

UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“Propuesta de categorías de análisis, para la
evaluación de actividades recreativas y de
tiempo libre, desde un punto de vista de
proceso grupal en adultos mayores”**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
Erika Jazmín Noriega Pasten

Director: Dr. **Fernando Quintanar Olguín**
Dictaminadores: Lic. **María Estela de los Remedios Flores Ortiz**
Dra. **Laura Palomino Garibay**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Dedico esta tesis a las personas que siempre estuvieron y están conmigo en todo momento, en cada una de las etapas de mi vida, sin ustedes esto no habría sido posible...

A mi Mamá y Papá, por su amor, su apoyo incondicional y por todo aquello que hicieron para que pudiera lograr este sueño.

A Betito que has sido como un padre para mí.

A mis hermanos Ara, Ivonne y Agustín por sus consejos, motivación, cariño y amor, los quiero.

A mi amor, por su apoyo, paciencia y motivación, gracias por estar siempre... Te amo.

A mis amigos por acompañarme en mis locuras, por sus consejos, su apoyo y su cariño, por estar ahí para mí en los buenos y malos momentos, Eve, Zetita, Lokis y Utzu gracias, los quiero mil.

A mi Director de Tesis Dr. Fernando Quintanar, gracias por creer en mí, por ayudarme, por su apoyo y orientación.

A Carlitos, Hachi, Huguito y Doggie.

Dedico y agradezco a cada uno de ustedes cada página contenida en mi tesis, gracias por todo lo que han hecho por mí, por incitarme día con día a concluir esta etapa y por estar siempre a mi lado, por ayudarme a cristalizar uno de mis más grandes y anhelados sueños, todo mi cariño y mi amor.

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1. ADULTOS MAYORES	9
1.1 Envejecimiento	9
1.2 Vejez	10
1.3 Actividades de los Adultos Mayores	11
2. TIEMPO LIBRE	13
2.1 Actividades de tiempo libre en Adultos Mayores	14
3. RECREACIÓN	17
4. PROCESO GRUPAL	20
4.1 Dinámica de Grupos	23
5. MÉTODO	28
5.1 Metodología Cualitativa	28

5.2	Tipo de Estudio	28
5.3	Participantes	28
5.4	Materiales	28
5.5	Instrumento	29
5.6	Lugar	29
5.7	Duración del proceso	29
6.	PROCEDIMIENTO	30
6.1	Primera fase	30
6.2	Segunda fase	30
6.3	Tercera fase	30
6.4	Cuarta fase	30
6.5	Quinta fase	30
6.6	Sexta fase	31
7.	RESULTADOS	32
8.	CONCLUSIONES	76
9.	BIBLIOGRAFÍA	79

ANEXOS

ABSTRACT

The present work employed a Group Process as the theoretical basis focused on older people, their free time and recreation by doing an evaluation of the effects of their free time and the analysis from each activity category.

This work was carried out using as a theoretical basis the group process, I is focused on the elderly, leisure and recreation, and is whether it is possible to make an assessment of the effects of free time by category of analysis activity.

The analysis and the evaluation with a self-designed format show that the participants have many qualities to interact during an activity with a group.

So the aim of this work was to evaluate the free time and recreation of older people by means of a proper analysis from the categories with the perspective of a Group Process through observation, photographs and videos. It took place at the University Clinic of Integral Health (CUSI) in the Faculty of Higher Studies Iztacala (FESI). A group between 8 and 18 people participated during 5 sessions. They organized the meetings and elaborated the material to celebrate each meeting.

The results show that it exist a great organization, support, interest to make comrade groups, control in every activity and a big sense of membership inter. The conclusion is that many actions and behaviors could be observed and categorized in order to evaluate the interaction of the participants on the meeting group and the self-designed format can be useful to analyze not just the behaviors during free time, but another kind of circumstances and population.

Key words: Free Time, Recreation, Older People, Group Process

RESUMEN

El presente trabajo se realizó empleando como base teórica el proceso grupal enfocado a los adultos mayores, el tiempo libre y la recreación; mismo que consiste en saber si es posible hacer una evaluación de los efectos del tiempo libre mediante categorías de análisis por actividad. Tanto el análisis y la evaluación se llevaron a cabo mediante un formato especialmente diseñado para este trabajo y el cual mostró que los participantes poseen muchas cualidades al interactuar en grupo durante alguna actividad a realizar.

Por lo que el objetivo de la investigación fue evaluar el tiempo libre y la recreación en adultos mayores. A través de un formato con categorías de análisis propuestas en el presente trabajo y desde un punto de vista de proceso grupal; mediante el registro, la observación, toma de fotografías y videos. Se llevó a cabo en la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI), ubicada dentro de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES I). Los participantes formaban parte del "Grupo Vida", dicho grupo variaba de 8 a 18 personas. Se llevó a cabo durante cinco sesiones que incluían entre otras actividades: la organización de convivios y la elaboración del material a ocupar para cada festividad a celebrar.

Los resultados obtenidos demuestran que existe una gran organización, apoyo, formación de camarillas, control en cada actividad a realizar pero sobre todo un enorme sentido de pertenencia al grupo. Finalmente se concluyó que dentro del grupo se pueden observar muchas acciones ahora ya categorizadas y que estas mismas nos permiten realizar una evaluación de la relación e interacción entre las personas, asimismo el formato que se diseñó no sólo se puede utilizar para el tiempo libre sino también bajo otro tipo de circunstancias y poblaciones.

Palabras Clave: Tiempo Libre, Recreación, Adultos Mayores y Proceso Grupal

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la poblacional a nivel mundial ha sido objeto de estudio por diversos autores debido al incremento del número de adultos mayores, fenómeno discutido globalmente. En la actualidad con el aumento creciente del adulto mayor, las sociedades se están enfocando específicamente en el área de la actividad física y la recreación. Por ello es importante mencionar que la experiencia grupal de los individuos les permite integrarse a nuevos grupos, aprender a trabajar en equipo, coordinar los puntos de vista con los demás, asumir responsabilidades, resolver y también fortalecer su autoestima en el sentido de pertenencia al grupo; asimismo la buena utilización del tiempo libre a través de los deportes, juegos o actividades recreativas le dan una actitud positiva a los individuos hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo libre, lo que les permite que la conciencia y el equilibrio biológico, psicológico y social les dé como resultado buena salud así como una mejor calidad de vida.

Es necesario señalar que en la múltiple bibliografía consultada, no se encontraron instrumentos o algún material que pudiera servir como apoyo para la elaboración del presente trabajo y me permitiera hacer una evaluación del tiempo libre y la recreación. Por ello me di a la tarea de investigar sobre el tema, además de crear un instrumento para evaluar el tiempo libre y la recreación de los adultos mayores que integran el “Grupo Vida” de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI), ubicada dentro de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES I).

Por lo que el objetivo del siguiente trabajo fue dirigido a hacer una evaluación sobre el tiempo libre y recreación en adultos mayores, a través del proceso grupal y por medio de las categorías de análisis diseñadas especialmente para la población de trabajo. El proyecto se orientó al diseño de un formato que permitiera hacer una evaluación del tiempo libre y la recreación de los Adultos Mayores del “Grupo Vida” durante cinco sesiones, en las cuales se evaluaron a los participantes tanto individual como grupalmente. Los resultados obtenidos muestran que existe una buena organización, apoyo, expresiones de humor y una honesta relación entre los integrantes del “Grupo Vida”.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La población de adultos mayores va en aumento cuando ellos dejan de desempeñarse laboralmente, por lo que disponen de un tiempo libre que puede ser empleado para realizar actividades que les permitan despejar su mente, darles mayor movilidad, sensación de bienestar, mejorar su autoestima así como también su condición física.

Es importante mencionar que en la bibliografía consultada los autores no han tratado de realizar una evaluación del tiempo libre y la recreación, no solo en los adultos mayores sino también en la población en general. Sus trabajos únicamente se basan en desarrollar rutinas, dinámicas o actividades que puedan realizar.

Por lo que, el problema que se planteó en la presente investigación fue:
¿Cómo se puede evaluar el Tiempo Libre y Recreación en los Adultos Mayores?

1. ADULTOS MAYORES

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada, de 75 a 90 viejas o ancianas y los que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

1.1 Envejecimiento

El envejecimiento puede definirse como la pérdida de adaptabilidad del organismo con el tiempo, manifestada por una disminución de los mecanismos homeostáticos que vuelve menos eficiente al cuerpo, a medida que avanza la edad (Orozco y Molina, 2002) y que es vista como amenazante puesto que los adultos mayores son vistos como indefensos e inútiles (Lifshitz citado en Rivera, Montero y González, 2007).

Uno de los principales problemas que enfrentan los adultos mayores es el referente al estigma social, el cual adjudica al viejo el rechazo de la sociedad por dejar de ser productivo ya que afecta a la percepción de sí mismo como algo negativo; asimismo la actitud que los adultos mayores tienen respecto a su propio envejecimiento es resultado de su estilo de vida y su historia personal (Pinquart y Sörensen, 2001), dicho envejecimiento genera cambios que siempre van acompañados por una baja autoestima que les disminuye la seguridad y el interés, así como una menor satisfacción social debida a la disminución de amistades y a las deficientes relaciones sociales.

El envejecer es un proceso que despliega una secuencia compleja de cambios y pérdidas que exigen una adaptación en lo intelectual, social y afectivo-emocional que dependerá de las circunstancias biológicas, sociales y psicológicas, así como de los recursos con los que en ese momento cuente el individuo (Velasco & Sinibaldi, 2001 citado en González, Ruíz y Tron 2010).

1.2 Vejez

La vejez es la etapa de la vida previa a la muerte natural en la que se materializan los resultados de las condiciones individuales y sociales de un estilo de vida.

Época psico-históricamente determinada, caracterizada por la polaridad entre el deterioro y las limitaciones personales, así como la depuración de recursos, experiencias y habilidades que caracterizan a un individuo dentro de un margen de edad máxima, especificada por un grupo social (Quintanar, 1996 citado en Quintanar y Torres, 2012). En esta etapa del proceso se desarrolla una secuencia compleja de cambios y pérdidas que exigen una adaptación en lo intelectual, social y afectivo-emocional que dependerá de las circunstancias biológicas, sociales y psicológicas (existe una multiplicidad de factores determinantes y gran variedad interpersonal en sus dimensiones) además de manifestaciones, siendo necesario para su análisis el proceso de envejecimiento en sus diferentes dimensiones (Quintanar, 2005 citado en González, 2010).

Existen tres formas de concebir el envejecimiento:

1. Normal: Se presentan en el individuo una serie de pérdidas o deterioros, lentos, continuos y graduales asociados con el retiro laboral o jubilación, disminución de actividades físicas, limitaciones económicas y enfermedades como

Hipertensión arterial, osteoporosis en las mujeres y además de bajo rendimiento cognitivo (González y Árraga y Sánchez, 2007).

2. Patológico: Se presentan de manera abrupta, rápida y acelerada en uno o más niveles simultáneamente.
3. Exitoso: Es cuando no sólo se presentan pérdidas o deterioros, sino al mismo tiempo se observan una serie de ganancias que se promueven que las personas mayores aprendan a minimizar las pérdidas y maximizar las ganancias saludables o en plenitud (Baltes y Baltes, 1993 citado en González, 2010).

1.3 Actividades de los Adultos Mayores

Cuando se habla de actividad física, se puede definir como una amplia gama de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas como: caminar, la jardinería, tareas domésticas y el baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física que se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física. Todas las personas deberían de tener la oportunidad de participar en actividades físicas, independientemente de su edad y limitaciones socioeconómicas y/o físicas (Peláez y Martínez, 2002).

Una de las mejores formas de envejecer es que después de la jubilación, se inicien aprendizajes que abran la curiosidad hacia otros horizontes (Narro, Rico y Moral 1994). Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones además del bienestar general, ya que pueden

mejorar su calidad de vida, se pueden sentir con más energía, su autoestima mejora y disminuye su estrés.

Los adultos mayores realizan distintas actividades diariamente por ejemplo: comen, se asean, se visten, pasean, socializan, etc. Sin embargo también pueden involucrarse en más actividades. Acosta y González (2009) señalan que existen tres tipos de actividades de la vida diaria en los adultos mayores: 1) actividades básicas de la vida diaria (ABVD), que se refieren a mantenimiento personal en términos de supervivencia física; 2) actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD), que aluden al mantenimiento personal en términos de la supervivencia cultural, y trabajo, 3) actividades de ocio y actividades sociales, que atañen a las actividades comunitarias y auto-enriquecedoras.

2. TIEMPO LIBRE

Spitzer (2011) menciona que se puede ver el ocio como una la posibilidad de liberar, disfrutar o recrear capacidades vitalmente significativas (lúdicas, reflexivas, artísticas, intelectuales, como tiempo de recreación y auto-creación, donde tenemos la posibilidad de manifestar todo nuestro potencial creador, de hacer y hacernos según nuestros gustos y aspiraciones), entonces el tiempo libre debe ser entendido como tiempo de ocio.

El tiempo libre es un periodo disponible y aprovechable a veces tan disciplinado y regulado como lo es el trabajo, pero que contiene actividades de expansión, diversión y consumo cultural que precisan de un espacio público (Ramos, Torres, 1990 citado en Del Barrio, 2007). Cuando usamos el tiempo libre de forma grata repercute directamente en nuestra calidad de vida, el ejercicio es la vida, por lo que buena parte del tiempo libre debe de ser aprovechado activamente sobre todo si se desea garantizar una prevención adecuada contra los problemas físicos y psicológicos, así como para garantizar las capacidades mentales, cognitivas, sociales y físicas.

Es por ello que cuando mencionamos tiempo libre nos referimos también al tiempo sociocultural, un tiempo de prácticas sociales individuales y colectivas que resultan de la interacción social que se conforma en el propio tejido social influenciado por la institucionalización de la cultura (Valdez, 2006 citado en Trujillo, 2011).

El tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción).

El tiempo libre en la práctica de la recreación ha demostrado ser uno de los medios de promoción de la salud que nos muestra herramientas para actuar en la vida de los individuos. La variedad de actividades posibles para las personas mayores es muy parecida a la de cualquier edad con la diferencia de que se dispone de mayor tiempo, pero con menos aptitudes funcionales.

La selección de actividades concretas se basa en las posibilidades individuales, condicionamientos sociales y experiencia previa de actividades en la madurez.

Duque y Quintero (2009) mencionan que el tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social

2.1 Actividades de tiempo libre en adultos mayores

Las personas mayores que pasan de una actividad productiva a la jubilación viven un cambio existencial de gran importancia, para muchos de los adultos mayores el tener tiempo libre no es un don sino un problema, un problema de aburrimiento y de no saber qué hacer. El que no sabe qué hacer en su tiempo libre aspira a llenar el tiempo como sea, a entretenerse en algo "para matar el tiempo".

Adicionalmente, los tipos de actividades que desempeñan los ancianos en el tiempo libre son numerosos dependiendo del dinero, la salud, la capacidad de moverse y las preferencias personales del individuo. Algunas de las actividades más populares para ocupar el tiempo libre en la vejez son practicar la jardinería, la lectura, ver la televisión, observar acontecimientos deportivos, participar en

actividades sociales, visitar amigos o familiares, pasear y poner interés en sucesos educacionales o creativos (Horgas y cols., 1998). Incluso en muchas ocasiones los adultos mayores cuidan niños (por ejemplo: sus nietos), vecinos, amigos y familiares, salen de viaje y otras semejantes; participan en grupos de adultos mayores, cuidan enfermos, reciben clases de manualidades, llevan a cabo tareas religiosas, leen libros o periódicos, ven la televisión, escuchan la radio, etc.

