

**PROPUESTA PEDAGOGICA  
PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS RELACIONES SOCIALES MEDIANTE LA  
RECREACION COMUNITARIA EN EL GRUPO DE ADULTO MAYOR  
“LOS LAURELES” DE LA VEREDA LA AURELIA EN EL MUNICIPIO DE  
CAJIBIO CAUCA**



**EDITH ADRIANA VICTORIA VALENCIA  
LUZ ELENA ORTIZ SÁNCHEZ**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA RECREACION Y DEPORTES  
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN  
UNIVERSIDAD DEL CAUCA  
POPAYÁN 2010**

**PROPUESTA PEDAGOGICA  
PARA ELMEJORAMIENTO DE LAS RELACIONES SOCIALES MEDIANTE LA  
RECREACION COMUNITARIA EN EL GRUPO DE ADULTO MAYOR  
“LOS LAURELES” DE LA VEREDA LA AURELIA EN EL MUNICIPIO DE  
CAJIBIO CAUCA**

**EDITH ADRIANA VICTORIA VALENCIA  
LUZ ELENA ORTIZ SÁNCHEZ**

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADAS EN  
EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION  
Y DEPORTES.**

**DIRECTOR:  
PEDRO ANIBAL YANZA MERA**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA RECREACION Y DEPORTES  
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN  
UNIVERSIDAD DEL CAUCA  
POPAYÁN, 2010**

**NOTA DE ACEPTACION**

---

---

---

---

---

**Esp. PEDRO ANIBAL YANZA MERA**  
**DIRECTOR**

---

**Esp. ROBINSON MENESES**  
**JURADO**

---

**Lic. JULIAN AGREDO**  
**JURADO**

**Fecha de sustentación: Popayán, 4 de febrero de 2010**

## **DEDICATORIAS**

Este proyecto no hubiera sido posible sin la ayuda e iluminación divina de nuestro Creador, sin los consejos amorosos y el esfuerzo desmedido de mis padres, Juvenal Victoria Dorado y María Melva Valencia Fernandez, sin el motivo de mi existencia y felicidad, mi Hija Luisa María Morales Victoria, sin la paciencia y complicidad de mi esposo Sory Alexander Morales Fernandez, sin el apoyo incondicional de mis hermanos Alexandra, Juan Paulo y Mario, sin el aliento y la compañía de mis Tías, Ana, Amparo y Zulema, sin la desinteresada ayuda de la familia Orozco Burbano y demas familiares.

A ellos y a los muchos amigos que me alentaron en la tarea de estos últimos años, dedico este resultado.

### **EDITH ADRIANA VICTORIA VALENCIA**

Dedico la culminación de esta meta, a mis padres Rosemberg y Rosalba, por sus constantes bendiciones, su preocupación y todo su apoyo, a mis hermanos por sus consejos en los momentos difíciles en este camino y doy gracias a Dios porque siempre me iluminó y me dio la fuerza necesaria para continuar y llegar hasta el final con orgullo y autorrealización.

### **LUZ ELENA ORTIZ SÁNCHEZ**

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a Dios, nuestro padre celestial por iluminarnos con el don de la sabiduría y guiarnos en este caminar para culminar esta labor.

Gracias a nuestro Director, el profesor Esp. Pedro Aníbal Yanza Mera, quien con sus conocimientos nos guió en este proceso, al programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes y a nuestros profesores que en el transcurso de nuestra formación nos dieron las bases necesarias para sacar adelante este proyecto.

Gracias a nuestros compañeros por todos los momentos y experiencias compartidas; los llevaremos en el álbum de nuestros recuerdos.

Agradecemos especialmente al grupo de adulto mayor Los Laureles, quienes nos obsequiaron con su tiempo, afecto, dedicación y constancia, quienes fueron los protagonistas esenciales en la realización de este logro.

Damos gracias también, a todas aquellas personas que sin saberlo nos influenciaron con sus obras en el momento de saber que camino elegir y que directa o indirectamente nos beneficiaron cuando requeríamos de alguna ayuda.

## **TABLA DE CONTENIDO**

	<b>Pág.</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	3
<b>2. AREA TEMÁTICA</b>	5
2.1 RECREACIÓN EN EL ADULTO MAYOR	5
2.2 ADULTO MAYOR Y RECREACIÓN	8
2.3 RELACIONES SOCIALES EN EL ADULTO MAYOR	10
<b>3. ANTECEDENTES</b>	14
<b>4. CONTEXTO</b>	20
4.1 CONTEXTO TEORICO	20
4.2 CONTEXTO GEOGRAFICO	23
<b>5. ÁREA PROBLEMÁTICA</b>	25
<b>6. JUSTIFICACIÓN</b>	27
<b>7. PROPÓSITOS</b>	29
<b>8. METODOLOGÍA</b>	30
8.1 DESARROLLO METODOLÓGICO	31
8.1.1. METODOS	31
<b>9. EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	33
<b>10. MODELO PEDAGÓGICO</b>	34
<b>11. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS</b>	34
<b>12. PLAN DE ACCIÓN</b>	35
<b>13. DESARROLLO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA</b>	38
13.1 FAMILIARIZACIÓN	39
13.2 AGRUPAMIENTO SEMANAL	39
<b>14. HORIZONTE DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, DEL GRUPO LOS LAURELES DE LA VEREDA LA AURELIA</b>	51
14.1 EL ENCUENTRO ENTRE EL DESCONOCERSE Y EL CONOCERCE	51
14.2 LA CLASE COMO POSIBILIDAD DE INTEGRACIONES Y SABERES	53
14.3 LA PERSEVERANCIA Y EL LIDERAZGO	54

14.4	DEL ENTRETENIMIENTO A LA CALIDAD DE VIDA	55
14.5	EL CAMINO ELEGIDO (PROPUESTA PEDAGÓGICA) POSIBILITADORA DE MEJORAS EN LAS RELACIONES SOCIALES	57
<b>15.</b>	<b>RESPUESTA A LA SITUACIÓN A ATENDER</b>	59
<b>16.</b>	<b>ENSANCHAMIENTO DE HORIZONTES</b>	60
<b>17.</b>	<b>CONCLUSIONES</b>	62
<b>18.</b>	<b>RECOMENDACIONES</b>	63
<b>19.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	64
<b>20.</b>	<b>ANEXOS</b>	68

## INTRODUCCION

Con el presente proyecto se realizó un aporte a los adultos mayores del área rural del municipio de Cajibío Cauca, mejorando sus relaciones sociales mediante la recreación comunitaria, de igual manera se adquirieron conocimientos para nuestro ejercicio profesional a través de esta práctica social.

Es por ello que inicialmente se realizó un estudio específico a esta población, para poder tener en cuenta las condiciones de cada persona en la realización de la práctica social (aspectos físicos, Biológicos, Socio-Afectivos, Psíquicos). Así pues, se elaboró un área temática, teniendo en cuenta todos los aspectos que envuelven a las personas mayores y que intervinieron en el mejoramiento de su interacción con la comunidad, atendiendo los tópicos referentes a: recreación, adulto mayor, relaciones sociales y comunidad.

Posteriormente se presentan apreciaciones en contexto, las cuales exponen reseñas que referencian desde situaciones de índole mundial, Latinoamericano, Nacional, regional hasta el local, aspectos en los cuales se puede percibir cual es la situación de los adultos mayores respecto al crecimiento poblacional, política, avances en salud, programas de atención a esta población y otros características de la vida actual que afectan a estas grupo de personas y que además permitió, formular la visión de problemáticas que durante el proceso se atendieron.

En la justificación, se planteo como fin, trabajar el aspecto social desde la recreación comunitaria con los adultos mayores del área rural del municipio de Cajibío Cauca. Intervención que con nuestro apoyo y la oportunidad que brindó la administración local, pudo atender necesidades sociales sentidas por la población, siendo esta propuesta pertinente, vital en lo novedoso y de gran aporte para el sistema social..

Para abordar la situación a atender se plantearon unos propósitos que orientaron el sentido del proyecto.

Así mismo se presenta una propuesta pedagógica con el modelo pedagógico, los principios pedagógicos, los cuales orientaron el camino que se desarrolló durante el tiempo que se ejecutó la propuesta y así haber podido abordar las temáticas acerca del mejoramiento de las relaciones sociales en el grupo de adulto mayor del municipio de Cajibío Cauca mediante procesos de recreación comunitaria, que le ayudaron a conocer personas de su edad, compartir objetivos, esfuerzos, alegrías, opiniones, establecer causas comunes, ampliar el círculo de amistades, romper situaciones de soledad, tener diferentes temas de conversación y cosas en que pensar logrando también un cambio en su vida interior que aumentó su equilibrio personal, mejoro el estado de ánimo, recupero la independencia y autoconfianza, rompió la monotonía, las rutinas domésticas, y así llevar una vida activa y poder envejecer sanamente.

Esta propuesta también requirió de una metodología desde la sistematización, la cual nos dio la posibilidad de llevar secuencialmente las actividades desarrolladas.

Finalmente se encuentra el proceso de sistematización, desde agrupamiento de sesiones por semana para encontrarnos con los “Horizontes de vida de los adultos mayores del grupo los Laureles de la Vereda la Aurelia”

Este proyecto intenta , ser útil y práctico no solo para los profesionales y estudiantes que trabajen y quieran trabajar con la recreación, sino también para personas jóvenes y adultas que tengan un interés en sumergirse en el mundo de los adultos mayores

## 2. AREA TEMATICA

### 2.1. RECREACIÓN EN EL ADULTO MAYOR:

Antes de hablar acerca de recreación en el adulto mayor, fue necesario aclarar el concepto de recreación, tomando y comparando aquellas ideas que permitan establecer la relación entre el tiempo que se dedica a la recreación y el tiempo libre; Según Aguilar (2005) el Tiempo Libre:

Es el espacio después del tiempo laboral y de las necesidades básicas sociales y civiles (...) Tener tiempo libre no asegura necesariamente el ocio dado que, disfrutar del ocio requiere de cierta autonomía, de forma tal que la persona que realiza una determinada actividad, tenga sensación de que está bajo su control, tanto cuando la elige, como cuando la desarrolla. (p. 86)

Lo anterior, quiere decir que el ser humano tiene el tiempo y la autonomía de darle uso a este tiempo libre, por lo tanto debe existir la libertad de elegir entre ser productivo o no serlo y añadirle el disfrute a cualquier actividad que se lleve a cabo en este tiempo disponible.

Por tanto la recreación, consta de ciertos elementos que la identifican, que es cumplir ciertos requisitos para que se defina como tal, ya que lo importante como dice Bolaño (2002), es que “el individuo obtenga un bienestar que se conserva, como fruto del acto recreativo mismo” (p. 47); de lo anterior se considera que es muy cierto que independientemente de la naturaleza del acto recreativo, tanto si es más o menos productivo, más activo o algo pasivo; siempre tiene como fin, el proporcionar a las personas el disfrute y la motivación de volver a experimentar momentos que proporcionen este disfrute personal.

Desde la perspectiva de Aguilar (2005), por recreación se hace referencia a uno de los contenidos potenciales y de empleo reales del tiempo libre y de los recesos laborales y escolares de los tiempos extralaborales y extraescolares, con esta idea se resalta como la recreación forma parte del tiempo libre, sin embargo se reitera que debe haber cierta voluntad del individuo, para llevar a cabo las actividades recreativas, es decir, la libre participación.

La recreación, se involucra en diferentes dimensiones del ser humano, puesto que se reconoce como un medio para mejorar la calidad de vida por ende el aspecto social, lo cual se tuvo muy en cuenta, debido a que los problemas básicos del adulto mayor son tanto de tipo social como físicos, de ahí la importancia del planteamiento de proyectos orientados hacia el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo humano de los adultos mayores; por esta razón se consideró importante trabajar en este proyecto teniendo en cuenta la dimensión social concebida desde la recreación; El plan nacional de recreación examina a fondo la relación entre la recreación para el adulto mayor y el aspecto social; Rico (1999), expresa al respecto que “el concepto moderno de recreación, la define con un sentido más social, en la medida que considera su impacto no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual, sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y autodependencia de las comunidades”.

Antes de abordar las variadas estrategias donde la recreación toma parte en la vida de los adultos mayores, hay que destacar las formas en que se establecen dinámicas de interacción, como lo expresa Waichman (1998) recreación dirigida; expone como “los recreadores actúan como mediadores sociales” (p. 11); es decir, el recreador debe poseer la capacidad de propiciar la socialización entre los participantes. recreación grupal, la cual se puede efectuar por medio de actividades en conjunto como deportes de aventura, turismo ecológico, etc.; y está la recreación en el campo de la educación no formal, donde se señala que “el modelo de formación del hombre nace a partir de la educación infantil extraescolar” (p. 133); esto quiere decir que toda persona tiene acceso a este tipo de recreación, donde toma parte importante la familia, el cual es el núcleo primario y principal donde las personas aprenden a integrarse a rutinas de empleo del tiempo.

En este horizonte, existen diversas estrategias de la recreación, que se relacionan con los diferentes ámbitos de la vida cotidiana del ser humano; Es importante mencionar cada una de ellas para conocer herramientas vitales y así dar a conocer cuál fue la que más nos interesó profundizar.

A partir de lo anterior y citando a Rico (1999), señala que la recreación comunitaria busca la sensibilización y participación de la comunidad, para que realicen acciones colectivas en pro de su propio beneficio; aquí es importante que existan espacios recreativos y públicos que faciliten esta integración y se vinculen a los intereses y la cultura de un pueblo, partiendo de los intereses individuales para llegar a la colectividad y contribuir con ello al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad, es entonces cuando la recreación se convierte en un medio para que la comunidad descubra sus valores culturales tales como el canto, el baile, las coplas, la música, manualidades, los juegos, las costumbres, etc. Y la recreación comunitaria es la que propicia estos elementos de organización, motivación y animación a las comunidades para que ellas asuman la iniciativa de su propio desarrollo y crecimiento.

En la recreación cultural y artística, se insta a las personas no solo a observar sino también a tomar parte del acto cultural y las estrategias artísticas, apoyando y conservando la cultura de su región o entorno; la recreación deportiva, incluye actividad física, deporte, gimnasia, etc.; siempre y cuando su realización no esté sujeta a marcas, competencias cuando su meta es la salud integral de quien la vivencia; la recreación laboral trasciende desde el medio laboral, para integrar al trabajador con los compañeros de trabajo, la familia y la empresa, formando un vínculo mas fuerte entre todos y un sentido de pertenencia con la empresa misma. En la recreación pedagógica, se integra al proceso de enseñanza como una estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre en los diferentes procesos educativos; la recreación terapéutica, actúa como intermediario en el proceso de rehabilitación –físico, social o mental-o como forma de prevención a patologías que se derivan de una patología primaria; la recreación turística-ambiental es aquella que fomenta la conservación del medio ambiente y la vivenciación de este.

todas estas estrategias de recreación, se involucran en las áreas de la vida del ser humano; para el caso particular de las personas adultas mayores, se ha encontrado mayor identificación con la recreación comunitaria, ya que esta involucra de manera más directa a al grupo objetivo con la comunidad con quien se llevó a cabo el proceso social, obteniendo así, experiencias satisfactorias de manera colectiva, al ser conscientes de la importancia de estar inmersos como seres sociales conviviendo e interactuando en un mismo espacio; Aquí los adultos mayores tuvieron la oportunidad de restablecer ese contacto con otras personas de diferentes generaciones. Dentro del Concepto de Recreación, va emergiendo el de sociedad y a este parecer Krauss (1978 citado en Bolaño 2002) nos dice:

La Recreación consiste de actividades o experiencias llevadas a cabo en su tiempo libre (...) que le producen placer, satisfacción o porque el percibe cierto valor social o personal derivado del mismo. Cuando esta es llevada adelante como parte de la comunidad organizada o de programas de agencias voluntarias, diseñadas para alcanzar metas constructivas y socialmente aceptadas de la participación individual, del grupo y de la sociedad en general. (p. 45)

## 2.2. ADULTO MAYOR Y RECREACIÓN:

Es de saber que el envejecimiento es un proceso natural, donde suceden muchos cambios, tanto físicos como psicológicos y sociales.

