,2984		
4. Creativas	Pre Test	2,1333	±0,9155	3,761	,002*
	Pos Test	1,2000	±0,4140		
5. Dicen muchos dichos	Pre Test	1,7333	±1,0998	,151	,882
	Pos Test	1,6667	±1,1751		
6. Serviciales	Pre Test	1,7333	±0,9612	,202	,843
	Pos Test	1,6667	±0,8165		
7. Sentimentales	Pre Test	2,2667	±1,1629	2,347	,034*
	Pos Test	1,4667	±0,7432		
8. Interesadas por los demás	Pre Test	2,0667	±1,0328	-,373	,715
	Pos Test	2,2667	±1,5796		
9. Bondadosas	Pre Test	1,7333	±0,7988	1,468	,164
	Pos Test	1,3333	±0,6172		
10. Aprovechan el tiempo	Pre Test	2,1333	±1,2459	2,347	,034*
	Pos Test	1,3333	±0,7237		
11. Anecdóticas	Pre Test	1,4667	±0,7432	-,367	,719
	Pos Test	1,6000	±1,1832		
12. Prepotentes	Pre Test	2,8667	±1,2459	1,299	,215
	Pos Test	2,2000	±1,4736		
13. Cordiales	Pre Test	1,6000	±1,1832	1,658	,120
	Pos Test	1,0667	±0,2582		
14. Malagradecidas	Pre Test	4,2000	±0,8619	,323	,751
	Pos Test	4,0667	±1,2228		
15. Inteligentes	Pre Test	2,0667	±1,2799	1,457	,167
	Pos Test	1,4667	±1,0601		
16. Enfermas	Pre Test	2,4667	±1,2459	-,487	,634
	Pos Test	2,7333	±1,8696		
17. Rebeldes	Pre Test	3,0000	±1,6036	-,714	,487
	Pos Test	3,4667	±1,7265		
18. Colaboradoras	Pre Test	1,6667	±1,1751	1,522	,150
	Pos Test	1,2000	±0,5606		

Continúa

19. Sinceras	Pre Test	1,5333	$\pm 0,8338$	1,702	,111
	Pos Test	1,1333	$\pm 0,5164$		
20. Dadvivas	Pre Test	1,9333	$\pm 0,9612$	-,186	,855
	Pos Test	2,0000	$\pm 1,2536$		
21. Activas	Pre Test	1,8000	$\pm 1,0823$,718	,484
	Pos Test	1,5333	$\pm 0,8338$		
22. Amorosas	Pre Test	1,7333	$\pm 0,9612$,939	,364
	Pos Test	1,4667	$\pm 0,8338$		
23. Irrespetuosas	Pre Test	3,5333	$\pm 1,4075$	-,308	,762
	Pos Test	3,7333	$\pm 1,6242$		
24. Vanidosas	Pre Test	2,4667	$\pm 1,5055$,642	,531
	Pos Test	2,0667	$\pm 1,3345$		
25. Sensibles	Pre Test	1,7333	$\pm 1,2799$,163	,872
	Pos Test	1,6667	$\pm 1,1751$		
26. Amargadas	Pre Test	3,1333	$\pm 1,4573$,487	,634
	Pos Test	2,8667	$\pm 1,5523$		
27. Maduras	Pre Test	2,2000	$\pm 1,6125$	2,306	,037*
	Pos Test	1,1333	$\pm 0,5164$		
28. Fiesteras	Pre Test	3,5333	$\pm 1,3020$,777	,450
	Pos Test	3,0667	$\pm 1,4376$		
29. Tristes	Pre Test	3,0000	$\pm 1,6036$,211	,836
	Pos Test	2,8667	$\pm 1,7674$		
30. Temerosas de morir	Pre Test	3,6000	$\pm 1,2984$,517	,613
	Pos Test	3,2667	$\pm 1,6676$		
31. Burlistas **	Pre Test	2,9333	$\pm 1,2799$	-2,514	,025*
	Pos Test	3,8667	$\pm 1,3558$		
32. Seguras de sí mismas	Pre Test	1,8000	$\pm 1,0142$	2,256	,041*
	Pos Test	1,2667	$\pm 0,5936$		
33. Preocupadas	Pre Test	1,6667	$\pm 0,9759$	2,201	,045*
	Pos Test	1,0667	$\pm 0,2582$		
34. Graciosas	Pre Test	1,6000	$\pm 0,9103$	1,702	,111
	Pos Test	1,2000	$\pm 0,5606$		
35. Exigentes	Pre Test	2,1333	$\pm 1,4075$,000	1,000
	Pos Test	2,1333	$\pm 1,6847$		
36. Comprensivas	Pre Test	1,9333	$\pm 0,8837$	3,292	,005*
	Pos Test	1,1333	$\pm 0,3519$		
37. Malcriadas	Pre Test	3,5333	$\pm 1,1255$	-,323	,751
	Pos Test	3,6667	$\pm 1,2910$		
38. Amables	Pre Test	1,4667	$\pm 0,7432$,764	,458
	Pos Test	1,2667	$\pm 0,7037$		
39. Sociables	Pre Test	1,5333	$\pm 0,8338$,939	,364
	Pos Test	1,2667	$\pm 0,7037$		
40. Sabias	Pre Test	1,6667	$\pm 1,1751$,000	1,000
	Pos Test	1,6667	$\pm 0,8997$		
41. Vagas	Pre Test	3,4667	$\pm 1,3020$,238	,815
	Pos Test	3,3333	$\pm 1,4475$		
42. Solitarias	Pre Test	3,1333	$\pm 1,3020$	-,386	,705
	Pos Test	3,3333	$\pm 1,9149$		
43. Tercas	Pre Test	2,0667	$\pm 1,4376$	-1,382	,189
	Pos Test	2,8667	$\pm 1,6417$		
44. Gruñonas	Pre Test	3,2667	$\pm 1,2228$,242	,812
	Pos Test	3,1333	$\pm 1,5055$		

Continuación de tabla 8

45. Desconsideradas	Pre Test	3,2000	±1,3202	-1,500	,156
	Pos Test	3,8000	±1,4243		
46. Caprichosas	Pre Test	3,0667	±1,7099	-,379	,710
	Pos Test	3,2667	±1,3345		
47. Ordenadas	Pre Test	1,8667	±1,4075	1,547	,144
	Pos Test	1,2667	±0,4577		
48. Respetuosas	Pre Test	1,4000	±0,9103	1,323	,207
	Pos Test	1,0667	±0,2582		
49. Arrepentidas de sus actos	Pre Test	2,7333	±1,3345	,654	,524
	Pos Test	2,4667	±1,2459		
50. Generosas	Pre Test	1,5333	±0,9904	,367	,719
	Pos Test	1,4000	±0,7368		
51. Irresponsables	Pre Test	3,9333	±1,2228	1,073	,301
	Pos Test	3,4667	±1,5055		
52. Temperamentales **	Pre Test	3,0667	±1,5337	3,081	,008*
	Pos Test	1,7333	±1,1629		
53. Alegres	Pre Test	1,4667	±0,8338	-,718	,484
	Pos Test	1,7333	±0,9612		
54. Impacientes	Pre Test	2,2000	±1,2649	,269	,792
	Pos Test	2,0667	±1,6676		
55. Humildes	Pre Test	1,2667	±0,7037	-1,164	,264
	Pos Test	1,7333	±1,2228		
56. Mentirosas	Pre Test	3,6000	±0,9103	1,323	,207
	Pos Test	2,9333	±1,6676		
57. Consejeras	Pre Test	1,5333	±0,9904	1,572	,138
	Pos Test	1,1333	±0,3519		
58. Aceptan consejos	Pre Test	2,0000	±1,1952	2,827	,013*
	Pos Test	1,1333	±0,3519		
59. Pasivas	Pre Test	1,8667	±0,9904	1,740	,104
	Pos Test	1,3333	±0,4880		
60. Experimentadas	Pre Test	2,1333	±1,4573	,813	,430
	Pos Test	1,8000	±0,9411		
61. Simpáticas	Pre Test	1,8000	±1,1464	,695	,499
	Pos Test	1,5333	±0,8338		
62. Valoran la vida	Pre Test	1,5333	±1,1255	-,222	,827
	Pos Test	1,6000	±0,9103		
63. Débiles	Pre Test	2,1333	±1,5055	,280	,784
	Pos Test	2,0000	±1,3628		
64. Tranquilas	Pre Test	1,4667	±0,9155	,764	,458
	Pos Test	1,2667	±0,5936		
65. Necesitadas de cariño	Pre Test	1,8667	±1,4075	-1,811	,092
	Pos Test	2,8667	±1,8074		
66. Dinámicas	Pre Test	2,1333	±1,3020	1,673	,116
	Pos Test	1,4667	±1,1255		
67. Trabajadoras	Pre Test	1,6000	±0,9103	1,075	,301
	Pos Test	1,3333	±0,7237		

* $p < 0,05$ **Ítemes negativos, su interpretación debe ser inversa.

En la tabla anterior se puede observar que sólo hubo diferencias significativas en los ítems 4, 7, 10, 27, 31, 32, 33, 36, 52 y 58. En estos diez ítems se obtuvieron diferencias significativas que presentaron mejorías en comparación al pre test, con excepción del ítem 52 donde no hubo mejoría, esto con respecto a la calificación de las mujeres adolescentes hacia las mujeres adultas mayores. Los restantes 57 ítems no presentaron diferencias significativas.

Cabe destacar que la escala con la que se puntuaba cada ítem de este instrumento (tabla 8) y el siguiente (tabla 9) era totalmente de acuerdo: 1, de acuerdo: 2, ni de acuerdo ni en desacuerdo: 3, en desacuerdo: 4 y totalmente en desacuerdo: 5. El puntaje en los ítems negativos (señalados con doble asterisco en cada tabla) no se invirtieron en su interpretación.

Tabla 9

Resumen de promedios y desviaciones estándar de la evaluación en dos ocasiones de las mujeres adultas mayores hacia las mujeres adolescentes

Ítems	Test	Promedio	Desviación Estándar	T	Sig.
1. Espontáneas.	Pre Test	2,0455	±0,9501	-,165	,870
	Pos Test	2,0909	±1,1088		
2. Complicadas **	Pre Test	1,9545	±1,1742	-7,942	,000*
	Pos Test	4,5000	±0,9636		
3. Imitadoras **	Pre Test	2,0455	±1,1329	-5,379	,000*
	Pos Test	4,1364	±1,3556		
4. Cordiales.	Pre Test	2,2727	±1,0320	3,801	,001*
	Pos Test	1,2273	±0,6119		
5. Independientes.	Pre Test	2,1364	±1,2069	-5,192	,000*
	Pos Test	3,9091	±1,3420		
6. Obedientes.	Pre Test	2,5455	±1,4050	2,121	,046*
	Pos Test	1,6818	±1,1705		
7. Rebeldes **	Pre Test	1,9545	±1,2902	-7,483	,000*
	Pos Test	4,5000	±0,9636		
8. Precoces **	Pre Test	2,1364	±1,1253	-5,095	,000*
	Pos Test	4,2273	±1,1098		
9. Activas físicamente.	Pre Test	1,9091	±1,2309	1,779	,090
	Pos Test	1,3636	±0,6580		
10. Mandonas **	Pre Test	1,9091	±1,1916	-5,775	,000*
	Pos Test	4,3636	±1,2168		
11. Interesadas **	Pre Test	2,5000	±1,2630	-5,645	,000*
	Pos Test	4,5000	±0,9129		
12. Desconsideradas **	Pre Test	2,3636	±0,9021	-6,557	,000*
	Pos Test	4,4091	±1,2212		

Continúa

Continuación de tabla 9

13. Temperamentales **	Pre Test	1,9545	±0,8985	-11,313	,000*
	Pos Test	4,5909	±0,9591		
14. Caprichosas **	Pre Test	1,7273	±0,8827	-11,417	,000*
	Pos Test	4,4545	±1,0568		
15. Sabelotodo **	Pre Test	2,4091	±1,3683	-3,139	,005*
	Pos Test	3,9091	±1,7157		
16. Exigentes **	Pre Test	1,9545	±1,0901	-6,521	,000*
	Pos Test	4,4091	±1,1406		
17. Enérgicas **	Pre Test	2,6364	±1,1770	-5,381	,000*
	Pos Test	4,5909	±0,9081		
18. Extrovertidas **	Pre Test	2,5000	±1,3002	-4,853	,000*
	Pos Test	4,4545	±1,0568		
19. Depresivas **	Pre Test	2,8636	±1,3200	-3,761	,001*
	Pos Test	4,3636	±1,2553		
20. No saben lo que quieren **	Pre Test	1,7273	±1,0771	-5,012	,000*
	Pos Test	3,7727	±1,4778		
21. Mal portadas **	Pre Test	2,7273	±1,4535	-2,517	,020*
	Pos Test	3,9545	±1,6469		
22. Inestables **	Pre Test	2,4091	±1,2596	-4,583	,000*
	Pos Test	4,4091	±1,2212		
23. Tercas **	Pre Test	2,2273	±1,4452	-4,625	,000*
	Pos Test	4,3636	±1,3290		
24. Malcriadas **	Pre Test	2,2273	±1,3068	-4,948	,000*
	Pos Test	4,2727	±1,2025		
25. Seguras de sí mismas.	Pre Test	2,5909	±1,4362	-1,176	,253
	Pos Test	3,1364	±1,4895		
26. Majaderas **	Pre Test	2,5000	±1,3002	-4,091	,001*
	Pos Test	4,2273	±1,2318		
27. Irrespetuosas **	Pre Test	2,2727	±1,2025	-5,306	,000*
	Pos Test	4,1818	±1,2203		
28. Deshonestas **	Pre Test	2,5909	±1,2212	-6,797	,000*
	Pos Test	4,5909	±0,7964		
29. Fuertes físicamente.	Pre Test	2,0455	±1,2141	-,222	,827
	Pos Test	2,1364	±1,5521		
30. Mentirosas **	Pre Test	2,5000	±1,4058	-4,389	,000*
	Pos Test	4,3182	±1,0414		
31. Chineadas **	Pre Test	1,7273	±1,1205	-4,446	,000*
	Pos Test	3,5455	±1,6826		
32. Posesivas **	Pre Test	2,0909	±1,0193	-5,961	,000*
	Pos Test	4,0909	±1,2690		
33. Pierden el tiempo **	Pre Test	2,4545	±1,2622	-4,913	,000*
	Pos Test	4,2727	±1,2025		
34. Ambles.	Pre Test	2,2273	±0,9726	4,498	,000*
	Pos Test	1,1818	±0,5011		
35. Aceptan consejos.	Pre Test	3,0455	±1,1329	5,020	,000*
	Pos Test	1,4091	±0,7341		
36. Frecuentan lugares nocivos.	Pre Test	2,8636	±1,3903	-1,289	,211
	Pos Test	3,3182	±1,0414		
37. Orgullosas **	Pre Test	2,5455	±1,4050	-3,044	,006*
	Pos Test	4,0000	±1,5736		

Continúa

Continuación de tabla 9

38. Conflictivas **	Pre Test	2,2273	±1,1519	-6,425	,000*
	Pos Test	4,4091	±1,1816		
39. Pasivas **	Pre Test	2,7273	±1,1205	-6,236	,000*
	Pos Test	4,5455	±0,9117		
40. Desobedientes **	Pre Test	1,8636	±1,1668	-6,662	,000*
	Pos Test	4,4091	±1,1816		
41. Poco serviciales **	Pre Test	2,3182	±1,3934	-5,718	,000*
	Pos Test	4,5000	±1,1443		
42. Agresivas **	Pre Test	2,6818	±1,3588	-5,164	,000*
	Pos Test	4,5000	±0,9636		
43. Desordenadas **	Pre Test	1,7273	±0,8827	-8,940	,000*
	Pos Test	4,2727	±1,1205		
44. Desaprovechan oportunidades**	Pre Test	2,1364	±1,0821	-3,648	,002*
	Pos Test	3,5909	±1,4027		
45. Burlistas **	Pre Test	2,4091	±1,2596	-4,747	,000*
	Pos Test	4,4091	±1,3331		
46. Les falta motivación **	Pre Test	2,6364	±1,3290	-4,629	,000*
	Pos Test	4,4545	±1,2239		
47. Adictas **	Pre Test	3,0909	±1,2690	-4,408	,000*
	Pos Test	4,5909	±0,9081		
48. Valoran la vida.	Pre Test	2,4545	±1,2239	,954	,351
	Pos Test	2,0909	±1,0650		
49. Inmaduras **	Pre Test	1,9545	±1,1329	-3,774	,001*
	Pos Test	3,5000	±1,7661		
50. Impulsivas **	Pre Test	2,0455	±1,1329	-7,896	,000*
	Pos Test	4,2273	±1,3068		
51. Distantes de la familia **	Pre Test	2,9545	±1,2902	-2,466	,022*
	Pos Test	3,9545	±1,6177		
52. Generosas.	Pre Test	2,2727	±1,1205	4,039	,001*
	Pos Test	1,2273	±0,6119		
53. Vanidosas **	Pre Test	1,2273	±0,5284	-4,739	,000*
	Pos Test	2,8636	±1,6416		
54. Vagas **	Pre Test	2,0909	±1,3420	-6,219	,000*
	Pos Test	4,5000	±0,9636		
55. Fiesteras **	Pre Test	2,0455	±1,1742	-5,479	,000*
	Pos Test	4,2273	±1,2318		
56. Toman alcohol **	Pre Test	2,9545	±1,2902	-4,276	,000*
	Pos Test	4,4091	±1,0075		
57. No le temen a nada **	Pre Test	2,7273	±1,2792	-3,090	,006*
	Pos Test	4,0000	±1,5736		
58. Tímidas **	Pre Test	3,1818	±1,2203	-4,637	,000*
	Pos Test	4,6364	±0,7895		
59. Mal agradecidas **	Pre Test	2,4091	±1,3331	-4,886	,000*
	Pos Test	4,4545	±1,1010		
60. Materialistas **	Pre Test	2,0455	±1,1742	-4,662	,000*
	Pos Test	4,0909	±1,4445		
61. Repugnantes **	Pre Test	2,5455	±1,3707	-5,213	,000*
	Pos Test	4,5000	±0,9636		
62. Irresponsables **	Pre Test	2,7727	±1,2699	-3,537	,002*
	Pos Test	4,1818	±1,2960		

Continúa

Continuación de tabla 9

63. Alegres.	Pre Test	1,7727	±1,1925	,924	,366
	Pos Test	1,4545	±1,0108		
64. Inexpertas **	Pre Test	2,3636	±1,2927	-3,906	,001*
	Pos Test	4,0000	±1,5430		
65. Usan drogas **	Pre Test	3,0000	±1,3452	-4,049	,001*
	Pos Test	4,5909	±0,9081		
66. Egocéntricas **	Pre Test	2,5909	±1,1406	-5,213	,000*
	Pos Test	4,5455	±1,0108		
67. Dificiles de tratar **	Pre Test	2,4545	±1,5346	-4,672	,000*
	Pos Test	4,5909	±1,0980		

*p<0,05

**Ítemes negativos, su interpretación debe ser inversa.

En la tabla anterior se observa que sólo en 6 ítemes no hubo diferencias significativas. Los restantes 61 ítemes presentaron diferencias significativas con mejoría. Esto con respecto a la calificación de las mujeres adultas mayores hacia las mujeres adolescentes. De los 61 ítemes que presentaron diferencias significativas 55 de ellos corresponden a ítemes negativos y 6 de ellos a ítemes positivos.