Fernández (2002) menciona que el tiempo libre adquiere en la vejez otra función debido a las consecuencias que conlleva el término de su actividad profesional y de la reducción de la familia, lo que da lugar a una situación de vida muy diferente, es muy importante que las personas mayores sientan que son necesitadas por los demás y que pertenecen a algo, necesitan más contactos sociales independientemente de sus familiares y deben de experimentar cosas que los motiven, que les agraden o que les resulten interesantes. Hacer que la jubilación sea una etapa feliz, una inversión para el bienestar propio y calidad de vida, depende de nosotros.

Gómez y Elizalde (2009) y Montero y Bedmar (2010) mencionan que en muchas sociedades el “tiempo libre” está aumentando y cada vez se le da más interés; no sólo porque se tiende hacia la disminución de las jornadas laborales, sino por el fenómeno de desempleo y el desarrollo constante de nuevas tecnologías que ocupan nuestro tiempo de diversas maneras.

Cada vez son más prontas las jubilaciones y todo esto da lugar al tiempo libre que surge como un supuesto tiempo de libertad, de liberación de las obligaciones y contradicciones presentes en el mundo del trabajo; cuando se dispone de más tiempo que el resto de la gente, ya sea por jubilación, edad o la capacidad funcional que hace que la persona deje de laborar, en ocasiones puede llevar a que las personas se sometan a un encierro y esto es una consecuencia de

terminar aisladas de la sociedad; la ocupación de tiempo libre está muy condicionado por factores generacionales y sociales (Bueno y cols. citados en Del Barrio, 2007).

3. RECREACIÓN

La recreación se define con un sentido más social, en la medida que tiene impacto no solamente sobre el desarrollo de la personalidad individual sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y auto-dependencia de las comunidades. A partir de unos indicadores y beneficios que deben ser garantizados en la calidad de vivencia, la cual debe respetar su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se recrea.

La recreación es fundamental para el bienestar de las personas (Malmberg, Miilumpalo, Pasanen, Vouri y Oja, 2006). La recreación es un derecho humano básico como son la educación, el trabajo y la salud. Nadie debe verse privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica; la recreación es una actividad inherente a la trayectoria de vida de las personas, parte de un interés motivacional interno que conlleva a buscar el disfrute de la vida, promoviendo el desarrollo coherente, equilibrado y armónico en todas las dimensiones del ser.

Marín (2002) menciona que la recreación ofrece muchas posibilidades para que adulto mayor se distraiga y manifieste la preferencia de sus actividades como lo es el desarrollo de aficiones (manualidades, artesanías en pequeña escala, el juego de ajedrez, etc. Manifestando así sus deseos de continuar viviendo, mostrando sus propios intereses para ocupar su tiempo libre estimulando a elevar su autoestima y mejorar sus relaciones interpersonales, las personas adultas mayores pueden participar en diversas actividades recreativas como lo son los juegos, las manualidades, los paseos, la actividad física, la música y la danza, que ayuda a mantenerlos activos, olvidar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con otros (Árraga y Sánchez 2007)

La recreación es necesaria para fomentar el desarrollo del ser humano, es un estado de bienestar y entretenimiento no impuesto que favorece la disminución de tensiones, emociones y energías acumuladas ya que ayuda mejorar las relaciones entre los seres humanos, impulsando el proceso de socialización dada la naturaleza bio-psico-social del hombre e influyendo de manera dinámica en el desarrollo de la armonía de la personalidad; es una necesidad para el individuo que le permite apropiarse de un conjunto de saberes y actividades que son expresión de la cultura, desarrollo y calidad de vida.

Por lo que recrearse implica una participación activa del sujeto, es deleitar y disfrutar de un conjunto de experiencias voluntarias en el tiempo libre, expresadas en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, el intercambio social así como con el medio natural.

Esta satisfacción lleva al hombre hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador de manera que constituye una vía permanente de educación y formación de la personalidad, pero siempre que el individuo se sienta protagonista consciente de la planificación de su recreación.

A medida que avanzamos en edad y en responsabilidades, los momentos de recreación acortan su presencia. Durante la vejez la recreación es tan fundamental como en la niñez, existen centros de cuidado de adultos mayores donde asisten un par de horas cada día y realizan allí actividades relacionados a la gimnasia, al ejercicio mental (que contribuye a mantener la lucidez y la buena memoria como realizar sopas de letras o jugar juegos de mesa), a la expresión artística y además compartir con otros pares esa experiencia diaria.

Fajh (2001) citado en Árraga y Sánchez (2007) habla sobre la importancia de la recreación en la vejez porque brinda la oportunidad de retomar, iniciar, profundizar o descubrir intereses, deseos y necesidades que pueden convertirse en un nuevo motor y organizador de la vida cotidiana, ayudando a atravesar un envejecimiento sano.

Las actividades educativas que se realizan en y para el tiempo libre implican diversión, tienen una estructura y proceso que favorecen la autonomía. Se basan en la participación activa, por ejemplo: pintar, oír música, cantar, bailar, hacer manualidades o hacer jardinería, ejercicio físicos o caminar, resolver crucigramas o sopas de letra, asistir a paseos, entre otros. Y también se puede destacar que existen las actividades recreativas de participación pasiva, por ejemplo: ver televisión, observar el amanecer o el atardecer, permanecer tranquilos y no hacer algo.

La participación en actividades recreativas activa los lazos que pueden satisfacer una variedad de necesidades. Entre los beneficios de la recreación para la población de adultos mayores está el aumento de la salud y estado físico, así como las oportunidades para socializar, para el uso de habilidades y talentos desarrollados durante toda su vida y para el aprendizaje de nuevas habilidades (McCallum,1987).

Dentro de los beneficios que se pueden obtener de la recreación están el mejorar la calidad de vida, gozar de salud física y mental y un adecuado desarrollo social, estos beneficios contribuyen al buen estado físico, social y psicológico, intelectual y espiritual de los individuos.

4. PROCESO GRUPAL

En el dinámico mundo en que vivimos con sus continuas exigencias y problemáticas que se derivan de las complejidades de la vida cotidiana, el ser humano corre el riesgo de olvidar lo que es; centrado en sus propias preocupaciones descuida el hecho que lo distingue, qué es el estar inmerso en una compleja y enmarañada red de relaciones interpersonales donde además de ser un individuo de la especie Homo Sapiens (para quién el respeto a la individualidad no debe ser algo secundario) es también amigo, amiga, vecino, padre o madre hija o hijo en fin es un ser social (De la Osa, Licon y Castro, 2006); gran parte de su actividad la desarrolla en grupo.

La pertenencia a uno o varios grupos es consustancial a toda persona. Estos grupos ejercen sobre ella una influencia decisiva en su vida y la cual gira siempre alrededor de sus grupos de pertenencia que suelen ser múltiples además de variados.

Para Youngstrom (2002) la participación social constituye un factor preponderante en el estudio de los procesos ocupacionales, ya que la concibe como las actividades asociadas a patrones organizados de comportamiento que se esperan de un individuo o de la interacción de éste con otros sujetos y que ocurre al interior de un sistema social.

Bion (1978) citado Loscertales y Nuñez (1997) menciona que el proceso de desarrollo de un grupo pasa a través de momentos semejantes en lo que se refiere a sus líneas de socialización, maduración e integración social; mismos que podemos apreciar en todos los grupos y en diferentes situaciones, tal como es el caso de los adultos mayores.

Por otra parte, Pichón Riviére (1999) citado en Tañskin (2010) define al grupo como el conjunto de personas, ligadas entre sí por constantes de tiempo y espacio y articuladas por su mutua representación interna, se plantea explícita e implícitamente una tarea que constituye su finalidad.

Es importante destacar que desde la perspectiva de Pichón, existen tres instancias que le dan un origen cronológico al trabajo grupal:

1. La pre tarea: Se instaura en los primeros momentos en los cuales el grupo como mecanismo de defensa recurre a la repetición y la reproducción de viejos esquemas.
2. La tarea: El grupo constituido comienza a enfocarse en el objetivo que se había propuesto, de esta manera se da un aprendizaje de la relación interpersonal utilizando alternativamente la tarea como mediación.
3. El proyecto: Surge cuando ya se logró una pertenencia de los miembros; es el resultado de la interacción de los diversos aprendizajes elaborados en el grupo y se enriquece con los aportes de cada uno. El grupo se plantea objetivos a largo plazo para alcanzar dicho objetivo.

Por lo tanto, la problemática del tiempo libre y recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. El éxito de estas actividades depende de los gustos e intereses de las personas; así como la cultura requerida para su realización.

Es por ello que la programación y oferta de actividades físico-recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses individuales y sociales. Lograr lo anterior en el marco de un proceso grupal propicia satisfacción, dado en que la estructura y función de un grupo está

determinada por el inter-juego donde los sujetos asumen y se apropian de los roles, en los cuales las personas que conforman el grupo representan modelos de conductas que están ligados a sus propias expectativas y a las de los demás miembros del grupo.

Todos los seres humanos pertenecemos a grupos sociales y vivimos en ellos; además en ocasiones sentimos, pensamos y actuamos colectivamente como miembros de esos grupos. El hecho de que un individuo esté en el grupo nos dice cómo va a actuar en diferentes condiciones y ante diferentes personas. Sin duda al hablar de los grupos como si fueran todos únicos, muestran partes sistemáticas y organizadas de la conducta en un plano colectivo y no individual; se les atribuyen procesos psicológicos al igual que se hace con los individuos y es por eso que se puede decir que los grupos sienten, piensan, ven, recuerdan, planifican, etcétera. (Ángeles, 2006).

Con base en lo anterior, cuando se habla de un grupo se puede definir a partir de una estructura social concreta, u organización relacional y expresiva, material e histórica de una forma social de agrupación. El grupo es un conjunto de personas, unidos con motivos diversos: vida familiar, actividad cultural, profesional, política, deportiva, religiosa. Los grupos constituidos así: equipos, talleres, clubs, células parecen poseer reglas comunes que no se advierten espontáneamente.

Ángeles (2006) refiere que el grupo y su ambiente constituyen un campo social dinámico cuyos principales elementos son los subgrupos, los miembros, los canales de comunicación y las barreras conformando todos una estructura de elementos interdependientes en la cual la modificación de uno más elementos afecta la estructura completa. También menciona que es un campo de fuerzas en equilibrio dinámico en donde se da un juego de fuerzas antagónicas; por un lado y

por el otro las que tienden a desintegrar el conjunto; fuerzas que favorezcan el cambio y fuerzas resistentes al mismo, por lo que este juego de fuerzas conforma la dinámica de grupo.

El grupo es irreductible a los individuos, lo componen en tanto éstos establezcan un sistema de interdependencia. Gran parte de la actividad se desarrolla en grupo; mismo que ejerce sobre ella una influencia decisiva, la cual gira siempre alrededor de sus grupos de pertenencia que suelen ser múltiples y variados (Hartuz, 2004).

Finalmente la socialización de las personas depende en gran medida de la influencia de los grupos en los que interviene, desarrollando la personalidad de sus participantes (potenciando o inhibiendo capacidades y características), transmitiendo, reforzando, reproduciendo estereotipos y roles de género, homogenizando en cuanto a normas sociales, etc.

4.1 Dinámica de Grupos

La dinámica de grupos refleja el conjunto de fenómenos que interactúan en las relaciones personales. Roger Mucchielli (1971) citado en Arnaiz e Isus (1995) define la dinámica de grupos como: un conjunto de fenómenos psicosociales que se producen en los grupos primarios, así como las leyes que los regulan y el conjunto de los métodos de acción que actúan sobre la personalidad de cada individuo.

En todo grupo grande o pequeño laten y emergen hechos que adjuntan a su desarrollo. El análisis de la dinámica grupal proporciona vías para comprender la psicología grupal e individual y ayuda a desarrollar estrategias participativas de intervención, Hartuz (2004). La dinámica de grupo son técnicas, procedimientos o medios sistematizados de organizar y desarrollar alguna actividad de grupo, se denominan técnicas grupales a los medios y/o métodos empleados en situaciones de grupo para lograr la acción de este en un determinado momento.

De esta forma las dinámicas de grupo forman parte de él. Siempre que se trabaje con un conjunto diverso de personas se desarrolla una dinámica determinada, es necesario saber qué dinámica es la apropiada para trabajar con cada grupo (según sus características) y para cada circunstancia, debido a que no todas las técnicas son válidas para todos los grupos y en todo momento.

Por ello, es importante mencionar que las dinámicas se escogen de acuerdo a los siguientes puntos:

- De acuerdo al objetivo: Como ejemplo, para promover ideas y opiniones.
- Según la madurez y el entrenamiento del grupo: A medida que el grupo evoluciona se utilizarán técnicas más complejas.
- El tamaño del grupo: En los grupos pequeños hay más cohesión y seguridad; por tanto se llega fácilmente a un consenso a diferencia de los grupos grandes.
- El ambiente físico: A la hora de elegir una técnica hay que tener presente las posibilidades, es decir, unas técnicas requieren más tiempo. Otras necesitan elementos auxiliares (pizarra, casete, escenario, etc.).
- Según las características de los miembros: Los grupos varían según edades, niveles de instrucción, intereses, experiencias. Así la técnica del riesgo será más válida para grupos de mayor edad.

- De acuerdo a la capacidad de la persona que dirige el grupo (Animador o Profesor): Este debe ir capacitándose, ya que comenzará por técnicas más comunes en la enseñanza e irá adentrándose en técnicas más complejas, procurando elegir técnicas de acuerdo a sus capacidades y aptitudes.

Entonces las técnicas de dinámica de grupos, son procedimientos formalizados que definen la secuencia de acciones que hace falta seguir para realizar la tarea, asimismo son procedimientos rígidos pero que cada persona animadora debe amoldar a cada situación.

Dentro de las condiciones que se necesitan para realizar las técnicas están el conocer y/o poseer las habilidades para ponerla en marcha, disponer de los instrumentos necesarios y tener en cuenta el por qué se aplica esa técnica, para qué, a quién la aplica, en qué consiste, a quién va dirigida, de qué manera se aplica, los medios con qué se aplica, en qué momento y dónde.

Por lo tanto, el tiempo es una parte específica del tiempo de la sociedad. El presente trabajo no tiene por objeto arribar a una definición general de tiempo libre, sino plantear conceptos básicos y fundamentales para elaborar futuras reflexiones a partir de los criterios más aceptados científicamente.

El estudio de los grupos, entendiéndolos desde la dinámica de grupos, puede ser abordado como teoría, como conjunto de estrategia o como análisis de proceso. En el caso de las actividades de tiempo libre y recreación la dinámica de grupo puede revisarse desde el punto de vista de proceso de grupo, dentro de todas esas posibilidades de análisis el tiempo libre y la recreación, son espacios de encuentro y construcción de redes sociales, en donde el proceso de grupo o la dinámica se da de manera natural. Por lo que le toca al psicogerontólogo definir

los indicadores o categorías de análisis que le sirvan de referencia en el estudio del proceso grupal que se da en las actividades de tiempo libre y recreación, al mismo tiempo estas categorías o indicadores pueden ser la fuente en donde se originen alternativas de evaluación del impacto de estas actividades.

Las actividades de tiempo libre y recreación también son expresiones culturales y sociales que permiten crear continuar o definir redes de soporte social las cuales tienen un impacto positivo ya conocido en lo que es calidad de vida. Las categorías que en este estudio se presentan también pueden ayudar a valorar de forma complementaria la utilidad o impacto de las redes sociales de apoyo.

Las actividades de tiempo libre y recreación básicamente se han evaluado de forma subjetiva por criterio personal y al gusto del participante o coordinador, el psicogerontólogo puede dar pauta de análisis para la orientación y guía del proceso grupal.