En este orden de ideas y otorgando el valor trascendental de quienes ingresan a esta etapa de la vida, después de analizar varios conceptos, el ministerio de protección social en Colombia, decidió denominar a este tipo de población no como viejos o ancianos, sino como “personas adultas mayores”, ya que según este ente administrativo, de esa manera se define mejor y se posiciona de manera vital a quienes los años y la experiencia cobija con su trasegar. Esta población caracteriza al grupo social con el cual se trabajó; cabe mencionar que la caracterización de estas personas se encuentra en el rango de edades establecido para el proyecto, los cuales se encuentran desde los 45 años en adelante.

En cuanto al aspecto biológico, también existen diversos términos y autores que hablan de esta etapa de la vida: Acerca del envejecimiento, Dopateo [versión electrónica]; Pont (2000) consideran que “El Envejecimiento es el resultado de los cambios del individuo con relación al ambiente que lo rodea. Aparecen unos signos característicos los cuales son, dificultades respiratorias, torpeza en los movimientos y problemas circulatorios, etc; Por tanto muere la célula y se deteriora el tejido”. (p. 43)

Acerca de la Vejez, Bolaño (2002) nos dice que “es la etapa del desarrollo humano, en el que se disminuyen, la producción de los sentidos, de los músculos, por lo que ocurre el aislamiento familiar y social”. (p. 59)

Lo planteado anteriormente es muy importante, puesto que para hablar de recreación para el adulto mayor, es necesario saber en qué condiciones físicas, psicológicas y sociales se encuentran, además de tener claridad de las implicaciones que se suscitan al trabajar con ellas, ya que es preciso brindar una atención personalizada, teniendo en cuenta las diferencias durante el proceso de envejecimiento.

Dejando en claro este aspecto, se adentrará en lo que concierne a recreación para personas adultas mayores, razón por la cual nos apoyamos en dos autoras, que explican mejor el concepto (Elizasu, 2004; Montaña, 2002):

La Recreación a esta población es un proceso en el cual hay que saber que se va a hacer, porqué, con quién y cómo, no hay que ridiculizar a la persona y debe participar espontánea y autónomamente; con la recreación se pretende lograr la independencia de la persona, rescatar sus capacidades y autoestima. Para ello se deben hacer movimientos articulares, tonificación muscular con el propósito de que conozcan su propio cuerpo y genere en ellos autoconfianza y bienestar. (p. 7)

Lo anterior, se consideró como la unificación de conceptos determinantes para la realización de nuestra práctica social, debido a que se tocó un tema esencial que fue lograr la independencia y autoconfianza de acuerdo a las condiciones de cada persona.

Por esto se hizo necesario tener en cuenta que la llegada a la edad adulta mayor, requiere de un proceso de adaptación tanto de sus protagonistas como de quienes los rodean y es ahí donde la recreación cobró un papel muy importante dentro de este proceso, pues ayudó a entender a lo que conlleva la llegada de esta edad. Así mismo se concientizó a estas personas de que envejecer significa asumir cambios en su estilo de vida, por lo tanto la implicación de quienes realizamos la práctica social, dependió que ese cambio fuese lo menos patente, por tratarse del óptimo bienestar de las personas.

Otro de los papeles que cumplió la recreación en esta labor fue el de acompañamiento, de lo cual Elizasu (2004), nos hace referencia:

Quien recrea debe también conseguir entrar en comunicación con la persona mayor, a fin de que esta conserve al máximo su integridad física, psicológica y social. Desde una concepción global de la persona su labor profesional no debe reducirse a la prestación de cuidados de higiene, médicos y de alimentación, sino que debe extenderse a aquellas otras necesidades igualmente vitales para las personas como son las relaciones humanas. (p. 32)

Lo anterior, se tomó en cuenta debido a que la mayoría de los adultos mayores cuentan con demasiado tiempo libre y dentro del promedio, este tipo de personas son confinadas por sus familiares y la sociedad a situaciones de abandono y soledad. Por lo tanto este tiempo no es bien aprovechado y se pierde la creatividad y la confianza en sí mismos y en los demás, entonces las actividades recreativas entran a ocupar este tiempo, de modo que estas personas se sientan productivas, activas y necesarias para la sociedad.

### 2.3. RELACIONES SOCIALES EN EL ADULTO MAYOR:

Hidalgo y Abarca (1999), nos aportan con la idea de que el ser humano desde que nace es un ser social, con el tiempo este va desarrollando habilidades sociales que le permitirán relacionarse con las demás personas; en el adulto mayor se necesitan determinadas habilidades sociales acordes con su forma de vida, como sus destrezas y la aceptación de la

etapa por la cual están pasando lo que determina la disposición de cada quien para relacionarse.

Se consideró importante conocer bajo que aspectos se relaciona una persona y más en las personas adultas mayores, para que de esta manera la interacción fuera más fácil o al menos no se antepusieran las ideologías propias de cada persona; en tanto que una relación se torna agradable de acuerdo a las opiniones y actitudes que se toman frente a las ideas de la otra persona o grupo social. A partir de esta apreciación, en las relaciones sociales del adulto mayor, según Moragas (1998), se debe pasar específicamente por un proceso de socialización que les permite a estas personas tener éxito en sus relaciones, dicho proceso contiene los siguientes parámetros, así:

Aceptación: es aquella acción donde se aceptan las actitudes, pensamientos y valores de los demás; acomodación: aquella donde se hacen flexibles al cambio y ajustan los valores de los demás a los suyos; adaptación: aquella donde cambian sus actividades por otras. Ejemplo: aquel jubilado de una empresa en la cual se desempeñaba como supervisor, se dedica a supervisar los sembrados de su huerta, que estén creciendo bien, que no tengan maleza, etc. Harighorts (citado en Moragas, 1998), descubrió que la superación de esta etapa les producía a las personas fortaleza, autorrealización, optimismo, esperanza, satisfacción con la vida; asimilación: aquella donde asumen como propios los valores de los demás; integración: donde aparecen nuevos valores que resultan de la fusión de los demás.

Se estuvo de acuerdo con el planteamiento anterior puesto que es notable que la llegada a la edad adulta mayor no es fácil, mas por la aceptación en la sociedad que por la personal, ya que lastimosamente hoy en día el rechazo a este tipo de personas por la sociedad se hace cada vez más fuerte, sustentados en su limitación física, psicológica, etc. De ahí la importancia de la vivenciación y concientización de este proceso de socialización que le permite a estas personas culminar su vida de una manera agradable y autónoma; además es la misma persona quien logra cambiar la típica imagen que se tiene de él, ya que con mantenerse activo por medio de actividades recreativas, demuestra que aún es capaz de tomar parte en procesos que conlleven al disfrute personal y a una mejor asimilación y

reconocimiento de su situación, de ahí se van reflejando las habilidades sociales, pues el adulto mayor debe enfrentar un momento en la vida en que se lo cataloga como anciano y esto no sucede en forma gradual, pues el aún puede sentirse jovial interiormente y quizá aún no haya notado en si mismo cambios importantes y su sentir interior sea el mismo que el que ha tenido desde hace varios años atrás y de improviso es la misma comunidad quien lo empieza a llamar viejo y esa es una realidad que aún no ha descubierto y mucho menos asumido; como dice Sartre (citado en Ramírez 1999):

Un viejo nunca se siente viejo. Mi vejez no es entonces algo que de por si me enseñe algo, como si lo hace la actitud de los demás respecto a mí. La vejez es una realidad mía que no siento pero que los otros sienten. Me ven y dicen: "ese viejo", y son amables porque pronto moriré; Los otros son mi vejez. (p. 45)

Al hablar específicamente de las personas con las cuales se trabajó, que fueron adultos mayores del área rural, se encontró que los grupos sociales con los que ellos se relacionaban se dividían en, familia, amistad, comunidad; diferentes autores nos hablan acerca de estas relaciones:

Como primer núcleo, la familia, para la cual Moragas (1998), señala que esta se compone de relaciones con cónyuges, la cual en la edad adulta se dedica al sostenimiento de los hijos y ya en la edad adulta mayor se dedica al acompañamiento y satisfacción mutua, hijos donde las relaciones son buenas puesto que ya los consideran adultos y pueden tomar decisiones, los padres se vuelven dependientes de los hijos y estos asumen la responsabilidad de cuidarlos, con los nietos donde la relación es intergeneracional y se torna agradable puesto que hay una empatía innata de abuelos-nietos y las fraternales las cuales se componen de primos, hermanos, etc.

Siguiendo este orden, aparece la amistad, para la cual Hansen (2003), afirma que el rol de amigo está presente desde la niñez hasta la vejez y por lo general los amigos son del mismo sexo, edad y puntos de vista, aspecto que genera un ambiente de intimidad, confiabilidad, aceptación, generosidad, goce, apoyo y satisfacción con la vida. Así mismo dentro del término comunidad, se encuentran inmersos familia y amistad, puesto que la comunidad

abarca de forma más íntegra, aquellos procesos donde intervienen las familias y se dan las relaciones generacionales de amistad que se van afianzando o conservando con el paso del tiempo, y que hace que las personas en una comunidad se reconozcan a través de un apellido u ocupación y se evoquen recuerdos de antiguas amistades que en alguna época de la vida formaron parte de ese nicho llamado comunidad.

Toda esta relación de actividades y sucesos, conllevaron a que el firme propósito para el mejoramiento de las relaciones de este grupo social, encontrará su alternativa sugerente de cambio e interacción, en el fomento acertado de las actividades recreativas.

En este proceso de relaciones con la comunidad, se tuvo en cuenta a Echeverri (1994), quien plantea que una comunidad se compone de quienes residen en la misma vereda y su desempeño social se ve en las juntas de acción comunal, donde los hombres se dedican específicamente a organizar reuniones para definir las obras (viales, acueductos, etc.) y el adulto mayor es quien da los aportes sabios, por ende se le da mucha importancia; las mujeres son quienes aconsejan a las jóvenes, curan enfermedades, enseñan a cocinar y habilidades artesanas según la religión y localidad.

### 3. ANTECEDENTES

A continuación se presenta a manera de consulta una serie de modelos de referencia enfocados en la temática del adulto mayor, los cuales permitieron encontrar consideraciones de gran fundamento en el enrutamiento de la práctica. Se precisó desde actividades extranjeras hasta las locales, para concebir marcos, escalas y proporciones.

#### **Antecedentes Internacionales:**

En la ciudad de Valencia España, en el año 1994 Manzanaro, realizó un estudio cualitativo denominado “Relaciones Sociales en la Tercera Edad”, cuyo problema, fue analizar conductas y actividades que pueden dificultar una buena relación con el entorno en donde se concluyó que el sujeto mayor en términos generales, aparece bien socializado e incluso mejoró su conducta social y sus relaciones; la situación de negatividad se reduce a un grupo minoritario y afecta más a la mujer que al hombre.

La investigadora Ferratto, integrante del instituto del Instituto de Investigación y Formación en Juego, lleva a cabo en el año 2005 una investigación cualitativa, titulada “El juego Grupal entre Ancianos: Crecimiento Social y Aprendizaje”; que tiene como objetivo descubrir el carácter social del juego; En el transcurso de las sesiones se repartían cuestionarios y se realizaban entrevistas a los participantes y poco a poco se constataban datos importantes como el juego cumplía la función de entretener, estimular para otras actividades, relacionar a los participantes y cada uno de ellos podía estar socialmente activo y continuar siendo protagonista de la propia vida.

En la ciudad de Barcelona España en el año 2007, Aranibar realizó una investigación denominada “Calidad de Vida y Vejez”, mediante el método cualitativo, cuyo problema fue crear los escenarios futuros y emprender acciones adecuadas pertinentes y oportunas, en beneficio tanto de las personas mayores como de las sociedades. En esta investigación se

encontró, que se logró identificar los factores que inciden en la calidad de vida de las personas mayores de 60 años.

En el año 2001, los investigadores del departamento de Salud Pública de la Universidad de Guadalajara de Jalisco; Aranda, Pando, Flores y García, efectuaron una investigación cuantitativa en hogares de asistencia para ancianos de Jalisco, denominada “Depresión y Redes Sociales de Apoyo en el Adulto Mayor Institucionalizado de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco”, en la cual se empleó la escala de evaluación de apoyo y contactos sociales; Este instrumento incluye elementos estructurales tales como: tamaño, frecuencia de contactos y tipos de apoyo con los que cuenta el sujeto (emocional e instrumental). Al asociar las variables, se encontraron resultados significativos como la correspondencia entre la depresión, la frecuencia de contacto, el tipo de apoyo y la satisfacción en la relación con los hijos; y depresión con el tipo de apoyo de otros familiares y amigos, y por último en la satisfacción en la relación con otros familiares.

En la ciudad de Madrid España, Pessi, realizó un estudio cuantitativo en el año 2002, cuyo título es “la Utilización de la Actividad Física como Forma Alternativa de Prevención de la Depresión en el Proceso de Envejecimiento”; donde su objetivo fue examinar los efectos de la utilización o no de la actividad física para la prevención de la depresión en mayores de 60 años. En este estudio, se encontró que el grupo que practicaba la actividad física, presentó más beneficios físicos, psicológicos y sociales, traducidos en una salud general mejor.

En el año 2004, en Heredia ciudad de Costa Rica, los estudiante Barrantes, Berrocal, Jiménez, Solís Fernández y Solís Robles, realizaron un trabajo de graduación en el que optaban por el título a Licenciados en Ciencias del Deporte con Énfasis en Salud, llamado “Elaboración e Implementación de un Programa de Actividad Físico Recreativa Para Mejorar la Autoestima en el Adulto Mayor”, en dicho trabajo se reconoce que existen enfermedades de índole física y psicológica, se mide el nivel de bienestar de las personas

que toman parte activa en el trabajo, para lo cual se emplean datos estadísticos y tablas, ya que su metodología es cuantitativa. El objetivo del trabajo, es demostrar los beneficios sociales y familiares que produce la actividad físico Recreativa, ya que brinda mayor nivel de autoconfianza y de autosuficiencia, lo que ayuda a desenvolverse socialmente mejor. Es un factor indispensable en el desarrollo integral del individuo como elemento terapéutico preventivo en el deterioro acelerado y natural del organismo de todas las personas.

La universidad San Sebastián de Santiago de Chile, lleva a cabo en el año 2004, una investigación titulada “Factores Asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor”; que emplea una metodología cuantitativa basada principalmente en encuestas realizadas a los adultos mayores beneficiarios de programas de salud del sistema municipal DISAM de Chile; Los investigadores a cargo; Mella, González, D'Appolonio, Maldonado, Fuenzalida y Díaz, recolectan los datos estadísticos y hacen uso de tablas, para establecer que el envejecimiento poblacional conlleva una creciente demanda de servicios y atenciones que son propios de las necesidades que generan los adultos mayores, las que se enmarcan en áreas diversas como la economía, vivienda y urbanismo, salud, participación social y educación. Dentro de la investigación relacionada con el adulto mayor, surge el interés por conocer los factores que inciden en la percepción de bienestar en este grupo, también se constata que la concepción global de la salud, debe ser asumida como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no simplemente como ausencia de enfermedad.

### **Antecedentes Nacionales:**

En el año 2000, la investigadora Jaramillo lleva a cabo el macroproyecto “Caracterización del Adulto Mayor en Relación a su Proyecto de Vida”; encaminado por la línea de investigación: familia e identidad cultural, donde el contacto con los adultos mayores del hospital santa sofía de caldas permitió realizar una serie de reflexiones acerca del envejecer y de la continuidad de la vida en este periodo del desarrollo; se realizan entrevistas, de las cuales se obtienen reflexiones importantes que permiten comprender el mundo del viejo y además se efectúa un recorrido histórico donde se plantea la evolución que ha tenido el

adulto mayor a través de los tiempos y el rol que ha asumido y así contextualizar la situación actual y ampliar la visión acerca del envejecer; se muestra cual es el rol del adulto mayor a través de los tiempos y culturas y en la actualidad cual es la imagen que tiene de sí mismo frente a la sociedad, como afecta la pérdida de esta imagen de persona activa y útil lo que conduce a una desesperanza ante la vida y las dificultades que continúan surgiendo no se asumen de la misma forma que cuando se era una persona productiva.