Tabla 10

Resultado de la pregunta abierta acerca de la convivencia entre mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores con base en el pre test

Población	Sí es positiva	No es positiva
Mujeres Adolescentes	12 = 80 %	3 = 20 %
Mujeres Adultas mayores	7 = 32 %	15 = 68 %

Se observa que las mujeres adolescentes presentaron una mayor disposición para convivir con las mujeres adultas mayores.

Tabla 11

Resultado de la pregunta abierta acerca de la convivencia entre mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores con base en el pos test

Población	Sí es positiva	No es positiva
Mujeres Adolescentes	15 = 100 %	0 = 0 %
Mujeres Adultas mayores	21 = 95 %	1 = 5 %

Se observa que la totalidad de las adolescentes están de acuerdo en convivir con las adultas mayores; el 95% de las mujeres adultas mayores opinan lo mismo.

Tabla 12

Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia positiva por parte de las mujeres adolescentes con base en el pre test

Porcentaje	Razón
5 (43 %)	Dan buenos consejos y tienen paciencia.
2 (17 %)	Tienen más experiencia.
1 (8 %)	Compartir diferentes épocas.
1 (8 %)	Porque conocen y aprenden más de la adolescencia futura.
1 (8 %)	Saben más de la vida.
1 (8 %)	Intercambio de emociones.
1 (8 %)	Nos comprenden

La razón con mayor puntaje que expresaron las mujeres adolescentes para convivir con las mujeres adultas mayores fue que ellas brindaban buenos consejos y tenían paciencia en el trato con ellas. Mientras que una de las razones con menor porcentaje fue que poseían más conocimiento en la vida.

Tabla 13

Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia positiva por parte de las mujeres adolescentes con base en el pos test

Porcentaje	Razón
5 (34 %)	Nos dan consejos.
3 (20 %)	Aprendemos de ellas.
3 (20 %)	Tienen más experiencia.
2 (13 %)	Nos enseñan a valorarnos más.
2 (13 %)	Son comprensivas.

La razón con mayor puntaje para una convivencia positiva por parte de las mujeres adolescentes hacia las mujeres adultas mayores fue que las aconsejaban. Mientras que una de las razones con menor puntaje fue que eran comprensivas.

Tabla 14

Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia negativa por parte de las mujeres adolescentes

Porcentaje	Razón	Test
3 (100 %)	Algunas son amargadas.	Pre test
0 (0 %)	No hay razones.	Pos test.

En el pre test la razón para una convivencia negativa fue que las mujeres adolescentes opinaron que algunas de las mujeres adultas mayores son amargadas. Mientras que en el pos test no hubieron razones negativas.

Tabla 15

Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia positiva por parte de las mujeres adultas mayores con base en el pre test

Porcentaje	Razón
2 (29 %)	Compartir.
2 (29 %)	Buena convivencia.
1 (14 %)	Pueden aprender.
1 (14 %)	Podemos ayudar a madurar.
1 (14 %)	Aprenden a conocerse mejor.

Se observa que una de las principales razones para una convivencia positiva por parte de las mujeres adultas mayores hacia las mujeres adolescentes fue la de compartir. Mientras que una de las razones con menor porcentaje fue que las podían ayudar a madurar.

Tabla 16

Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia positiva por parte de las mujeres adultas mayores con base en el pos test

Porcentaje	Razón
10 (47 %)	Hay buena convivencia.
4 (19 %)	Damos buenos consejos.
2 (10 %)	Ellas son cariñosas y amables.
2 (10 %)	Nos permiten conocernos unas a otras.
2 (10 %)	Para compartir.
1 (4 %)	Para comprender la adolescencia actual.

La principal razón para una convivencia positiva por parte de las mujeres adultas mayores fue que hubo una buena convivencia. Mientras que la razón con menor puntaje fue la de comprender a la adolescencia actual.

Tabla 17

Resultado de las razones más frecuentes para una convivencia negativa por parte de las mujeres adultas mayores con base en el pre test

Porcentaje	Razón
8 (54 %)	Diferencia de pensamiento.
2 (13 %)	No les gusta compartir.
2 (13 %)	Les da vergüenza.
2 (13 %)	Son muy inmaduras.
1 (7 %)	No es buena idea.

La principal razón para una convivencia negativa por parte de las mujeres adultas mayores fue la de diferencia de pensamiento. Mientras que la razón con menor puntaje fue que no pensaban que fuera una buena idea.

La única razón para una convivencia negativa por parte de las mujeres adultas mayores en el pos test fue la diferencia de época manifestada sólo por una mujer adolescente.

Capítulo V

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio mostraron diferentes puntos de vista en cuanto a la interacción y la comunicación entre las mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores. El tratamiento de corta duración (programa físico recreativo) que se aplicó durante cinco sesiones, una sesión por semana logró efectos importantes en los participantes. Al analizar la tabla 6 y 7 sobre la capacidad de escuchar a otros no se encontró diferencias significativas ni entre grupo, ni entre mediciones ni interacción significativa de ambas variables independientes. Una posible causa fue que el tratamiento no era de larga duración, ya que para Fernández (2003) lograr un vínculo comunicativo entre dos o más personas se necesita una relación durante largo tiempo para que se vuelva más estrecha y se mantengan los círculos establecidos.

En la tabla 8 sobre la evaluación de las mujeres adolescentes hacia las mujeres adultas mayores se observa que sólo hubo diferencias significativas en los ítems 4, 7, 10, 27, 31, 32, 33, 36, 52 y 58 ($p < 0,05$). Los ítems positivos *creativas, sentimentales, aprovechan el tiempo, maduras, seguras de sí mismas, preocupadas, comprensivas y aceptan consejos* obtuvieron mejoría ya que su puntaje fue menor en el pos test, también el ítem negativo *burlistas* mostró mejoría con respecto al pos test. Mientras que el ítem *temperamentales* obtuvo una diferencia significativa pero no obtuvo mejoría. Estos ítems que mostraron mejoría fueron los que sobresalieron en la evaluación realizada por las mujeres adolescentes con respecto a la convivencia con mujeres adultas mayores. De los ítems positivos sobresalen que las mujeres adultas mayores son *sentimentales, seguras de sí mismas y comprensivas* en el trato con las mujeres adolescentes, Young y Mack (2000) expresan que las relaciones interpersonales exitosas son el resultado de una serie de variables que concurren, algunas de las cuales son controladas por las personas, pero muchas otras no lo son. El proceso requiere de paciencia y perseverancia para que genere un vínculo que abra y selle el nosotros como una forma de encuentro interpersonal que satisfaga la más primaria de las necesidades existenciales de todo ser humano: la de ser amado.

La tabla 9 expresa la evaluación de las mujeres adultas mayores hacia las mujeres adolescentes. En esta tabla se muestra que hubo diferencias significativas ($p < 0,05$) en casi

todos los ítemes, sólo no se presentaron diferencias significativas en 6 ítemes. Hubo mejoría en todos los ítemes que dieron diferencias significativas, tanto en los ítemes positivos como en los ítemes negativos. Dentro de los ítemes positivos en los que se presentó mejoría destacan *cordiales, obedientes, amables, aceptan consejos y generosas*, entre los ítemes negativos que presentaron mejoría sobresalen *complicadas, rebeldes, mandonas, temperamentales, mal portadas, poco serviciales, desordenadas, inmaduras y difíciles de tratar*. Se aprecia en la evaluación realizada por las mujeres adultas mayores hacia las mujeres adolescentes un mayor efecto positivo del tratamiento realizado (programa físico recreativo). Se ha demostrado científicamente por varios autores como Aragón y Salas (1996), Bolaños y Ozols (1999) y Fernández y Velásquez (2003) que los programas físico recreativos tienen un mayor impacto si se aplican a personas adultas mayores, ya que con la actividad física y el ejercicio las personas de distintas edades, pero especialmente los adultos mayores mejoran sus cualidades físicas y psíquicas.

La conducta de las mujeres adultas mayores hacia las mujeres adolescentes tuvo un mayor efecto positivo luego de finalizado el programa, esto se comprobó con el instrumento que mide las conductas de interacción social hacia las mujeres adolescentes (1.b), este posee 67 ítemes, de los cuales 55 son negativos y 12 son positivos. Los 55 ítemes negativos presentaron diferencias significativas con efecto positivo. Es más notable la mejoría ya que la mayoría (55) de ítemes de este instrumento son negativos.

En cambio, la conducta de las mujeres adolescentes hacia las mujeres adultas mayores no es tan notable la mejoría después de finalizado el programa, debido a que la conducta de las mujeres adolescentes hacia las mujeres adultas mayores no es tan negativa. Esto se refleja en el instrumento que mide la conducta de interacción social hacia las mujeres adultas mayores (1.a), ya que este instrumento consta de 67 ítemes, de los cuales 41 ítemes son positivos y 26 son negativos. Lo que refleja que aunque no exista una mejoría similar a la que presentaron las mujeres adultas mayores, la conducta sigue siendo positiva por parte de las adolescentes hacia éstas. Como habían más ítemes positivos en este instrumento, las mejorías sobresalen menos.

El tratamiento efectuado para este estudio impactó a las dos poblaciones de diferente forma. Las mujeres adolescentes fueron impactadas en menor grado mientras que las mujeres adultas mayores mostraron más cambios positivos luego de la aplicación del pos test. Este

hecho se refleja en los resultados de la tabla 9 en donde evaluaron mejor a las mujeres adolescentes con base en la convivencia obtenida en el tratamiento. También se expresa en las tablas 10 y 11 en donde pasa de siete mujeres adultas mayores (32%) a veintiuna mujeres adultas mayores (95%) que expresaron una convivencia positiva entre ellas y las mujeres adolescentes.

Las tablas 10 y 11 expresan los resultados de la convivencia entre las mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores. Antes del tratamiento el 80% de las mujeres adolescentes estaba de acuerdo con la convivencia, mientras que un 68% de las mujeres adultas mayores no estaban de acuerdo con la convivencia entre ambas poblaciones. Luego de la aplicación del tratamiento se aprecia una mejoría significativa ya que el 100% de las mujeres adolescentes y el 95% de las mujeres adultas mayores estaban de acuerdo con la interacción entre estas dos generaciones. Este hecho se ratifica con lo que expresa Morales (1994), el cual concluyó que si se les brinda la oportunidad a diferentes poblaciones de participar en diversos programas que les permitan mantenerse activos dentro de un grupo se obtienen beneficios a nivel físico, psicológico, fisiológico y social.

En las tablas 12 y 13 se aprecia las principales razones para una convivencia positiva por parte de las mujeres adolescentes hacia las mujeres adultas mayores. En el pre test las principales razones fueron: dan buenos consejos y tienen paciencia con un 43% y que tienen más experiencia con 17%. Luego de la aplicación del pos test se mantienen las mismas razones pero aumenta su porcentaje. Esto manifiesta que después del tratamiento mejoró la convivencia según estos parámetros. Por otro lado en las tablas 15 y 16 muestran las principales razones para una convivencia positiva por parte de las mujeres adultas mayores hacia las mujeres adolescentes. En el pre test la principal razón para efectuar una convivencia positiva fue: la buena convivencia con un 29%, en el pos test se repite éste parámetro pero con mayor porcentaje (47%).

En cuanto a las principales razones para una convivencia negativa, en la tabla 14 se observa que tres mujeres adolescentes expresaron antes de la aplicación de las sesiones de los juegos recreativos que algunas mujeres adultas mayores eran amargadas, luego de la aplicación no hubo razones para una convivencia negativa. Por otra parte, en la tabla 17 se manifiestan las principales razones para una convivencia negativa por parte de las mujeres

adultas mayores hacia las mujeres adolescentes. Antes del inicio del tratamiento ocho mujeres adultas mayores representando un 54% expresaron que existía diferencia de pensamiento; luego de aplicar el tratamiento solamente una mujer adulta mayor expresó que existe una diferencia de época. Estos resultados manifiestan que el tratamiento expuesto en este estudio mejoró la convivencia entre estas poblaciones y su percepción recíproca.

Vásquez y Tenorio (2000) mencionan que utilizar juegos elegidos cuidadosamente que cumplan con los objetivos del programa, resulta ser agradable para las poblaciones participantes, además con el desarrollo de este tipo de actividades se obtiene una mejoría en los objetivos propuestos debido a que los juegos escogidos despertaron gran interés en ambas poblaciones, esto a su vez mejoró las variables de comunicación e interacción, lo que aumentó el porcentaje de razones positivas y disminuyó el porcentaje de razones negativas.

Este es un hecho que enfatiza que los juegos recreativos se han popularizado entre la población adulta mayor como una forma de ejercicio alternativo para cumplir con sus necesidades de actividad física (Mora, 2002).

Montes de Oca y Romero (2003) mencionan que el juego recreativo es el medio ideal para el aprendizaje social positivo porque es natural, activo y motivador ya que implica de forma constante a las personas en los procesos de acción, reacción, sensación y experimentación; al decir que los juegos recreativos poseen acción se puede decir que esta acción es movimiento y socialización.

Siendo parte fundamental el juego de la recreación, éste viene siendo un factor indispensable en el desarrollo integral del individuo producto de la vida moderna con sus adelantos tecnológicos. Cada día tenemos mayor tiempo libre disponible, que debemos ocupar en otras actividades que satisfagan nuestras necesidades físicas, sociales, emocionales, intelectuales y espirituales. Por tanto es aquí donde la recreación física juega un papel preponderante en el desarrollo armónico de las personas (AGECO, 1988; citado por Fernández y Velásquez, 2003).

El juego puede servir como un vínculo importante para mejorar la relación entre distintas étnias, culturas, sexos, generaciones ya que Knapp (1992) afirma que el juego es un

maravilloso mecanismo de comunicación entre los seres humanos. Las personas que han compartido situaciones recreativas, que se han divertido en grupo, se sienten más cercanas, más libres, capaces de saltar los límites de los convencionalismos sociales, creándose unos canales de comunicación difíciles de conseguir de otro modo.

El juego desempeña un papel importante en los seres humanos, ya que permite desarrollar diferentes aspectos sociales y emocionales de la población, a su vez despertando intereses y necesidades. Los intereses y necesidades son parte del proceso motivacional, el cual se desarrolla con base en las experiencias de cada individuo y en su vida cotidiana. Es la motivación la que orienta las acciones humanas para buscar su satisfacción en aquellas que más valor positivo tengan (Álvarez, 2004).

El juego indudablemente conlleva a la interacción intergeneracional ya que crea nuevas relaciones que promueven el desarrollo integral de las personas involucradas. Fernández (2002) explica que los participantes en un encuentro intercultural interactúan apoyándose en suposiciones culturales propias, las cuales actúan como pantallas preceptuales de los mensajes que intercambian. El éxito o el fracaso de la interacción dependerá en gran medida de la familiaridad de los participantes con los antecedentes del interlocutor, las percepciones de las diferencias que los separan y la reciprocidad del propósito.

Resulta importante la interacción intergeneracional porque mejora los estilos de vida de las personas en la sociedad, además se establece vínculos entre diversas edades que actualmente se encuentran deteriorados. Este deterioro se debe en gran medida a que a través de los años los roles en la sociedad han cambiado y esto conlleva un cambio de conducta de los seres humanos hacia poblaciones diferentes en cultura y edad.

Tomando en cuenta la relevancia que tiene el impacto de la actividad físico recreativa en las diferentes poblaciones, el programa diseñado para este estudio toma gran importancia ya que no se ha tratado la interacción intergeneracional como objetivo de estudio y mucho menos llevado a la práctica; es por esto que este estudio es de gran relevancia en la actualidad, ya que como se comprobó en los resultados este programa tiene resultados beneficiosos en la convivencia, interacción y comunicación de las poblaciones participantes.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

A continuación se presentan las principales conclusiones obtenidas del estudio efectuado:

- Se logró mejorar la eficiencia de la interacción entre las mujeres adolescentes y las mujeres adultas mayores por medio del programa de actividades físico recreativas diseñado por los autores, lo que manifiesta que la aplicación de éste programa sirve para mejorar las relaciones entre poblaciones con diferencias generacionales.
- Más específicamente en la variable comunicación no se obtuvieron los resultados que se esperaban, ya que el instrumento encargado de evaluar la capacidad de escuchar a otros de Martens (1987) (modificado) no brindó diferencias significativas en el análisis de los datos, una posible causa fue que el programa era de corta duración, si se empleara un programa de larga duración podría brindar resultados diferentes.
- En cuanto a la variable interacción entre ambas generaciones, sí se presentaron diferencias significativas que indicaron mejoría en esta variable. Las mejorías no se presentaron en todos los ítemes evaluados en ambas generaciones, pero sí se estableció un cambio positivo en ítemes positivos y negativos por parte de las mujeres adolescentes hacia las mujeres adultas mayores y en la mayoría de los ítemes (61) de las mujeres adultas mayores hacia las mujeres adolescentes tanto positivos como negativos.
- La población de mujeres adultas mayores presentó un mayor grado de cambio positivo con el programa físico recreativo hacia la convivencia con mujeres adolescentes, ya que presentaron cambios positivos en 61 ítemes de 67 evaluados hacia las mujeres adolescentes.
- La población de mujeres adolescentes no presentó tantos cambios positivos en cuanto a la opinión sobre la convivencia con mujeres adultas mayores. Cabe resaltar que sí existió mejoría en la convivencia, pero en menor grado que las mujeres adultas mayores.