Es muy importante mencionar que en la bibliografía no hay mucha información sobre la evaluación del proceso grupal en las actividades de tiempo libre y recreación que realizan los adultos mayores, por lo cual, el objetivo del estudio es evaluar el tiempo libre y la recreación en adultos mayores, a través de las categorías de análisis propuestas en el presente trabajo, desde un punto de vista de proceso grupal mediante la observación, toma de fotografías y videos.

Como se puede observar el estudio psicológico de tiempo libre en el adulto mayor requiere mayor formalidad metodológica. Es necesario contar con categorías de análisis que permitan detectar y evaluar los cambios de

comportamiento que se puede dar en adulto mayor al realizar actividades de tiempo libre y recreación.

También es necesario poder identificar el tipo de actividades que se puedan realizar con adultos mayores para identificar si las categorías de análisis, que se utilicen en la evaluación de tiempo libre pueden ser generales o deben de ser particulares según el tipo de actividad.

Con base en lo anterior, se propone realizar este estudio para responder a la pregunta de si es posible evaluar los efectos del tiempo libre mediante categorías de análisis por actividad. Como objetivo del estudio se tiene la finalidad de elaborar formatos de registro y categorías de análisis en actividades de tiempo libre.

Se recomienda que el análisis de actividades que se trabajaron puedan ser consideradas desde una visión de proceso grupal donde se puedan identificar roles y patrones de comportamiento social.

5. MÉTODO

5.1 Metodología Cualitativa

La manera en que se llevó a cabo la recolección de datos fue cualitativa, dicha metodología se dirige al estudio de acontecimientos sociales y cómo se llevan a cabo. Todo ello, a partir de la descripción de sucesos, observación naturista sin control de un contexto y de forma subjetiva ya que hace inferencias de sus datos. Por lo que se obtiene el significado de un fenómeno específico que enfatiza la realidad de los individuos además de su relación con las conductas que efectúan cotidianamente.

5.2 Tipo de Estudio: Investigación de campo participativa y descriptiva.

5.3 Participantes: Grupo que variaba de 8 a 18 participantes con edades de 59 a 82 años.

5.4 Materiales:

- Salón 6m x 6m
- 15 Mesas
- 22 Sillas
- 2 Puertas
- 4 Lámparas
- 1 Pizarrón

- Lápiz y goma
- Celular Nokia Asha 302 con cámara de 3.2 mp para grabar video y tomar fotografías.

5.5 Instrumento: Para el desarrollo del estudio se empleó un formato diseñado especialmente para esta investigación (Ver Anexo 1y 2), ya que no habían formatos que se pudieran emplear.

5.6 Lugar: La investigación se realizó en la Clínica Universitaria (CUSI), en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES I). En un salón de 5 m x 4 m x 2.5 m, iluminado con 6 lámparas; cuenta con 4 ventanas al costado derecho y 4 al costado izquierdo. Se encuentran 3 mesas grandes con 12 sillas cada una, 1 pizarrón de 1 m x 1.60 m, y un escritorio de 120 cm x 77 cm.

5.7 Duración del proceso: La duración del proyecto fue de 5 Sesiones con duración 2horas cada una.

6. PROCEDIMIENTO

El presente trabajo se llevó a cabo en la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) ubicada dentro de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES I). Los participantes formaban parte del “Grupo Vida”, que se reúne en la CUSI. Se realizó del día 28 de septiembre al 30 de noviembre de 2013; asistiendo a varias actividades de tipo recreativo cultural.

El procedimiento se dividió en seis fases:

6.1 Primera fase: *Exploración.* Se acompañaron a los participantes en varias actividades de tiempo libre y recreación (Día de muertos, Navidad, fin de Año y celebración de Cumpleaños), posteriormente se realizó un registro apoyándose de fotografías, video grabación y bitácora.

6.2 Segunda fase: *Observación y descripción de patrones de comportamiento.* Definido en las interacciones en diferentes eventos.

6.3 Tercera fase: *Diferenciación y definición.* En esta fase se abordaron las distintas categorías que se fueron identificando, así como los patrones de comportamiento que se transformaron en categorías y las cuales esas se definieron para poder trabajarlas en un formato.

6.4 Cuarta fase: *Redefinieron las categorías.* Este proceso se realizó para hacerlas más operativas y elaborar el formato de registro.

6.5 Quinta fase: *Evaluación de los formatos.* Se usaron las fotos y los videos que se tomaron en todas actividades realizadas para contestar los formatos y rediseñarlos si no funcionaron. Es importante mencionar que entre la quinta y la sexta fase aparece la necesidad de mencionar la falta de categorías negativas.

6.6 Sexta fase: *Formalización del formato de registro.* Él formato de registro quedó finalmente para la evaluación del tiempo libre.

7. RESULTADOS

En el presente trabajo la investigación se llevó a cabo en cinco sesiones, en las cuales se realizaron actividades diferentes con la finalidad de evaluar la interacción de los participantes y su reacción en cada una de ellas. En las sesiones se encontraron categorías en las que coincidían los participantes, por ejemplo: organización, involucramiento en la actividad, formación de camarillas, expresión de humor, expresión de afectividad, contacto físico, entre otras. Sin embargo, en tres de estas sesiones se puede apreciar un mayor número de categorías y las cuales son:

- Sesión 1. Convivio
- Sesión 2. Elaboración de calaveras y flores para la ofrenda
- Sesión 3. Montaje de ofrenda de muertos

A continuación en diferentes tablas se presenta la definición de las categorías empleadas y su especificación correspondiente, esto como parte de los resultados del análisis de los registros anecdóticos de las diferentes actividades.

Tabla 1. Definición y codificación de actividades recreativas en el tiempo libre.

Categoría	Definición	Categoría	Definición
Acercamiento(ACER)	Es la aproximación o acercamiento de una persona a otra en una distancia de 20 cm.	Comprensión y Sumisión (C. y S)	Capacidad para entender y conocer las cosas. Sometimiento, acatamiento o subordinación.
Compartir (COM)	Distribuir las cosas en partes para que otros u otros puedan beneficiarse de ello.	Restricción (REST)	Limitación de algo.
Expresión de humor	Es la manifestación con	Fascinación (FAS)	Es cuando la persona muestra

(EXP. H)	palabras o con otros signos exteriores de lo que uno siente o piensa y va acompañada de risas.		gran gusto o interés haciendo expresiones de agrado.
Involucramiento en la actividad (I. ACT)	Incluir a las personas en el trabajo que se realiza.	Apropiación de espacios (A. ESP)	Acción y resultado de tomar para sí algún sitio o lugar.
Formación de camarillas (F. CAM)	Formación de equipos de personas que acaparan un asunto sin dejar participar a los demás interesados en él.	Vinculación afectiva (VIN)	Unir o relacionar una persona o cosa con otro sentimiento.
Solución de problemas (S. PRO)	Desenlace o término de una situación que provoca conflicto e inquietud.	Tolerancia (TOL)	Respeto hacia las opiniones e ideas y prácticas de los demás.
Planteamiento de propuestas (P. PROP)	Es la manifestación de ideas sobre un tema o problema particular.	Frustración (FRUS)	Situación en la cual la persona se molesta o enoja consigo misma por no poder realizar algo.
Seguimiento de propuestas (S. PROP)	Realización de un plan o acciones a seguir sobre un tema.	Sobrecarga (SOB)	Exceso de esfuerzo y actividad que rebasa al límite posible de la persona para realizarlas.
Iniciativa en acciones (I. ACC)	Habilidad de comenzar una situación o actividad conforme a instrucciones.	Liderazgo (diferentes) (L. DIF)	Autoritario: Impone técnicas y actividades. Democrático: Permite al grupo determinar planteamientos y conductas libremente. Laissez-faire: No participa en

			las actividades grupales, da al grupo completa libertad para tomar sus propias decisiones, proporciona material e información cuando se le solicita y rara vez comenta las actividades de los miembros.
Comportamiento exploratorio (C. EXP)	Manera de portarse o actuar minuciosamente para reconocer una situación.	Impertinencia (IMP)	Comportamiento e idea fuera de lugar en alguna situación.
Control (CONT.)	Dominio o autoridad sobre algo.	Bromas y comportamiento exasperante (B.C.E.)	Burla, dicho o hecho que se hace a alguien para reírse de él sin intención de molestarle, Manera de portarse o actuar. Enfurecer a alguien, haciendo que pierda la paciencia.
Autoritarismo (AUT.)	Sistema fundado en la sumisión incondicional a la autoridad.	Discriminación personal (D.P)	Es el comportamiento social de rechazo hacia algo o alguien.
Distanciamiento (DIST)	Alejamiento entre las personas o situaciones de forma temporal.	Confusión (CONF)	Desorden, falta de concierto y de claridad.
Separación (SEP)	Es un alejamiento de situaciones y personas de manera definitiva.	Organización (ORG)	Formación social o grupo.
Saboteo (SAB)	Es la acción de interferir negativamente en las ideas o actividades.	Apoyo (AP)	Protección, auxilio o favor.
Presión (PRES)	Coacción que se hace sobre una persona o colectividad.	Cuidar (CU)	Poner interés y esmero en la ejecución de algo.
Rigidez (RIG)	Rigor, severidad, inflexibilidad ante una	Diversificación (DIV)	Transformación en múltiple.

	situación.		
Silencio (SIL)	Abstención de hablar o hacer ruido.	Anticipación (ANT)	Avance temporal con respecto a lo previsto o señalado.
Acompañamiento (ACOMP)	Es el seguimiento físico o emocional a una o varias personas en alguna actividad o situación.	Cansancio (CAN)	Falta o disminución de fuerzas que resulta de haberse fatigado.
Desconsideración a otros (DESAO)	Desconocimiento o ignorancia de la presencia de otros.	Impetu (IMPT.)	Energía y eficacia con que se desempeña algo.
Evasión (EV)	Recurso para eludir o evitar una dificultad.	Espera (ESP)	Tener esperanza de conseguir lo que se desea.
Franqueza (FRAN)	Decir clara y abiertamente el mensaje que se quiere expresar aunque cause incomodidades.	Condicionante (CON)	Conjunto de instancias que modifican, restringen o modulan formas de comportamiento.
Contacto físico (nuevo/conocido) (C.FIS)	Unión de dos cosas o personas de manera que lleguen a tocarse.	Disgregación (DIS)	Desunión de las partes de un todo que era compacto.
Quejas (QJS)	Expresión de disgusto, disconformidad o enfado.	Intimidad (INT)	Pensamientos y sentimientos más profundos de una persona.
Evasión (EV)	Es la forma en la que la persona se aleja de alguna situación que pudiera generarle inseguridad o desconfianza.	Saboteo (SAB)	Es la acción que hace una persona contra otra u otras para que no logren alcanzar su objetivo.
Desconsideración a otros (DESAO)	Es la acción de no tomar en cuenta la opinión de otras personas.	Presión (PRES)	Es la sensación de exigencia de una persona o un grupo hacia alguien.

Rigidez (RIG)	Es la poca capacidad que tiene una persona para aceptar nuevas cosas.	Silencio (SIL)	Es la acción de no hacer ningún tipo de ruido.
Expresividad afectiva (E. AF)	Capacidad para manifestar con viveza sentimientos o pensamientos.	Acompañamiento (ACOMP)	Es la acción de estar y apoyar a una persona física o moralmente.

Tabla 2. Actividades realizadas en el aula

Tipos de Actividades	
Personales	<ul style="list-style-type: none"> • Cumpleaños
Grupales	<ul style="list-style-type: none"> • Decorado de globos para las calaveras. • Hechura de flores para la ofrenda de Día de Muertos. • Dibujos, recortes de pétalos y hojas para la hechura de flores de noche buenas. • Recortes de hojas de revista para hacer estrellas. • Decorado de latas para el árbol de navidad. • Participación para hacer el ponche y llevar vasos de unicef.
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> • En el Salón • En la Explanada de Psicología • En la planta baja de la CUSI
Motivo	<ul style="list-style-type: none"> • Cumpleaños • Día de Muertos • Navidad

Tabla 3. Proceso grupal dentro de las actividades

Proceso grupal de las actividades			
Cooperación	Fijar un objetivo y trabajar en equipo sobre él.	Comunicación	Intercambio de ideas.
Integración	Unión para realizar la actividad.	Sensibilización	Empatía hacia los demás.
“Competencia” por compartir	Rivalidad para la realización de una actividad común.	Vinculación	Relación con la actividad.
Socialización	La disposición para relacionarse dentro y fuera del punto de reunión.	Creatividad	Disponibilidad que se tiene para imaginar y llevar a cabo una actividad.
Encuadre	Realización de una actividad de acuerdo a la festividad.	Normas y reglas	Seguimiento de instrucciones y acuerdos para la realización de las actividades.
Roles	Los papeles que cada integrante asume dentro del grupo.	Límites	Restricción para las actividades o acciones.
Pertenencia	Sensación de formar parte del grupo.	Implícito/explicito	Dar por hecho o especificar.
Pertinencia	Es si la acción que es congruente con el momento, temática y condición con que se trabaja en el grupo.	Metas	Cumplimiento de algo que se propuso en el grupo.
Lenguaje	Forma verbal o no verbal en que se comunica el grupo.	Valores	Cualidad que posee cada integrante en general.
Representaciones	Es cuando en un grupo se dan por hecho	Escenario	<ul style="list-style-type: none"> • En el salón

subjetivas	muchas cosas y se comparten con las mismas palabras y la misma idea.		<ul style="list-style-type: none"> • En la Explanada de Psicología • En planta baja de la CUSI
------------	--	--	--

Tabla 4. Efectos de las actividades

Efectos de las actividades			
Restricciones	Reconocimiento de elementos pautas o normas que limitan el desarrollo o duración del tipo de actividad.	Satisfacción	Sentimiento de bienestar al realizar la meta.
Compromisos	Habilidad para alcanzar el objetivo.	Cambios sensoperceptuales	Reconocimiento de modificaciones identificadas en el entorno a partir de los diversos sentidos.
Motivación	Permanencia, iniciativa e insistencia propia para elaborar o integrarse en actividades diversas.	Cambios actitudinales	Reconocimiento e identificación en la forma de valorar, pensar, sentir o actuar respecto de algún evento, suceso, objeto o persona.
Desahogo	Sensación de paz y tranquilidad.	Proyección de vida	Muestra lo que la persona espera poder realizar en su vida a partir de las experiencias tenidas en las actividades realizadas.

Las presentes categorías pueden servir para analizar los procesos grupales según se vayan presentando. Al ir elaborando y definiendo las categorías que se proponen en el presente trabajo es posible percatarse de que no basta contar cuantas veces o cuanta duración tenga el comportamiento de la gente, sino que también permite valorar la diversidad de comportamientos, el sentido de la relación que se toma en el grupo, la pertinencia e importancia de que la gente participe en actividades de este tipo. Por lo que las categorías en los indicadores complementan la información de las escalas sobre la calidad de vida,

funcionalidad en el entorno, permiten ver la vaguedad el sentido y la satisfacción que con ellos se tiene. Sin embargo, estas no son las únicas categorías que existen.

En el primer rubro: **Definición de actividades recreativas en tiempo libre.** Se puede observar que pueden trabajar diferentes formas de comportamiento, por ejemplo: *Acercamiento*, *compartir*, *expresión de humor*, etc. En el grupo o en personas concretas.



Figura 1. Elaboración de calaveras, recuperado del aula del “Grupo Vida”.

Categoría representada “***Compartir***”.



Figura 2. Elaboración de calaveras, recuperado del aula del “Grupo Vida”.

Categoría representada “***Acercamiento***”.



Figura 3. Repartición de Ponche, recuperado de la explanada de Psicología.

Categoría representada “***Expresión de humor***”.

El segundo rubro: **Tipos de actividades**. Podemos percatarnos de que el grupo y las personas se comportan de distinta manera dependiendo de la ocasión, festividad (día de muertos) o un convivio (cumpleaños), si se trabaja en equipo o se es más individual.