Lujan y Marcillo en el año 1998, realizaron un proyecto de investigación cualitativa designado con el nombre “Dinámica interna del grupo de Tercera Edad (los Robles) y la influencia de la participación sobre las relaciones sociales, familiares y estilo de vida de cada uno de sus miembros”; en la ciudad de Cali, departamento del Valle, cuyo objetivo es analizar como es el funcionamiento del grupo y la dinámica interna de este. En el proyecto se encontró que la interacción con las personas del de la Tercera Edad “Los Robles”, les aumentó la autoestima y fortaleció las relaciones sociales y familiares.

En el año de 1999, Murcia realizó un estudio inductivo deductivo, en la ciudad de Cali, departamento del Valle, cuyo título es “influencia del Ejercicio Físico Sobre la Capacidad Funcional de las Personas de la Tercera Edad”; Su objetivo fue confirmar el efecto de un programa de ejercicios físicos terapéuticos, en la capacidad funcional de un grupo de personas de la Tercera Edad, entre 65 y 75 años. Este estudio concluyó que el ejercicio sistemático mejoró en gran medida la capacidad funcional del organismo en el grupo de personas adultas mayores, generando cambios internos y externos y que dichos cambios varían con el transcurso del tiempo.

#### **Antecedentes Locales:**

Giraldo, Herrera, Rodríguez, Vergara y Yéñez, hicieron un estudio descriptivo-cualitativo, el cual se denomina “Ubicación Socio-Espacial y Dinámica Familiar de la Población Mayor de 60 Años de Edad en los Estratos Sociales I y II del Contexto Urbano Payanés 1995”; en

donde el problema se centra en la ubicación socio-espacial y dinámica familiar de la franja poblacional mayor de los 60 años, en los estratos sociales bajos de la ciudad de Popayán. Después del estudio se encontró que los estratos sociales bajos de la ciudad de Popayán, se focalizan en las comunas (2, 3, 5, 6, 7, 8 y 9) identificándose vulnerabilidad social en cuanto a nivel de vida aceptable, incluyendo la calidad de las mismas, carencia de servicios básicos, siendo los más afectados las personas mayores de 60 años y los niños.

En el municipio de Caloto Cauca, Dorado realizó una investigación descriptiva y de desarrollo en el año 2000, denominada “Experiencia Recreativa Como Alternativa de Desarrollo Humano Para las Personas Mayores de 50 Años en el Municipio de Caloto Cauca”; Cuyo problema fue crear alternativas que puedan generar desde la perspectiva educativo-física y recreativa, para brindar a las personas mayores de 50 años que viven en este municipio en el casco urbano, un mejor vivir en sociedad, disminuyendo paulatinamente los efectos nocivos de la inactividad en la vida social, mental y cultural. En esta investigación, dio como resultado que la socialización como elemento recreativo, generó cambios a nivel de la mayoría de las personas de la comunidad, como la estabilidad de las relaciones sociales.

En el Municipio de Cajibío hay actualmente 969 adultos mayores beneficiarios del programa Juan Luis Londoño De La Cuesta y 912 beneficiarios del programa de protección social al adulto mayor la intervención por parte de la administración municipal se hizo visible desde el año 2001, con el evento denominado encuentro de los saberes; posterior a esta actividad se realizaron campañas tanto terapéuticas como artísticas, talleres dirigidos a las huertas caseras, brigadas de salud y el reinado de la abuela en el año 2004. En el año 2005, se realizó el encuentro departamental del adulto mayor, actividad que selecciono a un representante para asistir al encuentro nacional en la ciudad de Cartagena; dicho representante fue el adulto mayor del municipio de Cajibío. Cabe mencionar que las brigadas de salud, al igual que las demas actividades complementarias, se realizaron hasta el año 2007. En la vereda La Aurelia, los adultos mayores beneficiados por programa Juan

Luis Londoño de la cuesta son 18 y 28 del programa de protección social al adulto mayor.

Los antecedentes consignados en este proyecto, nos permitieron vislumbrar como a nivel internacional se han llevado a cabo estudios donde se tiene como protagonistas a los Adultos Mayores, se explican los conceptos de envejecimiento, tercera edad, vejez y demás términos afines, lo cual fue importante al momento de emplear uno de ellos, de hacer referencia al área poblacional, ya que existen ligeras diferencias entre uno y otro; hay un punto en común en las investigaciones, y es que el factor social cobra gran importancia en esta etapa de la vida, siendo analizado de forma cualitativa y cuantitativa, resultando dos visiones importantes que aportaron mucho al trabajo que se realizó con los adultos mayores del área rural del municipio de Cajibío, teniendo como área específica las relaciones sociales; Otro punto trascendente encontrado en estas investigaciones, fue la escasa labor de investigación, que a nivel nacional y local se ha desarrollado respecto a la temática antes mencionada, lo que llevó a concluir cuán importante fue trabajar con una parte de la población que en nuestro país va en aumento gracias al incremento de sus expectativas de vida, disminución de natalidad y migración de la población joven hacia otros países, además si se tiene en cuenta el tiempo que ocupan en sus labores diarias, notaremos que este grupo de personas es el que más dispone de tiempo extralaboral, aspecto al que se suma la parte social, en la cual se observan situaciones de abandono, confinamiento y soledad, lo que llevo a buscar la forma de aprovechar este tiempo libre para devolver la confianza en sí mismos y en los demás, y despertar la creatividad, ocupando este tiempo, de modo que los adultos mayores pudieran sentirse nuevamente activas, productivas e integradas a la sociedad.

## 4. CONTEXTO

### 4.1. CONTEXTO TEÓRICO

En el marco mundial, el grupo de la población que está experimentando un crecimiento notorio es el de los adultos mayores, concepto expresado, teniendo en cuenta que se ingresa a este grupo después de los 45 años de vida y como característica importante de esta generación, se destaca la longevidad que presentan, aspecto trascendental en el proceso evolutivo de las sociedades. En este horizonte y por las repercusiones que el paso de los años conllevan, el campo de la gerontología y la geriatría siguiendo este ritmo de transición demográfica, han querido aportar con estudios, los cuales demuestran que muchas de nuestras creencias sobre los adultos mayores y el envejecimiento están totalmente equivocadas, sustentándose en que cuanto más se es adulto mayor, mas variedad muestran sus integrantes, tanto físicas, mentales, y sociales; aspectos que se ponen a favor a la hora de intervenir con actividades que propendan por el bienestar necesario de este grupo de población. El deterioro funcional que acompaña al envejecimiento puede posponerse manteniendo una vida física, mental y social activa, por tanto, el objetivo de los programas de promoción de la salud dirigidos a las personas de edad avanzada no consiste en prolongar la vida indefinidamente, sino, ante todo, en dar la mejor vida posible a los años que le quedan a cada persona.

Una forma de contribuir a disminuir el gran consumo de recursos de salud de la población anciana consiste en reducir en lo posible el período de morbilidad terminal. Para ello hay que mantener a las personas lo más activas posible y capaces de cuidarse a sí mismas casi hasta su muerte (Publications-Paho, 2005, 1-5).

En Latinoamérica se reconoce que el patrón cultural latinoamericano consiste en que la familia atiende a las personas de mayor edad cuando estas lo necesitan y sólo deja de hacerlo en circunstancias especiales. En Cuba, los diversos programas estatales desarrollados para la atención social al anciano incluyen medidas para: la promoción y

prevención de salud, nutrición, y la información, capacitación y educación de los especialistas que trabajan con esta edad y también de las propias personas mayores. La atención al adulto mayor considera también formas de ayuda diversa de organismos e instituciones sociales y se ha mantenido a pesar de las limitaciones de esta última década.

En el caso de Cuba, su proceso de envejecimiento es mucho más intenso y acelerado que el de los restantes países de América Latina y el Caribe. De esta manera, si en 1950 ocupaba el séptimo lugar entre los países más poblados de América Latina y el Caribe y representaba el 3,5% de su población, en 1995 ocupa el lugar número 9, con el 2,3% de la población continental, y en el 2025 se prevé baje al lugar número 12 y agrupe al 1,7% de los latinoamericanos y caribeños. Hacia el año 2050, de no producirse cambios dramáticos en las tendencias previstas, es muy probable que Cuba ocupe el puesto decimosexto entre los países latinoamericanos; ese intenso proceso de envejecimiento tendrá un efecto inmenso sobre toda la vida económica, social y política del país, sobre las costumbres, tradiciones y forma de ser del cubano; sobre la psicología social, los temas de conversación de las personas y la vida cotidiana en general (Durán & Chávez, 1998, 13-16).

En el ámbito Nacional, la situación no es buena para los adultos mayores; un gran porcentaje de los de estratos altos, sienten la marginalidad de sus familias y de la sociedad y los de estratos bajos llegan a esta etapa de la vida sin protección alguna, porque en su mayoría de veces no cotizaron para seguridad social. De acuerdo con datos del último Censo poblacional, cerca de 3'800.000 personas tienen 60 años o más y se proyecta que para el 2050 esta población superará en número y lo preocupante es que la mayoría de los adultos mayores son pobres. Tres millones, por ejemplo, están clasificados en los niveles 1 y 2 del Sisben. El país carece de una red de servicios especializada en la atención de esta población. El instituto colombiano de bienestar familiar ICBF, brindan ayudas pero todo esto no es suficiente; por su parte, el Ministerio de protección social sostiene que está en la fase de validación de un proyecto para desarrollar una política nacional de envejecimiento y vejez, que busca trazar a futuro líneas integrales de acción para el adulto mayor, especialmente para los más pobres. Solo dos de cada diez mayores de 60 años tienen algún tipo de pensión. El país, que envejece con rapidez, todavía no tiene una política integral

para el adulto mayor, esta es la problemática existente en distintas regiones del territorio nacional: Con la creación de la mesa departamental del adulto mayor, la gobernación del Valle busca definir políticas públicas de atención a esta población, que aún no está cuantificada en el departamento, por lo cual, se busca no sólo hacer un diagnóstico, sino también entregar ayudas efectivas a los mayores más necesitados; en Cartago, Tuluá, Buga, Palmira y Buenaventura son los sitios donde más se presenta el fenómeno de los abuelos desatendidos y se debe a la gran concentración de habitantes y porque muchos de los adultos mayores en estas condiciones son explotados por sus familias a través de la mendicidad o abandonados en centros hospitalarios. En los hogares y asilos creados para ellos, están establecidas una serie de condiciones que por no poderse cumplir, privan a los adultos mayores discapacitados o abandonados de la atención que supuestamente deberían gozar. Además, esos hogares sobreviven de la caridad debido a lo raquítico de su presupuesto (Diario el País, 2006, 1) y (Orjuela, Gómez, Curcio & Ramírez, 1998, 121-124).

En el Departamento del Cauca, según el Acuerdo no. 011 de 2004, el concejo municipal de Popayán, decreta destinar un presupuesto, con fines a la salud. En particular para las personas adultas mayores: Promoción de la salud de la tercera edad-Vida activa y saludable. Prevención de las enfermedades crónicas y cáncer; cofinanciación programa de asistencia social al adulto mayor. Se registra un avance del Programa Nacional de Alimentación para el adulto mayor, del Bienestar Familiar. En la ciudad de Popayán, existen 1.076 ancianos recibiendo un auxilio monetario y 2.448 recibiendo un auxilio alimenticio; Programa avalado por el gobierno, el cual atiende a 600 mil adultos mayores y pretende llegar a los 860 mil pobres de toda Colombia. En todo el Cauca, hay 20.054 en este programa.

#### 4.2. CONTEXTO GEOGRÁFICO

El territorio donde se desarrolló la propuesta para el adulto mayor, se localiza en la vereda la Aurelia, municipio de Cajibío en el departamento del Cauca.

Departamento del Cauca.

El Departamento está localizado al sur-occidente de Colombia, territorio atravesado por las cordilleras occidental y central y enmarcado al occidente por las planicies del Pacífico.

Limita al norte con los departamentos Valle del Cauca y Tolima, al oriente con Huila y Caquetá, al sur con Putumayo y Nariño y al occidente con el Océano Pacífico, (ver Anexo 1).

Tiene una superficie de 29.308 Km<sup>2</sup>. Comparte con el Huila el Gran Macizo Colombiano, donde se bifurcan las cordilleras central y oriental y donde nacen los ríos Magdalena, Cauca, Caquetá y Patía. Su relieve es en general montañoso, salvo en su porción occidental donde se extiende la llanura del Pacífico.

La economía del departamento se basa principalmente en las actividades agrícolas por la riqueza de sus suelos, en su orden le siguen actividades como la ganadería y la industria.

A nivel político administrativo, el departamento del Cauca, se encuentra dividido en 42 municipios, donde la mayor concentración de su población se encuentra en el campo, aspecto que caracteriza un departamento básicamente rural.

Municipio de Cajibío

Para un mayor conocimiento del Municipio de Cajibío se presenta las siguientes características generales que permite referir su tamaño, su ubicación geográfica y demás datos considerados como importantes para orientar y sustentar el presente trabajo.

Aspectos generales del Municipio de Cajibío

El nombre de Cajibío, se deriva de los vocablos “CAJI”, que significa caja y “BIO” que significa viento, que en el dialecto aborigen significa Caja de viento, la localidad fue fundada por CARLOS VELASCO Y VALENZUELA Y ALVARO PAZ, en el año de 1.560.

El municipio tiene una extensión de 747 kms<sup>2</sup>, la altura sobre el nivel del mar es de 1.765 mts; su temperatura es de 19° centígrados.

El municipio de Cajibío, se encuentra localizado en la zona centro del Departamento del Cauca, aproximadamente a 29 Kilómetros al Nor-Occidente de la ciudad de Popayán. Sus límites son los siguientes. (Ver anexo 2).

ORIENTE: Limita con los municipios de Piendamó y Totoró.  
OCCIDENTE: Limita con el municipio de El Tambo.  
NORTE: Limita con los municipios de Morales y Piendamó.  
SUR: Limita con el municipio de El Tambo. (MAPA Nro. 3)

#### Vereda La Aurelia

Fundada en 1945, su nombre proviene debido a que en esa época existían numerosos árboles de Laurel que caracterizaban el lugar y referenciaban el paisaje armonioso rural. Se localiza en la zona centro del municipio a una distancia de 6 kilómetros aproximados por vía destapada, desde la cabecera urbana. La actividad económica predominante es la agricultura, destacando como principales productos el café, el plátano y productos de pan coger.

La vereda la Aurelia cuenta en el momento con 715 habitantes de los cuales 181 son niños, 98 son jóvenes y 436 son adultos, lo que nos deja entrever que los adultos mayores se encuentran dentro del grupo social con mayor densidad.

## 5. ÁREA PROBLEMÁTICA

Para el adulto mayor se convierte en una necesidad vital, mantener activa su vida social, a tal punto que si este acontecer desaparece de su diario vivir, puede afectar su estado de salud y la forma en que se asume el proceso de envejecimiento, envejecimiento que se deriva de múltiples características ya sean biológicas, cronológicas, mentales, psicológicas o ambientales, por esta razón, la necesidad sentida en el grupo los Laureles de la vereda la Aurelia del municipio de Cajibío, en trabajar conjuntamente el aspecto social desde la conceptualización y práctica encontrada con adultos mayores. Por lo anterior se estructura una propuesta pedagógica y se desarrolla desde la recreación, se requería conocer qué tipo se desarrollaría, encontrando apropiada la recreación comunitaria concebida como aquella donde los participantes forman parte de la comunidad; Rico (1999) amplía mejor el concepto, explicando cómo esta permite llevar a cabo procesos de socialización entre los adultos mayores, sus familias y amistades

Las relaciones sociales, la comunicación y la interacción con las otras personas se habían deteriorado y se establecían como la principal debilidad de este grupo poblacional, sucesos que de una u otra forma afectaban y diezaban las calidades humanas de vivir en comunidad. Por todo lo anterior se definió una situación a atender que fue: desarrollar procesos que ayuden a mejorar las relaciones sociales en el grupo de adulto mayor los laureles desde la recreación comunitaria.