Capítulo VII

RECOMENDACIONES

- A la hora de realizar un programa físico recreativo para poblaciones con diferencias generacionales, tratar de que el tratamiento sea de larga duración para obtener mejores resultados.
- Cuando se programa la aplicación del tratamiento verificar que las fechas y horas de aplicación no sean interrumpidas por algún tipo de actividad de alguna de las poblaciones participantes en el estudio, esto para no afectar los resultados.
- Realizar una evaluación preliminar a las poblaciones participantes del estudio, tomando en cuenta fechas de exámenes, vacaciones, actividades extra curriculares, etc. para evitar complicaciones en el desarrollo del tratamiento y obtener los mejores resultados. Esto si las poblaciones con las que se va a trabajar pertenecen a algún centro educativo o alguna otra actividad.
- Antes de aplicar los juegos o actividades recreativas, realizar un ensayo previo con poblaciones que no estén involucradas en el estudio, esto con el fin de verificar tiempos de juego, posibles contra tiempos, límites y variables del juego, etc.
- Planificar variables de los juegos o juegos sustitutos (siempre y cuando estén orientados hacia el mismo objetivo que se busca) para resolver alguna complicación con algún juego o si algún juego no se puede efectuar por inconvenientes con los participantes, el terreno, etc.
- Dedicar una sección de motivación grupal al final de cada sesión, para mejorar y fortalecer la interacción entre los participantes y entre estos y los instructores o guías del programa.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca, S. (1995). *Psicología de la motivación*. San José, Costa Rica: Editorial EUNED.
- Aguado, R., Caro D., De la Torre, A. y García, A. (1999). *Juegos populares. Una propuesta práctica para la escuela*. Madrid, España: Editorial Pila Teleña.
- Agüero, J. (1993). *Cambios fisiológicos en personas mayores de 60 años inducidos por un programa de actividad física*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia. Costa Rica.: J. Agüero.
- Agüero, J. y Colindres, D. (2001). *Antologías de lecturas. Curso: Aprendizaje y desarrollo*. UNA. Heredia, Costa Rica.: J. Agüero y D. Colindres.
- Aguilar, J. y Mesa, M. (1992). *Programa de actividades físicas recreativas para hijos de los funcionarios de la UNED*. Informe del proyecto de graduación para optar por el grado de Licenciado en Educación Física y el grado de Licenciada en ciencias de la educación con énfasis en administración educativa. UCR. San José, Costa Rica.: J. Aguilar y M. Mesa.
- Aguirre, Á. (1998). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona, España: Editorial ALFOMEGA, S.A.
- Alvarado, J. (2000). *Preferencias Recreativas de los estudiantes del Colegio de Santa Ana*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: J. Alvarado.
- Álvarez, C. (2004). *Manual de aptitud física*. Multimedia. Curso: Actividad física y salud. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional.
- Álvarez, M. (1991). *La tercera edad*. Panamá, Panamá: Editorial América.

- Anderson, L. (2000). *Juegos creadores de ambientes adaptados para el uso en América Latina*. Asociación Internacional de Campamentos Cristianos. México.
- Aragón, L. y Salas, X. (1996). *Factores de envejecimiento físico funcional y psicosocial que presentan las personas mayores de 60 a 85 años pertenecientes al cantón central de San José*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: L. Aragón.
- Aranzabal, P. y Gorrotxategi, A. (1996). *El movimiento humano, bases anatomofisiológicas*. Madrid, España: Editorial Gymnos, S.L.
- Åstrand, P. (1992). *Fisiología del trabajo físico*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Médica Panamericana.
- Bantulá, J. (2000). *Juegos motrices cooperativos*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Bar, R., Becoña, E., Carboles, A. y Novia, V. (2000). *Intervención psicológica de la vejez*. México, D.F.: Editorial Continental S.A.
- Barahona, H., Bodán, V., Quirós, M., Ramírez, W., Rodríguez, H. y Rojas, A. (1981). *Exploración de los intereses y las necesidades del anciano costarricense en aspectos vitales como: trabajo, salud, recreación y vida sexual*. Seminario de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. UCR. San José, Costa Rica.: H. Barahona, V. Bodán, M. Quirós, W. Ramírez, H. Rodríguez y A. Rojas.
- Barerá, E. (1998). *Psicología del género*. Barcelona, España: Editorial Biblioteca Nueva.

Bartels, R., Benavides, A., Sandí, C., Cordero, H. y Obando, G. (2004). *Programa de juegos deportivos recreativos para la formación de valores en niños y niñas de una escuela urbano marginal de Pérez Zeledón*. Seminario de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias del Deporte. UNA. Heredia, Costa Rica.: R. Bartels, A. Benavides, C. Sandí, H. Cordero y G. Obando.

Berrocal, F., Fonseca, M., Montero, M., Murillo, V. y Pérez, R. (1990). *La recreación comunal en las regiones Huetar Norte y Brunca*. Memoria final del trabajo de graduación para optar por el título de Licenciatura en Trabajo Social. UCR. San José, Costa Rica.: F. Berrocal, M. Fonseca, M. Montero, V. Murillo y R. Pérez.

Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona, España: Editorial Martínez Roca.

Bolaño, T. (1997). *Diccionario de recreación*. Medellín, Colombia: Taller de Publicaciones del Politécnico Colombiano, Jaime Isaza Cadavid.

Bolaños, A. y Ozols, A. (1999). *Actividad física recreativa y estado emocional que presentan los adultos mayores de 55 a 75 años de edad de dos grupos gerontológicos del área central (San José-Heredia)*. Tesis de grado para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias del Deporte. Facultad de Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: A. Bolaños y A. Ozols.

Bolaños, M. (2003). *Una experiencia de recreación y uso del tiempo libre en el hogar para ancianos San Pedro Claver*. Trabajo sometido a consideración de la comisión del programa de estudios de post grado en gerontología para optar por el grado de Magíster en Gerontología. UCR. San José, Costa Rica.: M. Bolaños.

- Bolaños, M. y Elizondo, N. (2004). *Efecto de una jornada de actividad física recreativa sobre los estados anímicos y el bienestar laboral en trabajadores de una empresa de telecomunicaciones*. Tesis sometida a consideración del trabajo de graduación para optar por el título de licenciado en ciencias del deporte con énfasis en salud. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: M. Bolaños y N. Elizondo.
- Camacho, C., Corrales, M y Vargas, W. (1998). *Las demandas y necesidades recreativas de los trabajadores universitarios*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: C. Camacho, M. Corrales y W. Vargas.
- Camacho, X., Esquivel, M., Marín, A. y Meneses, C. (1998). *El cambio de actitud en los instructores de las escuelas deportivas y recreativas de verano 1998 de la UCR ante la participación de niños y jóvenes con retardos múltiples*. Proyecto de graduación presentado a la Escuela de Educación Física y Deporte de la UCR para optar por el grado de Licenciado en Educación Física. UCR. San José, Costa Rica.: X. Camacho, M. Esquivel, A. Marín y C. Meneses.
- Camerino, O. y Castañer, M. (1991). *1001 ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Campos, M. (1942). *La recreación en Heredia*. UCR. San José, Costas Rica.: M. Campos.
- Campos, R. y Madrigal, Y. (2001). *Programa de atención integral del adolescente con énfasis en recreación con edades entre los 15 a 19 años de edad, en los sectores de Proyecto Mi Casa y Llanos de Santa Lucia Oeste del Área de Salud de Paraíso Cervantes*. Informe final de la practica dirigida de graduación para optar por el grado de Licenciado en Enfermería. UCR. San José, Costa Rica.: R. Campos y Y. Madrigal.
- Carrascosa, J. (2003). *Motivación, claves para dar lo mejor de uno mismo*. Madrid, España: Editorial Gymnos.

Céspedes, J., Madrigal, G. y Ovares, C. (2004). *Elaboración e implementación de un manual de actividades físico recreativas tendiente a mejorar el desarrollo socioemocional (autoestima y conductas agresivas) en niños abandonados de 9 y 12 años de edad de la Asociación Roble Alto*. Seminario de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias del Deporte. UNA. Heredia, Costa Rica.: J. Céspedes, G. Madrigal y C. Ovares.

Chacón, A., Fonseca, M., Hidalgo, A., López, C., Morera, M. y Umaña, S. (1995). *Centros infantiles de recreación y una propuesta para la creación de una juegoteca*. Memoria del seminario de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Educación Preescolar. Facultad de Educación. Escuela de Formación Docente. UCR. San José, Costa Rica.: A. Chacón, M. Fonseca, A. Hidalgo, C. López y M. Morera.

Chevalier, R. (1982). *Acondicionamiento físico*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea, S.A.

Corrales, M. (1989). *Utilización del tiempo libre en el anciano institucionalizado del área central del país (San José, Heredia, Alajuela y Cartago)*. Tesis de grado para optar por el título de Licenciatura en Educación Física. Facultad de Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: M. Corrales.

Davis, K. (2000). *La sociedad humana*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Universitaria de Buenos Aires.

De Febre, A. y Soler, A. (1989). *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Madrid, España: Ediciones Martínez Roca, S.A.

Dobler, E. y Dobler, H. (1975). *Juegos menores: un manual para escuelas y asociaciones deportivas*. Traducido por Eberhard – Rodolfo Castillo. Alemania: Leipzig.

- Dolores, M., Fernández, R., Íñiguez, M. y Rosa, M. (1999). *¿Qué es la psicología de la vejez?* Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva.
- Fernández, A. (1998). *Los juegos sensoriales y psicomotores en Educación Física (propuesta de unidades didácticas y fichas de clase)*. Madrid, España: Editorial Gymnos.
- Fernández, N. y Velásquez, M. (2003). *Efectos de un programa de juegos recreativos sobre la memoria visual y auditiva de corto plazo en adultos mayores en el cantón de Pococí*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: N. Fernández y M. Velásquez.
- Fernández, R. (2002). *Envejecer con los demás*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Gamboa, C. y Montero, A. (1992). *Estudio para determinar las necesidades recreativas de los trabajadores de la UNA*. Tesis de grado para optar por el grado de Licenciatura de Educación Física. Facultad de Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: C. Gamboa y A. Montero.
- Gamboa, M. (1996). *Efectos de un programa de educación del ocio y la recreación en el tiempo libre del anciano*. Tesis de grado presentada ante la Escuela de Educación Física y Deporte de la UCR para optar por el grado de Licenciado en Educación Física. UCR. San José, Costa Rica.: M. Gamboa.
- Gesell, A. (1987). *El adolescente de 10 a 16 años*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- González, J. (1992). *Fisiología de la actividad física y del deporte*. Madrid, España: Editorial Interamericana McGraw Hill.
- González, J. (1994). *Manual de autocuidado y salud en el Envejecimiento*. México, D.F.: Editorial Proculmex, S.A.

- Gould, D. y Weinberg, R. (2000). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona, España: Editorial Ariel, S.A.
- Greaves, E. y Anderson, L. (1981). *101 actividades para poblaciones especiales*. USA: Peek Publications.
- Knapp, M. (1992). *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Krauskopf, D. (2002). *Adolescencia y educación*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Lamb, D. (1989). *Fisiología del ejercicio, respuestas y adaptaciones*. Madrid, España: Editorial Augusto E. Pila Teleña.
- Leibl, M. (1991). *Psicología de la mujer*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Psique.
- Lindgren, H. (1995). *Introducción a la psicología*. D.F., México: Editorial Trillas, S.A.
- Loayssa, A. (2001). *Psicología del adolescente*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Psique.
- Loy, M. (1975). *Estudios sobre algunos aspectos de la recreación y su situación en la ciudad de San José Costa Rica*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social. Facultad de Ciencias Sociales. Escuela de Trabajo Social. UCR. San José, Costa Rica.: M. Loy.
- Maletzke, G. (1996). *Psicología de la comunicación social*. Quito, Ecuador: Editorial Época.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Illinois, U.S.A: Human Kinetics Publishers, Inc.

- Martín, B. (1998). *Acción e ideología. Psicología social desde Centroamérica*. San Salvador, el Salvador: Ediciones UCA.
- Mathieu, W. (1993). *La educación física, el deporte y la recreación en la formulación de políticas de atención integral a la salud del costarricense*. Informe sobre el proyecto de graduación presentado a la Facultad de Medicina para optar por la Maestría en Salud Pública. UCR. San José, Costa Rica.: W. Mathieu.
- Mc Entee de Madere, E. (2002). *Comunicación oral para el liderazgo en el mundo moderno*. México. D.F.: Editorial Mexicana.
- Meneses, M. (1997). *Propuesta de un centro modelo de movimiento humano y recreación; una alternativa para la promoción de la salud*. Tesis sometida a la consideración del programa de estudios de post grado en Salud Publica para optar al grado de Magíster Scientiae. Sistema de Estudio de post Grado. UCR. San José, Costa Rica.: M. Meneses.
- Montes de Oca, F. y Romero, G. (2003). *Acondicionamiento físico, funcionamiento cognitivo y estado anímico según el nivel de práctica de actividad física de hombres y mujeres adultos mayores costarricenses*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: F. Montes de Oca y G. Romero.
- Mora, M. (2002). *Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al genero, edad y a la practica de actividad física recreativa en 21 centros diurnos costarricenses*. Tesis sometida para optar por el grado de Magíster Scientiae en Salud Integral y Movimiento Humano, con énfasis en salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: M. Mora.
- Morales, J. (1994). *Propuesta de un plan recreativo para los Jubilados de la tercera edad del Colegio de Contadores Privados de Costa Rica*. Proyecto de graduación presentado a la Escuela de Educación Física y Deporte de la UCR para optar por el grado de Licenciado en Educación Física. UCR. San José, Costa Rica.: J. Morales.

- Moreno, M. (2001). *La recreación de la y del adolescente, dimensión poco explorada para el trabajo social*. Tesis sometida para optar por el grado de licenciatura en trabajo social. Facultad de Ciencias Sociales. UCR. San José, Costa Rica.: M. Moreno.
- Morera, M. y Rojas, H. (2000). *Comparación del uso del tiempo libre en las y los jóvenes de 14 a 16 años en la regiones de la reserva indígena de Talamanca y San Vito de Coto Brus*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Facultad de Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: M. Morera y H. Rojas.
- Omeñaca, R y Ruiz, J. (1999). *Juegos Cooperativos y Educación Física*, Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Organización Mundial de la Salud. (1993). *Encuentro latinoamericano de gerontología*. Acapulco, México: Editorial Mexicana.
- Ortega, R. (1992). *Medicina del ejercicio físico y el deporte para la atención a la Salud*. Madrid, España: Editorial Díaz Santos.
- Ortuño, J. (1978). *Autoestima, comunicación y algunas variables sociodemográficas en familias adolescentes del área metropolitana de San José*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. Facultad de Ciencias Sociales. Escuela de Psicología. UCR. San José, Costa Rica.: J. Ortuño.
- Papalia, D. y Wendkos, S. (1999). *Desarrollo humano*. Madrid, España: Editorial McGraw Hill.
- Pinillos, L. (1991). *Evaluación e intervención psicológica de la vejez*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A.

- Pont, P. (2000). *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Programa Atención Integral al Adolescente PAIA (2001). *Adolescencia, protección y riesgo en Costa Rica: Múltiples aristas, una tarea de todos y todas*. San José, Costa Rica.
- Ramírez, J. (1995). *Actividades a las que dedican su tiempo libre los niños de I y II ciclo del circuito 02 Liberia*. Trabajo final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Administración Educativa. UCR. San José, Costa Rica.: J. Ramírez.
- Raven, B. y Rubín, J. (1990). *Psicología social: las personas en grupo*. México, D.F.: Compañía Editorial Continental, S.A.
- Rigginni, S. (1956). *Actividades recreativas con niños enfermos del Hospital San Juan de Dios*. Tesis para el grado de profesor. Escuela de Pedagogía. UCR. San José, Costa Rica.: S. Rigginni.
- Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T. y Carol, N. (1998). *Actividad Física adaptada (el juego y los alumnos con discapacidad: la integración en los juegos, juegos específicos, juegos motrices sensibilizadores)*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Rivera, G. (2004). *Desarrollo y validación de un programa de actividad física integral para el fortalecimiento de la actitud física y manejo de la ansiedad en preadolescentes y adolescentes*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: G. Rivera.
- Rodríguez, A. (2002). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. Bogotá, Colombia: Interamericana McGraw Hill.

- Rodríguez, J. (2001). *Cátedra de recreación*. Heredia, Costa Rica: Escuela Ciencias del Deporte. Universidad Nacional.
- Rogers, E. M. y Steinfatt, T. M. (1999). *Comunicación intercultural*. México, D.F.: Editorial Mexicana.
- Rojas, C. (2003). *Nivel de actividad física y posibles causas de sedentarismo en estudiantes de secundaria varones y mujeres entre los 12 y 18 años del colegio de Santa Ana en el 2002*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: C. Rojas.
- Romero, A. (2002). *Prescripción del ejercicio físico y la salud*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Roque, R. (1999). *Actividad física y salud*. Madrid, España: Editorial Gymnos.
- Salvarezza, L. (1991). *Psicogeriatría: teoría y clínica*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- San Martín, M. (1991). *Epidemiología de la vejez*. Bogotá, Colombia: Interamericana McGraw Hill.
- Sánchez, D. y Valerín, J. (2004). *Efecto de un programa de actividad físico recreativo en el autoconcepto físico y general, la práctica de la actividad física de adolescentes de un colegio urbano marginal*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: J. Valerín y D. Sánchez.
- Serra, R. (1999). *Actividad física en personas ancianas*. Barcelona, España: Editorial Masson, S.A.

- Solano, A. y Zúñiga, I. (1990). *Estudio para determinar los intereses recreativos de los sujetos que trabajan en la industria de productos alimenticios del conglomerado central del país*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Educación Física. Facultad de Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: A. Solano e I. Zúñiga.
- Solano, N. y Carrera, Y. (1981). *Manual de juegos organizados para preescolares*. San Ramón, Costa Rica: Centro Universitario de Occidente.
- Thurman, J. y Herbert, B. (1987). *Juegos al aire libre*. San José, Costa Rica. Editorial Scout Interamericana.
- Valverde, G. (1992). *Efectos de un campamento recreativo en el cambio de actitud hacia las personas con discapacidad*. Tesis sometida a la consideración del programa estudios del postgrado en rehabilitación integral para optar por el grado de magíster. UCR. San José, Costa Rica.: G. Valverde.
- Vargas, L. y Bustillos, G. (1988). *Técnicas participativas para la educación popular*. Tomo I, (8ª edición). San José, Costa Rica: Centro de estudios y Publicaciones Alforja.
- Vásquez, T. y Tenorio, R. (2000). *Un encuentro de Adultos Mayores y niños para la búsqueda de solidaridad*. Practica dirigida para optar por el grado de Licenciado en Trabajo Social. Facultad Ciencias Sociales, Escuela de trabajo social. UCR. San José, Costa Rica.: T. Vásquez y R. Tenorio.
- Villalobos, D. (1994). *Factores psicológicos del envejecimiento*. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Facultad Ciencias de la Salud. UNA. Heredia, Costa Rica.: D. Villalobos.
- Viquez, D., Avendaño, S. Y Brealey, J. (1953). *Terapia recreativa y ocupacional Asilo Chapui Avendaño*. UCR. San José, Costa Rica.: D. Viquez.

Young, K. y Mack, R. (2000). *Sociología y vida social*. México, D.F.: Editorial Hispano Americana.

ANEXOS

Anexo 1

Instrumento 1.a. Medición de conductas de interacción social (Para la evaluación de las adultas mayores)

La información que se solicita a continuación será utilizada sólo para efecto de investigación, por lo que se guardará el anonimato de sus datos. Por favor responda con total confianza y honestidad. Lo que interesa es saber qué tan de acuerdo y qué tan en desacuerdo está usted con cada enunciado.

A continuación se le presentan una serie de características que podrán tener las mujeres adultas mayores. Marque con una equis (X) la opción que mejor le parezca.

Las mujeres adultas mayores son:	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Sencillas.					
2. Cariñosas.					
3. Conflictivas.					
4. Creativas.					
5. Dicen muchos dichos.					
6. Serviciales.					
7. Sentimentales.					
8. Interesadas por los demás.					
9. Bondadosas.					
10. Aprovechan el tiempo.					
11. Anecdóticas.					
12. Prepotentes.					
13. Cordiales.					
14. Mal agradecidas.					
15. Inteligentes.					
16. Enfermas.					
17. Rebeldes.					
18. Colaboradoras.					
19. Sinceras.					
20. Dadivosas.					
21. Activas.					
22. Amorasas.					
23. Irrespetuosas.					
24. Vanidosas.					
25. Sensibles.					
26. Amargadas.					
27. Maduras.					
28. Fiesteras.					
29. Tristes.					
30. Temerosas de morir.					