Figura 4. ***Repartición de ponche, “Trabajo en Equipo”***, recuperado de la explanada de Psicología.



Figura 5. **Montaje de la Ofrenda de Muertos, “Trabajo en Equipo”**, recuperado de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI).

El tercer rubro: **Dinámica de actividades**. Se puede apreciar si la actividad que se está realizando requiere que se le dedique tiempo o no (puede que sea lento y o rápido el desempeño de los participantes).



Figura 6. **Elaboración de Calaveras y Nochebuenas, “Actividad lenta”**, recuperado del aula del “Grupo Vida”.

El cuarto rubro: **Proceso grupal de las actividades**. Se puede observar si hay un trabajo en equipo o individual para la realización de las actividades, por ejemplo: si hay cooperación, comunicación, etc.



Figura 6. **Elaboración Nochebuenas, “Trabajo en equipo”**, recuperado del aula del “Grupo Vida”.

El quinto rubro: **Efecto de las actividades.** Se puede ver un comportamiento grupal o individual que los pudiera llevar a modificar su forma de actuar, sentir o pensar a partir de las actividades que realizan.



Figura 6. **Repartición de ponche, “Sentimiento de Tristeza”** recuperado de la explanada de Psicología

Es muy importante mencionar que algunas categorías se pueden apreciar más de forma colectiva que individual, así mismo cómo en distintas actividades y diferentes categorías se van cruzando unas con otras, del mismo modo se pueden identificar que hay actividades que se vinculan directamente con situaciones de la vida diaria.

A continuación se presentan los resultados obtenidos en cada sesión:

1. Convivio

En esta sesión se llevó a cabo una celebración en la que cada integrante del “Grupo Vida” colaboró con algo, ya sea llevando alimentos, platos desechables o agua. Se evaluó el comportamiento y la forma de interactuar entre los participantes de forma grupal, individual y por género.

FORMATO DE REGISTRO

Fecha: 28/Sep/12

Motivo: Convivio

CATEGORIAS	
Participantes	Acercamiento
Teo	X
Cuco	
Suma	1
Participantes	Compartir
Teo	X
Cuco	
Suma	1
Participantes	Expresión de Humor
Teo	X
Cuco	
Suma	2
Participantes	Involucramiento en la actividad
Teo	X
Cuco	X
Suma	1
Participantes	Formación de camarillas
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Solución de Problemas
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Planteamiento de propuestas
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Seguimiento de propuestas
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Iniciativa en acciones
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Comportamiento exploratorio
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Control
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Autoritarismo
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Distanciamiento
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Separación
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Franqueza
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Contacto Físico.
Teo	X
Cuco	
Suma	1
Participantes	Quejas
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Expresividad afectiva
Teo	X
Cuco	
Suma	1
Participantes	Comprensión y sumisión
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Restricción
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Fascinación
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Silencio
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Acompañamiento
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Apropiación de Espacios
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Vinculación afectiva
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Tolerancia
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Frustración
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Sobrecarga
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Liderazgos Diferentes
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Impertinencia
Teo	
Cuco	
Suma	6
CATEGORIAS	
Participantes	Bromas y Comportamiento Excesivo
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Discriminación Personal
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Confusión
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Organización
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Apoyo
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Cuidar
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Diversificación
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Anticipación
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Cansancio
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	ímpetu
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Espera
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Condicionante
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Disgregación
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Intimidación
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Evasión
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Desconsideración a otros
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Saboteo
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Presión
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Rigidez
Teo	
Cuco	
Suma	
Participantes	Suma
Teo	
Cuco	
Suma	1
Teo	
Cuco	
Suma	7

humor, formación de camarillas, contacto físico y expresividad afectiva) cuentan con un 50% de participación. Esto nos indica que es un grupo muy organizado y que se involucra en las actividades que realizan.

En la siguiente gráfica se puede observar el registro categorial de los hombres.

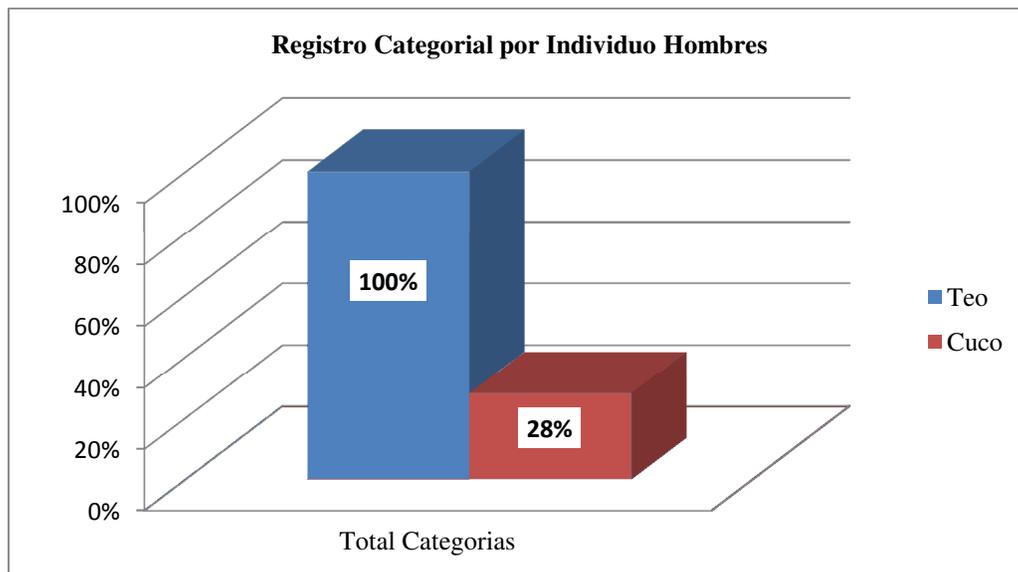


Figura 8. Porcentaje categorías individual hombres “Convivio”.

Se puede apreciar que el participante Teo tiene mayor porcentaje (100%) en comparación con el participante Cuco (28%). Teo posee mayor número de categorías registradas y fue más asiduo a participar dentro de la actividad, en este caso dentro del convivio, por lo que Teo interactuó más con sus compañeros.

FORMATO DE REGISTRO

Fecha: 28/Sep/12

Motivo: Convivio

CATEGORIAS																								
Participantes	Acercamiento	Compartir	Expresión de Humor	Involucramiento en la	Formación de camarillas	Solución de Problemas	Planteamiento de	Seguimiento de	Iniciativa en acciones	Comportamiento	Control	Autoritarismo	Distanciamiento	Separación	Franqueza	Contacto Físico.	Quejas	Expresividad afectiva	Comprensión y sumisión	Restricción	Fascinación	Silencio	Acompañamiento	Suma
Guille		X		X	X														X					4
Meche		X				X							X						X					4
Mariela				X				X							X		X							4
Alicia				X																				1
Carmelita	X	X	X	X														X						5
Terre H.		X		X																				2
Irma		X		X																				2
Amalia																								0
Terre C.				X											X									2
Edith				X																				1
Paty				X																				1
Suma	1	5	1	9	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	1	1	2	0	0	0	0	26

Nota: Este día se organizó un convivio. Desde que iban llegando al aula adultos mayores que conforman el “Grupo Vida”, se pudo notar que una participante de nombre Meche se sentó sola, saludaba a sus compañeros pero se apartaba del grupo. Cuando terminaron de llegar todos los integrantes empezaron a sacar las cosas que habían llevado, guisados, postres, desechables, café, etc.

Todo estuvo bien durante el convivio pero al finalizar, una participante de nombre Maricela le dijo a Meche que se separaba mucho del grupo y que no quería convivir con todo el grupo, posteriormente le comentó sobre un conflicto que surgió por unos tickets de un material que se compró para unas actividades; Maricela manifestó su disgusto e incomodidad por ese hecho, después intervino otra participante de nombre Tere Cadena, quién le dijo a Meche que ella quería ser la única que enseñará a hacer manualidades y que no le daba la oportunidad a otras compañeras y que acapara todo, ante ese comentario Meche se mostró incomoda y desplazada.

La siguiente gráfica muestra los resultados obtenidos por parte de las mujeres de manera grupal.

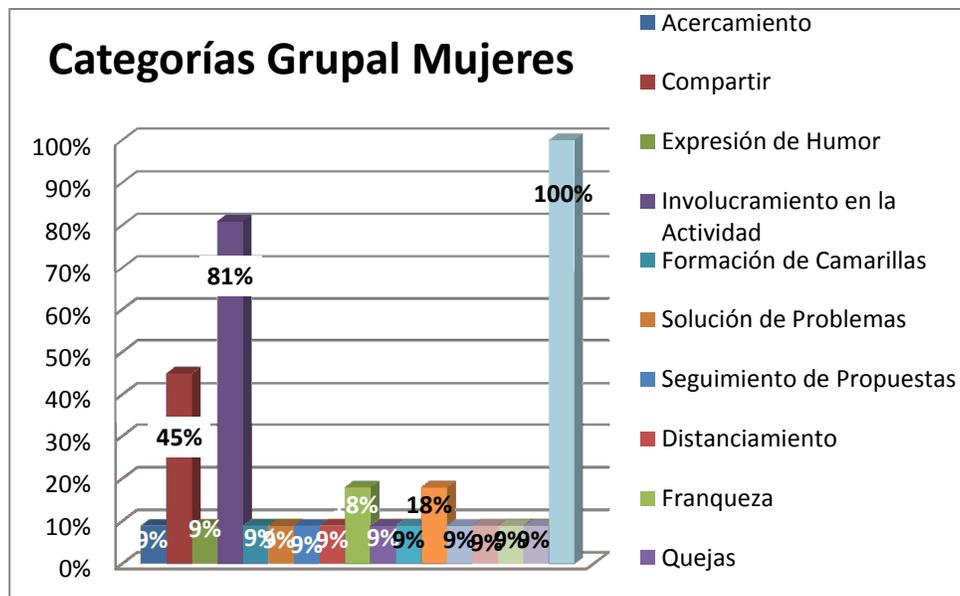


Figura 9. Porcentaje categorías grupal mujeres “Convivio”.

En esta gráfica se puede observar que la *organización* dentro del grupo y el *involucramiento en la actividad* son las categorías que poseen un porcentaje mayor a las demás, la primera tiene un porcentaje de 100% lo cual nos muestra todas las mujeres que conforman el grupo son organizadas y se involucraron en la actividad (81%) para llevar a cabo el convivio. El 45% de las participantes fueron compartidas, el 18% mostraron *franqueza, comprensión y sumisión* ante la situación que surgió posteriormente.

Las categorías restantes poseen un 9% en cuanto a la participación del género femenino dentro del convivio.

La gráfica que se muestra a continuación, refleja los resultados obtenidos de manera individual por parte de las mujeres.

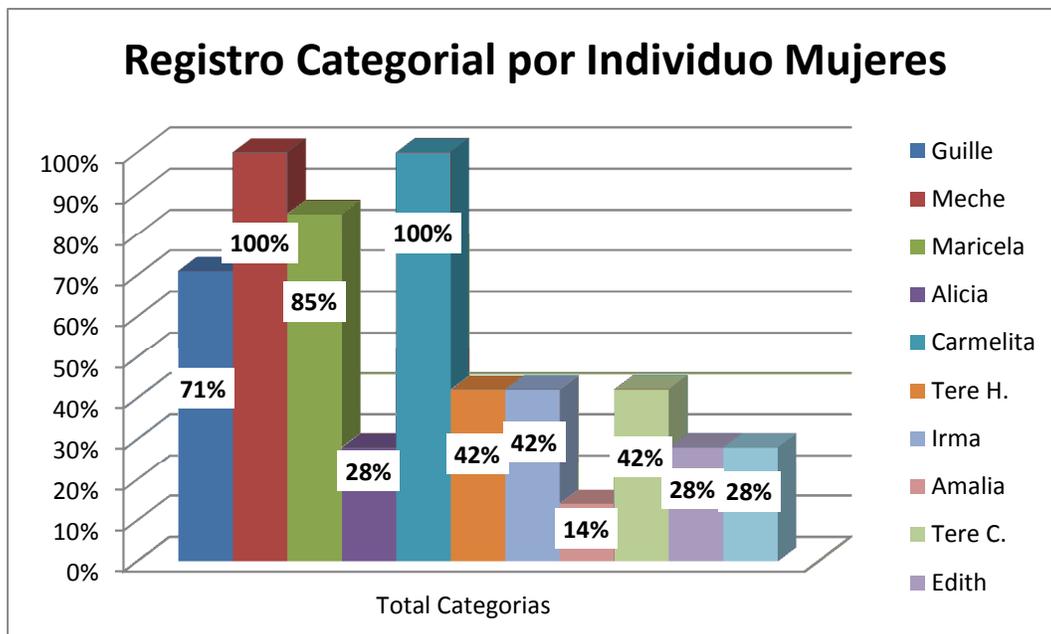


Figura 10. Gráfica individual mujeres "Convivio".

En esta gráfica se puede observar que Meche (100%) y Carmelita (100%) tienen un porcentaje mayor sobre sus compañeras, las sigue Lety con un 85% y Guille con un 71%. Esto nos habla de que la participación que tuvieron ellas cuatro fue más activa que la del resto del grupo.

La participación de Tere H., Irma y Tere C. fue de 42%. Alicia, Edith y Paty tuvieron 28% de participación durante actividad y Amalia obtuvo el porcentaje más bajo que el resto de sus compañeras con un 14% participación total durante el convivio.

Sesión 2. Calaveras Ofrenda

En esta sesión se llevó a cabo la elaboración de calaveras y flores para la ofrenda; cada integrante del “Grupo Vida” hizo su calavera y sus flores. Se evaluó el comportamiento y la forma de interactuar entre los participantes de forma grupal e individual y por género.

FORMATO DE REGISTRO

Fecha: 05/Oct./12

Motivo: Calaveras/Ofrenda

CATEGORIAS																									
Participantes	Acercamiento	Compartir	Expresión de Humor	Involucramiento en la actividad	Formación de camarillas	Solución de Problemas	Planteamiento de propuestas	Seguimiento de propuestas	Iniciativa en acciones	Comportamiento colaborativo	Control	Autoritarismo	Distanciamiento	Separación	Franqueza	Contacto Físico.	Quietas	Expresividad afectiva	Comprensión y comprensión	Restricción	Fascinación	Silencio	Acompañamiento	Suma	
Cuco			X	X	X						X					X		X							6
Teo				X	X						X							X							4
Martín				X	X						X								X						4
Suma			1	3	3						3					1		2	1						14

CATEGORIAS																											
Participantes	Aproximación de	Vinculación	Tolerancia	Frustración	Sobrecarga	Liderazgos	impertinencia	Bromas y	Discriminación	Confusión	Organización	Apoyo	Cuidar	Diversificación	Anticipación	Cansancio	ímpetu	Espera	Condicionante	Disgregación	Intimidación	Evasión	Desconsiderac	Saboteo	Presión	Rigidez	Suma
Cuco												X															1
Teo										X	X	X															3
Martín										X	X																2
Suma										2	3	1															6

Nota: Una chica y un chico que estuvieron trabajando con el “Grupo Vida”, habían salido de viaje; ellos regresaron de aquel lugar a donde habían ido a trabajar y se presentaron en ésta sesión, el participante Cuco los vio y efusivamente los saludo, abrazó y muy sonriente los recibió. Es la única sesión donde se le vio al participante tan contento.

La siguiente gráfica indica los resultados obtenidos por parte de los hombres de forma grupal.