A través de este trabajo cual fue el modo que medió de forma positiva en la vida diaria de los adultos mayores del área rural de Cajibío (Cauca). Se logró que estas personas, obtuvieran una mejora en su bienestar personal, mediante actividades relacionadas con la recreación comunitaria y que a su vez permitió llevar a cabo procesos de socialización entre los adultos mayores, sus familias y amistades. La dimensión social concebida desde la recreación, nos indicó que más allá del desarrollo de la personalidad individual, se logra trascender al ámbito local, propiciando dinámicas de mejoramiento y autodependencia en esta comunidad

## 6. JUSTIFICACION

El propósito central de este proyecto, fue mejorar las relaciones sociales de los adultos mayores del área rural del municipio de Cajibío (Cauca); esto se hizo mediante la recreación comunitaria, la cual nos permitió llevar a cabo procesos de socialización adecuados para este tipo de población; de esta manera, se alcanzaron experiencias satisfactorias y que a su vez se activó la parte social, lo cual nos apartó un poco del asistencialismo, enfoque que ha venido siendo relevante en este tipo de población no permitiendo desarrollar otros procesos como la autonomía y la independencia, para mejorar sus relaciones sociales. Es importante tener en cuenta que los adultos mayores específicamente deben mantener activa su vida social, al punto que mejore su salud y la forma en que se asume el proceso de envejecimiento; por tal razón, se trabajó el aspecto social desde la recreación con adultos mayores, quienes tenían tanto una necesidad a atender, como la disposición para participar de este proceso.

Teniendo en cuenta que hay una escasa labor de investigación respecto a la recreación comunitaria para los adultos mayores, en particular aquellas que habitan un área rural, se consideró de gran importancia el trabajar con esta población, considerando que muchas de estas personas se encontraban en situaciones de abandono, confinamiento y soledad, y que disponían de demasiado tiempo libre lo que llevó a buscar la forma de aprovecharlo para devolver la confianza en sí mismos, en los demás, despertar su creatividad, sentirse nuevamente activas, productivas e integradas a la sociedad; por tal razón, la Alcaldía Municipal de Cajibío/Cauca, aceptó el apoyo que se brindó desde el programa de atención al Adulto Mayor (Secretaría de gobierno).

Cabe añadir que entre la población con quien se desarrolló nuestro proyecto, que fue en la vereda la Aurelia, al momento mismo de exponer nuestra propuesta generó cierta expectativa y deseo de participar de él, lo cual fue un punto favorable en el momento de trascender hacia la práctica.

Se quiso con este proyecto, servir de punto de referencia para posteriores proyectos, descubriendo de esa persona de edad mayor, sus habilidades y límites; deshacer el temor a trabajar con grupos humanos que no sólo sean personas jóvenes, dejar la inquietud por implementar programas que atiendan las necesidades de los adultos mayores, trabajando a través de la educación física y también transformar la cultura del tiempo libre para esta población; además, contribuir con la creación y el desarrollo de una nueva propuesta en la que se trabaja la recreación comunitaria en el adulto mayor, con el fin de hacer que esta etapa sea saludable, en la cual las personas pueden despertar la motivación y la conciencia interna, que tiene el mantenerse activo y afrontar los cambios que conlleva a la vejez y dejar en la institución, la iniciativa para seguir abriendo y manteniendo programas que involucren a esta población, ya que es un hecho que disponen del tiempo suficiente, el cual se puede aprovechar para reforzar el aspecto social a través de la recreación.

## **7. PROPÓSITOS**

Nuestros propósitos en el desarrollo de la propuesta de recreación comunitaria, estuvieron encaminados hacia el beneficio de los adultos mayores de la vereda la Aurelia, quienes fueron los principales motivadores y puntos de partida para llevar a cabo un proceso que involucrara a toda su comunidad.

Brindar la oportunidad para que los adultos mayores encuentren en las sesiones programadas, un espacio y un motivo de reunión y de comunicación.

Ofrecer actividades recreativas dirigidas, adecuadas, que fomenten las destrezas y habilidades del grupo, además de lograr que estas, entren a formar parte de los hábitos del diario vivir.

Conseguir que las personas que participen del proyecto sean protagonistas en los espacios de pensamiento y de decisión de su comunidad.

Fomentar e incentivar a que quienes conforman y hacen parte activa del grupo, para que motiven a otras personas a formar grupos similares.

Obtener resultados constatables de los beneficios de participar en actividades de Recreación Comunitaria.(ver Anexo 6)

## 8. METODOLOGÍA

El proceso de recopilación de la práctica social se realizó mediante la sistematización, desde APRENDIENDO A SISTEMATIZAR. Una propuesta metodológica Elaborada por COSUDE- Colombia, institución que decidió impulsar la sistematización de 12 experiencias desarrolladas en diferentes lugares del país, con el fin de generar espacios de reflexión y aprendizaje colectivo, en proyectos de acciones humanitarias especialmente con población desplazada. Este proceso presenta tres fases las cuales son: Preparación, desarrollo y socialización.

En la primera fase la de preparación, se realizó una propuesta pedagógica, la cual inicia con un acercamiento mediante la familiarización con el grupo los Laureles de adultos mayores de la vereda la Aurelia.

En la segunda fase, la de desarrollo, se ejecutó la propuesta pedagógica, desde sus propósitos, modelo pedagógico, principios, contenidos, metodología y evaluación.

En la tercera fase se ordenaron las reflexiones de la clase, los actos y momentos vividos de los adultos mayores registrados en el anecdotario y el sentir de los adultos mayores desde la realización de grupos focales, todo lo anterior por semanas, para luego concretarlos en unos horizontes que develan la conclusión del proceso y poderlo socializar ante el grupo.

Esta sistematización, sirvió para interpretar lo que sucedía en el grupo, sin perder de vista durante todo el proceso la situación a atender.

Se puede decir que sistematizar fue un proceso por el cual se encontró sentido a las prácticas pedagógicas que se desarrollaron en el grupo los Laureles, desde ese reflexionar pedagógico durante todo el proceso.

En este sentido muchos de los conceptos que mueve la sistematización, dado la diversa intencionalidad, permitió en este caso ser un proceso metódico, sistémico, y ordenado que conllevó a la reflexión de una experiencia para comprenderla, comunicarla y mejorarla.

Con lo anterior se denota la gran posibilidad que permitió este proceso de sistematización para la generación de reflexiones desde la experiencia o la indagación de una propuesta pedagógica. Esto permitió que esta práctica social entrara a la realidad que viven los adultos mayores sobre sus actos y sobre todo en el mejoramiento de las relaciones sociales, mediante la recreación comunitaria.

## 8.1. DESARROLLO METODOLOGICO

Respecto a la forma de trabajo con adulto mayor, aún no existe una última palabra y es un campo nuevo donde se está experimentando para encontrar la más adecuado, por lo cual lo que se busca es como esas formas de trabajar con los adultos mayores se adaptan a lo que ellos piensan, quieren, sienten, etc.

A continuación se presenta primero los métodos utilizados y luego el desarrollo metodológico.

### 8.1.1. MÉTODOS

Puesto que hay una gran variedad de actividades recreativas que se pueden desarrollar con el adulto mayor, y las personas con quienes se llevó a cabo el proyecto poseían unas características que permitieron desarrollar gran diversidad de estas actividades, se determinó que era posible desplegar este potencial con metodologías menos directivas. Teniendo en cuenta a Pont (2000), se hace referencia a dos métodos que se considera son los más adecuados para trabajar con el adulto mayor, el primer método a trabajar fue el sociointegrativo; donde el profesor no es el modelo sino el orientador; tiene en cuenta los intereses y las necesidades individuales y del grupo. El segundo método fue el no-directivo; donde el profesor se limita a dar ideas, casi no hace intervenciones y deja libertad al

alumno para que investigue y pruebe. Con este tipo de metodologías, se dio pie a que aumentara la capacidad de expresión y la creatividad.

Desarrollo Metodológico: Como parte de la organización y planeación previa de las diferentes actividades que se realizaron con el grupo participante del proyecto, se organizaron dos grandes unidades temáticas que se establecieron como pilares fundamentales del proceso, a su vez estos desarrollos temáticos, concentraron diversos temas dirigidos, acordes a la propuesta pedagógica y a los propósitos planteados.

El anterior plan de acción se programó de la siguiente manera para su realización:

- ✓ Unidad 1. Tema (Reactivando mi cuerpo), ejecutado en una intensidad de 3 meses, realizando sesiones de 5 horas diarias, 3 días a la semana.
- ✓ Unidad 2. Tema (Compartir mis habilidades), planteado en una intensidad de 2 meses, realizando sesiones de 5 horas diarias, 3 días a la semana.

## **9. EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La evaluación se dio mediante un proceso progresivo y continuo, de diversas acciones humanas que vivenciaron los adultos mayores en su paso por las relaciones de enseñanza, aprendizaje, en relación con criterios de la praxis y una confrontación social donde se permitió el abordaje del ser humano construyéndose y reconstruyéndose, con la recreación comunitaria entre las acciones objetivas y subjetivas, que permitan estar siendo en el mundo desde experiencia de vida.

Para el desarrollo de las sesiones del trabajo y la puesta en situación de los actores. (Educativos, educador). Se tuvieron en cuenta los siguientes criterios:

1. Trabajo personal y en equipo,
2. Capacidad propositiva y creadora.
3. Comprensión, análisis, interpretación de las experiencias compartidas, en las sesiones de clase,
4. Reflexión de cada sesión, sucesos y actos.
5. Búsqueda creativa de solución a problemas
6. Autonomía en el desarrollo de la propuesta.
7. Iniciativa en todas las actividades a trabajar.

## **10. MODELO PEDAGÓGICO:**

Los métodos de trabajo que se han tomado en cuenta para este proyecto de Recreación Comunitaria, están basados como lo postula Pont (2000), en dos modelos pedagógicos: Pedagogía de la situación y Pedagogía de la iniciativa, articulando a ellas lo que se trabajó en la propuesta pedagógica. Lo más conveniente no fue utilizar solamente un método, sino que dependió de varios factores, como la parte de la sesión que se trabaja (inicio, parte central, final de la sesión), y (Unidad y tema), puesto que al principio de la práctica es mejor dirigir las sesiones, aplicando la pedagogía del modelo, principalmente en aquellas partes de la sesión donde fue necesario tomar decisiones respecto a la organización del grupo y el orden en que se llevó a cabo el trabajo, y a medida que se avanzó se fueron dejando márgenes de autonomía y libertad, para aumentar la iniciativa e ir introduciendo los modelos pedagógicos ya mencionados.

### **10.1. PRINCIPIOS PEDAGOGICOS.**

La recreación comunitaria se orienta desde lo pedagógico como una recreación con sentido, que involucre procesos de transformación en las acciones y en la forma de pensar de las personas, en este caso con los adultos mayores, que se ponen en situación desde diversas vivencias consentido y trascendencia, para que los sujetos no se queden solo en la mecanización. Aquí cada adulto mayor se convierte en sujeto pedagógico, protagonista y participativo en las prácticas, en su forma de ser y estar en el mundo, aplicando principios como ser reflexivo, crítico, expresivo lúdico, relacional y creativo, lo cual fortalecerá el desarrollo de las relaciones sociales. Esta propuesta se muestra flexible a las posibilidades de construir con los adultos mayores. Ya que en la vida todo cambia, la vida humana es un ir y venir, donde lo subjetivo y objetivo fluyen en gramajes racionales y recíprocos en la construcción y reconstrucción de múltiples sentidos y construcciones humanas.

## 11. PLAN DE ACCIÓN

<p><b>UNIDAD I REACTIVANDO MI CUERPO</b></p>	<p><b>OBJETIVO:</b> Reactivar el cuerpo mediante actividades recreativas en contacto con el medio ambiente, participar en actividades conjuntas y a la vez enfocadas hacia el ser individual, para así establecer un equilibrio físico y emocional, con el fin de rescatar y resaltar seres sensibles, con valores propios, capaces de acrecentar sus cualidades humanas y de reflejar su bienestar propio en una sana aceptación de las diferencias que lo apartan de los otros miembros de su comunidad.</p>	
<b>TEMAS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	
Tema 1.1 Actividad Básica	Actividad de movilidad articular que se realizará al inicio de cada sesión, independientemente de la unidad correspondiente	
Tema 1.2 Recorridos ecológicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Marchas de Orientación</li> <li>b) Circuitos Naturales</li> </ul>	
Tema 1.3 Interacción Humano-ambiental	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Juegos al aire libre</li> <li>b) Actividades de relajación en el exterior</li> </ul>	
Tema 1.4 Actividades de reactivación del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Expresión Corporal</li> <li>b) Trabajo de respiración-Relajación</li> <li>c) Gimnasia Suave con elementos varios (Globos, sillas, resortes, bolsas de</li> </ul>	

	plástico, etc.)
Tema 1.5 Manualidades	Trabajo en papel, elementos reciclables y elementos del medio (cincho). Elaboración de manualidades sencillas y acordes con la época navideña.
Tema 1.6 Mini-exposición de Manualidades.	Se trata de compartir con los diferentes miembros de las familias, el trabajo que las personas de la tercera edad está realizando; se programa un día para llevar a cabo actividades recreativas, juegos, refrigerio navideño, conversatorio sobre las impresiones que cada cual tiene hasta el momento sobre lo que se ha trabajado y al final se exponen los trabajos manuales.

<b>UNIDAD II COMPARTIR MIS HABILIDADES</b>	<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar y compartir las habilidades artísticas, por medio de la Recreación Comunitaria, contribuyendo al mejoramiento en las Relaciones Sociales. Las actividades artísticas descubren en cada persona, aquellos valores que redundan en beneficio propio y en el de sus semejantes, mediante ellas se favorece la libre expresión de ideas, sentimientos, emociones, apreciaciones, gustos y deseos, que mejoran la autoestima y ayudan a comunicarse de una forma diferente, con los demás.
<b>TEMAS</b>	<b>CONTENIDOS</b>
Tema 1.1 Actividad Básica	Actividad de movilidad articular que se realizará al inicio de cada sesión, independientemente de la unidad correspondiente.
Tema 1.2 Recital de coplas y poesías	Encuentro recreativo con participación

	femenina y masculina recitando poesía y concurso de coplas (Rey y Reina de la copla).
Tema 1.3 Trabajos manuales	Entre los integrantes del grupo Los Laureles, hay quienes tienen conocimientos y habilidades en pintura en tela, bordado, tejido en lana, artesanías varias (elaboración de escobas); se trata de realizar las sesiones necesarias para que todos compartan y adquieran nuevos saberes de manualidades. Al final se propone hacer una exposición de los trabajos realizados.
Tema 1.4 Tertulias de intercambio generacional	Motivar a los diferentes miembros de las familias de las personas de la tercera edad, que suelen acompañarlos en las sesiones, para que alienten a otros miembros de la familia a asistir y escuchar los relatos, historias de vida y cuentos que ellos nos pueden aportar.