Las mujeres adultas mayores son:	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
31. Burlistas.					
32. Seguras de sí mismas.					
33. Preocupadas.					
34. Graciosas.					
35. Exigentes.					
36. Comprensivas.					
37. Malcriadas.					
38. Amables.					
39. Sociables.					
40. Sabias.					
41. Vagas.					
42. Solitarias.					
43. Tercas.					
44. Gruñonas.					
45. Desconsideradas.					
46. Caprichosas.					
47. Ordenadas.					
48. Respetuosas.					
49. Arrepentidas de sus actos.					
50. Generosas.					
51. Irresponsables.					
52. Temperamentales.					
53. Alegres.					
54. Impacientes.					
55. Humildes.					
56. Mentirosas.					
57. Consejeras.					
58. Aceptan consejos.					
59. Pasivas.					
60. Experimentadas.					
61. Simpáticas.					
62. Valoran la vida.					
63. Débiles.					
64. Tranquilas.					
65. Necesitadas de cariño.					
66. Dinámicas.					
67. Trabajadoras.					

¿Cree usted que la convivencia entre mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores es positiva, sí o no. ¿Por qué?

Anexo 2

Instrumento 1.b. Medición de conductas de interacción social
(Para la evaluación de las adolescentes)

La información que se solicita a continuación será utilizada sólo para efecto de investigación, por lo que se guardará el anonimato de sus datos. Por favor responda con total confianza y honestidad. Lo que interesa es saber qué tan de acuerdo y qué tan en desacuerdo está usted con cada enunciado.

A continuación se le presentan una serie de características que podrían tener las mujeres adolescentes. Marque con una equis (X) la opción que mejor le parezca.

Las mujeres adolescentes son:	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Espontáneas.					
2. Complicadas.					
3. Imitadoras.					
4. Cordiales.					
5. Dependientes.					
6. Obedientes.					
7. Rebeldes.					
8. Precoces.					
9. Activas físicamente.					
10. Mandonas.					
11. Interesadas.					
12. Desconsideradas.					
13. Temperamentales.					
14. Caprichosas.					
15. Sabelotodo.					
16. Exigentes.					
17. Enérgicas.					
18. Extrovertidas.					
19. Depresivas.					
20. No saben lo que quieren.					
21. Mal portadas.					
22. Inestables.					
23. Tercas.					
24. Malcriadas.					
25. Seguras de sí mismas.					
26. Majaderas.					
27. Irrespetuosas.					
28. Deshonestas.					
29. Fuertes físicamente.					
30. Mentirosas.					
31. Chineadas.					

Las mujeres adolescentes son:	Totalmente De acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
32. Posesivas.					
33. Pierden el tiempo.					
34. Amables.					
35. Aceptan consejos.					
36. Frecuentan lugares nocivos.					
37. Orgullosas.					
38. Conflictivas.					
39. Pasivas.					
40. Desobedientes.					
41. Poco serviciales.					
42. Agresivas.					
43. Desordenadas.					
44. Desaprovechan oportunidades.					
45. Burlistas.					
46. Les falta motivación.					
47. Adictas.					
48. Valoran la vida.					
49. Inmaduras.					
50. Impulsivas.					
51. Distantes de la familia.					
52. Generosas.					
53. Vanidosas.					
54. Vagas.					
55. Fiesteras.					
56. Toman alcohol.					
57. No le temen a nada.					
58. Tímidas.					
59. Mal agradecidas.					
60. Materialistas.					
61. Repugnantes.					
62. Irresponsables.					
63. Alegres.					
64. Inexpertas.					
65. Usan drogas.					
66. Egocéntricas.					
67. Dificiles de tratar.					

¿Cree usted que la convivencia entre mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores es positiva, sí o no. ¿Por qué?

Anexo 3

Instrumento 2.a

(Para valorar la capacidad para escuchar de las adolescentes hacia las adultas mayores. Martens (1987) modificado)

La información que se solicita a continuación será utilizada sólo para efecto de investigación, por lo que se guardará el anonimato de sus datos. Por favor responda con total confianza y honestidad.

A continuación se le ofrecen una serie de afirmaciones. Su tarea consiste en juzgar en qué medida ellas se ajustan a su caso. Marque con una equis (X) la opción que mejor le parezca. Utilice la escala que se ofrece.

Escala:

- 1 = Nunca.
- 2 = Rara vez.
- 3 = Algunas veces.
- 4 = Frecuentemente.

Items:

1. Encuentro poco interesante escuchar a la mujer adulta mayor.....1 2 3 4
2. Usted le presta atención a la mujer adulta mayor que habla
o al mensaje del que habla (lo que dice).....1 2 3 4
3. Cuando usted escucha a una mujer adulta mayor le presta más atención
a ciertos detalles que al mensaje central que le quiere dar.....1 2 3 4
4. Usted se distrae fácilmente de una conversación con una mujer adulta
mayor cuando otras personas están hablando o haciendo ruido.....1 2 3 4
5. Usted simula prestarle atención a la mujer adulta mayor, pero está
pensando en otras cosas.....1 2 3 4
6. Usted escucha de la mujer adulta mayor sólo lo que le es fácil de
entender.....1 2 3 4
7. Palabras cargadas de emotividad como "homosexual" interfieren
con su atención.....1 2 3 4
8. Usted comienza a escuchar hablar a una mujer adulta mayor sobre sus
problemas e inmediatamente comienza a idear cómo aconsejarle.....1 2 3 4
9. Me es difícil escuchar con atención a una mujer adulta mayor por
más de 5 minutos.....1 2 3 4
10. Cuando habla con una mujer adulta mayor fácilmente encuentra cosas con
las que no está de acuerdo y entonces propone su propia idea.....1 2 3 4
11. Usted trata de ser complaciente cuando una mujer adulta mayor le habla,
pero realmente a usted no le interesa lo que dice.....1 2 3 4

12. Usted cambia de tema en una conversación con una mujer adulta mayor cuando esta enojada y no se siente comfortable con el tema del que hablan.....1 2 3 4
13. Cuando una mujer adulta mayor expresa algo que se refleja negativamente en usted, inmediatamente usted asume su defensa.....1 2 3 4
14. Usted sigue lo que dice una mujer adulta mayor tratando de entender lo que realmente quiere decir.....1 2 3 4

Instrumento 2.b

(Para valorar la capacidad para escuchar de las adultas mayores hacia los adolescentes. Martens (1987) modificado)

La información que se solicita a continuación será utilizada sólo para efecto de investigación, por lo que se guardará el anonimato de sus datos. Por favor responda con total confianza y honestidad.

A continuación se le ofrecen una serie de afirmaciones. Su tarea consiste en juzgar en qué medida ellas se ajustan a su caso. Marque con una equis (X) la opción que mejor le parezca. Utilice la escala que se ofrece.

Escala:

- 1 = Nunca.
- 2 = Rara vez.
- 3 = Algunas veces.
- 4 = Frecuentemente.

Ítemes:

1. Encuentro poco interesante escuchar a las adolescentes.....1 2 3 4
2. Usted le presta atención a la mujer adolescente que habla o
al mensaje del que habla (lo que dice).....1 2 3 4
3. Cuando usted escucha a una adolescente le presta más atención
a ciertos detalles que al mensaje central que le quiere dar.....1 2 3 4
4. Usted se distrae fácilmente de una conversación con una adolescente
cuando otras personas están hablando o haciendo ruido.....1 2 3 4
5. Usted simula prestarle atención a una adolescente, pero está
pensando en otras cosas.....1 2 3 4
6. Usted escucha de una adolescente sólo lo que le es fácil de
entender.....1 2 3 4
7. Palabras cargadas de emotividad como "homosexual" infieren
con su atención.....1 2 3 4
8. Usted comienza a escuchar hablar a una adolescente sobre sus
problemas e inmediatamente comienza a idear cómo aconsejarle.....1 2 3 4
9. Me es difícil escuchar con atención a una adolescente por
más de 5 minutos.....1 2 3 4
10. Cuando usted habla con una adolescente fácilmente encuentra cosas con
las que no está de acuerdo y entonces propone su propia idea.....1 2 3 4
11. Usted trata de ser complaciente cuando una adolescente le habla,
pero realmente a usted no le interesa lo que dice.....1 2 3 4

12. Usted cambia de tema en una conversación con una adolescente cuando
está enojada y no se siente confortable con el tema del que hablan.....1 2 3 4
13. Cuando una adolescente expresa algo que se refleja negativamente
en usted, inmediatamente usted asume su defensa.....1 2 3 4
14. Usted sigue lo que dice una adolescente tratando de entender
lo que realmente quiere decir.....1 2 3 4

Anexo 5 (Ejemplo)

Instrumento 2.a

(Para valorar la capacidad para escuchar de las adolescentes hacia las adultas mayores. Martens (1987) (modificado)

La información que se solicita a continuación será utilizada sólo para efecto de investigación, por lo que se guardará el anonimato de sus datos. Por favor responda con total confianza y honestidad.

A continuación se le ofrecen una serie de afirmaciones. Su tarea consiste en juzgar en qué medida ellas se ajustan a su caso. Marque con una equis (X) la opción que mejor le parezca. Utilice la escala que se ofrece.

Escala:

- 1 = Nunca.
- 2 = Rara vez.
- 3 = Algunas veces.
- 4 = Frecuentemente.

Ítems:

1. Encuentro poco interesante escuchar a la mujer adulta mayor.....1 2 ~~X~~ 4
2. Usted le presta atención a la mujer adulta mayor que habla
o al mensaje del que habla (lo que dice).....1 ~~X~~ 3 4
3. Cuando usted escucha a una mujer adulta mayor le presta más atención
a ciertos detalles que al mensaje central que le quiere dar.....1 2 ~~X~~ 4
4. Usted se distrae fácilmente de una conversación con una mujer adulta
mayor cuando otras personas están hablando o haciendo ruido.....1 2 3 ~~X~~
5. Usted simula prestarle atención a la mujer adulta mayor, pero está
pensando en otras cosas.....1 2 ~~X~~ 4
6. Usted escucha de la mujer adulta mayor sólo lo que le es fácil de
entender.....1 2 3 ~~X~~
7. Palabras cargadas de emotividad como "homosexual" interfieren
con su atención.....1 2 3 ~~X~~
8. Usted comienza a escuchar hablar a una mujer adulta mayor sobre sus
problemas e inmediatamente comienza a idear cómo aconsejarle.....~~X~~ 2 3 4
9. Me es difícil escuchar con atención a una mujer adulta mayor por
más de 5 minutos.....1 2 ~~X~~ 4
10. Cuando habla con una mujer adulta mayor fácilmente encuentra cosas con
las que no está de acuerdo y entonces propone su propia idea.....1 2 3 ~~X~~
11. Usted trata de ser complaciente cuando una mujer adulta mayor le habla,
pero realmente a usted no le interesa lo que dice.....1 ~~X~~ 3 4

12. Usted cambia de tema en una conversación con una mujer adulta mayor cuando esta enojada y no se siente confortable con el tema del que hablan.....1 2 3 ✕
13. Cuando una mujer adulta mayor expresa algo que se refleja negativamente en usted, inmediatamente usted asume su defensa.....1 2 3 ✕
14. Usted sigue lo que dice una mujer adulta mayor tratando de entender lo que realmente quiere decir.....1 2 3 ✕

- 15 a 24 puntos: excelente
- 25 a 34 puntos: bueno
- 35 a 44 puntos: regular
- 45 a 54 puntos: malo
- Más de 55 puntos: muy mal.

Ésta persona obtuvo 43 puntos, entonces la capacidad para escuchar a las adultas mayores es regular.

Anexo 6

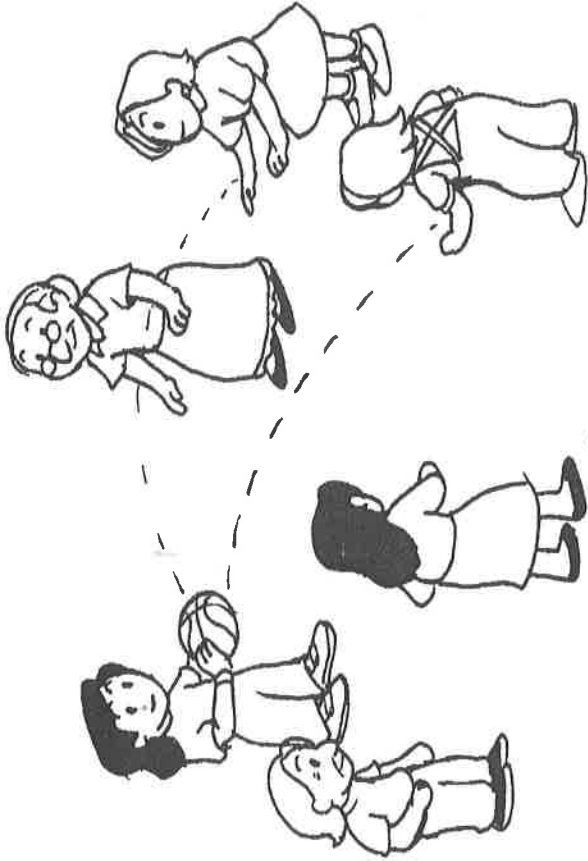
PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO

PRIMERA SESIÓN:

Objetivo: Que el grupo logre conocerse, interactuar y relacionarse entre sí por medio de juegos rompe hielo.

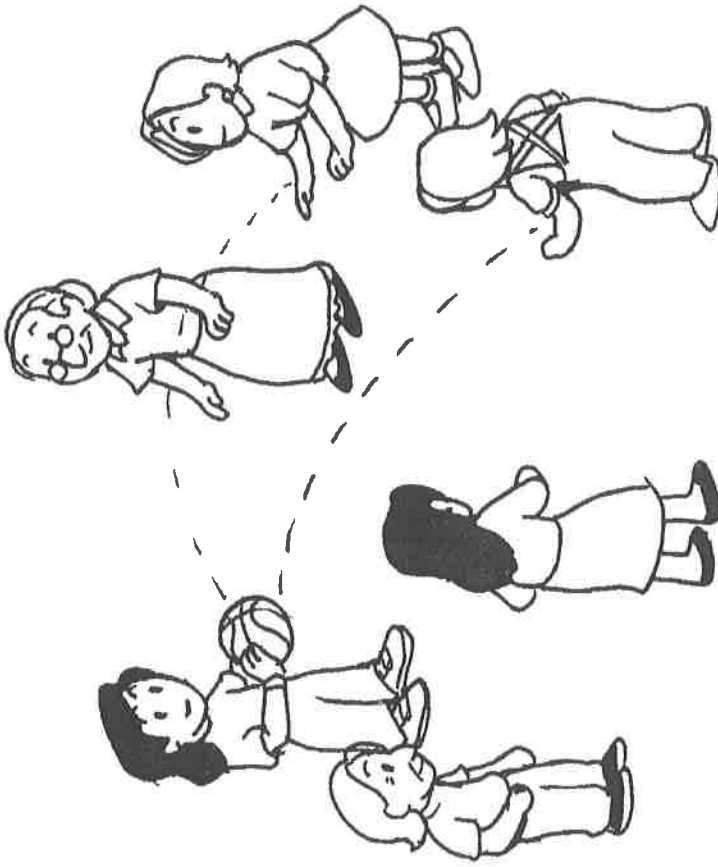
Juego nº 1: Auto presentación con pelota.

Objetivo: Lograr una familiarización y presentación del grupo.

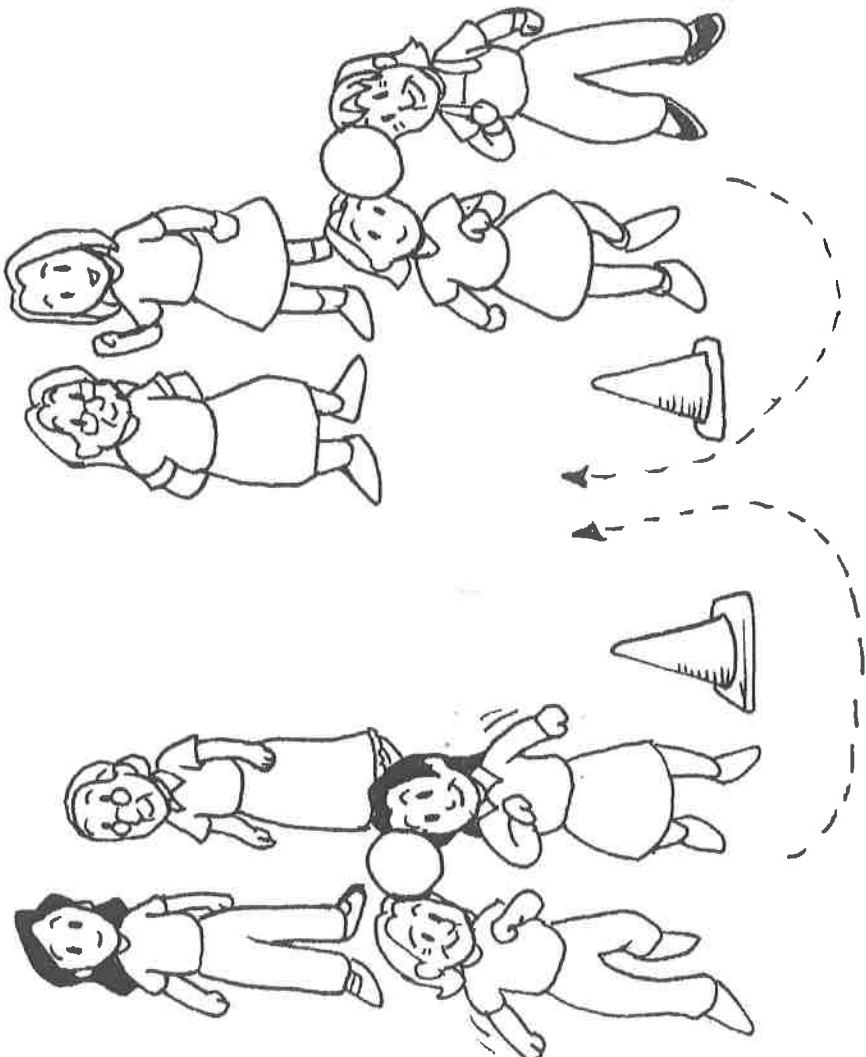
Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>El grupo se coloca en círculo. Una participante tiene la pelota, se presenta al grupo y lanza la pelota hacia otra compañera que se encuentra en cualquier parte del círculo quien la recibe y dice su nombre en voz alta y después debe pasarla a otra compañera y así sucesivamente con el resto de compañeras.</p>	 <p>The illustration shows six children standing in a circle, connected by dashed lines. One child on the left is holding a ball. The children are drawn in a simple, cartoonish style, representing a group activity.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Pelota</p>

Juego n° 2: El papirotazo.