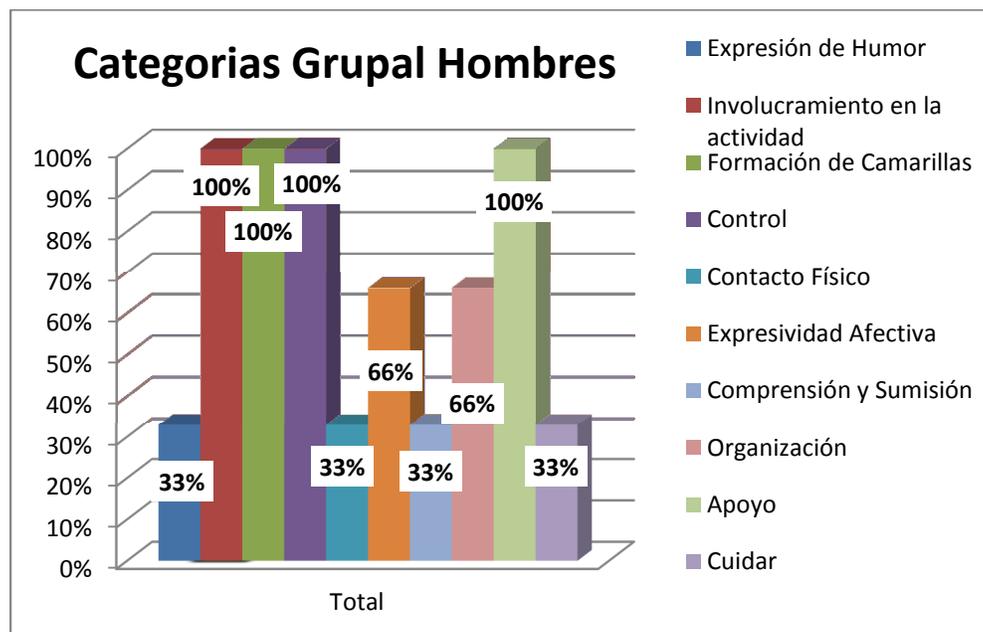


Figura 11. Gráfica grupal hombres “Elaboración de calaveras”.

En esta gráfica las categorías que más destacaron en la actividad de elaboración de calaveras para la ofrenda fueron: *involucramiento en la actividad, formación de camarillas, control y apoyo* con un 100% de participación del género masculino.

Las categorías que reportaron un 66% de participación son: *expresividad afectiva y organización*.

Expresión de humor, contacto físico, comprensión, sumisión y cuidar son las cuatro categorías obtuvieron 33% de participación.

Esta gráfica nos permite darnos cuenta de que en esta actividad los participantes trabajaron en equipo, que se involucraron de lleno en la actividad, se apoyaron y todo lo tiene bien controlado, son organizados.

Por ejemplo, cada uno inflaba su globo, otros rasgaban los papeles, llenaban frasquitos con engrudo o colgaban los globos ya forrados para que se secaran.

La gráfica que a continuación se presenta indica los resultados logrados de forma individual por parte de los hombres.

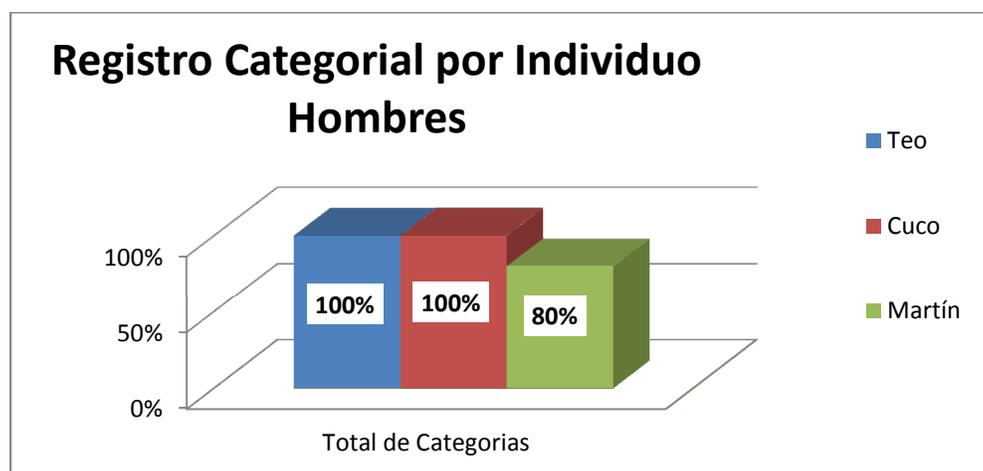


Figura 12. Gráfica individual hombres "Elaboración de calaveras".

En esta gráfica se puede observar que el participante Teo y Cuco tienen mayor porcentaje (100%) en comparación con el participante Martín (80%).

Teo y Cuco poseen mayor número de categorías registradas dentro de la actividad, en este caso la elaboración de calaveras para la ofrenda.

FORMATO DE REGISTRO

Fecha:05/Oct/12

Motivo: Calaveras/Ofrenda

CATEGORIAS																									
Participantes	Acercamiento	Compartir	Expresión de Humor	Involucramiento en la actividad	Formación de camarillas	Solución de Problemas	Planteamiento de propuestas	Seguimiento de propuestas	Iniciativa en acciones	Comportamiento exploratorio	Control	Autoritarismo	Distanciamiento	Separación	Franqueza	Contacto Físico.	Quejas	Expresividad afectiva	Comprensión y sumisión	Restricción	Fascinación	Silencio	Acompañamiento	Suma	
Carmelita	X		X	X							X					X		X							6
Tere H.		X		X							X														3
Meche				X	X				X		X					X		X							6
Paty		X		X							X														3
Andrea									X		X														2
Irma				X	X						X								X						4
Guille		X		X	X						X					X									5
Edith		X		X	X						X														4
Maricela		X		X							X					X									4
Guadalupe				X							X														2
Lety	X	X		X					X		X		X												6
Suma	2	6	1	1 0	4				3		1 1		1			4		2	1						4 5

CATEGORIAS																										
Participantes	Apropiación de Vinculación afectiva	Tolerancia	Frustración	Sobrecarga	Liderazgos Diferentes	impertinencia	Bromas y	Discriminación	Confusión	Organización	Apoyo	Cuidar	Diversificación	Anticipación	Cansancio	ímpetu	Espera	Condicionante	Disgregación	Intimidad	Evasión	Desconsideración a	Saboteo	Presión	Rigidez	Suma
Carmelita										X	X															2
Tere H.										X																1
Meche	X	X			X						X															4
Paty	X									X					X											3
Andrea										X					X											2
Irma										X																1
Guille										X																1
Edith										X																1
Maricela										X	X															2
Guadalupe										X																1
Lety	X				X					X	X															4
Suma	3	1			2					1	4				2											22

Nota: durante ésta actividad un par de chicas de la licenciatura de enfermería estuvieron realizando unos ejercicios de gimnasia cerebral, es importante mencionar que las chicas llegaban temprano y que a pesar de que les decían al grupo que comenzarían con los ejercicios, el grupo en general, estaban muy concentrados haciendo sus calaveras, unos con los globos, otros con el periódico, el engrudo, amarrando los globos, colgándolos y casi nos les hacían caso a las enfermeras, incluso medio volteaban a verlas y seguían haciendo flores o decorando los globos. Carmelita por ejemplo, es una de las participantes que no soltaba su globo y no dejaba de ponerle el periódico con el engrudo.

La siguiente gráfica muestra cual fue la categoría más destacada en el grupo de las mujeres.

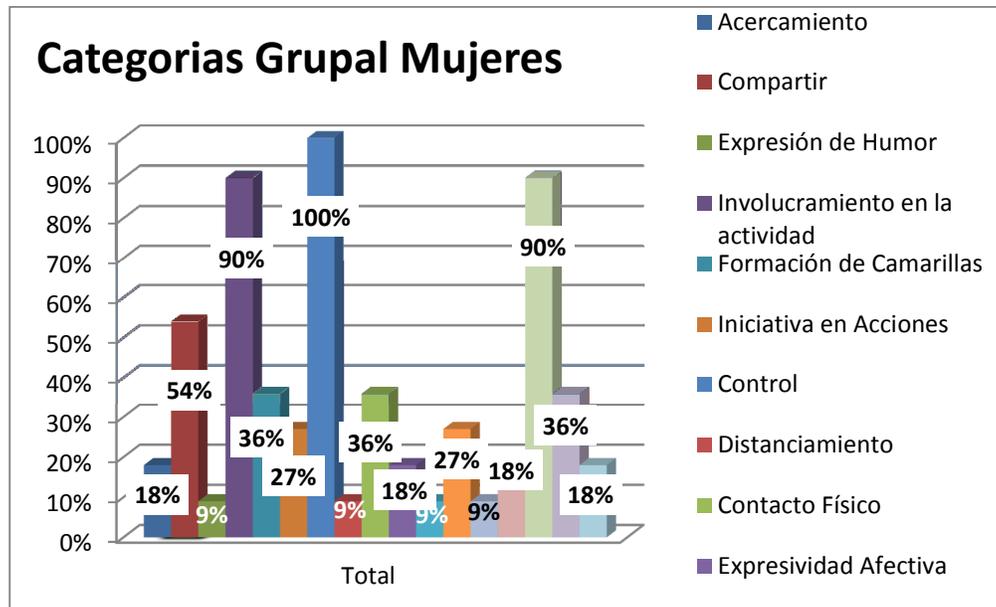


Figura 13. Gráfica grupal mujeres “Elaboración de calaveras”.

En esta gráfica se puede observar que la categoría que más destaca de forma grupal en las mujeres con un 100% es *control*, le siguen *involucramiento en la actividad y organización* con 90%, *compartir* 54%, *formación de camarillas*, *contacto físico y apoyo* con 36%, *iniciativa en acciones y apropiación de espacios* 27%, *acercamiento*, *expresividad afectiva*, *liderazgos*, *diferentes y cansancio* 18%, *expresión de humor*, *distanciamiento*, *vinculación afectiva y comprensión* y *sumisión* 9%.

Estos porcentajes sugieren que es un grupo que lleva un control, que se involucran en la actividad que realizan, en este caso al estar haciendo las calaveras y las flores para la ofrenda, que están organizadas y les gusta trabajar en equipo, que apoyan y hacen más amena la actividad al hacer comentarios o expresiones graciosas.

La próxima gráfica muestra el resultado obtenido de forma individual de parte de las mujeres.

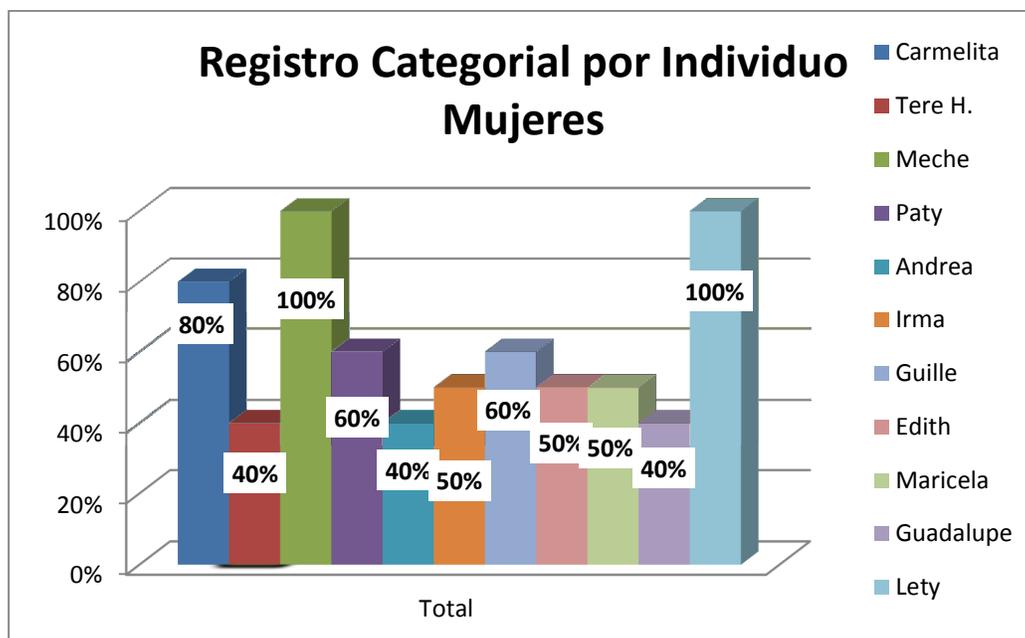


Figura 14. Gráfica individual mujeres “Elaboración de calaveras”.

En esta gráfica se puede observar que las participantes con mayor porcentaje son Meche y Lety con 100%, le sigue Carmelita con 80%.

Las participantes Paty y Guille tienen 60%, encontramos a Irma, Edith y Maricela con 50%. Tere H, Andrea y Guadalupe con 40% respectivamente.

Sesión 3. Montaje de la Ofrenda

En esta sesión se llevó a cabo el montaje de la ofrenda cada integrante del “Grupo Vida” ayudó a instalar la ofrenda inflando globos para el arco, esparciendo la hojarasca, acomodando las mesas, etc. Se evaluó el comportamiento y la forma de interactuar entre los participantes de forma grupal e individual y por género.

FORMATO DE REGISTRO

Fecha: 29/Oct/12

Motivo: Ofrenda

CATEGORIAS																									
Participantes	Acercamiento	Compartir	Expresión de	Involucramiento en la actividad	Formación de camarillas	Solución de	Planteamiento	Seguimiento de propuestas	Iniciativa en	Comportamiento	Control	Autoritarismo	Distanciamiento	Separación	Franqueza	Contacto Físico.	Quejas	Expresividad	Comprensión y	Restricción	Fascinación	Silencio	Acompañamiento	Suma	
Teo	X			X	X																				3
Martín			X	X	X																				3
Suma	1		1	2	2																				6

CATEGORIAS																										
Participantes	Anoniciación de Vinculación	Tolerancia	Frustración	Sobrecarga	Liderazgos	impertinencia	Bromas y	Discriminación	Confusión	Organización	Apoyo	Cuidar	Diversificación	Anticipación	Cansancio	ímpetu	Espera	Condicionante	Disgregación	Intimidad	Evasión	Desconsideración	Saboteo	Presión	Rigidez	Suma
Teo										X	X															2
Martín										X	X															2
Suma										2	2															4

La siguiente gráfica muestra los resultados que lograron los hombres de forma grupal.

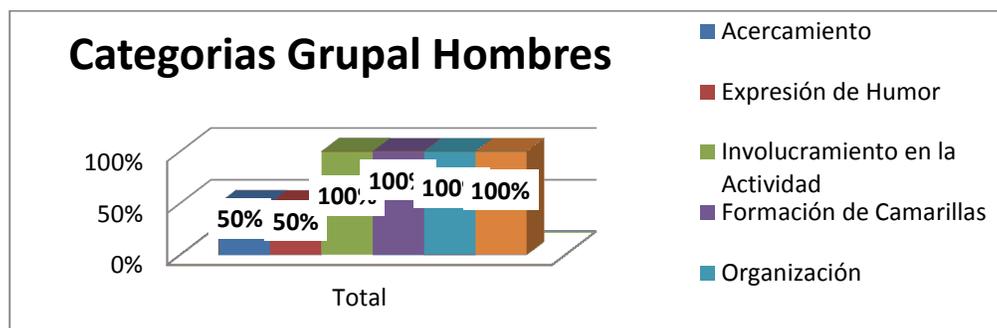


Figura 15. Gráfica grupal hombres "Montaje de la Ofrenda".

En esta gráfica se puede observar que las categorías más destacadas en la ofrenda fueron: *expresión de humor, involucramiento en la actividad, formación de camarillas, organización y apoyo*.

Las categorías que mayor porcentaje obtuvieron son: *involucramiento en la actividad, formación de camarillas, organización y apoyo* todas con un 100%. Mientras que las categorías que reportaron menor porcentaje son: *acercamiento y expresión de humor* con 50%.