## **12. DESARROLLO DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA “CAMINO PARA MEJORAR LAS RELACIONES SOCIALES EN EL GRUPO DE ADULTO MAYOR “LOS LAURELES” DE LA VEREDA LA AURELIA EN CAJIBIO CAUCA MEDIANTE LA RECREACION COMUNITARIA”**

Para el desarrollo de esta propuesta pedagógica, primero se llevó a cabo un proceso de familiarización, el cual permitió un primer contacto amistoso con los adultos mayores de la vereda La Aurelia, de esta forma nos presentamos ante la totalidad del grupo e identificamos cuáles eran sus necesidades para poder estructurar nuestra propuesta, luego se desarrollaron las actividades escogidas para ellos y en cada una de estas actividades se tuvieron en cuenta tres aspectos; uno de ellos fue la reflexión de la clase,(ver anexo 3) en la cual se han consignado los sucesos más relevantes en el transcurso de cada clase, observaciones personales, reacciones de los adultos mayores frente a las actividades realizadas y nuestro sentir respecto a la clase; otro aspecto fue el anecdotario,(ver anexo 4) que consiste en un registro más detallado de cada adulto mayor que conforma el grupo, en este anecdotario se registra la asistencia y participación de cada clase; como tercer aspecto está el grupo focal,(ver anexo 5) que se conformó por un número de cinco integrantes del grupo de adulto mayor, quienes fueron escogidos por su constante asistencia, lo cual nos facilitaba mas recoger información acerca del desarrollo del proceso, con preguntas no estructuradas que revelaban el sentir de cada uno de ellos y ellas al ser protagonistas de este proceso.

Con estos tres aspectos obtenidos de cada clase ya definidos, se continuó hacia una etapa de organización de la información que se había recolectado, ordenándola por semanas y estas semanas son las que nos muestran el acontecer del trabajo realizado, porque de ellas emergen los “Horizontes de vida de los Adultos Mayores del grupo los Laureles de la vereda la Aurelia”.

## 12.1. FAMILIARIZACIÓN

El grupo los Laureles de la vereda la Aurelia en Cajibío, fue el escogido para llevar a cabo un proyecto de recreación y dadas sus características tales como, ser conformado por adultos mayores de sexo femenino y masculino, que residen en una zona rural a donde se puede tener acceso con medianas dificultades a diferencia de otras zonas; es un grupo que lleva años de ser creado pero requiere una intervención en su forma de ser organizado, ya que las personas que lo conforman, trabajan en diversas labores, se mantienen activos y están bien dispuestas y dispuestos a participar en actividades recreativas. Dadas estas particularidades, fue necesario conocer un poco más el grupo para determinar qué tipo de recreación mediaría en forma positiva para que el grupo se fortaleciera mas como tal, situación que se llevó a cabo con antelación al desarrollo del trabajo. El primer acercamiento fue enriquecedor, en el sentido de que las personas que lo conformaban se mostraban abiertas al diálogo a pesar de la timidez de algunos y algunas; en su mayoría se encontraban mujeres, quienes eran más comunicativas que los hombres y una de ellas hasta quiso acogernos con una poesía a pesar de que aún no sabían cuál era el propósito de nuestra presencia en el lugar. Como ya teníamos ciertas referencias sobre las necesidades del grupo, pudimos hablar más directamente sobre qué tipo de actividades recreativas querían llevar a cabo, con qué tiempo contaban para involucrarse en estas actividades, que tipo de actividades habían realizado antes y que cosas buenas y malas habían resultado de estas experiencias, entre otras preguntas.

## 12.2. AGRUPAMIENTO SEMANAL

### SEMANA 1

Se nota que es un grupo con buena disposición hacia actividades recreativas y tienen una necesidad de ser organizados debidamente.

Se celebra el reinado de la copla, del cual se ha constatado como es la interacción entre los asistentes. Al inicio la mayoría de participantes se muestran inhibidos pero poco a poco se contagian con el entusiasmo del grupo. Cabe destacar que en el reinado de la copla participaron integrantes del grupo los Laureles, además de adultos mayores de las veredas en Cajibío; entre participantes y asistentes a quienes se les pregunta su opinión libre acerca del evento, concuerdan en que los adultos mayores aún son capaces de contribuir en la diversión sana para toda la comunidad y es muy beneficioso para ellos estar activos, hacer algo diferente, reunirse con más personas y mostrar lo que saben hacer. Ellos dicen que han participado en otros eventos aislados y que les ha ido muy bien, por ejemplo en un baile fueron muy elogiados y hasta vendieron todos los vestidos con que bailaron, porque eran elaborados por sus propias manos y gustaron bastante.

## SEMANA 2

La historia de una comunidad y los procesos que se han llevado a cabo a través del tiempo, denotan la interacción entre sus habitantes y por ende, el estado de sus relaciones sociales. A medida que las personas van contando libremente como era antes la vereda, como se fue poblando, sus primeros habitantes y la genealogía de una familia y su interacción generacional con otras familias, se va descubriendo también que la población de la vereda la Aurelia ha tenido y aun tiene momentos importantes que marcan la relación entre sus habitantes, como la llegada de un nuevo Cura al pueblo que da otra perspectiva a las fiestas religiosas u otra persona o político que marca un hito en su campaña y forma de gobernar, etc.

Como reacción general, se resalta que hay bastante curiosidad por parte del grupo, por saber cuál era el objetivo de estas primeras reuniones; los integrantes del grupo, coinciden en que siempre ha existido una conexión entre los habitantes de la vereda, pero con el tiempo sus relaciones se han deteriorado o descuidado porque cada cual vela por sus intereses personales y familiares, o ya no hay motivos ni personas que los incentiven para organizarse como grupo social.

### SEMANA 3

El grupo es más heterogéneo al hacer un diagnóstico que determinará cuales son las dificultades en movilidad articular, pues no todos se encuentran en las mismas condiciones, pero si hay un acuerdo general en que todos han descuidado esta parte de sus vidas y deben reactivarla.

Reciben las propuestas de las actividades con mucho agrado y a pesar de las limitaciones físicas que se hacen visibles con los movimientos que deben seguir, participan con entusiasmo; se muestran alegres y los más participativos animan a otros para que no se limiten; hombres y mujeres dicen que las actividades realizadas son fáciles de hacer pero que se han descuidado mucho porque se ocupan de otras cosas como la casa, sus nietos, sus sembrados, el trabajo. Es decir, son personas activas pero a la vez tienen diversas dolencias causadas por malas posturas, movimientos repetitivos, cargar cosas pesadas o hacer trabajos difíciles para ellos; también tienen enfermedades hereditarias que no se pueden evitar pero si al menos mejorar su calidad de vida reduciendo riesgos y disminuyendo la dolencia con movimientos adecuados.

### SEMANA 4

Hay una asistencia de jóvenes y adultos mayores, mientras los jóvenes están un poco cohibidos con la actividad propuesta, los adultos mayores disfrutan más de la actividad mostrando mayor capacidad para concentrarse y seguir las indicaciones. La gimnasia suave y la relajación dirigida acompañada con sonidos de la naturaleza y música relajante, tienen buena acogida, les gusta la música y la asociación de movimientos relajantes con elementos comunes como: olas, nubes, arañas, hormigas, etc.

Los adultos mayores presentes en esta semana, parecen estar contentos con nuestra presencia, nos reciben con alegría y tienen ansiedad por participar; La gimnasia suave los

hace reír y se muestran muy cómodos cuando deben cerrar los ojos y relajarse, pues cada cual sigue las indicaciones sin vacilar ni preocuparse de lo que hagan otros, en particular porque hay algunas familiares jóvenes que se ríen porque les da vergüenza o se sienten ridículas con los movimientos lentos de la relajación; les pareció divertido hacer los movimientos de gimnasia y se tomaron en serio la parte de relajación, pues comentan que eso los ayuda a sentirse bien y si se concentran y respiran como se les ha indicado, pueden lograr no solo un bienestar físico sino también mental.

## SEMANA 5

La caminata de integración muestra que los integrantes del grupo los laureles, tienen un compromiso tácito de ser solidarios con sus semejantes y las actividades grupales pueden integrarlos, yendo más allá de las dificultades y encontrando la forma de que todos participen sin quedarse apartados debido a estas; como habían algunas personas que tenían algunas dolencias y dificultades que no les permitían caminar, moverse y realizar movimientos y por lo tanto necesitaban ayuda, o al menos apoyo moral, de modo que se pudo observar como el compañerismo se enfatizó y fue un punto en común entre el grupo. Ellos comentan que la zona donde se desplazan continuamente para salir al campo es normal. Pero que en esta ocasión, habían visto las cosas de forma diferente, gracias a que en esta ocasión tuvieron cerca la compañía de otras personas que les hacían más agradable el recorrido.

## SEMANA 6

Después de la actividad básica de reactivación corporal, se introdujo la charla sobre la siembra de semillas, descubriendo que hay personas que tienen otros conocimientos sobre la siembra y principalmente la forma alimenticia de darle uso a estas, lo que enriquece el conocimiento popular y sea una forma más de conocer la diversidad de conocimientos, costumbres y tradiciones que poseen las personas, pues se piensa que por vivir en un mismo lugar durante años, todos tienen el mismo saber popular.

Hay varias personas que se muestran interesadas por la siembra de las semillas y la conversación que se genera en torno a la cuestión, pero hay un pequeño grupo que se muestra poco interesado al comienzo, pues al parecer la siembra, es algo demasiado cotidiano y tal vez poco ameno; aún así hacen propuestas sobre obtener una variedad de semillas para una ocasión futura.

En esta semana, se trató un tema común para este grupo de personas como fue la siembra y el uso alimenticio de las semillas, especialmente de quinua; fue un tema conveniente pues pudieron compartir la forma en que cada cual prepara las semillas, opinar que su sabor no era agradable pero se podía mejorar al tratarlas en cierta forma y que eran nutritivas y aptas para consumo humano y animal; también opinaron que debían dejar la indecisión y atreverse a sembrar semillas para el uso en su propio hogar y no solo lo que se vendía mejor en el mercado.

## SEMANA 7

El uso de estrategias para atraer a las personas como en este caso son las manualidades, son muy efectivas pues los presentes al ver que se trata de una actividad sencilla, agradable y con fines de utilidad, van atrayendo más personas; en este caso, se vieron superadas las expectativas de asistencia de las personas.

La acogida fue tan buena que algunas personas se fueron a avisar a sus vecinos de que se trataba la actividad y muy pronto las sillas no alcanzaron y se sentaron en el suelo familias completas de abuelos con sus hijos e hijas y sus respectivos cónyuges, los niños no podían faltar, pues ellos ayudaban a los abuelitos a dibujar y recortar los moldes de los angelitos. Al final, el giro de la situación nos permitió ver como interactuaban las familias, vecinos y amistades en una comunidad y como la forma de comunicarse e interactuar crean dinámicas sociales a partir de una circunstancia que capte su interés; en este caso, cuando vieron que era algo que les gustaba, decidieron compartirlo y con curiosidad y timidez se acercaban a pedir materiales, después se mostraban unos a otros los resultados; les llamó mucho la atención las manualidades y por tratarse de cosas acordes a la época, querían que todos

aprovecharan y de paso tendrían a quien les colaborara, pues a varios adultos mayores se les dificulta dibujar y recortar, sin embargo estaban muy atentos a las explicaciones, ninguno se distrajo, compartieron los moldes, el clima general era de amabilidad y alegría, se prestaban los materiales y al final, los más activos ayudaron a organizar el salón.

Los presentes, opinan que las actividades son fáciles, bonitas, les sirven a todos para decorar sus casas y son cosas que nadie les ha enseñado antes por lo que sería bueno que continuemos trayéndoles más manualidades para aprender a hacerlas con sus hijos, hijas, nietos, cónyuges, etc. se interesan por saber donde se obtienen los materiales y algunos encargan que se les traiga para repetir las manualidades en casa y compartirlas con aquellos y aquellas que han podido asistir.

## SEMANA 8

Continuando con el trabajo de manualidades navideñas, para esta semana se complementó la propuesta, que consistió en realizar unos colgantes en formas geométricas. El mal tiempo causó algunos contratiempos para transportarnos desde Cajibío hasta la vereda la Aurelia, también nos preocupaba la falta de asistencia debido a las condiciones climáticas que afectan a las personas que deben desplazarse a pie hasta la escuela donde se trabajan las manualidades. Pero para nuestra sorpresa, habían asistentes en el lugar previsto y aunque algunos tenían su ropa completamente empapada por la lluvia, se encontraban con la buena disposición de realizar la actividad; fue muy reconfortante reconocer cuán importante es para los adultos mayores tener estos espacios recreativos y cuanta responsabilidad se tiene al hacerlos efectivos.

Los adultos mayores están tan comprometidos con las actividades y muestran un gusto por lo que hacen, que no dejan de asistir a pesar del mal tiempo; impresiona su creatividad y el deseo de aprender más; ellos comentan que les gusta las manualidades que les llevamos, proponen que se haga algo especial para el inicio de las novenas y que de paso se exhiban los trabajos realizados, lo cual es muy oportuno ya que era algo que teníamos en mente y que este grupo de personas quería hacerlo, pero con la condición de que cada cual hiciera

más trabajos en casa, pues a pesar de tener los mismos moldes, en la parte del decorado se notaban las diferencias. También empezaron a delegar funciones para que unas personas se hicieran cargo de un refrigerio navideño.

## SEMANA 9

Finalizando con la parte de manualidades navideñas, se hizo un trabajo con la técnica de origami y colgantes en los que se empleó un material natural en la vereda que es el cincho; este último se obtuvo gracias a que previamente pedimos a los miembros del grupo que lo llevaran, pero como todos no lo llevaron se debió compartirlo.

Llama la atención que hay una interacción interesante entre abuelos y nietos; existe una afinidad entre estos miembros de una misma familia y las manualidades acentúan esta relación. Se genera un diálogo por parte de los miembros del grupo, para llegar a un acuerdo sobre la última sesión del año; se reparten funciones y de paso se comprometen a invitar a otras personas que han perdido la continuidad de las sesiones, para que estas también compartan y vean que vale la pena seguir asistiendo.

## SEMANA 10

Se notó como cada persona había puesto un toque personal en los objetos que se realizaron en las anteriores sesiones. Después de disponer de los adornos navideños en el salón, una de las participantes hace una oración, poniendo énfasis en agradecer por las cosas que se han logrado hasta el momento, como la asistencia de los presentes, su entusiasmo por continuar participando, la integración de vecinos que antes solo se dirigían el saludo, el encontrar personas que comparten gustos, etc. Con la exposición se apreció que la mayoría de personas ha seguido elaborando manualidades en sus hogares y han empleado materiales de su propia inventiva, para reemplazar lo que no se puede obtener fácilmente en una vereda.

Se introduce una pregunta abierta sobre cómo les ha parecido la experiencia y como se han sentido hasta el momento, de modo que las personas empiezan a opinar en forma aleatoria expresando en forma más o menos similar, que las reuniones han sido buenas para ellos y que es un cambio en su rutina, que desean continuar y esperan que las profesoras regresen en el nuevo año; también expresan cuanto se han sentido a gusto con sus vecinos y familiares al compartir un mismo espacio y una actividad.

## SEMANA 11

Al retomar la propuesta con el grupo, se tuvo en cuenta sus expectativas y sugerencias para mantener la unión del grupo, pues en el tiempo en que las profesoras estuvieron ausentes, las reuniones disminuyeron en su frecuencia y los participantes habían tenido cambios en sus vidas que no les permitieron seguir asistiendo, como la muerte de un familiar, enfermedad, etc; pero ahora con nuestra presencia y principalmente otra forma de organización, tenían toda la disposición de reorganizarse como grupo que ya lleva un proceso; también se notó que el grupo cuenta con nuevos integrantes. Se mostraban muy contentos porque ya se establecerían nuevamente otros horarios para continuar con las actividades; participaron con sus opiniones y activamente en los ejercicios de reactivación corporal.

Al realizar algunas preguntas a mujeres que habían sido las más constantes en su asistencia, se obtuvieron respuestas unánimes sobre el motivo porque seguían asistiendo y como se sentían al formar parte del grupo; ellas dicen sentirse bien, les gusta hacer algo diferente a sus ocupaciones normales, ya conocen a todos los del grupo, ver a otras personas y compartir con ellas les agrada, se habla y se divierten con los demás, se hacen cosas sencillas y económicas, es una distracción.