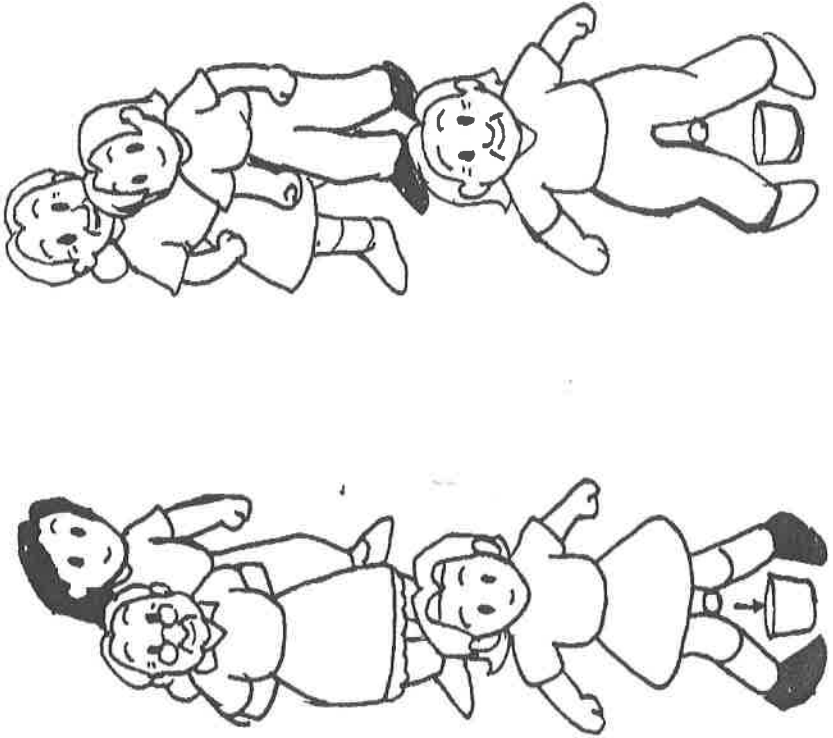
Objetivo: Lograr una familiarización y presentación del grupo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>El grupo se coloca en círculo, una participante se coloca en el centro del círculo con un periódico en la mano, señala a una integrante del círculo con el periódico y ésta debe pronunciar el nombre de otra participante con rapidez, así sucesivamente con todas las participantes.</p> <p>Variante: El grupo se coloca en círculo, una participante lanza el balón a otra, ésta lo atrapa y a su vez pronuncia el nombre de alguna compañera que recuerde, así sucesivamente todas las participantes.</p>		5 minutos	Periódico

Juego n° 3: Transportando el tesoro.
Objetivo: Equilibrio y concentración.

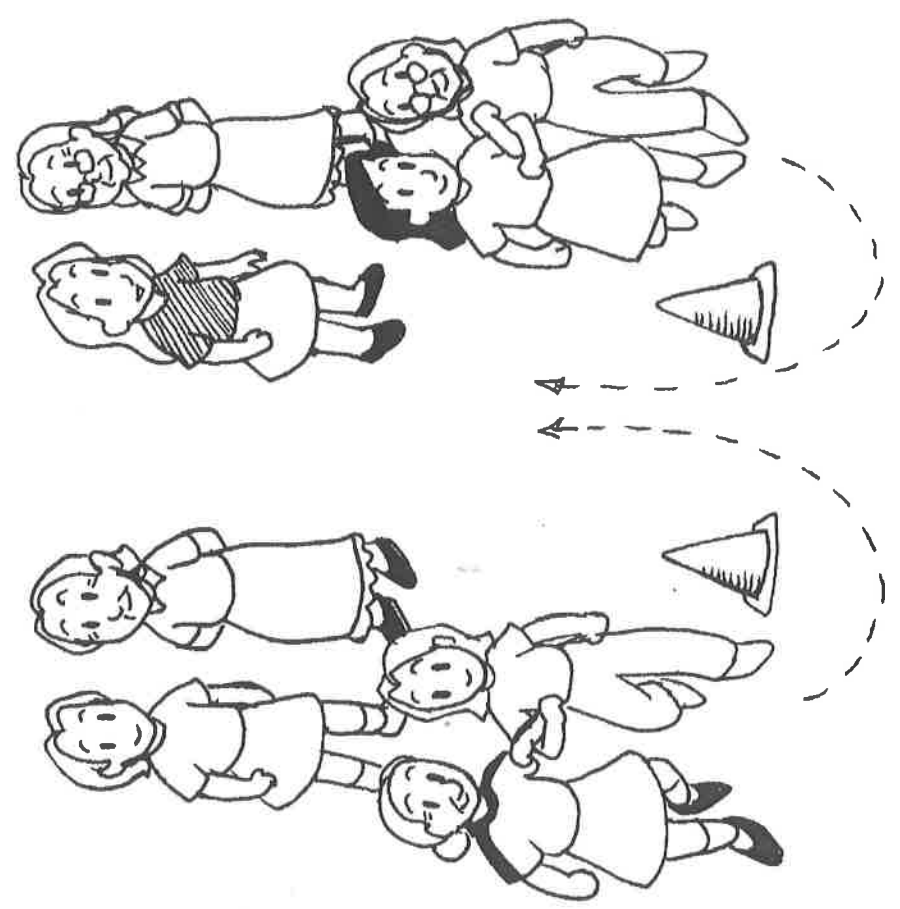
Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se formarán dos filas, entre las cuales deberán formar parejas y colocarse un balón con diferentes partes del cuerpo y desplazarse de distintas maneras hasta un área delimitada con conos de manera que no caiga el balón.</p>		<p>5 minutos</p>	<p>Balones pequeños conos</p>

Juego nº 4: Caminata del pingüino.
Objetivo: Mantener el equilibrio y coordinación.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se formaran dos equipos y se les dará una tapa a cada participante la cual deberá colocársela entre las rodillas y caminar hasta donde se encuentra un recipiente que estará ubicado a cierta distancia y deberá dejar caer la tapa dentro del recipiente, hasta que la tapa caiga adentro podrá salir la otra compañera.</p>		<p>10 minutos</p>	<p>Recipientes Tapas</p>

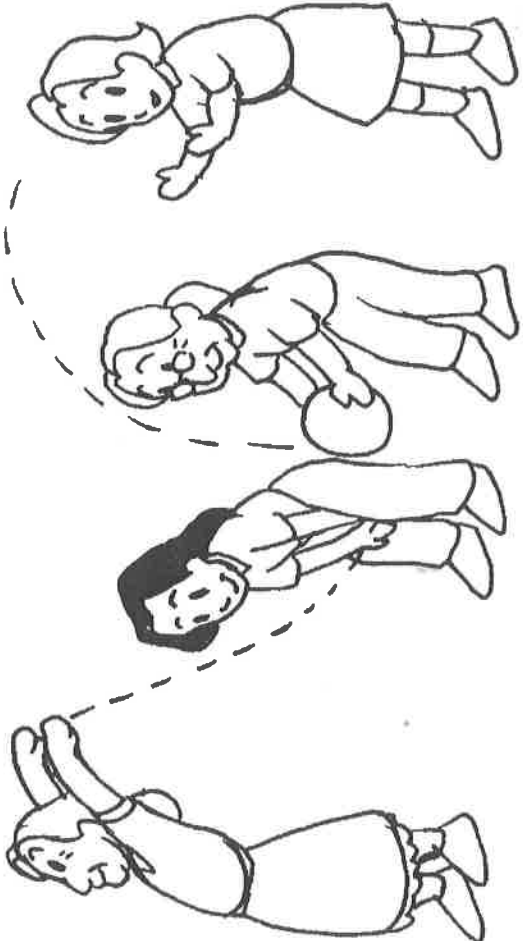
Juego n° 5: Carrera de ida y vuelta.

Objetivo: Mejorar la cooperación de las participantes, trabajando juntas para desplazarse de una manera adecuada.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se da la señal de salida y la primera pareja corre hacia el punto establecido (las parejas deben estar colocadas en diferentes posiciones entre sí, de espalda, de lado, etc.) y vuelve hasta el punto de salida, toca a la otra pareja y realizan el mismo recorrido. El juego termina cuando todas las parejas hayan efectuado el recorrido.</p>	 <p>El diagrama ilustra la organización del juego. En el centro hay dos parejas de niñas. A la izquierda, una pareja está de espaldas una a la otra. A la derecha, una pareja está de lado una a la otra. Hay dos conos en el suelo, uno a la izquierda y uno a la derecha. Líneas de puntos y flechas indican el camino que deben recorrer las parejas: desde sus posiciones iniciales, corren hacia el cono correspondiente, lo tocan y regresan hacia el punto de partida. Las flechas indican la dirección del movimiento.</p>	5 minutos	Conos

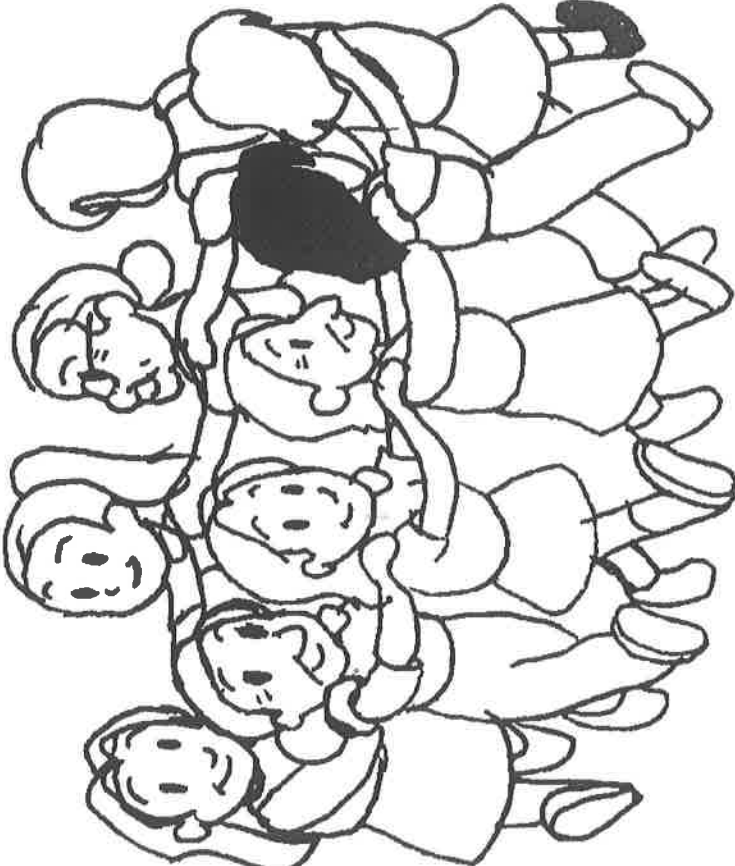
Juego n° 6: Bola arriba bola abajo.

Objetivo: Trabajar en equipo, para desplazar el balón de mano en mano lo más rápido posible.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se divide al grupo en subgrupos, que se ubican en hileras con distancia entre cada participante y con las piernas abiertas. La primera de la hilera, tiene el balón y pasará el balón a su compañera de atrás por en medio de las piernas, la segunda toma el balón y lo pasa a la tercera por encima de la cabeza, la tercera toma el balón y lo pasa a la cuarta por debajo de las piernas, hasta llegar a la última que corre con el balón y se ubica de primera para repetir la acción.</p>		5 minutos	Balones

Juego n° 7: Círculo masaje.

Objetivo: Trabajar en equipo para que las participantes recuperen su estado normal.

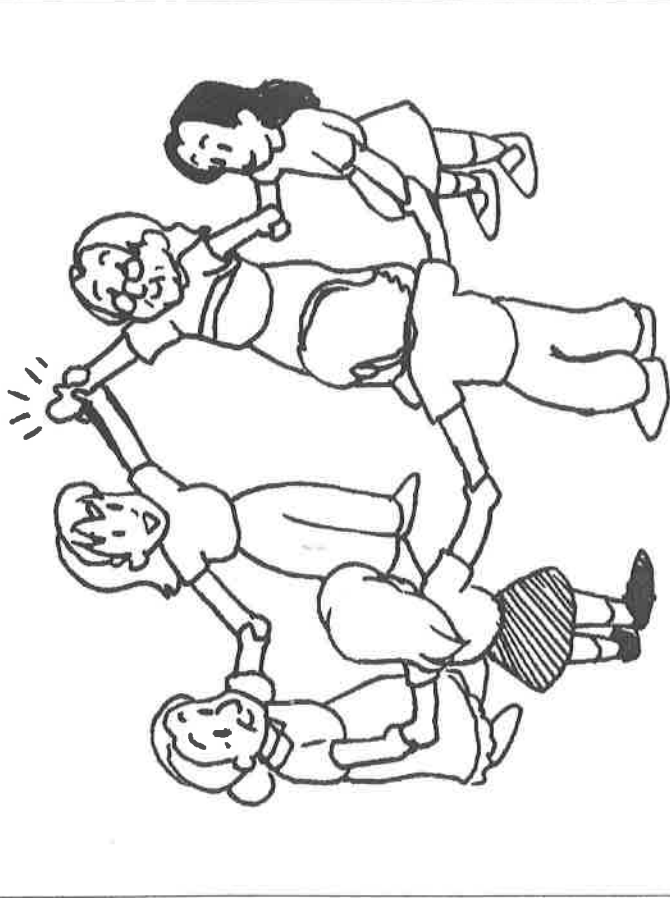
Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Las participantes caminarán lentamente al mismo tiempo que efectúan un pequeño masaje a su compañera. Después de unos momentos se dan media vuelta, para realizar el masaje a quienes se lo acaban de hacer.</p>	 <p>The illustration shows a group of ten women standing in a circle. Each woman is facing away from the viewer and slightly towards the woman on her right. They are all performing a massage on the back of the woman next to them. The drawing is a simple line art style.</p>	5 minutos	Ninguno

SEGUNDA SESIÓN:

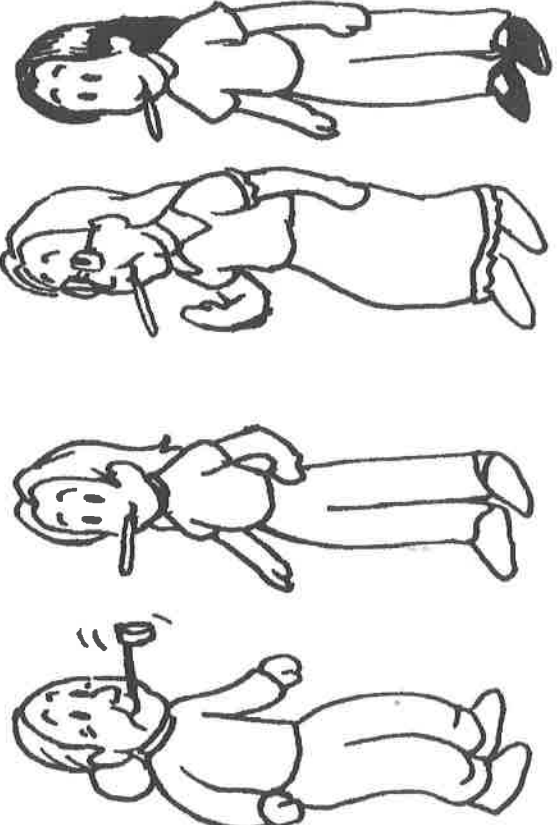
Objetivo: Mejorar la interacción entre ambas poblaciones.

Juego n° 1: La ola del nombre

Objetivo: Lograr una familiarización y presentación del grupo.

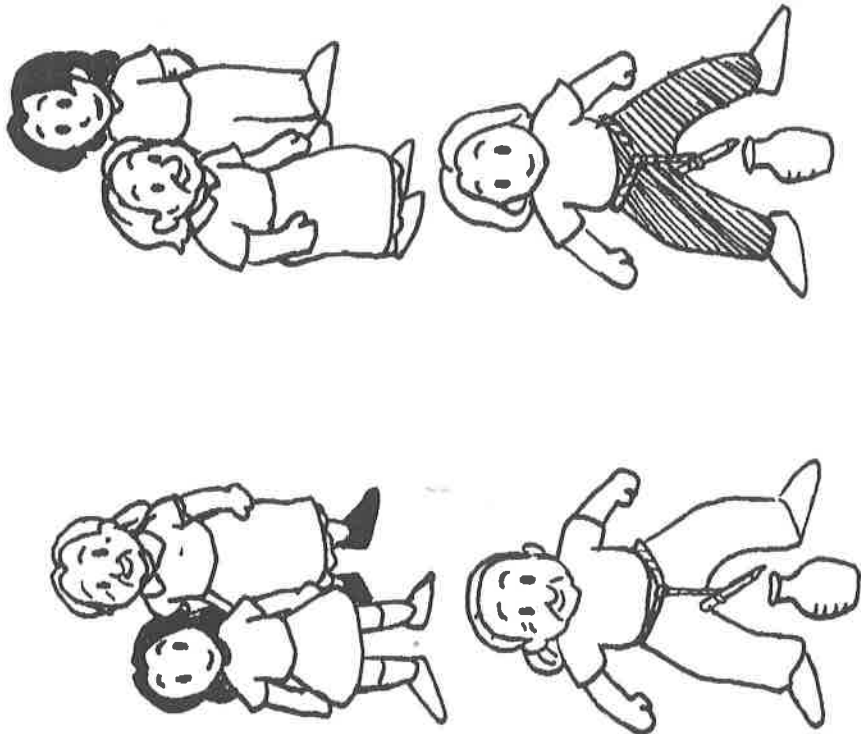
Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se coloca el grupo en círculo, de pie y se toman de la mano. La que comienza el juego levanta el brazo de la compañera que está a su derecha, así sucesivamente. A la participante que le levantaron el brazo pronuncia el nombre de la compañera que le levanto el brazo.</p>	 A black and white line drawing of five children standing in a circle, holding hands. From left to right: a girl with pigtails, a boy with a striped shirt, a girl with a striped skirt, a boy with glasses, and a girl with long hair. The boy with glasses is lifting his right arm, and there are three short lines above his hand indicating movement or sound. The other children are looking towards him.	5 minutos	Ninguno.