Ésta gráfica nos permite darnos cuenta de que en esta actividad los participantes formaron camarillas para trabajar en la actividad y que se involucraron de lleno en la misma, se apoyaron y organizaron. Por ejemplo, unos participantes esparcían hojarasca en el piso, otros colocaban en un arco los globos, etc.

La gráfica que se presenta a continuación indica los resultados obtenidos de forma individual dentro del grupo de los hombres.

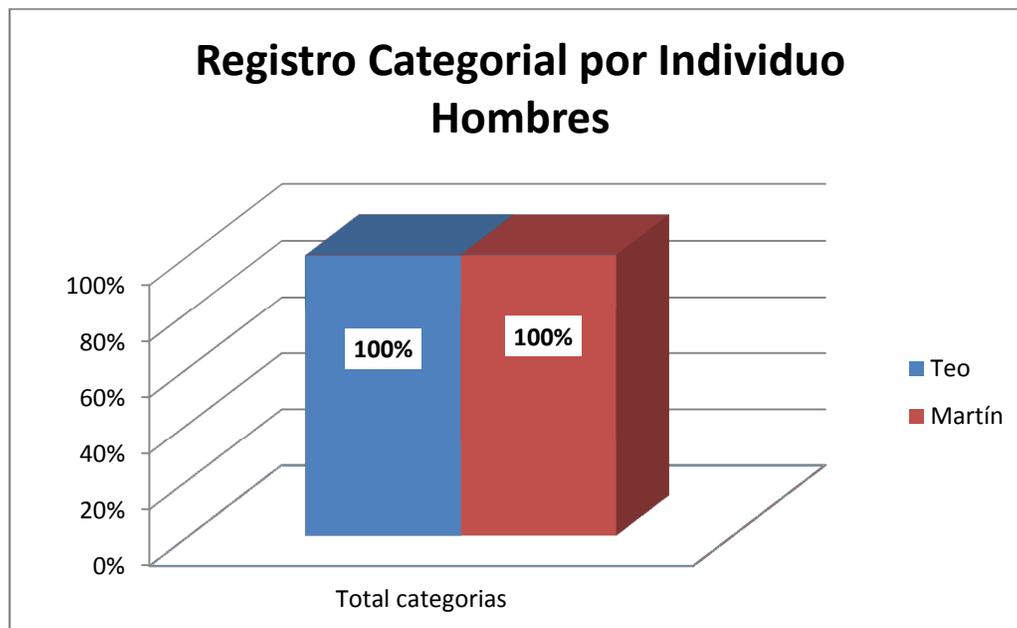


Figura 16. Gráfica individual hombres "Montaje de la Ofrenda".

En esta gráfica se puede observar que tanto el participante Teo como el participante Martín obtuvieron 100%. Ambos tuvieron el mismo porcentaje de categorías.

FORMATO DE REGISTRO

Fecha: 29/Oct/12

Motivo: Ofrenda

CATEGORIAS																								
Participantes	Acercamiento	Compartir	Expresión de	Involucramiento en	Formación de	Solución de	Planteamiento de	Seguimiento de	Iniciativa en	Comportamiento	Control	Autoritarismo	Distanciamiento	Separación	Franqueza	Contacto Físico.	Quejas	Expresividad	Comprensión y	Restricción	Fascinación	Silencio	Acompañamiento	Suma
Meche	X			X		X	X		X															5
Paty				X	X	X																		3
Maricela	X	X		X	X								X											5
Alicia	X			X	X											X		X						5
Tere C.			X		X																			2
Guille				X	X																			2
Irma				X	X																			2
Bertha	X		X	X									X											4
Yolanda	X		X	X	X																			4
Ma. Chuy	X	X		X	X	X																		5
Andrea	X			X	X	X																		4
Lety	X		X	X	X				X							X								6
Tere P	X		X	X	X											X								5
M. Elena	X		X	X	X																			4
Queta	X		X	X		X	X																	5
Herminia				X																				1
Suma	1 1	2	7	1 5	1 2	5	2		2				2			3		1						6 4

CATEGORIAS																												
Participantes	Apropiación de	Vinculación	Tolerancia	Frustración	Sobrecarga	Liderazgos	impertinencia	Bromas y	Discriminación	Confusión	Organización	Apoyo	Cuidar	Diversificación	Anticipación	Cansancio	ímpetu	Espera	Condicionante	Disgregación	Intimidación	Evasión	Desconsideraci	Saboteo	Presión	Rigidez	Suma	
Meche	X					X					X																	3
Paty											X	X																2
Maricela											X	X																2
Alicia											X	X																2
Tere C.											X	X																2
Guille											X	X																2
Irma											X	X																2
Bertha											X	X																2
Yolanda											X	X																2
M. Chuy											X	X																2
Andrea											X	X																2
Lety											X	X																2
Tere P.											X	X																2
Ma. Elena											X	X																2
Queta											X	X																2
Hermi a											X	X																2
Suma	1					1					1 6	1 5																3 3

Nota: La ofrenda se colocó después de un breve convivió con las estudiantes de enfermería; que de esta manera concluyeron sus actividades con el “Grupo Vida” y llevaron pan de muerto.

La siguiente gráfica muestra los resultados logrados por parte de las mujeres de forma grupal.

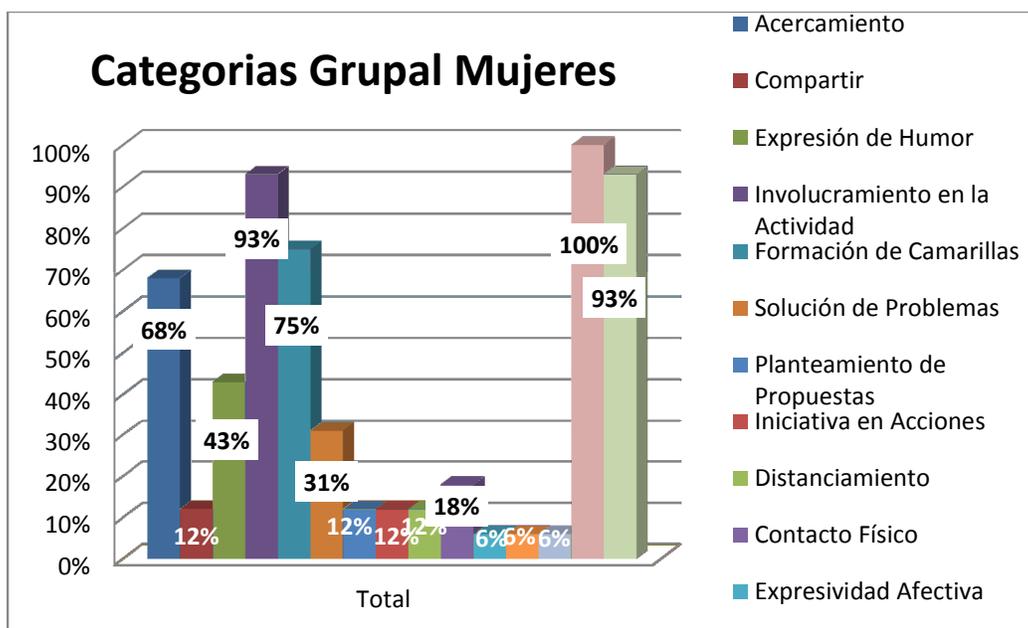


Figura 16. Gráfica grupal mujeres "Montaje de la Ofrenda".

En esta gráfica se puede observar que la categoría que más porcentaje tuvo fue *organización* (100%). Las que tuvieron un 93% fueron: *involucramiento en la actividad y apoyo mientras que formación de camarillas* 75% y *acercamiento* 68%.

Por debajo del cincuenta por ciento encontramos: *expresión de humor* con 43%, *solución de problemas* con 18%, *compartir*, *planteamiento de propuestas*, *iniciativa en acciones* y *distanciamiento* en 12%, *expresión afectiva*, *apropiación de espacios* y *liderazgos diferentes* 6%

En general se puede decir que es un grupo organizado, que trabaja a través de formación de camarillas, que se involucran en la actividad y se apoyan mucho.

Por ejemplo, algunas de las participantes colocaban flores alrededor de unos tubos y palitos de escoba que sirvieron como contorno y delimitación del

espacio para la ofrenda, mientras que otras acomodaban las calaveras que hicieron con los globos sobre mesas; algunas inflaban globos para el arco que se colocó en la ofrenda, etc.

La próxima gráfica muestra de manera individual los resultados de alcanzados por parte de las mujeres.

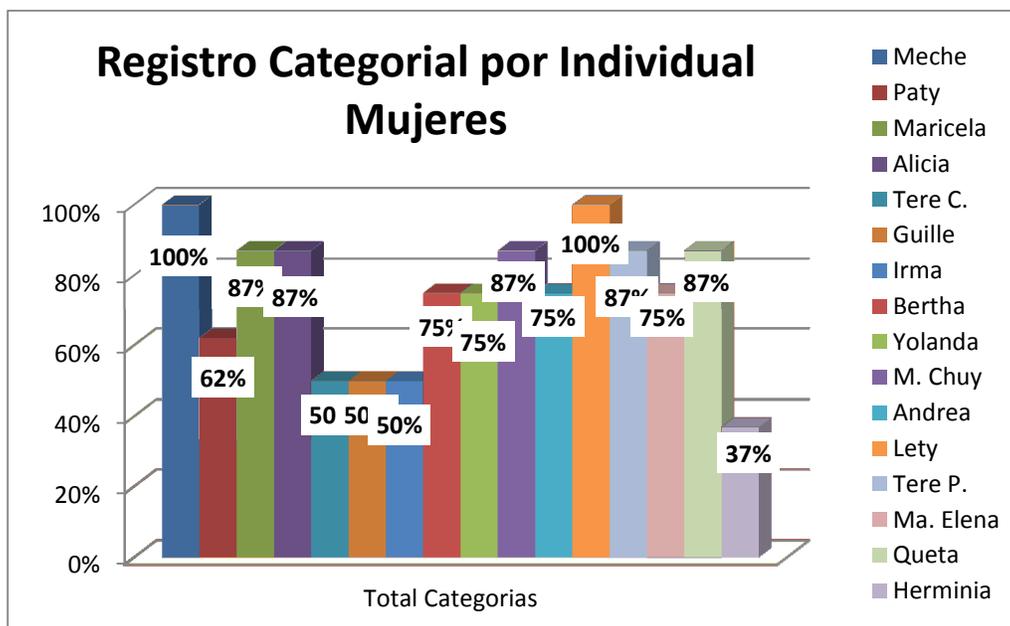


Figura 17. Gráfica individual mujeres "Montaje de la Ofrenda".

En esta gráfica se puede ver que las participantes Meche y Lety tuvieron el 100% de las categorías. Alicia, Ma. Chuy, Tere P. y Queta obtuvieron 87%, Bertha, Yolanda, Andrea y Ma. Elena 75%, Paty 62%, Tere C., Guille e Irma 50% y Herminia es la participante que tuvo el porcentaje más bajo 37%.

Sesión 4. Material Navideño

En esta sesión se llevó a cabo la elaboración de flores de Nochebuena y otros adornos para el arbolito de Navidad. Por lo que se evaluó el comportamiento

La siguiente gráfica indica los resultados del grupo de los hombres.

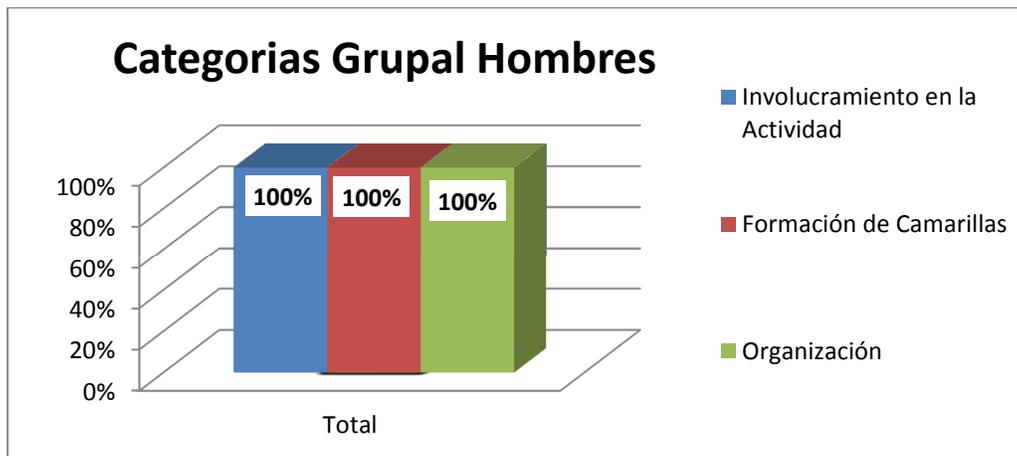


Figura 18. Gráfica grupal hombres "Material Navideño".

En esta gráfica se puede ver que *involucramiento en la actividad, formación de camarillas y organización* son las categorías que obtuvieron el 100%

La próxima gráfica indica los logros obtenidos de manera individual por parte de los hombres.

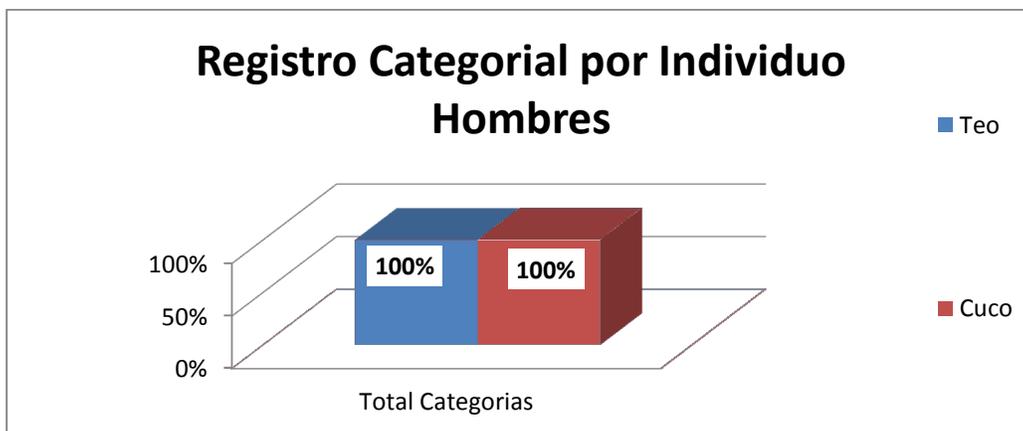


Figura 19. Gráfica individual hombres "Material Navideño".

Esta gráfica muestra que ambos participantes tuvieron el mismo porcentaje de categorías.

CATEGORIAS																												
Participantes	CATEGORIAS																											
	Apropiación de Espacios	Vinculación afectiva	Tolerancia	Frustración	Sobrecarga	Liderazgos Diferentes	impertinencia	Bromas y	Discriminación Personal	Confusión	Organización	Apoyo	Cuidar	Diversificación	Anticipación	Cansancio	ímpetu	Espera	Condicionante	Disgregación	Intimididad	Evasión	Desconsideración a otros	Saboteo	Presión	Rigidez	Suma	
Carmelita										X																		1
Alicia										X																		1
Lety										X																		1
Guille					X					X																		2
Luz María										X																		1
Meché					X					X																		2
Tere H.										X																		1
Hortensia										X																		1
Suma					2					8																		10

La siguiente gráfica muestra los resultados de las mujeres de forma grupal.