## SEMANA 12

Se inician las siembras de integración, donde previamente se acuerda con las personas interesadas para que estas preparen una o más eras de su propiedad para tal fin. Al inicio

hay muy pocas personas participando y al ver que se estaba llevando a cabo el trabajo en grupo, aumentó cierto interés porque en su terreno también llegarán otras personas a colaborar. Otra motivación era que se estaban proveyendo semillas en forma gratuita y las personas solo debían tener un terreno dispuesto.

Algunas mujeres que eran las más constantes y participativas, se hicieron presentes desde el comienzo y en particular una de ellas que padecía artrosis, fue la más motivada a pesar de su dolencia física. Hay quienes son reacios a sembrar toda la variedad de semillas y explican que estas se demoran mucho en germinar, también dicen que el clima no favorece, entonces se genera una discusión sobre el interés que se pone en ciertos tipos de vegetales, pues se han enfocado en sembrar lo que más se vende en el mercado y se han olvidado de que ellos mismos deben variar su alimentación y aprovechar su propia tierra, ser pacientes con los sembrados.

### SEMANA 13

Se continúa con la siembra, hay varias personas interesadas en que haya una huerta en sus terrenos; entre familiares y vecinos se ha difundido la noticia de que hay un grupo de personas sembrando colectivamente.

Pese a que sembrar no es una actividad que atraiga mucho al grupo en general, hay algunas mujeres muy colaboradoras que se reúnen puntualmente e incluso llegan más temprano que todos y están listas para colaborar. Ellas hablan sobre las cosas que conocen acerca de la siembra, están optimistas con los sembrados y hacen cuentas según las condiciones climáticas, de cuándo empezarán a verse los primeros retoños; este grupo de mujeres en particular, es el que más está al tanto de las actividades y resalta con sus opiniones, tienen buena actitud y trabajan con buen humor, están pendientes de organizar un refrigerio porque para ellas es muy importante alimentarse para trabajar bien y con buen ánimo.

Como las siembras se han ido multiplicando y el grupo de personas que colaboran en ellas es casi siempre el mismo, proponen que mejor se repartan semillas y ya con este estímulo,

otros grupos de familiares y vecinos continúen con esta actividad en otro espacio de tiempo del que ellos dispongan libremente, mientras el grupo de adulto mayor vuelve a reunirse mediante otro tipo de actividad.

#### SEMANA 14

Haciendo un giro importante en el tipo de actividades realizadas en las últimas semanas, se convoca a los integrantes del grupo los laureles y vecinos de la localidad que deseen participar en talleres de preparación de alimentos; en el taller de yogurt se hace un consenso general, para el cual previamente se pide una módica cuota para comprar los ingredientes suficientes y así todos puedan degustar el resultado. En el taller de yogurt, la dinámica es mas de observación, de modo que todos toman nota y ponen atención a las explicaciones dadas en lenguaje sencillo, a medida que se prepara el yogurt las personas tienen la oportunidad de hacer preguntas y resolver dudas. los talleres didácticos se convierten en una estrategia efectiva para reunir no solo al grupo los Laureles, sino a otras personas que se interesan por aprender cosas que a pesar de ser sencillas no tienen acceso tan fácilmente. Quienes asisten al taller, van preparados con su cuaderno de notas y toman apuntes con atención, en el momento en que alguno se atrasa los demás lo ayudan, no tienen temor de hacer preguntas y resolver sus dudas, de modo que para la preparación de un yogurt se van conociendo diversas variantes, gracias a que los presentes quieren saber cómo se puede simplificar el proceso en un medio donde no cuentan con todos los elementos disponibles en una ciudad.

Los presentes comentan que les gusta este tipo de talleres, que hay personas que tienen este conocimiento pero no lo comparten, les gusta la forma en que reciben las explicaciones pues se usa un vocabulario sencillo y se les responde a todas sus preguntas, hay un tiempo para hacer la demostración del proceso y otro para tomar nota y preguntar, la confianza que se les brinda es retribuida con su participación y colaboración.

#### SEMANA 15

Con el grupo los Laureles, mas la asistencia de algunos vecinos de la localidad, se llevaron a cabo una serie de juegos para divertirse e integrarse; estos fueron precedidos por actividades de reactivación corporal, ya que el objetivo era reunir a las personas para pasar un buen momento con amigos y vecinos, volver a saludarse, reír y también recordar que ciertos hábitos saludables nos ayudan a reducir los riesgos de lesiones. Se repartieron pimpones de colores para que todos los tocaran, recordaran su color, jugaran con ellos con los distintos segmentos corporales y jugaran con las personas que estaban junto a ellos; se hicieron juegos para la memoria, pues había que dejar en claro que también es importante no descuidar una mente saludable y en forma al igual que su cuerpo. Existe una buena integración y personas de distintas edades participan espontáneamente e incluso cuando alguno está cohibido, es animado para que deje la vergüenza y también juegue. El grupo está más variado en edades pues hay nuevas personas que se han acercado a raíz de los talleres, sin importar que hay un grupo base de adultos mayores; entre las personas que asisten, hay una mujer joven que comenta: *“A mí me parecen muy buenos los talleres, sobretudo porque enseñan cosas diferentes a lo que uno ya sabe, por ejemplo con el taller de elaboración del yogurt aprendimos y después nos reunimos e hicimos mas para vender”*E15R1AVF4. Se nota la satisfacción con los talleres y el tiempo que se emplea en ellos; por ejemplo una señora del grupo los Laureles dice: *“Me siento bien con las reuniones, me gusta asistir pero estuve enferma y falté un tiempo. Sentía deseos de volver porque así me distraigo y ya no es hacer lo de todos los días”*E15R2EOF5.

## SEMANA 16

Para esta semana se realiza el taller de preparación de alimentos, que se pueden brindar en ocasiones especiales y con ingredientes más sencillos de obtener. Consiste en preparar un plato compuesto de dos tipos de ensalada de fiesta, acompañamiento, plato fuerte y postre; previamente se compran los ingredientes y se acuerda preparar la comida en casa de una de las integrantes más activas del grupo, quien deja su hogar a disposición de todos y todas las que quieran participar. Las personas se tardan en llegar a causa de una información que causa confusión, pero ya con un grupo pequeño pero emprendedor, se realiza la actividad. Las personas que participan se encuentran a gusto, es un grupo de mujeres únicamente, que tiene una variedad de edades, ya que atraídas por los talleres de preparación de alimentos,

ellas se hacen presentes al contrario de los hombres, a lo que ellas hacen sus propios comentarios como: *“Las mujeres son las que más asisten; los hombres son perezosos, si hombres y mujeres trabajan por igual y tienen el mismo tiempo”*E16R3AVF6; también se comenta como lograron informarse del taller: *“Vinimos porque escuchamos que hablaban de la reunión mientras íbamos en el carro, ya se había dicho que la reunión era hoy pero nos dijeron que cambiaron la fecha. Hace falta poner una fecha precisa y que solo decidan Uds.; no nos queremos perder los talleres aunque a veces olvidamos que día es y se pregunta a otra persona”*E16R4EOF8; acerca de la integración de mujeres de diferentes edades que asisten a causa de los talleres, una profesora de la vereda comenta: *“No sabía que los jóvenes o personas de otras edades también podían venir a los talleres, como decían que era para el grupo de ancianos nada más; después me invitaron y me gustó porque no se hacían cosas complicadas y se pueden hacer en casa, por eso quiero que haya otro horario para que tengamos más tiempo de aprender más cosas y estas enseñarlas a los niños y padres de familia, siendo una forma de que estén juntos también”*E16R5EOF9.

## SEMANA 17

Se organiza un juego de sapo aprovechando que una de las integrantes del grupo los Laureles cuenta con este juego en su casa; asisten las mujeres que han sido las más constantes en las sesiones y se integra la familia de la dueña de casa. Se hace una pausa para tomar un refrigerio, lo que da pie para conversar con las personas presentes y resaltar como se ha venido dando la integración de jóvenes y ancianos, hablar sobre las sesiones y las impresiones que han quedado después de estas, se habla sobre los organizadores de actividades para el adulto mayor y como es que estas se deben seguir llevando por las personas que siguen a cargo de estos grupos, pues no son los adultos mayores los que se tienen que ajustar a las actividades sino que son los organizadores los que deben escoger actividades apropiadas para las personas según su edad, estilo de vida, medio donde vive y relaciones sociales.

Llegando a un punto final de esta experiencia, se trata de captar las impresiones que el proceso ha dejado en las personas y estas se encuentran en la buena disposición de darnos a conocer sus opiniones, historias e ideas. Entre los comentarios y opiniones que más destacan están: *“La gente que es desunida, es porque hace tiempo los políticos les hacían promesas y cada cual siguió al que prefería y se formaron dos bandos. Hace años, no era así pero por política empezaron las peleas y los vecinos que se llevaban bien, después ya no se hablaban y quedaron con odio y por eso ya no volvieron a las reuniones para no encontrarse con los demás”* E17R6AVF5; y *“La unión existe cuando se dictan talleres. Que los abuelos asistan no depende de ellos mismos sino de los organizadores. Las jornadas de salud y recreación se realizan muy distanciadas y ellos tienen aptitudes y habilidades y toca organizarlos. Hay cosas que se organizan para ellos pero no están en la capacidad de asimilar la información; Hay que buscar la manera de que les quede más fácil aprender, mirar que capacitación o proyectos se pueden realizar y quienes están más activos”* E17R7EOF11.

### **13. “HORIZONTES DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL GRUPO LOS LAURELES DE LA VEREDA LA AURELIA”**

#### **13.1. EL ENCUENTRO ENTRE EL DESCONOCERSE Y CONOCERSE**

Los encuentros realizados con el grupo de adultos mayores, permitieron desde su primera sesión, identificar y cualificar a un grupo de personas reunidas y con buena disposición. Es así, como se pudo percibir, personas extrovertidas y tímidas, características representativas en grupos de trabajo. La timidez, generalmente causada por la implicación de no conocerse, de poco haber interactuado en esta serie de actividades; pero a su misma vez, es notorio como esta actitud poco a poco va cambiando, creando un clima de confianza e identificación consigo mismo, con las otras personas y con su entorno, todo esto en la medida en que cada juego de integración que precisa decirse los nombres, saludarse, mirarse cara a cara, entre otros, contribuye a crear un ambiente más social y de confianza.

A pesar de asistir a los mismos eventos y compartir el mismo espacio, aun no ha existido el vehículo de acción para instarlos a reconocer algo más que un rostro vecino, debido a que el grupo consta de algunas personas constantes y otras muchas que asisten irregularmente, además de familiares jóvenes, niños y otras personas más de la vereda que poco a poco se adhieren al grupo con el que trabajamos; siempre se está llevando a cabo este fenómeno de conocer nuevas personas y por ende nuevas inquietudes y expectativas, pues cada cual tiene una idea distinta del porqué de nuestra presencia y el objetivo de reunirnos a trabajar con los adultos mayores de la vereda La Aurelia.

Como ejemplo de este conocerse y desconocerse, destacamos que así como en la primera semana la mayoría de adultos mayores se muestran inhibidos pero poco a poco se contagian con el entusiasmo del grupo, hacia la cuarta semana hay una concurrencia de jóvenes, familiares y vecinos de los miembros del grupo los laureles quienes también tienen la

primera reacción de integrarse al grupo. Notamos como los adultos mayores presentes en esta semana, parecen estar contentos con nuestra presencia, nos reciben con alegría y tienen ansia por participar, se muestran muy cómodos cuando deben cerrar los ojos y relajarse, pues cada cual sigue las indicaciones sin vacilar ni preocuparse de lo que hagan otros; hay algunas familiares jóvenes que se ríen porque les da vergüenza o se sienten ridículas con los movimientos lentos de la relajación. Esto muestra que los adultos mayores que han asistido a las sesiones de las primeras semanas, ya participan de lleno en actividades que a otras personas les cuesta realizar por primera vez.

Con el tiempo algunos adultos mayores dejan de asistir y se integran otras personas que tienen algún vínculo con los que siguen asistiendo o simplemente han escuchado al azar que se están dictando talleres gratuitos; con este atractivo, el grupo no solo crece en número, sino que también crece en el sentido de ser capaces de acoger a otras personas con calidez y cordialidad.

Por lo anterior se puede decir que al final del desarrollo de la propuesta pedagógica desde lo desconocido a lo conocido, existió una buena integración, la cual no solo giró en torno a los adultos mayores si no también con personas de distintas edades, las cuales participaron espontáneamente e incluso cuando alguno está cohibido, era animado por ellas para que se dejara la vergüenza y también jugara. Esto nos muestra como en los procesos que se desarrollan con adultos mayores es importante tener en cuenta una situación intergeneracional.

Al llegar a un grupo nuevo por lo general se sienten temores, expectativas, motivaciones, en este caso no fue algo diferente, pero existía algo, que hacía que surgiera lo enunciado anteriormente y eso fue el conocer que se iba a desarrollar una propuesta pedagógica con el grupo, la cual por sí sola no deja entrever el tipo de relaciones entre los adultos mayores, es por eso que cuando se trata de buscar mejorar las relaciones entre humanos, es fundamental las actividades que se programen, pero aún más las intenciones y emociones con las que llegue el orientador para desarrollarlas, siendo así donde se ponen a flote las relaciones que se dan entre los humanos.

## 13.2. LA CLASE COMO POSIBILIDAD DE INTERACCIONES Y SABERES

Cada clase llevada a cabo, consta de una estructura y objetivo particular como reactivar el cuerpo, saludarse; interactuar a través de talleres, juegos, divertirse, pero también hay un intercambio de saberes y esto se observa a menudo cuando los adultos mayores se sienten en confianza con el tema o actividad propuesta y su participación se acrecienta mas, entonces hay un dialogo acerca de lo que ellos han hecho o harían, que mejoras se pueden implementar, que cosas les han dado buen resultado; resultando un compartir e intercambio de saberes. Sobresalen experiencias como una caminata donde quienes han tomado confianza desde el comienzo de las reuniones y son más abiertos a expresar las sensaciones que les produce caminar al aire libre, hablan de los aromas de ciertas plantas que pueden identificar cuando se acercan a estas, también hablan de los frutos que se dan en la región en forma silvestre y también no pierden oportunidad de ubicarnos geográficamente, pues cada familia a medida que los hijos forman su propio hogar, se van expandiendo en los terrenos y las propiedades de unos colindan a veces con otros. Actividades como estas, permiten un conocimiento recíproco, puesto que ellos no solo aprenden sino que se encuentran en la completa libertad de enseñar y expresar saberes a los demás.

Cuando se les lleva una propuesta de trabajo y está encaminado a poner en marcha la parte física, mental o manual, los adultos mayores son los favorecidos del aprendizaje, pero también son gestores de la enseñanza; un claro ejemplo fue la actividad de repartición y siembra de semillas de quinua y otros vegetales comestibles, el cual fue un tema conveniente pues pudieron compartir mediante el diálogo la forma en que cada cual prepara las semillas, opinar que: “su sabor no es agradable pero se puede mejorar dejándolas en remojo y sazónándolas con bastantes verduras, son muy nutritivas y aptas para consumo humano y animal”; también opinaron que debían dejar la indecisión y atreverse a sembrar semillas para el uso en su propio hogar y no solo lo que se vendía mejor en el mercado. También se destaca esta interacción y conocimiento cuando adultos mayores y demás asistentes a las reuniones, comentan nuevas propuestas que varían la forma de la realizar

dichas actividades y se da este compartir de saberes en las tertulias cuando se habla de sus habilidades o de algún saber que pueda servir a sus demás compañeros.