Juego n° 2: Aro y pajilla.
Objetivo: Concentración y visualización.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se formaran varios subgrupos y se colocaran en filas, a cada integrante se le dará una pajilla la cual deberá sostenerla con la boca, las primeras participantes de cada fila reciben un anillo o argolla en su pajilla cuando empieza el juego, estas participantes se voltean para pasar el anillo o argolla de su pajilla a la pajilla de la compañera que se encuentra detrás de ella y así sucesivamente, cuando la pajilla llega atrás es llevada hacia delante de igual manera.</p>		<p>5 minutos</p>	<p>Anillos o Argollas Pajillas</p>

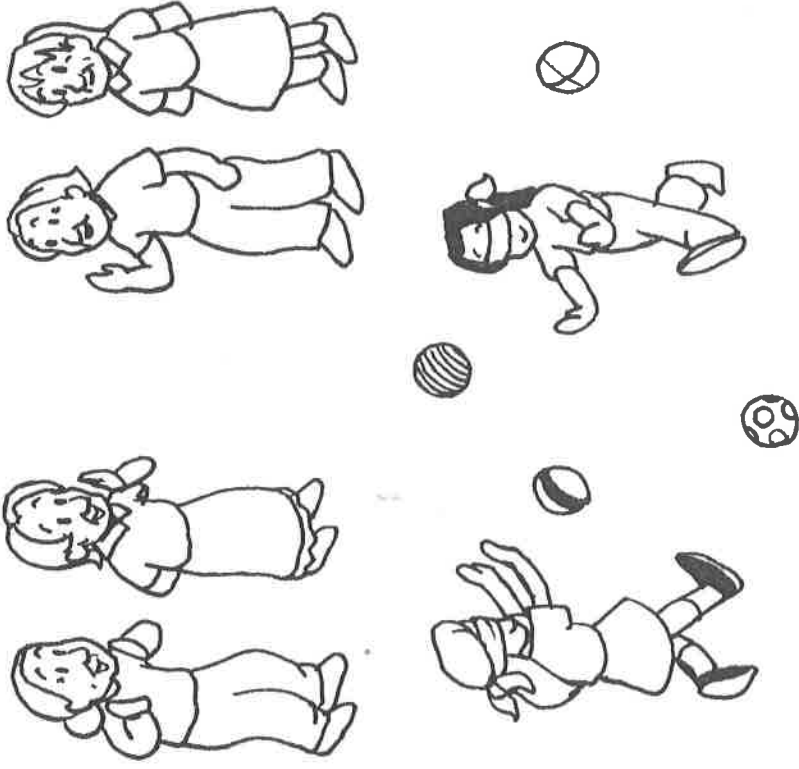
Juego n° 3: Relevé del lápiz en la botella.

Objetivo: Estimular la comunicación con las compañeras que intentan insertar el lápiz en la botella.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>La primera participante de cada grupo se desplaza hasta donde se encuentra la botella, ya con la construcción de la faja, cuerda y lápiz. Tiene que colocar el lápiz dentro de la botella. Cada persona debe ejecutar la misma acción. Una vez con el lápiz dentro de la botella deben regresar a su grupo para que salga el siguiente. Cada grupo cuenta con dos fajas con un mecate amarrado y un lápiz, que deben colocarse en la cintura de manera que el mecate quede colgando en la parte de atrás de las personas. El lápiz cuelga hasta la altura de las rodillas.</p>		5 minutos	Botellas Lápices Cordones

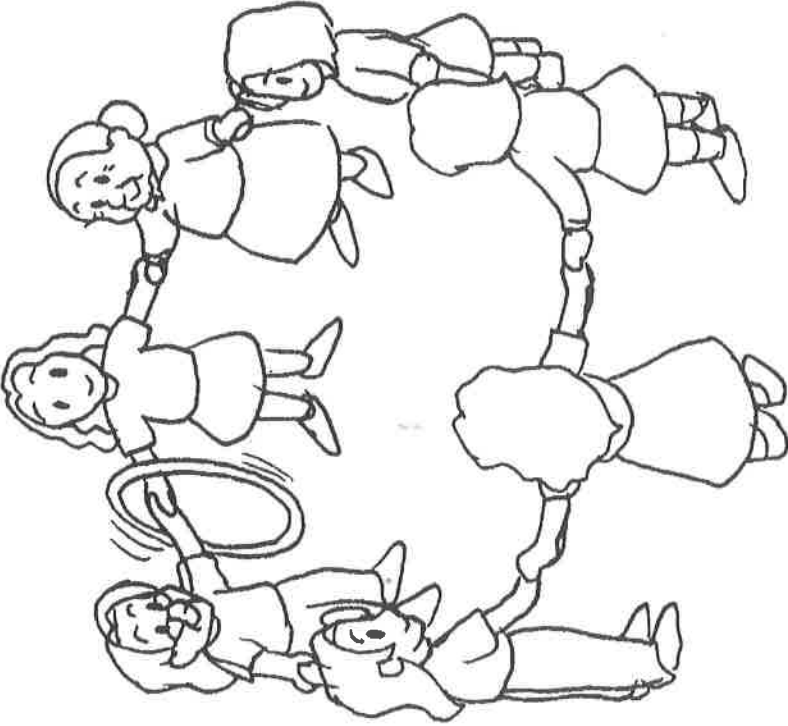
Juego nº 4: Guía al ciego.

Objetivo: Desarrollar y demostrar confianza en sus compañeras al ser guiados con los ojos vendados en busca de las "bolitas" del respectivo equipo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>El instructor divide al grupo en varios subgrupos que se distinguen por dos diferentes colores. Cada grupo elige una líder, al que se le vendan los ojos con un pañuelo se le dan cinco vueltas en un solo lugar cada líder guiado por sus compañeras buscará las bolitas del color que le corresponde.</p> <p><i>Nota:</i> Las mujeres adultas mayores dirigen y las mujeres adolescentes se vendan los ojos y realizan el desplazamiento.</p> <p><i>Variación:</i> El juego se puede desempeñar con más números de balones colocando a las personas en parejas, una con los ojos vendados y las otras guiando.</p>		5 minutos	Pañuelos Aros Tapas Balones


Juego n° 5: Traslado del aro.

Objetivo: Fomentar la cooperación entre los participantes para transportar el aro en cada equipo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se divide al grupo en dos las cuales deben estar colocadas en círculo agarradas de las manos. Cuando se les da la señal estas deben trasladar el aro al otro extremo de la fila, estas no deben soltarse las manos, y solo la compañera que está a su izquierda la puede ayudar a pasarlo.</p>	 A black and white line drawing showing two groups of children standing in a circle, holding hands. One child in the center of the circle is holding a hula hoop. The children are dressed in simple, rounded clothing. The drawing illustrates the cooperative activity described in the text.	10 minutos	Aros

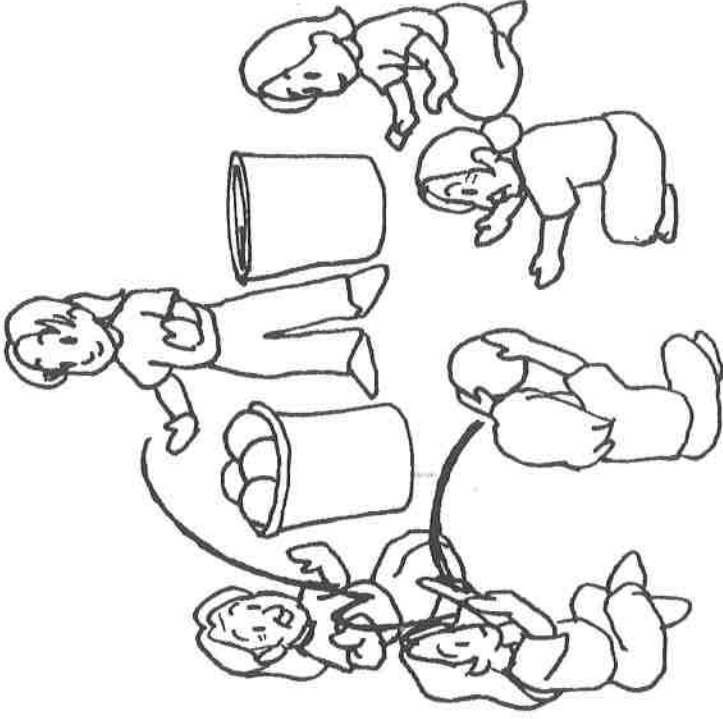
Juego n° 6: A poner un huevo.

Objetivo: Fomentar la comunicación mediante el traslado del globo con diferentes partes del cuerpo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>El grupo se divide en subgrupos de tres o cuatro personas, los cuales se forman en un círculo de espaldas, entrelazados con los brazos. A cada subgrupo se le asigna un globo, el cual deben trasladar en el interior del círculo hasta un punto determinado sin que se les caiga.</p>	 <p>The illustration shows three children standing in a circle, facing away from each other. They are holding their arms around each other's shoulders, forming a circle. A balloon is being passed from one child to another. A dashed line indicates the path of the balloon as it moves from the child on the right towards the child on the left.</p>	10 minutos	Globos Conos Aros

Juego n° 7: Vaciar el recipiente.

Objetivo: Trabajar en equipo para que las participantes recuperen su estado normal.

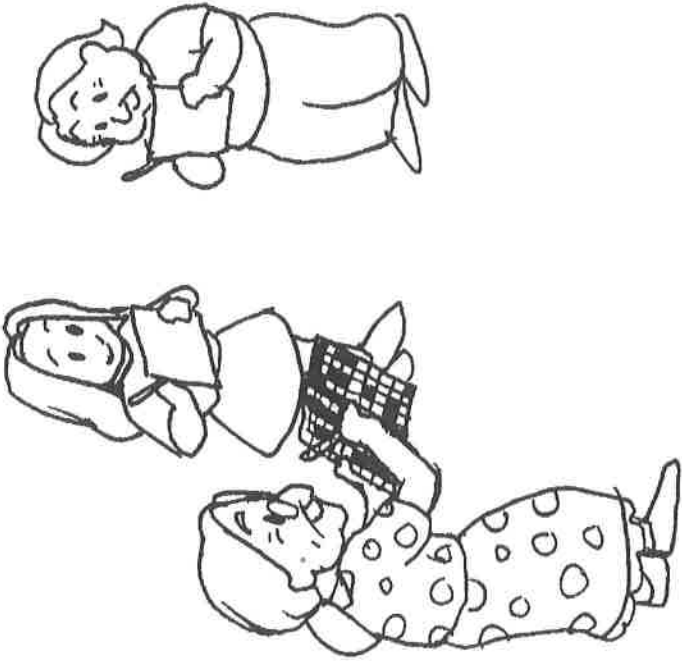
Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>El instructor se dispone de pie con un recipiente a cada lado. Uno de ellos esta lleno de pelotas, el otro vacío. A una señal las participantes empiezan a vaciar un recipiente velozmente, pasándose los balones que contiene de unas a otras, para llenar el otro recipiente.</p>		5 minutos	Recipientes Balones medianos

TERCERA SESIÓN:

Objetivo: Mejorar la comunicación verbal y no verbal entre ambas poblaciones.

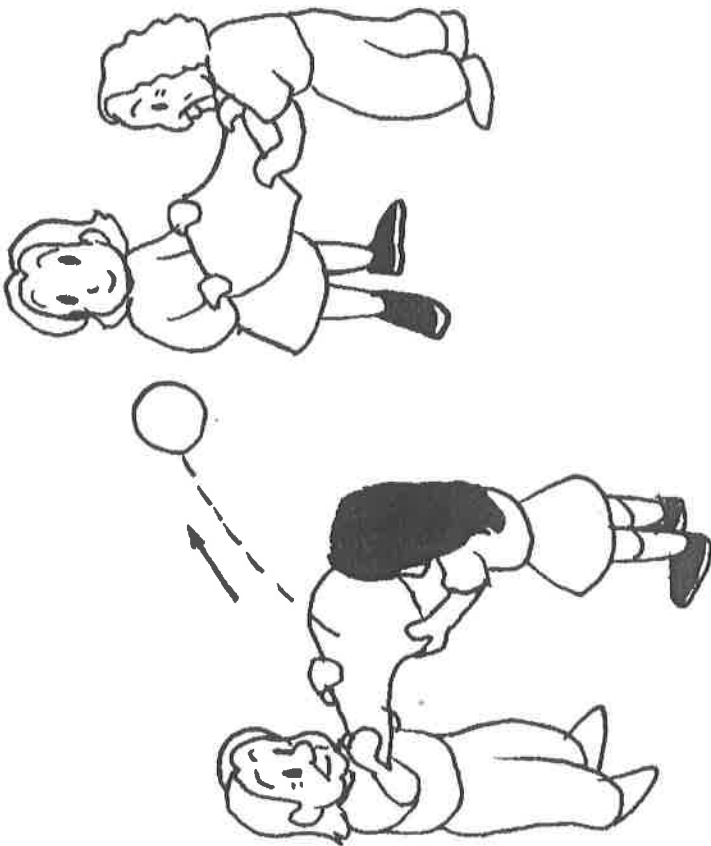
Juego n° 1: Crucinombre.

Objetivo: Crear un ambiente de participación y desenvolvimiento.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>El juego consiste en darle a cada participante una hoja en la cual debe colocar la mayor cantidad de nombres de otras personas que conozca, se dará un tiempo determinado y al final se contará quién logró conocer más personas.</p>		De 5 a 10 minutos	Hojas Lápices

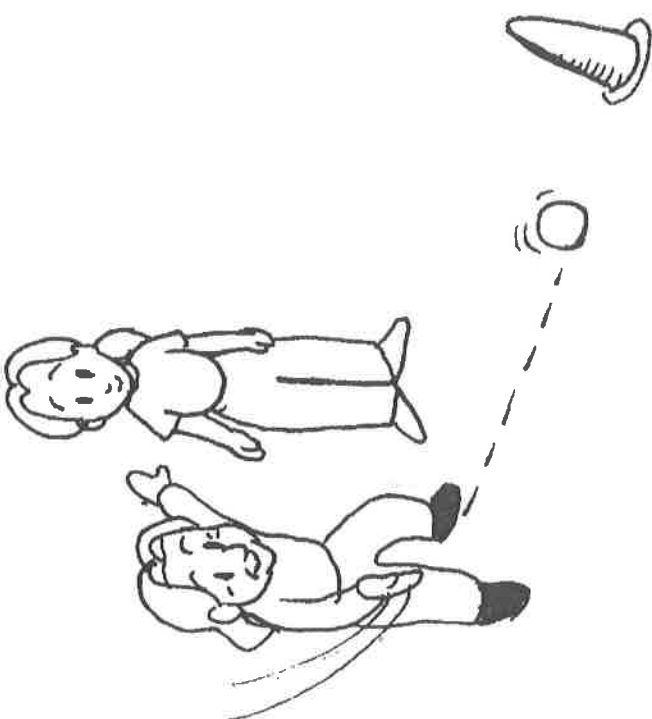
Juego n° 2: Lanzamiento de bola con paño.

Objetivo: Desarrollar la cooperación y la interacción, trabajando junto a su pareja para que el balón no caiga.

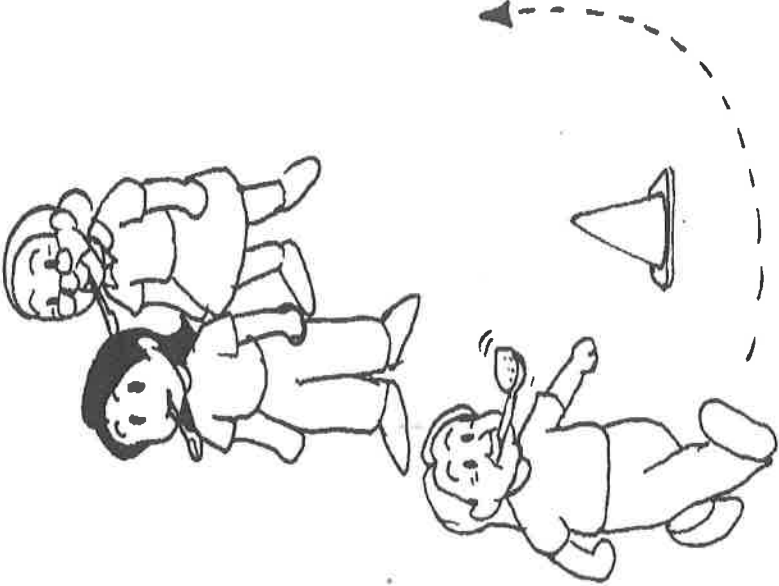
Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>El grupo se divide en cuatro subgrupos que se enfrentarán entre sí y los subgrupos se colocan en parejas, se utilizarán dos balones para cada juego, los equipos se colocan frente a frente a una distancia de 3 metros. A la señal, lanzan el balón, si lo atrapa una pareja y no cae no hay punto y se sigue con el juego.</p> <p>Nota: Las parejas están formadas por una mujer adulta mayor y una adolescente que sostienen un paño.</p>	 <p>The illustration shows two pairs of people. Each pair consists of an older woman and a younger adolescent. They are holding a large cloth between them. In the center, a ball is shown in mid-air with a dashed arrow indicating its trajectory. The pairs are positioned in a way that suggests they are competing to catch the ball while maintaining their grip on the cloth.</p>	5 minutos	Balones pequeños Paños Conos

Juego nº 3: Derribando el cono.

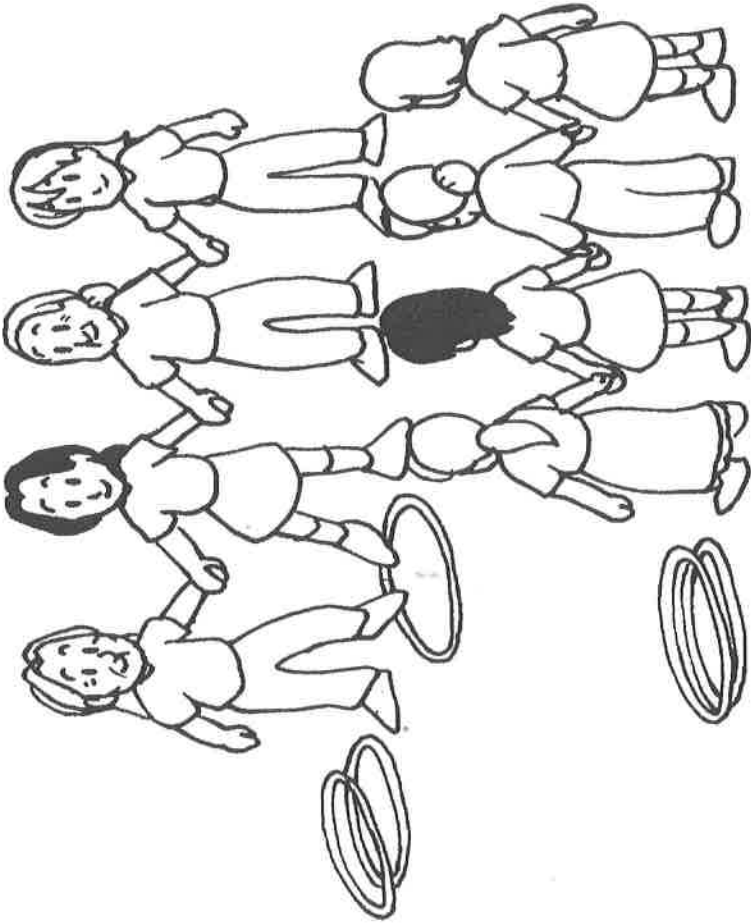
Objetivo: Desarrollar una adecuada coordinación y visualización para una mejor precisión óculo manual.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se divide el grupo en subgrupos y a cada uno se le asigna un cono. Cada jugadora de cada subgrupo deberá lanzar el balón tratando de derribar el cono que le corresponde a cierta distancia.</p>		5 minutos	Conos Balones

Juego nº 4: Carrera de limones.
Objetivo: Fomentar la socialización, motivando a la compañera que se encuentra realizando el recorrido.