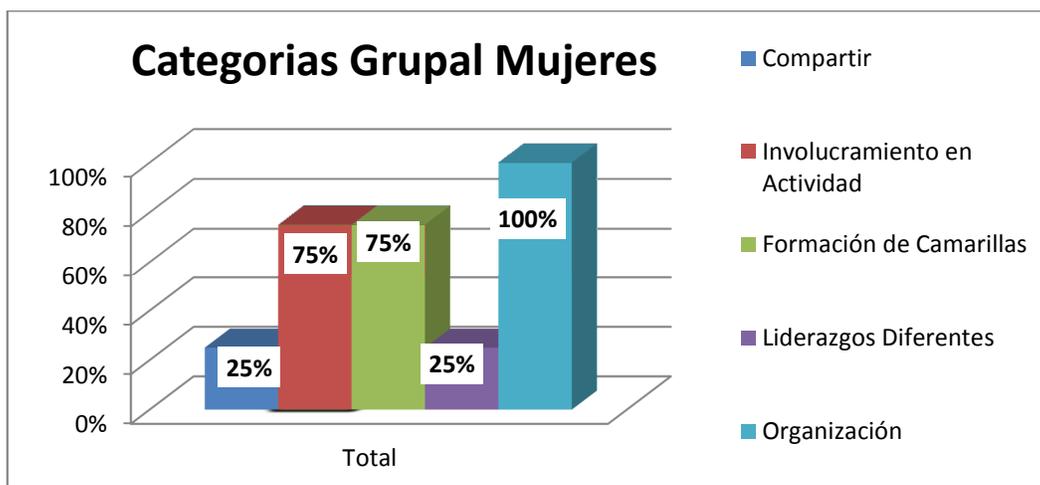


Figura 20. Gráfica grupal mujeres "Material Navideño".

En esta gráfica se puede ver que la categoría que más destacó por su frecuencia fue *organización* con el 100%.

Las categorías que tuvieron 75% fueron *formación de camarillas* y *liderazgos diferentes*. Mientras que las categorías que reportaron el porcentaje menor son: *compartir* y *organización* con 25%.

La siguiente gráfica muestra los resultados individuales de las mujeres.

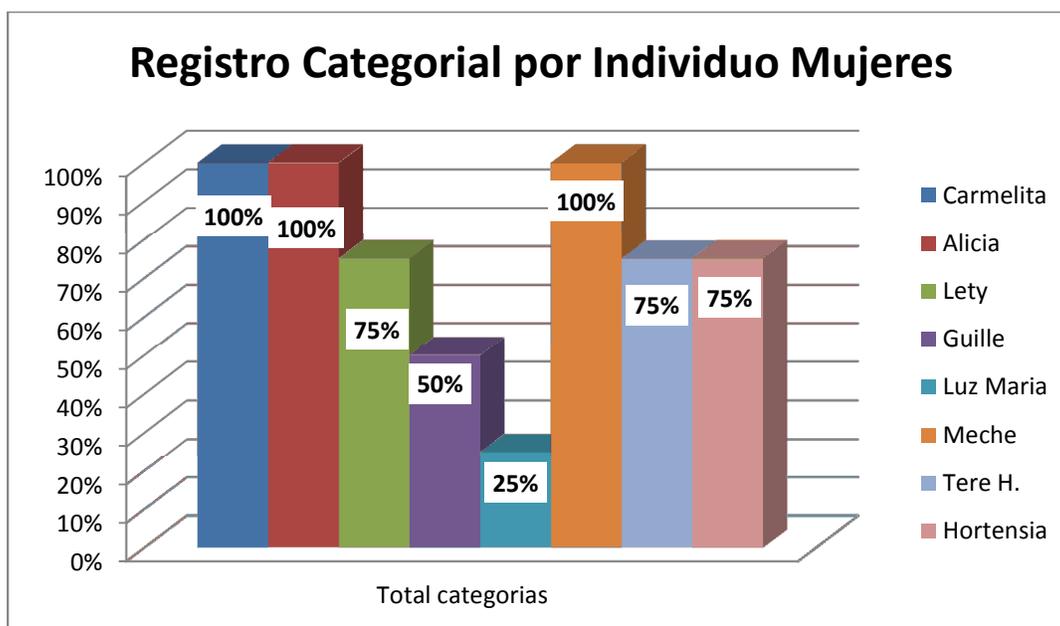


Figura 21. Gráfica individual mujeres “Material Navideño”.

En esta gráfica se puede apreciar que las participantes que obtuvieron un 100% de categorías son: Carmelita, Alicia y Meche, con un 75% encontramos a Lety, Tere H. y Hortensia.

Guille tuvo 75% y la participante con menor porcentaje es Luz María con 25%.

Nota: los participantes Teo y Martín les ayudaron a sus compañeras a cargar las ollas de ponche, y ayudaron también a repartir los vasitos.

La siguiente gráfica muestra los resultados de los hombres de manera grupal.

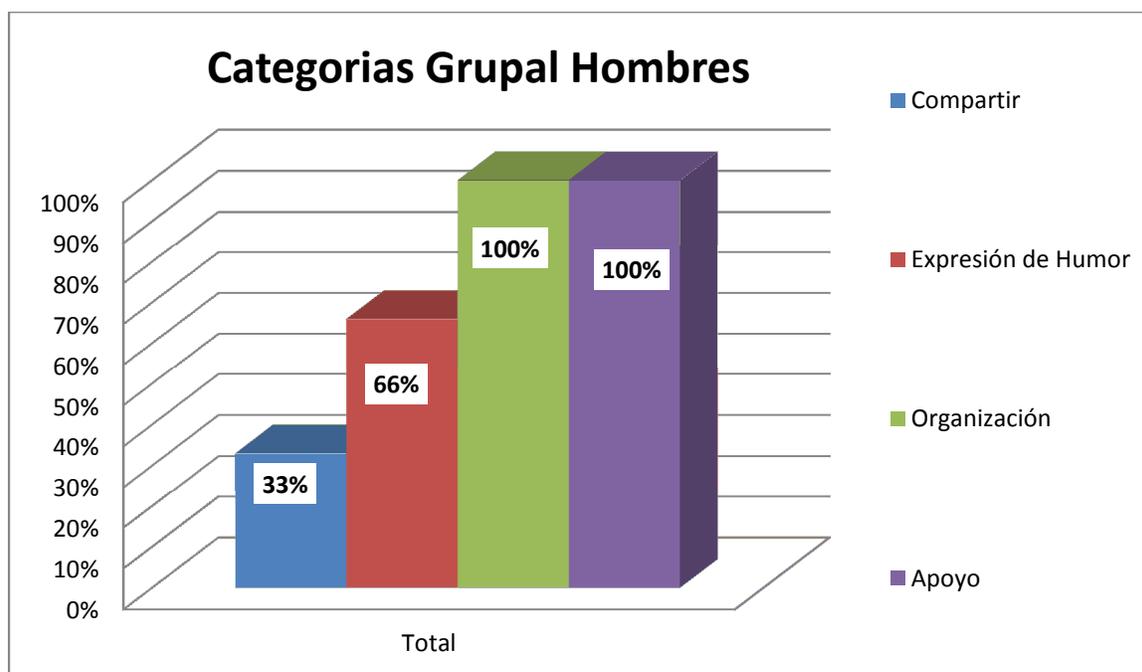


Figura 22. Gráfica grupal hombres "Ponche".

En esta gráfica se puede ver que las categorías con mayor porcentaje fueron *organización* y *apoyo* 100%, *expresión de humor* 66% y la que obtuvo menor porcentaje fue *compartir* 33%.

Ésta gráfica nos permite darnos cuenta de que en esta actividad los participantes trabajaron muy organizados y se apoyaron, hubo expresiones de humor y compartieron poco.

La siguiente gráfica indica los resultados de los hombres de manera individual.

Nota: Cuando comenzaron a llegar las participantes se les notaba que estaban alegres. Las colaboradoras Meche, Lety, Irma y Guille son las que sirvieron el ponche mientras que Yolanda se acomodó a repartirlos. Tere P. y Alicia formaron a los estudiantes y familiares que acompañaron a los participantes para que hubiera una mejor organización.

Por otra parte, la participante Carmelita se sentó en una de las jardineras a tomar su ponche y se le pudo observar triste y llorando.

La siguiente gráfica muestra los resultados de las mujeres logrados de manera grupal.

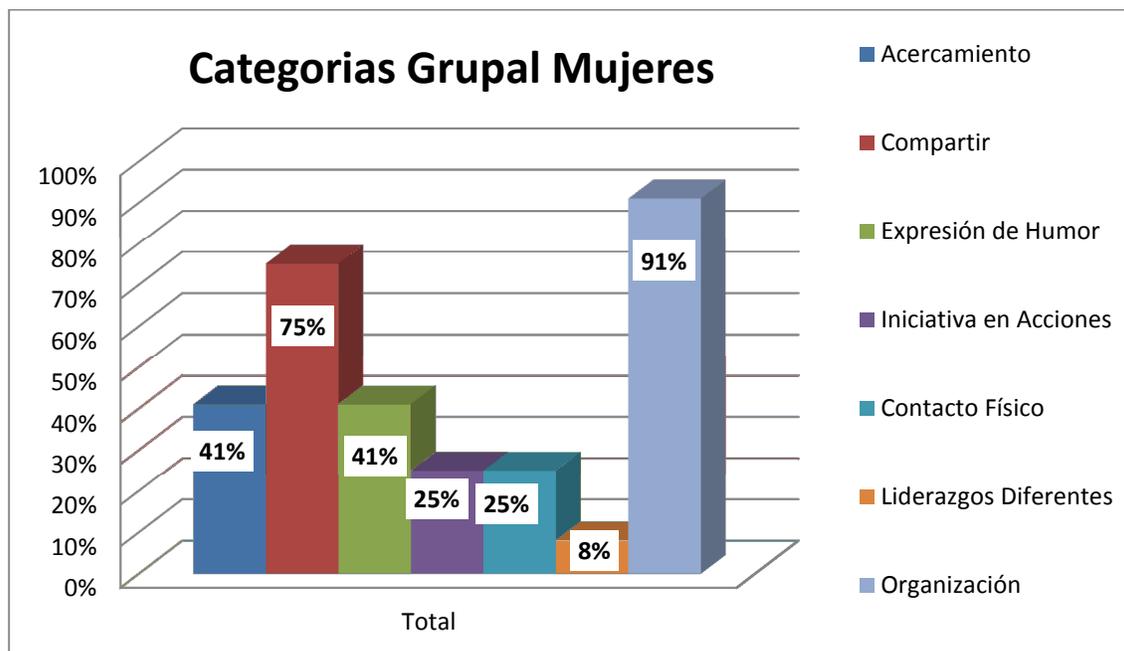


Figura 23. Gráfica grupal mujeres "Ponche".

En esta gráfica se puede observar que la categoría que sobresalió fue *organización* con 91%, *compartir* tuvo un porcentaje de 75.

Las categorías que se encontraron con un porcentaje menor al cincuenta por ciento fueron: *acercamiento y expresión de humor* con 41%, *iniciativa en acciones y contacto físico* con 25% y *liderazgos diferentes* con 8%.

La gráfica nos permite darnos cuenta de que en esta actividad las participantes se organizaron muy bien, son muy compartidas hubo por momentos expresión de humor, acercamiento, contacto físico y que solas también tomaron la iniciativa para hacer algo; se repartieron el trabajo, algunas pasaban los vasitos para que se sirviera el ponche, otras estaban con los cucharones sirviendo y otras incluso lo repartían o formaban a las personas que se acercaban.

La próxima gráfica indica los resultados individuales de las mujeres.

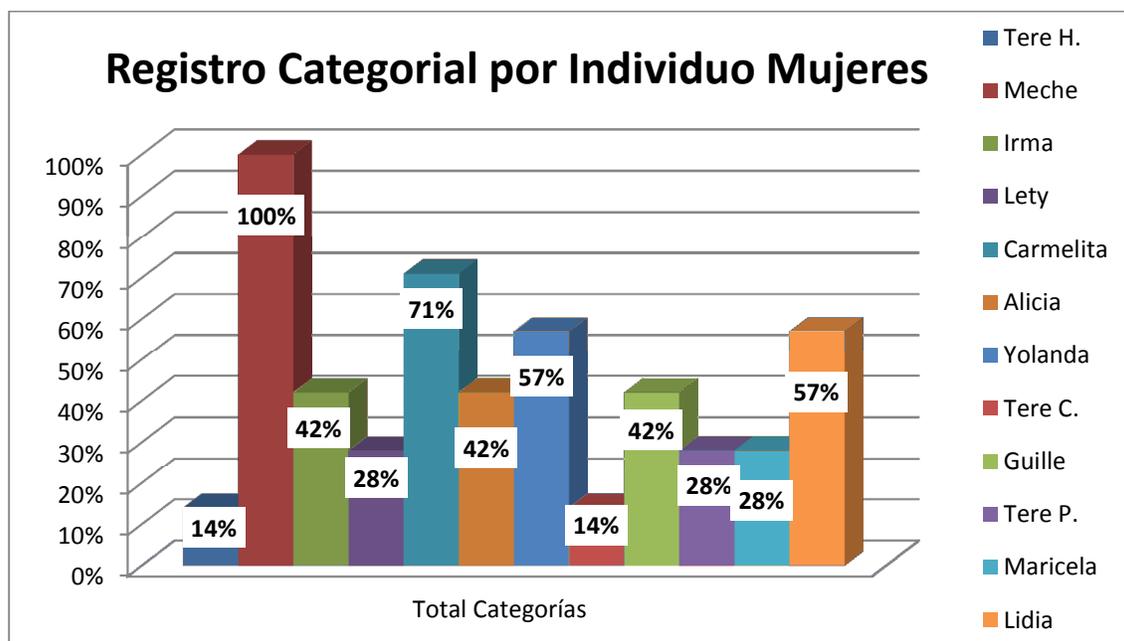


Figura 23. Gráfica individual mujeres "Ponche".

En esta gráfica se puede ver que la participante que alcanzó el porcentaje más alto fue Meche con 100%, le siguió Carmelita con 71%, Yolanda y Lidia con 57%. Entre las que obtuvieron porcentajes menores de cincuenta se encuentran Irma, Alicia y Guille con 42%, Lety, Tere P y Maricela con 28%, las que tuvieron el porcentaje más bajo son Tere H y Tere C con 14%.

Frecuencias Categóricas por Género

La siguientes grafica muestra los resultados obtenidos de forma general en las categorías.

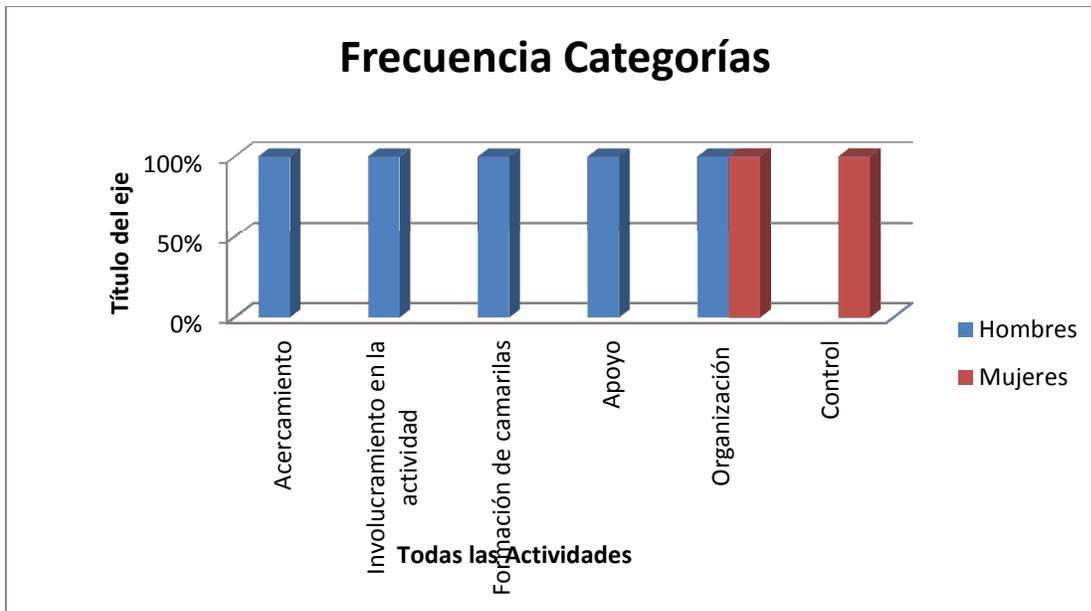


Figura 23. Gráfica frecuencia categorías general".