Cuando a los saberes de los adultos mayores se les da la debida importancia, estos dejan de ser mas que un dato empírico y se transforman en una forma de abrirse a los demás que están escuchando y opinando, sin necesidad de enfatizar en relacionarse con una sola persona, porque se está compartiendo con todos, ya que lo que el adulto mayor sabe, es algo respetable, son saberes que no todos poseen; como ejemplo, bastó preguntar si ya antes habían escuchado sobre la quinua y surgieron diversos saberes al respecto. Es así como los saberes aportan más allá del saber mismo, cuando contribuyen efectivamente a procesos de socialización y por ende a la interacción con los demás.

### 13.3. LA PERSEVERANCIA Y EL LIDERAZGO

Hay algunas mujeres que se destacan en el grupo de adulto mayor, por su asistencia y participación; son ellas quienes motivan a los demás a seguir asistiendo, quienes proponen actividades y quienes se sienten más afectadas cuando no pueden estar presentes en algunas ocasiones o cuando el grupo mismo no responde con entusiasmo a todas las actividades. Estas mujeres no son necesariamente un grupo organizado de amigas, cada una se destaca por sus mismas diferencias con las demás, su carácter, su manera de interactuar y comunicarse. Es así como el grupo entero se mueve a cierto ritmo, pues al haber una variedad de perspectivas de una sola situación, se destierra el conformismo y se enriquece todo el proceso. Se resaltan situaciones donde las condiciones climáticas dificultan la llegada hacia el punto de encuentro, pues al tratarse de una zona rural, se acrecienta la dificultad de desplazarse en una carretera irregular con un escaso tránsito de mototaxis y si un difícil recorrido a pie, pero los adultos mayores están tan comprometidos con las actividades y muestran un gusto por lo que hacen, que no dejan de asistir a pesar del mal tiempo; impresiona su creatividad y el deseo de aprender más. La presencia constante de estas personas hace que ellas mismas se conviertan en los pilares fundamentales en la estructura del grupo, siendo ellas quienes colaboran en la gestión de recursos ante las

diferentes entidades, con el propósito de fortalecer el grupo provisionándolo de materiales para mantenerlo activo; situación que se da en momentos aparte de la realización de la practica.

Cuando hay este tipo de liderazgo, el grupo es fuerte y va camino hacia la autonomía, por esta razón dejamos que se repartan funciones libremente y son ellos mismos quienes se comprometen a invitar a otras personas que han perdido la continuidad de las sesiones, para que estas también compartan y vean que vale la pena seguir asistiendo.

Los adultos mayores que perseveran en las reuniones y que en la mayoría de los casos se convierten en líderes del grupo Los Laureles, son quienes rompen con la idea de que cada clase está a cargo únicamente de las profesoras, pues su nivel de compromiso es fuerte y estimulante para todos en general, son personas que han encontrado un lugar de importancia en el grupo y superadas las inhibiciones, se sienten a gusto dentro de el y con la libertad para desenvolverse en forma más activa que la mayoría de los adultos mayores; podría decirse que es como algo innato que poseen las personas pero que se descubre cuando hay algo que despierta su espíritu de liderazgo y lo convierte en algo benéfico para todos los demás.

#### 13.4. DEL ENTRETENIMIENTO A LA CALIDAD DE VIDA

La recreación comunitaria, consiste en recreación enfocada a el fortalecimiento de lazos de amistad, fraternidad y solidaridad entre familiares, vecinos, conocidos y en este caso, los habitantes de la vereda La Aurelia, teniendo como núcleo importante a los adultos mayores; por medio de las reuniones y talleres, se han ido desarrollando actividades recreativas donde el disfrute se ha manifestado continuamente, pero a la vez no se ha descuidado la parte donde el adulto mayor va descubriendo, percibiendo y reconociendo los beneficios de mantenerse activos, de disfrutar sanamente, compartir un refrigerio, estar saludables, conversar, reír y jugar, que también son prioridades que los mantienen en un estado de bienestar físico y mental y es un cambio de rutina en su vida diaria del campo, trabajar en los sembrados, vender lo cosechado, cuidar de sus nietos, etc. Se evidencian

cambios en los adultos mayores y ellos no dudan en comunicar los beneficios que perciben en cada clase desarrollada. Comentan que las actividades fueron de su agrado, coincidiendo todos en que era algo muy desestresante y que “además de brindar un momento de entretenimiento, se siente el beneficio en su salud física y mental, pues aumenta su concentración y favorece la habilidad manual”.

La calidad de vida se entiende como un conjunto de elementos que hacen posible el diario vivir satisfaciendo necesidades básicas y para los adultos mayores hay necesidades apremiantes además de alimentación, vivienda, seguridad social, etc. como también está el mantener lazos de amistad, apoyo de su familia, integrarse socialmente y participar en hechos relevantes en su comunidad; estos son elementos igualmente importantes. Algunos adultos mayores manifiestan que han pasado por la experiencia de alejarse de las reuniones por motivos a su voluntad, pero gracias a que uno de sus vecinos le ha informado, han logrado retomar las actividades, con gran satisfacción para ellos y sus familiares, pues a menudo llegan a casa con una nueva experiencia que los reconforta y mejora su estado de ánimo.

Comentarios comunes entre los adultos mayores, son: “sentimos un gran agrado de saber que nos vamos a volver a reunir con más frecuencia, ya hacía falta volver pues estas reuniones nos ayudan a distraernos, desestresarnos y nos recarga de energías, además nos hace olvidar los dolores y problemas de la familia”; enfatizan en el hecho de que se está llenando una necesidad que no se puede ignorar, cuando se trata de calidad de vida para los adultos mayores.

En su Diario vivir, los adultos mayores del grupo Los Laureles, tienen en común en que el cambio de su rutina radica en las esporádicas oportunidades que tienen de asistir a eventos culturales y en algunos casos participar de ellos; otras veces hay talleres sobre temas del campo y en muy raras ocasiones llega alguna persona que no es de la vereda, a dictarles cursos de manualidades y aunque no todo esto los atraiga, ellos no dejan de asistir porque no quieren perder la oportunidad de reunirse con otras personas y hacer algo diferente, pues para ellos las relaciones sociales son muy importantes y no es suficiente con que a ellos se

les proporcionen los medios para vivir con lo básico y algunas comodidades, también están las relaciones y con ellas las emociones y los sentimientos de cada ser humano y ese sentirse bien de los adultos mayores, es lo que los motiva a encontrarse y experimentar en cada clase, con actividades que los relacione y que a la vez causen un impacto positivo en su vida.

### 13.5. EL CAMINO ELEGIDO (Propuesta pedagógica) POSIBILITADORA DE MEJORAS EN LAS RELACIONES SOCIALES.

Elegir y llevar a cabo una propuesta pedagógica basada en la recreación comunitaria, era todo un reto, pues aunque su contenido se adaptaba perfectamente a las circunstancias de un grupo que se encontraba reunido en un espacio y en ciertos momentos pero desunido en cuanto a sus relaciones sociales, se traducían en dificultades a la hora de tomar decisiones, estaba la dificultad de emprender un proceso acerca del cual habían pocas aunque halagadoras referencias y sobre todo muy escasas en nuestra región; con el tiempo y en la continua búsqueda de documentación y elementos que aportaran al proceso, apareció como algo muy novedoso, el hecho de que en Bogotá se abría un espacio de recreación comunitaria, que definía las jornadas, actividades y población beneficiaria de las actividades. Se trataba de algo reciente y aunque explicado a grandes rasgos, daba cierto alivio al comprobar cómo su planteamiento coincidía principalmente en los propósitos de las actividades que habíamos planteado. Nos sentíamos en confianza para manejar una temática que los adultos mayores veían como un medio de divertirse y salir de la rutina, pero que poco a poco en sus reflexiones y apuntes casuales dejaban ver que sentían un cambio a nivel individual que era beneficioso para el grupo. Un claro ejemplo de esto ha sido la actividad de crear huertas en terrenos que disponen las familias de los adultos mayores, aprovechando una variedad de semillas que se les repartía gratuitamente; al comienzo les parecía una actividad común para ellos y lejos de representar un atractivo, les parecía mucho esfuerzo sembrar huertas caseras, pero aún así se reunían y daban el ejemplo de conservar su entusiasmo y energía para hacer algo en forma colectiva. Después de esto, comentaron que a pesar de haber sembrado durante casi toda su vida, en esta ocasión sintieron que lo hacían de forma diferente, tal vez sería por la intención y emoción con el

que lo hacían o la alegría y el afecto que emanaba ya las relaciones sociales dentro del grupo.

Las actividades que se realizaron, permitieron una constante comunicación entre los adultos mayores, una comunicación intergeneracional y también con el medio que los rodea, de tal manera que se fortalecieron las relaciones sociales, lo cual es evidenciado en las actividades que realizaban aparte de las ya programadas, como mingas, visitas a los amigos enfermos y salidas al pueblo.

Hay actividades que resultan más exitosas cuando se trata no solo de convocar a las personas, sino también de hacer que participen por igual y en unión, pues lo importante en este caso, no es que haya una multitud actuando solo con un propósito individual, sino que se motive a compenetrarse con la actividad y con el conocido, amigo o vecino que también está presente; por ejemplo en uno de los talleres donde se preparó una comida, las personas que participaron se encontraron a gusto, hasta niños y mascotas se unieron al evento de preparación de alimentos, ya sea por curiosidad o el deseo de estar reunidos.

La recreación comunitaria permitió no solo que haya entretenimiento en el momento de la realización de las actividades programadas, sino que también facilitó el hecho de entablar una amistad perdurable con quienes apenas se conocen y se fortalezca a medida que pasan los días y las actividades. Todo este proceso contribuyó a mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores, lo cual hizo que se mejore la comunicación entre ellos y se cree un ambiente social sano en el cual se aceptó la llegada de nuevas amistades con más facilidad, ya sea dentro del grupo o a nivel personal o en un contexto más individual.

## 14. RESPUESTA A LA SITUACION A ATENDER

La recreación comunitaria para adultos mayores, se define como una de las vertientes de la Recreación, que se centra en afianzar el vínculo amistoso entre los adultos mayores de una comunidad, o si es el caso de recuperar o conocer otras amistades, obra en pro de desarrollar un trabajo en comunidad, en la búsqueda de mejorar las relaciones sociales. De este modo, la recreación comunitaria se reconoce como una de las posibilidades referentes al contorno social, por ser una de las más apropiadas, debido a su potencial para el desarrollo de la cooperación, la comunicación, el optimismo, la confianza en sí mismo y en el otro, el gusto por la vida, la solidaridad y el mejoramiento de la calidad de vida.

**La recreación comunitaria** plantea una serie de actividades secuenciales que con una visión de largo plazo se organiza voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida para así lograr de manera integral el bienestar humano y el bienestar de su entorno. En nuestro caso, se logró reforzar el compromiso personal de cada adulto mayor, de participar de las actividades e ir progresando a través de ellas, pues las actividades recreativas eran el medio socializador que les permitía la integración y participación familiar y comunitaria, logrando con ello buenos resultados a través del desarrollo de la propuesta y es aquí donde se evidencia que con la recreación comunitaria, las actividades llevadas a cabo van mas allá de el hecho de transmitir y compartir saberes, siendo también un medio de unión para toda una comunidad, pues las actividades eran variadas en su mayoría y aunque parecía no haber conexión entre el hecho de realizar una siembra y realizar manualidades, los adultos mayores llegaban hacia la misma conclusión de sentirse bien juntos, ser solidarios, integrarse al grupo e integrar a vecinos, conocidos y miembros de su familia. Todo esto era expresado con palabras de satisfacción por todo lo vivenciado, de diferenciación de un grupo desunido a un grupo mas unido, de deseos por continuar reuniéndose en posteriores ocasiones para disfrutar juntos, pues las reuniones se habían convertido en una parte importante de sus vidas.

Desde la vivencia que se tuvo al desarrollar la propuesta pedagógica podemos decir que **un adulto mayor** es un ser humano que si bien es cierto, ha llegado a cierta edad, no solo ha acumulado años y arrugas, sino también experiencias y saberes, y son estas situaciones que lo convierten en un ser pleno de relatos e historias de vida propias y ajenas; a veces atesoradas en el recuerdo hasta que germinan nuevamente para convertirse en fuente de vida para todas las generaciones, palabras o acciones que al saberlas apreciar, nos dan idea de cómo el tiempo marcha diferente para cada persona marcando así varias temporalidades que se conjugan para otros mundos posibles.

## **15. ENSANCHAMIENTO DE HORIZONTES**

Desde un comienzo, el tema de recreación para adultos mayores me resultó bastante atractivo, pero lo más interesante de todo era que todavía no se había recorrido mucho camino en el tema de recreación comunitaria y más tratándose de adultos mayores de una zona rural; era casi como un desafío desarrollar una propuesta basándose en escasa documentación y con todos los compromisos que conlleva el culminar una carrera y aún así resultó ser una experiencia sumamente gratificante, llena de retos que requerían soluciones rápidas y prácticas y de buenos momentos vividos gracias a la calidez humana de aquellos adultos mayores que supieron apreciar el esfuerzo y empeño de sacar adelante una propuesta de recreación comunitaria; por ellos fue posible estructurar cada clase y convertirla en una experiencia de vida que ha dejado huellas, trascendiendo más allá de un trabajo-requisito de grado, a un sentir personal que me ha llevado a apreciar cada momento de la práctica como un paso adelante en mi realización personal y profesional.

La experiencia de vida compartida al interactuar con el grupo de adultos mayores, generó en mí un gran número de percepciones que de manera grata guardo en el álbum de mis recuerdos. Siempre me ha llamado la atención el poder aportar y trabajar de manera colectiva, con mayor razón cuando de comunidades rurales se trata; esta apreciación se respalda en el hecho de ser oriunda del municipio de Cajibío, centro poblado que aún conserva características de un paisaje inmerso en el campo. Por esta razón me cautivo la idea de trabajar con un grupo de adultos mayores de la vereda la Aurelia, donde además de poder poner en práctica lo aprendido en mi carrera, se hizo vital el fortalecimiento de mis lazos afectivos con la gente de mi comunidad.

Encontrar un tema relevante y apropiado como lo es la recreación comunitaria, fue el acontecer adecuado con el cual se contribuyo de manera significativa a mejorar sus relaciones sociales. A partir de lo anterior fue muy satisfactorio y gratificante el haber hecho parte de este proceso, pues pude constatar que si dio fruto, aspectos como el afecto, aprecio y gratitud de estas personas, fueron la mejor recompensa a la labor desempeñada.

El sumergirme en el mundo de estos adultos mayores fue una experiencia vital, ya que me permite ser sensible a los acontecimientos de las personas y establecer relaciones con más facilidad en el sistema social, además, contribuyó a mi crecimiento como profesional pero ante todo en el crecimiento en mi condición de humanidad.

---

EDITH ADRIANA VICTORIA VALENCIA

## 16. CONCLUSIONES

- El grato acontecer de las diferentes sesiones programadas, mas allá de establecer un espacio y momento de reunión, se convirtió en un espacio vital de pensamiento, de dialogo, de comunicación y un lugar de referencia dentro del contexto geográfico, donde la participacion y la relación comunitaria tiene asiento para la vereda.
- La Recreación Comunitaria por buscar la sensibilización y participación de la comunidad, para que realizará acciones colectivas en pro de su propio beneficio (físico y mental); contribuyo a que el grupo “los laureles” mejorará su calidad de vida manteniéndose activos y disfrutando sanamente.
- Las sesiones que se realizaron dejando en libertad de pensamiento a los adultos mayores para proponer, tomando en cuenta sus interese y necesidades, permitieron de manera acertada reconocer en ellos sus destrezas y habilidades innatas, además de su capacidad de relación con el entorno, con los otros y consigo mismo.