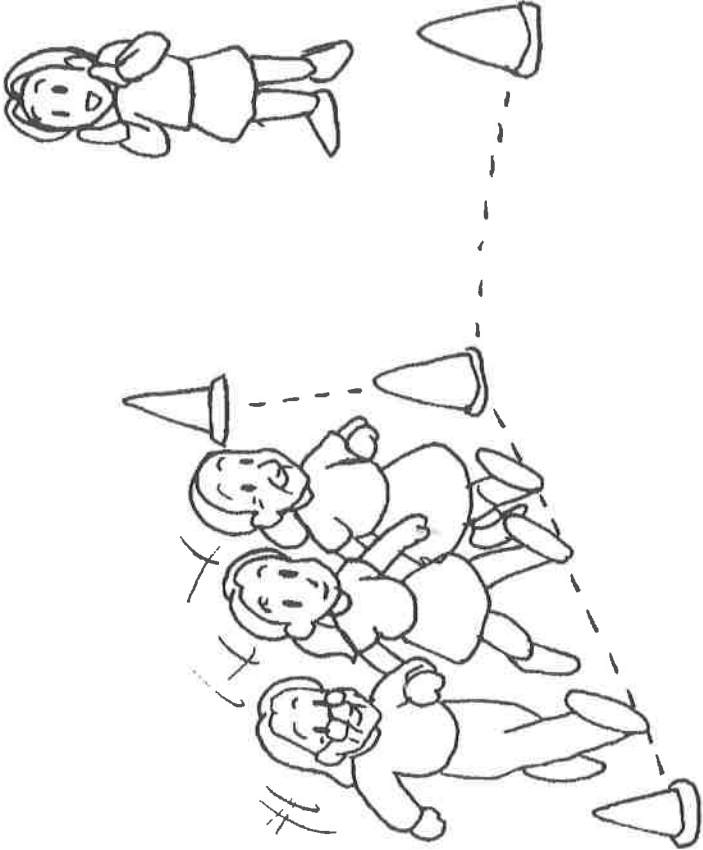
Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>A cada participante se le entrega una cuchara resistente, formados en hileras, el primero tendrá un limón y debe colocarlo sobre la cuchara. El mango de la cuchara debe estar en la boca del participante; el primero caminará sin que se le caiga el limón de la cuchara, llegará a la línea final en donde se devolverá y le pasará el limón a la siguiente compañera.</p>		<p>5 minutos</p>	<p>Limones Cucharas Conos</p>

Juego n° 5: Transportando aros.
Objetivo: Desarrollar el juego en equipo y la coordinación.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se divide al grupo en dos filas, colocadas una frente a la otra y tomadas de las manos entre sí, cada fila tendrá una cantidad de aros que deberá trasladar de un lado a otro utilizando los pies. Finaliza el juego cuando ambas filas hayan trasladado todos los aros.</p>	 <p>The illustration shows eight children standing in two parallel rows, holding hands. They are positioned around several hula hoops on the floor. The hoops are arranged in two groups of three, one in front of each row. The children are depicted in simple line-art style, wearing short-sleeved shirts and pants or skirts. The scene is set on a plain ground surface.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Conos Aros pequeños</p>

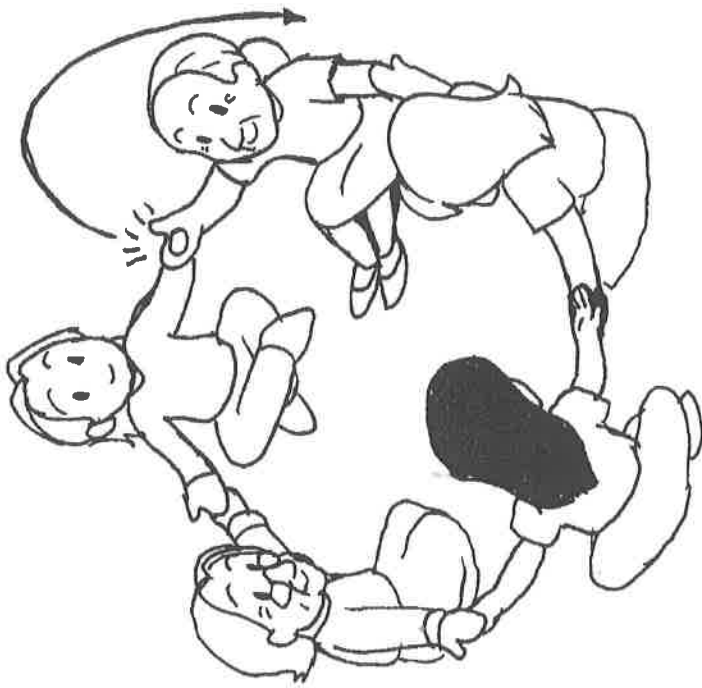
Juego n° 6: Cielo, tierra, mar.

Objetivo: Fortalecer la concentración para mejorar el desplazamiento y la visualización del área de juego.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se delimita el área de juego en tres estaciones (cielo, tierra, mar), se divide le grupo en tres subgrupos (mujeres adolescentes y mujeres adultas mayores mezcladas) las participantes al escuchar la señal se dirigirán a la estación correspondiente, así por ejemplo, si se indica cielo todos irán a la zona que le corresponde a ese nombre.</p>		5 minutos	Conos

Juego nº 7: Moneda que corre.

Objetivo: Trabajar en equipo para que las participantes recuperen su estado normal.

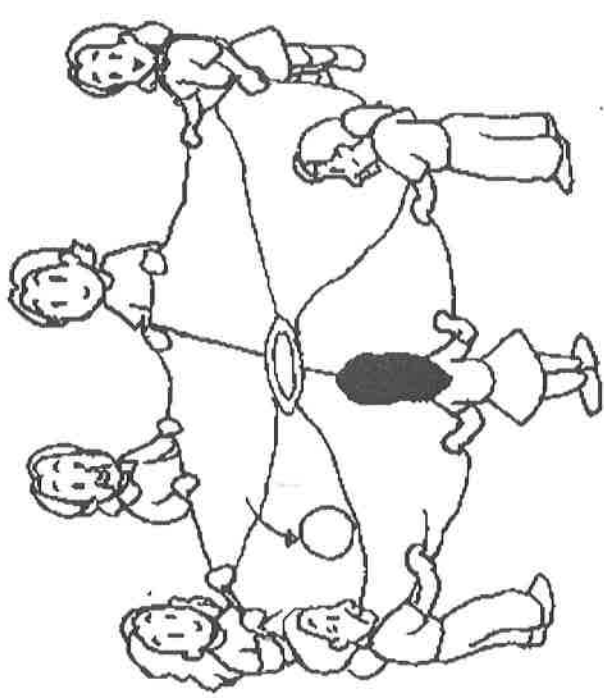
Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Las jugadoras ponen la mano derecha encima de la mano izquierda de su compañera. Estando todas las participantes en dicha posición, tratan de pasarse lo mas rápido posible una moneda que corre entre las manos derechas de las jugadoras.</p>	 <p>The illustration shows four women sitting in a circle on the floor, holding hands. They are all looking towards the center. One woman on the right is holding a coin in her right hand, and an arrow points to it, indicating the start of the game. The women are drawn in a simple, cartoonish style.</p>	5 minutos	Moneda

CUARTA SESIÓN:

Objetivo: Mejorar la comunicación y la interacción entre ambas poblaciones por medio de los juegos con paracaídas.

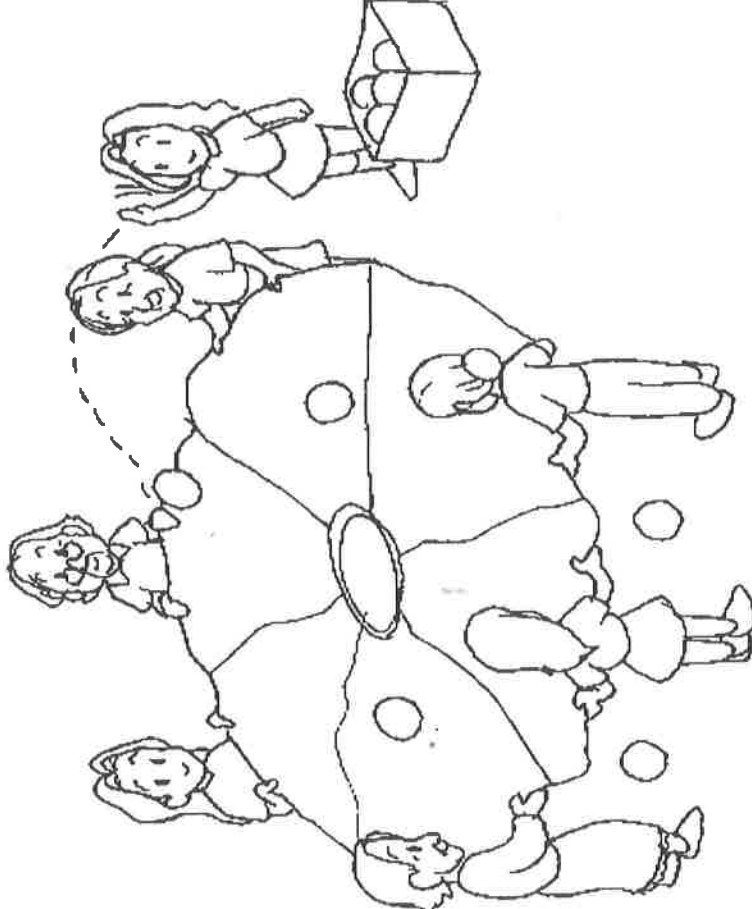
Juego n° 1: Rodando rodando.

Objetivo: Fomentar la comunicación y la cooperación por medio del trabajo en equipo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Cuando están colocados los participantes con el paracaídas, deben hacer rodar el balón por el borde del paracaídas en ambas direcciones. Los jugadores deben estar atentos a la sincronización subiéndolo unos a la vez que otros bajan.</p>	 <p>The illustration shows seven children of various ages and genders holding the corners of a large, light-colored parachute. They are arranged in a circle, looking towards the center. A ball is placed on the edge of the parachute. The children are drawn in a simple, cartoonish style.</p>	5 minutos	Paracaídas Balones

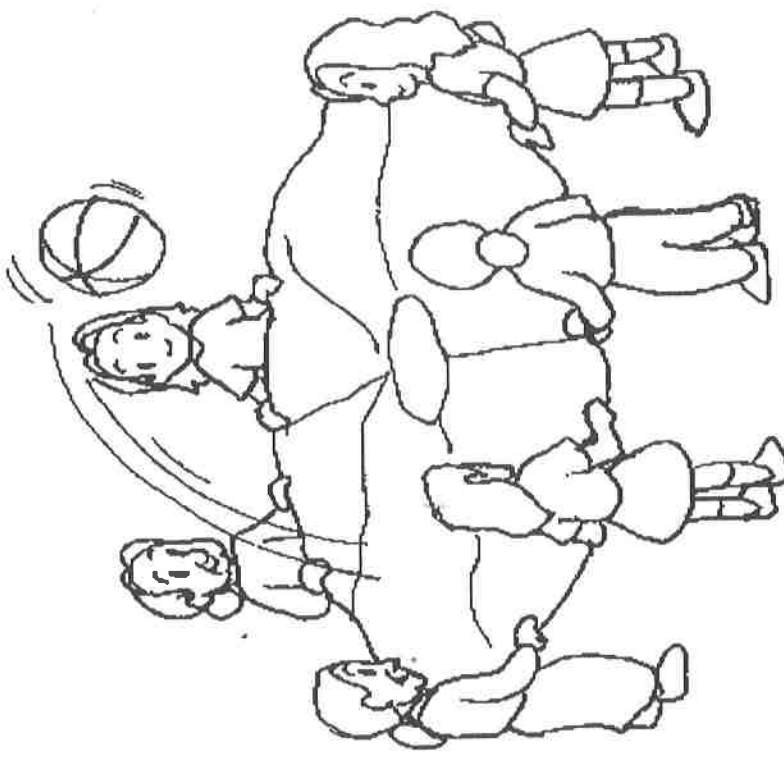
Juego n° 2: Que puntería.

Objetivo: Fomentar la comunicación y la cooperación por medio del trabajo en equipo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se colocan las participantes con el paracaídas en posición. A cada participante del grupo se le asigna un número. A la orden del instructor las participantes que tengan el número asignado soltarán el paracaídas y correrán a los extremos donde se encuentran diferentes balos, deberán tomarlos y lanzarlos al paracaídas para encestarlos en el agujero central.</p>		10 minutos	Paracaídas Balones

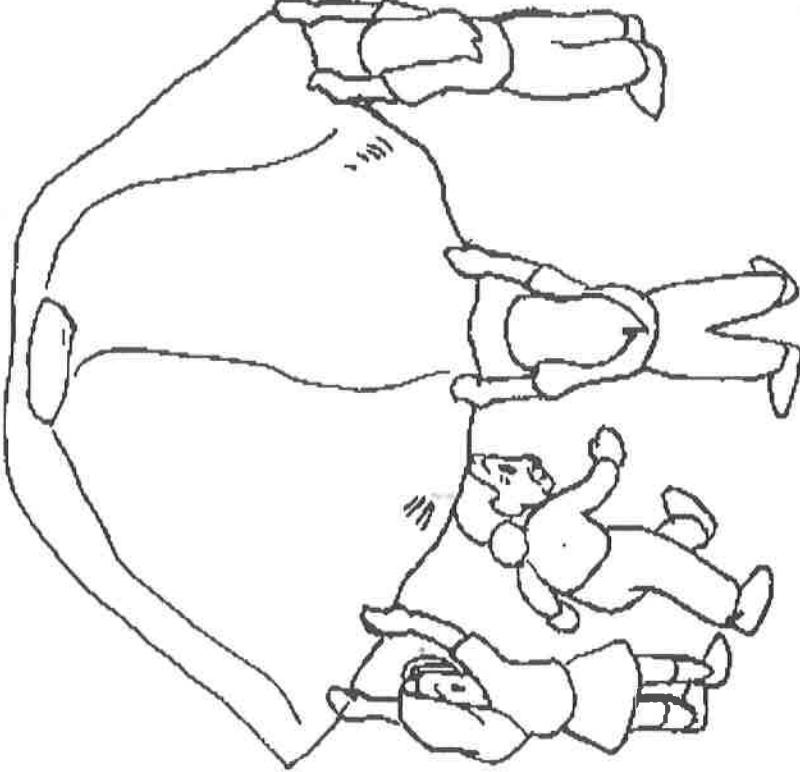
Juego n° 3: Al aire.

Objetivo: Fomentar la comunicación y la cooperación por medio del trabajo en equipo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se colocan las participantes con el paracaídas en posición. Además se coloca un balón mediano en el paracaídas. A la señal todo el grupo tensa el paracaídas, tirando de él hacia fuera, para lanzar el balón al aire y que caiga dentro del agujero central.</p>	 A black and white line drawing showing five children of various ages standing in a circle, holding onto a large, light-colored parachute. The parachute is spread out on the ground. In the center of the parachute, a ball is shown in motion, with curved lines around it indicating it is being tossed or caught. The children are looking towards the center of the parachute.	5 minutos	Paracaídas. Balón mediano.

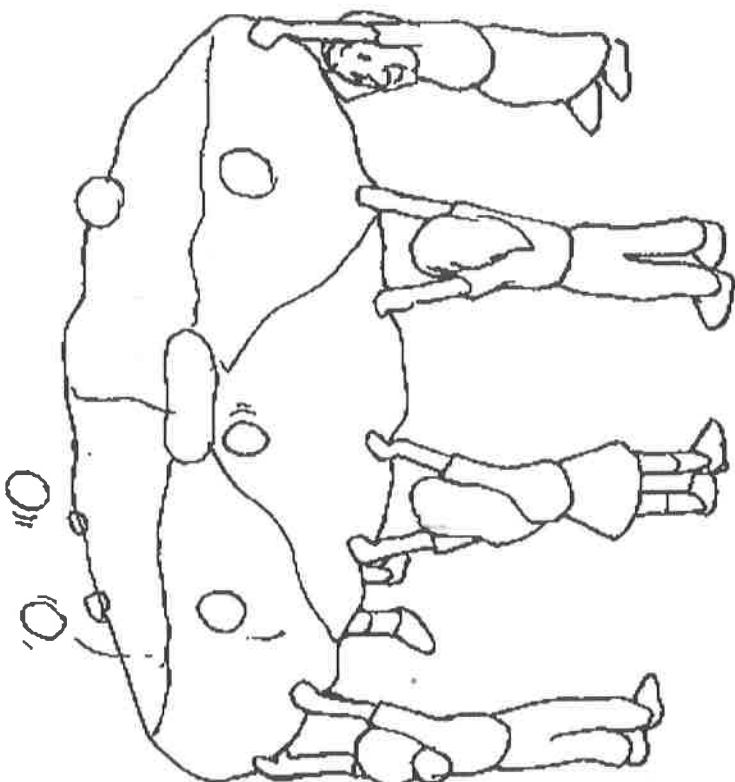
Juego n° 4: Los números.

Objetivo: Fomentar la comunicación y la cooperación por medio del trabajo en equipo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se colocan las participantes con el paracaídas en posición. A cada participante del grupo se le asigna un número, a la señal, las participantes inflan el paracaídas lo más alto posible, luego el instructor mencionará rápidamente dos números de dos participantes, los cuales, tendrán que pasar por debajo del paracaídas lo más rápido posible antes de que el paracaídas caiga e intercambiar de posiciones.</p>	 A black and white line drawing showing four children of different heights and genders holding the corners of a large, rounded parachute. They are standing on a flat surface, and the parachute is spread out between them, forming a large, irregular shape. The children are looking towards the center of the parachute.	10 minutos	Paracaídas

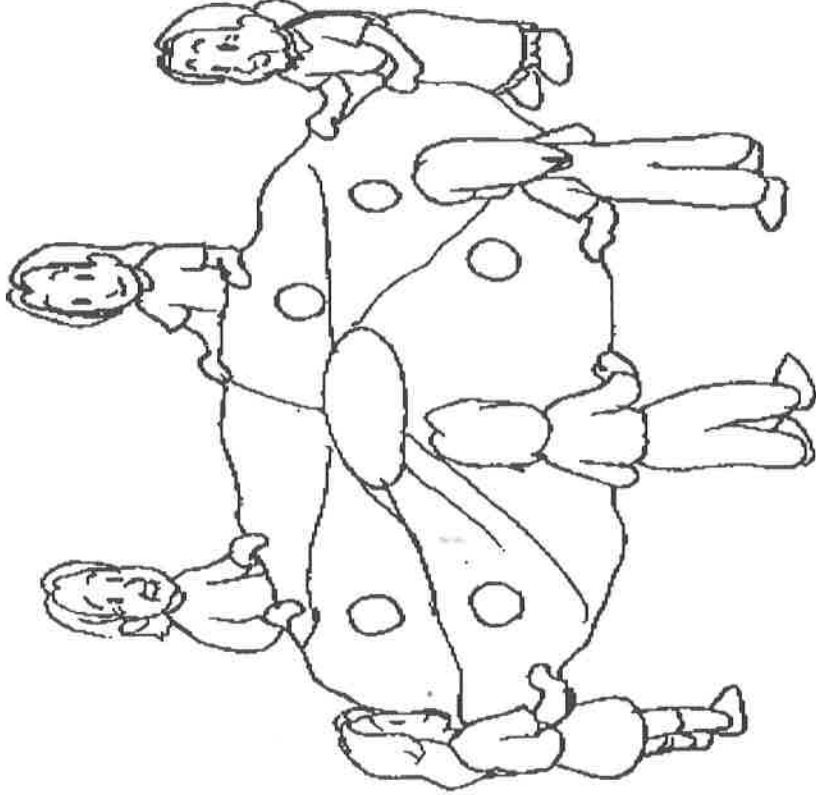
Juego n° 5: El manto de balones.