## 17. RECOMENDACIONES

- Es importante tener en cuenta, cuando se aborde este tipo proyectos, utilizar una metodología que se adapte a las actividades programadas, siendo fundamental en este caso la aplicación de métodos que se consideran son los más adecuados para trabajar con el adulto mayor, para este caso fueron: el sociointegrativo y el no-directivo.
- Se recomienda siempre que se vaya a realizar un proyecto con grupos de Adultos Mayores, identificar a los líderes, pues serán ellos actores decisivos en el proceso, al igual que un adecuado canal de información entre quienes están realizando las actividades recreativas y el grupo.
- Es recomendable demostrar desde el inicio del proyecto, afecto y motivación como expresiones de gran fundamento en el momento de convocar acciones dirigidas al adulto mayor, es así como de esta manera se despierta el interés, permitiendo el desarrollo de las diferentes actividades y destrezas de los protagonistas.
- De la participación y reacción del grupo frente a las propuestas dadas, depende el desarrollo de todo el proceso y los beneficios y experiencias que se puedan obtener de este. Por eso es importante que sean los mismos adultos mayores quienes propongan, motiven y establezcan metas a largo plazo, habiendo contado con la experiencia, como el preámbulo de futuros encuentros enriquecedores.

## 18. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar , L. (2005). *La Recreación como perfil profesional*.  
México. Ed. Panamericana.
- Aranda C, Pando M, Flores M. E. & García T. (2001). *Depresión y Redes Sociales de Apoyo en el Adulto Mayor Institucionalizado de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco*. Extraído el 11 de Agosto, 2007 de  
[http://www. Ucm.es/BUCM/revistas/cps/1131558/articulos/RAS92110009A.PDF](http://www.Ucm.es/BUCM/revistas/cps/1131558/articulos/RAS92110009A.PDF)
- Aranibar, P. (2007). *Calidad de vida y vejez*.  
Barcelona, España. Editorial Hispano Europea S. A.
- Barrantes Mora Y, Berrocal Ceciliano G, Jiménez Badilla E, Solís Fernández N. & Juan Solís Robles P. (2004). *Elaboración e Implementación de un Programa de Actividad Físico Recreativa Para Mejorar la Autoestima en el Adulto Mayor*. Extraído el 14 de Agosto, 2007 de  
<http://www.salud.depcostarica.es/>
- Bolaño, T. E. (2002). *Recreación y Valores*.  
Armenia, Colombia: Kinesis.
- Canal Ramírez, G. (1999). *Envejecer no es Deteriorarse*.  
México. Ed. Panamericana.
- Cuevas, M. (2004). Tercera Edad. *Los Factores que dan Calidad de Vida*, Extraído el 2 de Mayo, 2007 de  
<http://www.GLOBALING.ORG>

Dopateo, F. (2000). *Ejercicio Físico en la Tercera Edad*. Extraído el 1 de mayo, 2007 de <http://www.Monografias.com>

Dorado, G. (2000). Experiencia recreativa como alternativa de desarrollo humano para las personas mayores de 50 años en el municipio de Caloto Cauca. Manuscrito no publicado. Biblioteca universidad del valle.

Echeverri, L. (1994). *Familia y Vejez, realidad y perspectiva en Colombia*. Santa fe de Bogotá. Tercer Mundo editores

Elizasu, C. (2004). *La animación con Personas Mayores*. Alcalá, Madrid: Ccs.

Ferratto, Noelia M. (2005) *El juego Grupal entre Ancianos: Crecimiento Social y Aprendizaje*. Extraído 11 de Agosto, 2007 de <http://www.instituto.ws>

Giraldo, Herrera, Rodriguez, Vergara y Yeñez. (1996). Ubicación socio espacial y dinámica familiar de la población de 60 años de edad de estratos I y II del contexto urbano payanés. Manuscrito no publicado. Popayán Cauca. Biblioteca Serrano.

Hansen, B. (2003) *Desenvolvimiento en la adultez*. Estados Unidos.

Hidalgo, C. G. & Abarca, N. (1999). *Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales*. México, D. F: Alfaomega.

Incarbone, O. (2005). *Recreación y Animación de la Teoría Práctica*. Armenia, Colombia: Kinesis.

- Jaramillo ,C. (2000). *Caracterización del Adulto Mayor en Relación a su Proyecto de Vida*. Extraído el 16 de Agosto, 2007 de <http://www.correo.umanizales.edu.co/tesis/psicologia/CARACTERIZACION.htm>
- Louvard, A. (2000). *Fichas de Ejercicios Para la Tercera Edad*.  
Barcelona: Hispano Europea S. A.
- Lujan, P. y Marcillo, M. (1998) Dinámica interna del grupo de 3ª edad “los robles” y su influencia de la participación sobre las relaciones sociales, familiares y estilo de vida de cada uno de sus miembros. Cali, Valle. (Universidad del valle).
- Manzanaro, V. (1994). *Relaciones Sociales en la tercera edad*.  
Valencia, España.
- Manzano, H. (2000). *La Recreación en el Ámbito Escolar*. Manuscrito no Publicado,  
Universidad del Valle, Cauca, Colombia.
- Montaño, A. D. (2002). *Manual educativo de mantenimiento Físico y salud para adultos*.  
Popayán, Colombia: Universidad del Cauca, Educación y Pedagogía.
- Moragas, R. (1998). *Envejecimiento y calidad de vida*. Gerontología Social.  
México. editorial herder.
- Murcia, L. (1999). *Influencia del ejercicio físico sobre la capacidad funcional de las personas de la tercera edad*. Cali, Valle. (biblioteca de la escuela nacional del deporte).
- Pardo, S. (2004). COSUDE. Colombia. *Aprendiendo a sistematizar una propuesta Metodológica: Dimension Educativa*.

Pessi, N. (2002). La utilización de la actividad física como forma alternativa de prevención de la depresión en el proceso de envejecimiento. Madrid, España.

Pont, P. (2000). *Actividad Física y Salud, Teoría y Práctica*.

Barcelona: Paidotribo

Ramírez, A. (1999). Política social y vejez. Caracas: Consejo de estudios de Postgrado de la U.C.V. Venezuela.

Rico, C. A. (1999). Recreación Y Adulto Mayor. *La tercera edad en el Plan Nacional de Recreación*. Extraído el 1 de Mayo, 2007 de

<http://www.funlibre.com.co>

Schmidt, M. (1994). Y Me Siento Tan Joven Así. *15 Años de Gimnasia Con Gente Mayor*.

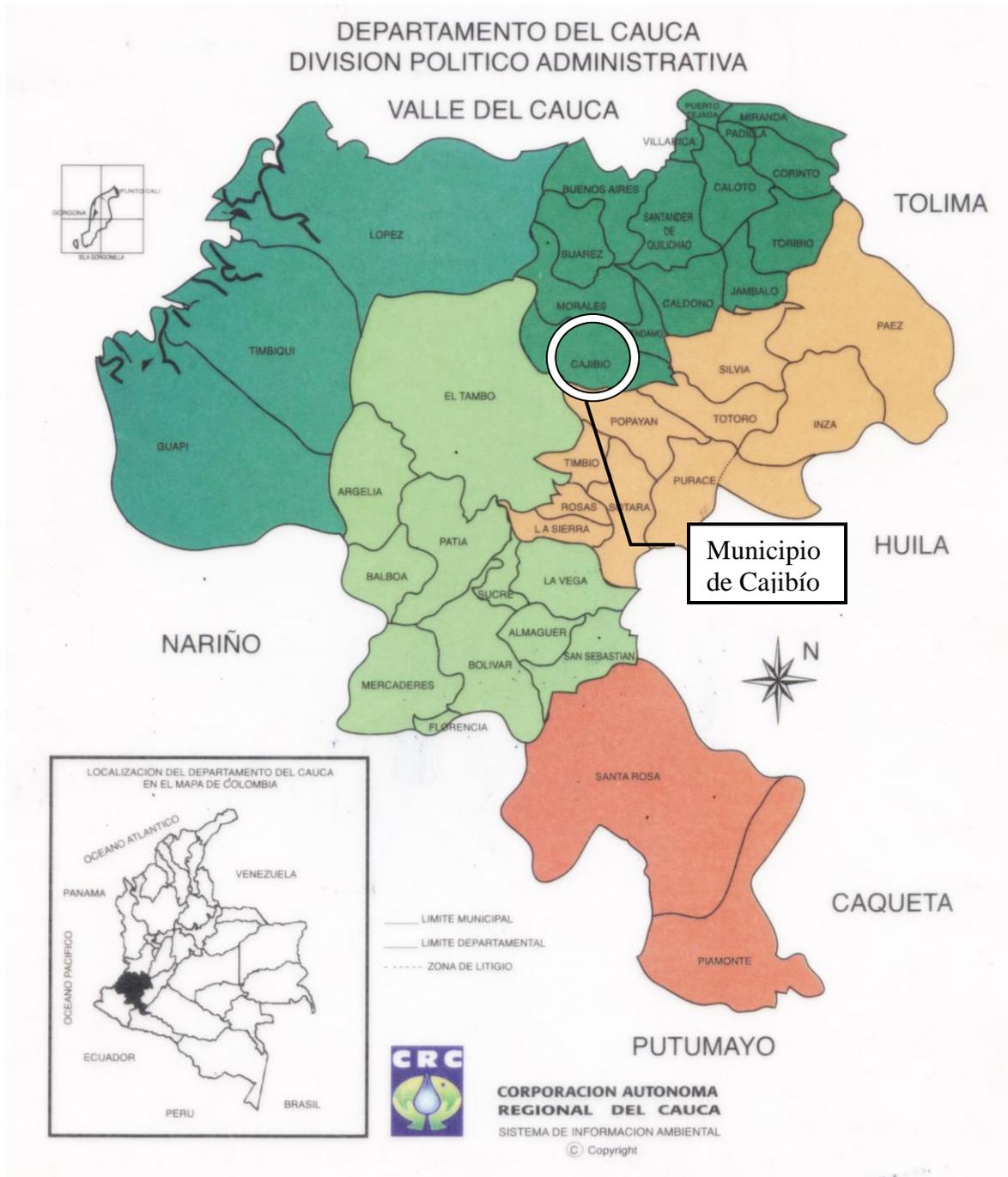
Barcelona: Paidotribo.

Waichman, P. (2000). *Tiempo Libre y Recreación un Desafío Pedagógico*.

Armenia, Colombia: Kinesis.

## 19. ANEXOS

### ANEXO <sup>1</sup>



<sup>1</sup> FUENTE. Corporación Autónoma Regional del Cauca. CRC. Mapa División político administrativa del departamento del Cauca.

## ANEXO 2



## ANEXO 3

Reflexión de la clase #3

*Resumen: La totalidad de asistencia por la reunión mensual.*

**Unidad: I**

**Lugar:** casa de la finca FUNDECA.

**Actividad:** Diagnóstico del estado cognitivo y físico de los integrantes del grupo.

**Descripción:** El día viernes...se programó la reunión con el grupo Los Laureles; ya reunidos en la finca FUNDECA, en ese día observamos y compartimos con el grupo en su totalidad, debido que a raíz de unas sesiones mensuales programadas con dos jóvenes fisioterapeutas, llegaron personas que a causa de sus ocupaciones diarias solo tenían la posibilidad de asistir mensualmente a las reuniones y querían sacar el máximo provecho de dichas reuniones. Después de un juego de memoria, los abuelitos estaban a la expectativa

<sup>2</sup> FUENTE. Secretaria de Planeación. Administración municipal de Cajibío Cauca. Mapa división Político administrativo del municipio.

de cuál sería la actividad que habíamos llevado para ellos; como estaban bien dispuestos y más alertas, iniciamos con la parte de movilidad articular y de paso observamos cuáles eran sus mayores dificultades de movimiento como estirar completamente las articulaciones superiores y flexionar rodillas. Señalamos cuán importante era realizar estos movimientos y se fue integrando estos a la vida cotidiana como cocinar, barrer, mover objetos, subir gradas, etc. ellos expresaban que era verdad y que algo tan sencillo como encoger y estirar los dedos y rotar la muñeca podía imposibilitar a una persona que no mantuviera activas sus articulaciones. Después de esto, nos interesamos por conocer los nombres de todas las personas que habían asistido (no solo el grupo de adulto mayor, pues iban familiares de ellos), así que continuando con la actividad de movilidad articular, se preguntó el nombre a cada una y cada uno y con las iniciales del nombre se dibujó letras en el aire usando extremidades inferiores y superiores (notamos que habían nombres repetidos tanto de hombre como de mujer), se dijeron y dibujaron todos los nombres, observando que la mayoría desconocía los nombres de sus compañeros de grupo. A continuación y para finalizar, realizamos movimientos que involucraran coordinación general, pudiendo así constatar que el grupo no tenía problema alguno en repetir movimientos a cierta velocidad, para ello se asoció cada movimiento con objetos y acciones, por ejemplo: manos arriba moviendo dedos se llamaba atrapar estrellas, palmada al frente atrapar mosquitos, dar la mano a un compañero era el saludo, mover los pies rápido se llamó pisotear hormigas, etc.; poco a poco se añadieron más movimientos y después se invirtió el orden o se realizaba otra acción que no correspondía al nombre, para saber si solo imitaban o estaban poniendo atención. Al principio se distraían y a medida que se daban nombres divertidos iban asociando más las acciones a los nombres y realizaban cada cosa con entusiasmo; con esta motivación, se aprovechó para que se saludaran no solo entre quienes estaban cerca y que reconocieran a todas las personas presentes. Con esta actividad nos despedimos y programamos una próxima fecha para continuar con las visitas.

**Interpretación:** El grupo es más heterogéneo al hacer un diagnóstico que determinara cuáles son las dificultades en movilidad articular, pues no todos se encuentran en las mismas condiciones, pero si hay un acuerdo general en que todos han descuidado esta parte de sus vidas y deben reactivarla.

**Sus aportes:** Ellos y ellas expresan que aún son personas muy activas que tienen diversas dolencias causadas por malas posturas, movimientos repetitivos, cargar cosas pesadas o hacer trabajos difíciles para ellos; también tienen enfermedades hereditarias que no se pueden evitar pero que es posible mejorar su calidad de vida reduciendo riesgos y disminuyendo la dolencia con movimientos adecuados.

#### ANEXO 4

Anecdótico

Clase: #3 Unidad I

Nombre: Elsa Trujillo

Edad:

Fecha

Participación: Participó activamente en todas las actividades; ayudó a que otros adultos mayores se organizaran en sus lugares y todos tuvieran buena visibilidad y pudieran escuchar las explicaciones de las actividades; sonríe continuamente y hace bromas a compañeros y compañeras, se nota que es una persona líder en el grupo que resalta ante todos sin importar si son conocidos o no; no se muestra tímida ni cohibida y siempre está ocupada colaborando en organizar a los demás.

#### ANEXO 5

Grupo focal

Clase: #3 Unidad I

Pregunta: ¿Cómo le parecieron las actividades realizadas en esta clase?

Respuesta:

“las actividades realizadas son fáciles de hacer pero nos hemos descuidado mucho porque nos ocupamos de otras cosas como la casa, los nietos, los sembrados, el trabajo, motivo por el cual se nos han pegado las articulaciones y nos duelen mucho al realizar los ejercicios,

pero de saber que esto se mejorará cada vez que lo hagamos con más frecuencia, es un motivo para seguirlos haciendo” E01R7EOF1.

“Nos gusta mucho este tipo de actividades pues vivimos muy estresados por el trabajo y por el hecho de que algunos vivimos solos y debemos ocuparnos de nuestros propios hogares, animales y sembrados” E01R7EOF2.

“Me gustan porque se lleva un ritmo de vida monótono y la diferencia eran las reuniones mensuales (que forman parte de un programa de salud) y en muy raras ocasiones habían eventos en los que se podía participar y hacía falta algo más constante” E01R7AVF3.

“Como nos explican en forma sencilla uno entiende fácilmente, me gustan las actividades porque me hacen reír y se nota que sirven mucho para la salud” E01R7AVF4.



Sesiones dirigidas



Destrezas y Habilidades



Relaciones sociales (Propuesta Pedagógica)

ESPACIOS DE PENSAMIENTO Y PARTICIPACION