Objetivo: Fomentar la comunicación y la cooperación por medio del trabajo en equipo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se colocan las participantes con el paracaídas en posición. Se colocan pelotas pequeñas en el paracaídas. Las participantes sacuden el paracaídas arriba y debajo de forma que las pelotas reboten, pero sin que caigan ni se acerquen excesivamente al borde. Si alguna pelota cae al suelo, alguien del grupo suelta con cuidado el paracaídas para recogerla y ponerla de nuevo en juego.</p>	 A line drawing showing five people standing around a large, rectangular parachute. The parachute is held up by the people at its corners. Several small circles, representing balls, are scattered across the surface of the parachute. The people are depicted in simple, stylized clothing.	10 minutos	Paracaídas Pelotas pequeñas

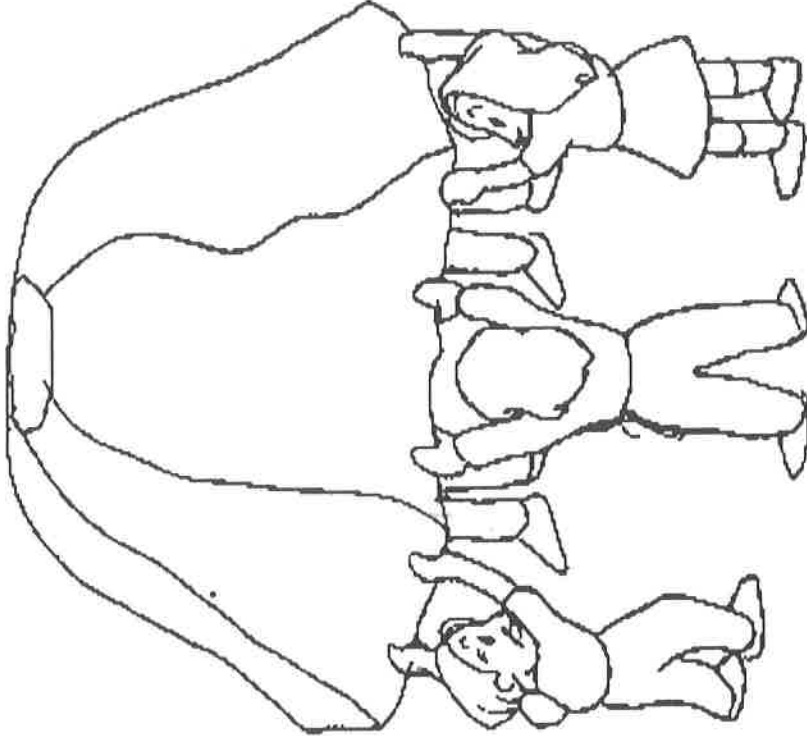
Juego n° 6: Cuidado con el agujero.

Objetivo: Fomentar la comunicación y la cooperación por medio del trabajo en equipo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se colocan las participantes con el paracaídas en posición. Se colocan pelotas pequeñas en el paracaídas. Las participantes manteniendo tenso el paracaídas intentaran que las pelotas no caigan por el agujero central, pasando las pelotas por encima del agujero. El grupo debe colaborar con movimientos de conducción para no quedarse sin pelotas sobre el paracaídas.</p>		10 minutos	Paracaídas Pelotas

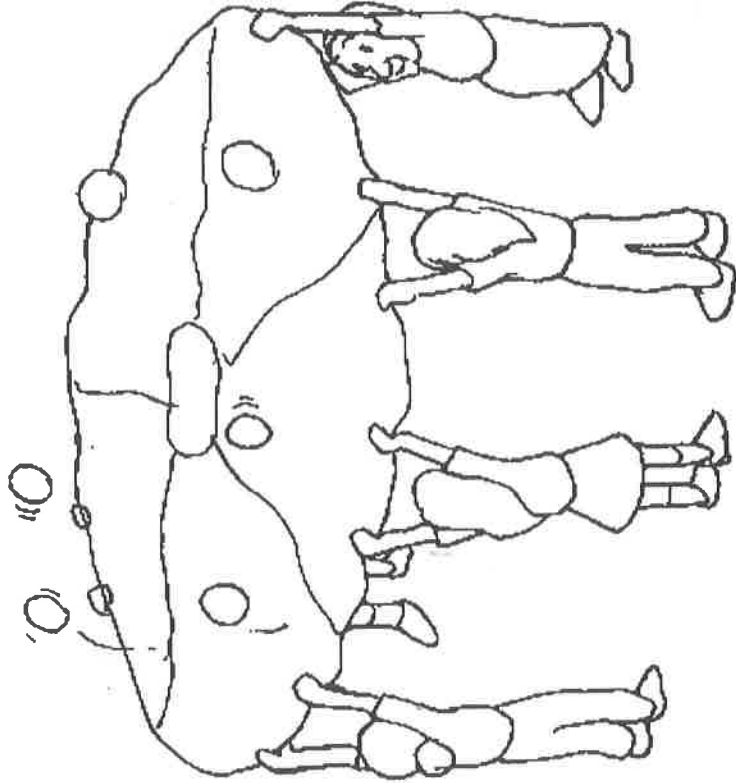
Juego n° 7: La burbuja.

Objetivo: Fomentar la comunicación y la cooperación por medio del trabajo en equipo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se colocan las participantes con el paracaídas en posición. Las participantes inflan el paracaídas por encima de sus cabezas con los brazos extendidos. En ese momento y rápidamente, caminan hasta juntarse en el centro del círculo donde cerrarán el paracaídas, formando una burbuja llena de aire.</p>		5 minutos	Paracaídas

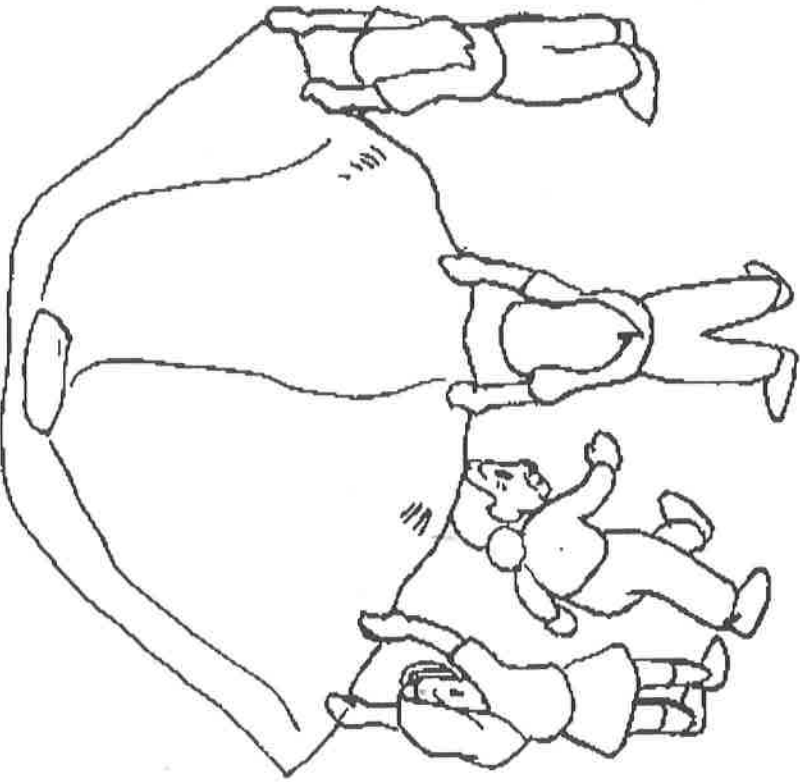
Juego nº 8: Pelotas locas.

Objetivo: Fomentar la comunicación y la cooperación por medio del trabajo en equipo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se colocan las participantes con el paracaídas en posición. Se colocan pelotas pequeñas en el paracaídas. Además se colocan cuatro participantes fuera del paracaídas. Las participantes que sostienen el paracaídas mantienen las pelotas que están colocadas encima de éste para impulsárselas hacia fuera y a lo lejos, mientras, las participantes que están fuera tratan de recogerlas y lanzarlas de nuevo dentro del paracaídas.</p>		10 minutos	Paracaídas Pelotas

Juego nº 9: Dejando y recogiendo el cono.

Objetivo: Fomentar la comunicación y la cooperación por medio del trabajo en equipo.

Descripción	Organización	Tiempo	Materiales
<p>Se colocan las participantes con el paracaídas en posición. En ese momento se infla conjuntamente el paracaídas y las participantes mencionadas por el instructor cogen un cono y corren al centro para dejarlo. La participante debe salir del paracaídas antes de que este vuelva a descender. El turno siguiente una participante realizará el mismo recorrido solamente que recogerá el cono dejado por su compañera.</p>		5 minutos	Paracaídas Conos

QUINTA SESIÓN:

Objetivo: Fomentar la comunicación y la interacción de las poblaciones mediante un convivio.

Descripción: Se realizará un convivio preparada por parte de las mujeres adultas mayores que incluye refrigerio para las mujeres adolescentes y una entrega de un presente por parte de las mujeres adolescentes hacia las mujeres adultas mayores. Este convivio se realizará en una zona verde del distrito de Hatillo Dos que cuenta con todos los requerimientos para un día de campo.

Actividades:

- Intercambio de regalos.
- Almuerzo.
- Retroalimentación.

MANUAL PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

Selección de los juegos

Los juegos deben seleccionarse tomando en cuenta:

- Edad
- Sexo
- Material que se emplea (pelotas, clavos, etc.)
- Posición del juego (hilera, círculo, etc.)
- Lugar donde se va a desarrollar (gimnasio, salón, campo abierto, etc.)
- El tipo de juego (por equipos, eliminación individual, etc.)
- La actividad que se va a desarrollar (correr, saltar, trepar, etc.)
- El tipo atlético (velocidad, habilidad, fuerza, destreza, etc.)
- Los diversos sentidos (vista, oído, tacto, etc.)
- Efectos psíquicos (concentración, dominio de sí mismo, espíritu deportivo)
- Edad del grupo (primaria, secundaria u otro) (Rodríguez, 2001).

Metodología para la aplicación de los juegos

- 1- Darle el nombre al juego.
- 2- Colocar el grupo en la posición en que se va a jugar.
- 3- Explicar el juego o actividad.
- 4- Demostrarlo.
- 5- Pedir que el grupo haga preguntas y dar las explicaciones debidas.
- 6- Iniciar el juego (Rodríguez, 2001).

Seguridad en las actividades recreativas

Para disfrutar los juegos y deportes, no se debe sufrir lesiones o padecer enfermedades. Las lesiones en las actividades recreativas generalmente son el resultado de accidentes. Las lesiones pueden ser reducidas con el uso apropiado de controles, efectivo liderazgo en seguridad, áreas seguras de juego, instalaciones y equipo adecuado, adecuada supervisión, información de concientización acerca de la seguridad de los participantes.

La frecuencia y la severidad de los accidentes pueden reducirse al ponerle atención a los siguientes consejos:

- 1- Proporcionar material educativo acerca de la seguridad de las actividades y el equipo de protección.
- 2- Prohibir equipo o actividades peligrosas, o modificarlos sustancialmente, dependiendo de la población con que se trabaje.
- 3- Modificar equipo para reducir accidentes.
- 4- Tener un buen control de los participantes en todo momento.
- 5- Cambiar el ambiente en el que se realiza la actividad si la zona es peligrosa (por ejemplo usar arena en los campos de juego - "play-grounds" - en vez de cemento).
- 6- Desarrollar y usar equipo personal de protección (por ejemplo cascos).
- 7- Retirar inmediatamente del área de juegos, las piedras, los vidrios y las piezas astilladas del equipo.
- 8- En ciertas ocasiones ocurren accidentes en los lugares donde se realiza la actividad. Por lo tanto, es indispensable que todo dirigente posea conocimientos de primeros auxilios y que se disponga de un botiquín de primeros auxilios bien surtido.
- 9- Indicar a las participantes de llevar atados los cordones de sus zapatos. El cordón desatado del zapato puede ser un peligro para el que lo lleva y para los demás.

10- Cuando sea posible, haga que todos los jugadores (as) corran o se desplacen en la misma dirección. Cuando los equipos avanzan en direcciones opuestas ocurren demasiados contactos.

11- En los juegos que implican contacto, debe enseñarse a los participantes que toquen ligeramente cuando atrapan (Greaves y Anderson, 1981).

Preparación por parte del líder o instructor

A. Escoger la categoría y el juego que correspondan al propósito que se tiene en mente. Ejemplo: para la primera reunión busca un juego con el cual los jugadores puedan conocerse y aprender el nombre de sus demás compañeros (Rompe hielo).

B. Memorizar bien las instrucciones del juego.

C. Practicar la exposición del juego previamente, para verificar tiempos de juego.

Para que la explicación tenga sentido para los participantes, es recomendable seguir el siguiente protocolo:

- Nombre del juego.

- Crea la escena en la mente de los jugadores.

- Objetivo.

- Reglas.

- Evacuar preguntas.

D. Tener preparada el área de juego marcando límites y distancias.

E. Tener listo todo el equipo necesario para realizar el juego.

F. Organizar los juegos en una minuta, tomando en cuenta: categoría, nombre del juego, tiempo requerido y materiales.

G. Contar con ayudantes competentes, que auxilien durante las actividades.

H. Siempre tener una reserva de juegos para el caso de que se necesiten. Por ejemplo: un cambio de tiempo atmosférico (lluvia) (Anderson, 2001).

Iniciación del juego

A. Situarse frente al grupo, de espalda al sol para que los participantes observen mejor las instrucciones y además tener el viento a la espalda para que haya una mejor acústica. Asegurarse que todos puedan oír y ver bien.

B. Hacer un sondeo del grupo: cómo están vestidos, qué condición física tienen, si ya se conocen, etc.

C. Captar la atención de todos antes y durante la explicación de los juegos. Ejemplo: usar "dichos novedosos".

D. Explicar el juego en forma clara, ordenada y concisa.

E. El estilo de presentar el juego, determinará el desarrollo de este. Por ejemplo:

- Si grita, gesticula y se entusiasma al grupo, se tendrá una competencia salvaje y abierta.

- Si explica y se expone el juego con entusiasmo, espíritu de equipo y compañerismo, los resultados serán obvios.

F. Inducir al grupo para que el juego sea de ellos y no dependa del instructor. Ejemplo: que ellos cuiden los límites del área de juego y el guía.

G. Invitar al grupo a participar con el tono de voz. Nunca obligar a nadie a jugar a la fuerza. La persuasión entusiasta es mejor que la fuerza. (Thurman y Herbert, 1987).

El juego en la práctica

A. Formar grupos o equipos según el juego lo requiera. Para dividir al grupo utilizar los juegos de "División y diversión".

B. Verificar si el grupo entendió el procedimiento y reglas del juego. Corregir faltas en caso de haberlas.

C. Para que el juego sea emocionante, empezarlo pronto y terminarlo antes de que llegue al punto de saturación o se convierta en algo monótono.

D. El premio puede llegar a ser un fin, de tal manera que los jugadores participen en el juego no para divertirse sino para ganar (Vargas y Bustillos, 1997).

Recomendaciones para juegos que involucren diferentes generaciones

- Buscar la colaboración entre los miembros del grupo de cara a la consecución de un fin común.
- Plantear actividades conjuntas y participativas en las que todos los integrantes del grupo tengan un papel que desarrollar.
- Exigir la coordinación de labores. El resultado no deriva de la suma de esfuerzos sino de la adecuación de las acciones realizadas por el resto de los participantes como respuesta a las demandas de los elementos no humanos del sujeto.
- Representar un disfrute de medios, una exploración creativa de posibilidades más que una búsqueda de metas, un entorno para la recreación en la relaciones con los compañeros por encima de la lucha por alcanzar la victoria individual.
- Atender el proceso, conceder una especial importancia a todo lo que hay de enriquecedor en la actuación coordinada con los miembros del grupo.
- No fomentar la competición excesiva. Liberar de la necesidad de enfrentarse a los demás, de superar y vencer a los otros.

- No excluir. Todas las personas por encima de sus capacidades y diferencia de edades tienen algo que aportar y participar mientras dura el juego.
- No discriminar. No hay distinción entre buenos y malos, entre ganadores y perdedores, entre chicos y chicas, adultos mayores y niños, etc.
- Tener siempre presente necesidades e intereses de los grupos a trabajar.
- Buscar el balance adecuado de las actividades ya que para una generación el juego puede ser muy fuerte y para otra generación puede ser monótono y aburrido.
- Buscar siempre la curva del juego, además interrumpir el juego cuando este en lo más y mejor ya que es mejor que los participantes queden con ganas de jugarlo nuevamente a que se aburran del juego.
- Para terminar las sesiones de juego hay que considerar actividades de vuelta a la calma para evitar complicaciones a nivel muscular en los participantes (Omeñaca y Ruiz, 1999).
- Los líderes o instructores deberán presentar indumentaria diferente a la del grupo con el que se trabaja, esto para un mejor control del grupo por parte de los instructores.
- Llevar un orden cronológico y progresivo de las actividades para un mejor control del grupo y manejar mejor algún imprevisto que se presente en el logro de los objetivos propuestos en el programa.
- Fomentar una buena relación entre los instructores y los participantes para establecer un buen desempeño de la sesión de juegos o del programa que se esté ejecutando con el fin de la realización de los objetivos propuestos.
- Planificar variables de los juegos o juegos sustitutos (siempre y cuando estén orientados hacia el mismo objetivo que se busca) para resolver alguna complicación con algún juego o si algún juego no se puede efectuar por inconvenientes con los participantes, el terreno, etc.

- El instructor debe estar al tanto de cualquier necesidad que se presente por parte de los participantes y atenderla inmediatamente, se enfatiza más este hecho si se trabaja con población adulta mayor. Se recomienda contar con asistentes o varios instructores para realizar una mejor atención.

- Realizar un informe al final de cada sesión, detallando participación activa o pasiva en los juegos por parte de los participantes, si fue participación pasiva por que fue; tiempos de ejecución de cada juego, si se lograron aplicar todos los juegos que se tenían programados y por último si se logró cumplir con los objetivos establecidos.

- Dentro de cada sesión de juegos realizar una sección al final para retroalimentación y motivación del grupo para mejorar la interacción entre los participantes y entre los participantes y los instructores.