En esta gráfica se puede ver a las categorías que se encontraron con mayor frecuencia durante todas las actividades que se realizaron en las 5 sesiones y que tuvieron un porcentaje total de 100% en el género tanto femenino como masculino.

Frecuencias Categóricas Individuales

En esta gráfica se puede ver que los participantes que más destacaron durante todas las actividades y los porcentajes que obtuvieron.

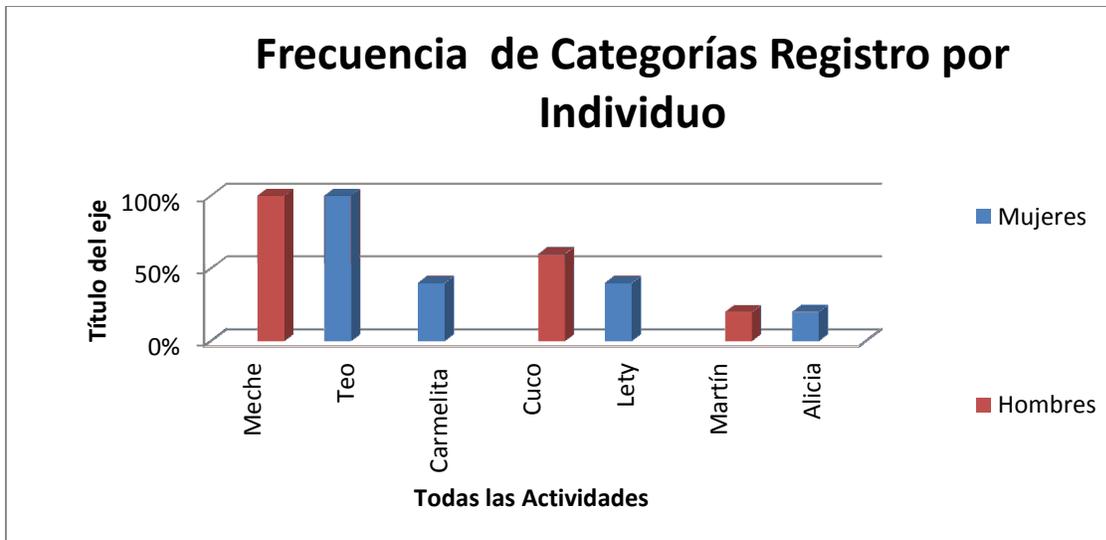


Figura 24. Gráfica frecuencia categorías individual”.

Finalmente se puede decir que a partir de los videos, las fotografías y los registros se agruparon varias categorías para poder hacer el diseño de un formato que me permitiera realizar una evaluación, sin embargo es necesario señalar que estas categorías que se mencionan en el presente trabajo no son las únicas.

El formato permite hacer una evaluación dentro de un aula o fuera de ella, en una casa particular, un parque, una oficina u otro ambiente; además se puede utilizar de manera grupal o individual. Es importante mencionar que hay actividades generan cierto tipo de categorías y otras no.

8. CONCLUSIONES

El marco teórico no se pudo hacer más amplio ya que en la mayor parte de la bibliografía que se consultó se encontró que no hay investigaciones referentes al tema de este trabajo; no hay autores que evalúen el tiempo libre, solo existen propuestas de programas para el tiempo libre y la recreación en adultos mayores con rutinas de ejercicios o actividades manuales; sin embargo es muy importante señalar que no mencionan cómo hacer una evaluación de las mismas.

La elaboración de formatos y de categorías en actividades de tiempo libre y recreación permitió hacer una evaluación de efectos a través de las categorías de análisis por actividad visto desde el proceso grupal donde se pudieron identificar roles y patrones de comportamiento social.

Se retomaron algunas de las actividades de tiempo libre y recreación para probar los registros y representarlos en forma descriptiva con fines de análisis de los mismos. Para el llenado y la presentación final de los formatos se consultaron en varias ocasiones los registros, las fotografías y los videos para poder hacer un análisis más detallado en cada categoría por sesión y por género.

Finalmente, se llegó a la conclusión que dentro del grupo existen muchas acciones y muchos comportamientos que se pueden categorizar con el fin de poder realizar una evaluación. De la relación e interacción que existe entre los participantes de una actividad específica, el formato que se diseñó en el presente trabajo puede ser empleado no sólo para evaluar el tiempo libre o la recreación, sino que se puede implementar dentro de cualquier actividad y con una población distinta con la que realizó el presente reporte.

Es importante que las personas que puedan llegar a leer este trabajo de investigación comprendan que hay categorías que aplican, categorías que se observan y otras no en las distintas actividades.

En concreto se puede decir que se lograron los objetivos y la finalidad que se buscaba en este estudio, mismos que son el diseño y aplicación de un formato para la evaluación de tiempo libre y recreación. Los formatos de registro fueron probados en distintas actividades y momentos, esto mostró que existen diversas categorías útiles en diferentes condiciones y que no tienen que representarse todas pero se recomienda que se tomen en cuenta para poder detectar indicadores de patrones de comportamiento social y grupal.

Es importante resaltar que los registros son útiles para diferenciar tanto actividades como participantes y como se señaló anteriormente, esta información ayuda a disminuir el vacío sobre estudios en tiempo libre y recreación pero no lo suficiente.

Por lo que se recomiendan los siguientes aspectos: los investigadores se deben sentir parte del grupo, deben interactuar con los participantes para cubrir mejor cada área y poder realizar una correcta evaluación, se deben involucrar en las actividades y trabajar en equipo con ellos. Con esto se podrá evitar algunos malos entendidos visto a simple vista, es decir, involucrándose dentro del grupo a evaluar se puede valorar mejor cada área a trabajar.

Es necesario también el mencionar que al estar realizando esta investigación hubo varias limitaciones que se tuvieron al llevarla a cabo; por ejemplo: la observación y registro total, esto debido a que una sola persona no pudo filmar la totalidad de participantes y de las actividades, en muchas ocasiones

por estar grabando un equipo, no se filmaron uno o dos más, es por ello que se hace la sugerencia de trabajar con alguien más ya que se pudo haber rescatado más información o contemplar aspectos que pasaron desapercibidos.

Otra sugerencia que se señala, es el ver cómo se comportan los participantes fuera del aula, en la casa de algún participante, en el museo, en un parque, etc.;

Para futuras investigaciones se pudo tomar en cuenta el trabajar en pareja y con grupos no mayores a 30 participantes, para poder realizar una mejor observación y registro.

Finalmente una limitación más que se tuvo fue el no haber salido con los participantes a algún paseo o actividad fuera del área de trabajo, ya que también se habrían obtenido más datos que pudieron permitirnos conocer y observar otros comportamientos grupales e individuales.

Por lo que este trabajo da una pauta para futuras investigaciones, en el sentido de la evaluación de las actividades de tiempo libre y recreación no solo en adultos mayores, sino con la población en general.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, C. y González-Celís A. (2009). Actividades de la vida diaria en Adultos Mayores: la experiencia de dos grupos focales. *Psicología y Salud*, 19 (2). Disponible en: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-19-2/19-2/Christian-Oswaldo-Acosta-Quiroz.pdf>
- Arnaiz, P. e Isus, S. (1995). Características de la dinámica de grupos. En la Tutoría, organización y tareas. España. Garao. Disponible en: www.udgvirtual.udg.mx/.../Lectura_6_Que_es_la_dinamica_de_grupo.pdf
- Árraga, M y Sánchez, M. (2007). Recreación y calidad vida en Adultos Mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares, un estudio comparativo. *Espacio abierto*. 16 (004) Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12216405>
- Ángeles, C. (2006). Conducta y Comportamiento Grupal. Instituto de Ciencias de la Salud. Área Académica de Psicología. Tesis. Universidad Autónoma de Pachuca, Hgo. Disponible en: <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/231104/540/1/Conducta%20y%20comportamiento%20grupal.pdf>
- De la Osa, O. Licon, M. y Castro, P. (2006). Dinámicas grupales en los Adultos Mayores. El "Hilo de Ariadna". Publicación de gerontología y geriatría. *Geroinfo*. RNPS 2110. Vol. 1, Núm. 4. Disponible en: www.sld.cu/galerias/.../el_hilo_de_ariadna_en_los_adultos_mayores.pdf

- Del Barrio, E. (2007). Boletín sobre el envejecimiento. Perfiles y Tendencias. 27(45). Disponible en:
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/buletinsobreenvejec7.pdf>
- Duque, E. y Quintero, P. (2009). Conjunto de actividades Físicas y Recreativas para el adulto mayor de la circunscripción #188 consejo popular hermanos cruz. Dirección provincial de deportes Pinar de Río. Disponible en:
http://www.gdeportes.cu/Podium/2009_09B/Trabajos/03-19.pdf
- Edginton, C. (2007). "The world leisure organization: promoting social, Cultural and economic transformation", en Licere, Belo Horizonte. 10(2). Disponible en:
http://www.eeffto.ufmg.br/licere/pdf/licereV10N02_a2.pdf
- Fernandez E. (2002). Tiempo libre y nuevas responsabilidades en Adultos Mayores. Disponible en:
<http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID008.pdf>
- Gómez, C. y Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. Polis, Revista de la Universidad Bolivariana 8(22). Disponible en:
<http://www.scielo.cl/pdf/polis/v8n22/art15.pdf>
- González-Celís, S. (2010). Calidad de vida en el Adulto mayor. [Versión Electrónica] Instituto de Geriatria. Disponible en:
<http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/34.pdf>

- González—Celís A, Elisalde, C; Acuña, M; Hattori, M. y Ruíz, E. (2010) Aportes de la Psicología del Envejecimiento en México. III Congreso Iberoamericano de Psicogerontología, subjetividad, Cultura y Poder. Disponible en: www.geracoes.org.br/arquivos_dados/foto.../arquivo_1_id-125.pdf
- González-Celís, A. Esquivel, R. y Jiménez J. (2005). Impacto de un aula para personas mayores sobre la calidad de vida. Una experiencia intergeneracional. Avances de un proyecto. Revista Interamericana de Educación de Adultos. 27(1). Disponible en: http://tumbi.crefal.edu.mx/rieda/images/rieda-2005_1/exploraciones2.pdf
- González-Celís, A; Ruíz, E, Chávez, M. y Tron, R. (2010) Impacto de Variables Psicológicas asociadas a la Calidad de Vida en Ancianos Mexicanos. III Congreso Iberoamericano de Psicogerontología, subjetividad, Cultura y Poder. Disponible en: www.geracoes.org.br/arquivos_dados/foto.../arquivo_1_id-124.pdf
- Hartuz, P. (2009) Dinámica de grupos “Dinamización de metodologías y procesos para la democracia participativa”. Urtinx Eskola. Disponible en: www.partehartuz.org/MARIJEtXostena.pdf
- Horgas, A., Wilms, H. y Baltes, M. (1998). Daily life in very old age. Everyday activities as expression of successful aging. The Gerontologist, 38(5), 556-567.
- Impollino V. (2001). Los Adultos Mayores, el tiempo libre y la práctica de deportes y/o actividad física. Disponible en: <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID002.pdf>

- Loscertales, F. y Núñez, T. (1997). El grupo y su eficacia: técnicas al servicio de la dirección y coordinación de grupos. Disponible en:
<http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID002.pdf>
- Malmberg, J. Miilumpalo, S., Pasanen, M., Vouri, I. y Oja, P. (2006) Association of leisure-time physical activity with mobility difficulties among middle-aged and older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. (14(2)). Disponible en:
<http://www.humankinetics.com/japa/viewarticle.cfm?aid=8387>
- Marín R (2002). La práctica de la recreación como alternativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor y sus características psicosociales autoestima y redes sociales. Tesis Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Organización Deportiva. División de Estudios de Posgrado San Nicolás de los Garza. Disponible en:
<http://eprints.uanl.mx/2606/1/1080089547.PDF>
- McCallum, M. (1987). Alberta Recreation and Parks (personal Communication). Disponible en:
http://www.tpr.alberta.ca/recreation/ars/surveypdf/LL18_older_adultspdf
- Montero, I. y Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*. 9, (26). Disponible en:
<http://www.scielo.cl/pdf/polis/v9n26/art04.pdf>

- Mingorance, Á. (2008). El tiempo libre de las personas mayores a través de la animación sociocultural representado como una “educación formal no escolarizada”. Revista Iberoamericana de Educación. Universidad de Granada, Campus de Melilla, España. 45(6). Disponible en:
<http://www.rieoei.org/deloslectores/2010Estrada.pdf>
- Narro, M. Rico, A y Moral, M. (1994). Revista Psicológica de la educación actividad y tiempo libre en tercera edad, 44. Disponible en:
<http://www.uv.es/melendez/envejecimiento/Actividad%20tiempo%20libre.pdf>
- Orozco, R. y Molina, R. (2002). Actividad física, recreación y salud en el Adulto Mayor. Inter sedes. 3. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/pdf/666/66630407.pdf>
- Peláez, M. y Martínez, I. (2002). Promover: un estilo de vida para las personas adultos mayores. Guía Regional para la promoción de la actividad física. Washington D. C.: OPS Disponible en:
<http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/promover.pdf>
- Pinquart, M. y Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: a metaanalysis. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, p.56.
- Quintanar, F. y Torres, A. (2012). Propuesta de indicadores psicosociales para el ingreso de ancianas prostitutas a una casa-hogar. Revista de Psicología y Salud. 22(1). Disponible en:

<http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-22-1/221/Fernando%20Quintanar%20Olgu%EDn.pdf>

- Rivera, A; Montero, M; González- Celís, A y Sánchez, J. (2007). Escala de ansiedad ante el envejecimiento de Lasher y Faulkender: Propiedades Psicométricas en Adultos Mayores. Salud Mental. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, Julio-Agosto, 004. Disponible en:
<http://www.inprf-cd.org.mx/pdf/sm3004/sm300455.pdf>
- Trujillo, (2011). Prácticas Sociales y Oferta local de Tiempo Libre en un Centro Histórico. Revista de Psicología. (Perú) 13(2). Disponible en:
http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v13_2011_2/pdf/a04.pdf
- Tañskin, N, Báez, L y Clerici, C. (2010). Análisis del proceso Grupal para la generación de información y conocimiento. Caso empresarios sector foresto-industrial. Economía, 29. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=195617995005>
- Youngstrom, M. (2002). The Occupational Therapy Practice Framework: The evolution of Our Professional Language. AJOT. (56(6)). Disponible en:
<http://ajot.aotapress.net/content/56/6/607.full.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

Instrucciones

En esta prueba se van a encontrar una serie de categorías previamente descritas, la aplicación de este formato se puede llevar a cabo individual o grupalmente, la tarea consiste en observar al o los participantes durante la actividad y rellenar los espacios que se encuentran debajo de las categorías con un tache "X" si se lleva a cabo dicha categoría o en blanco si no.

Al mayor número obtenido horizontal y verticalmente se le otorgará el valor de 100 y se aplicará una regla de tres para sacar un porcentaje, para así poder realizar las gráficas para su interpretación.

EJEMPLO: INVOLUCRAMIENTO EN LA ACTIVIDAD

CATEGORIAS		
PARTICIPANTE	Involucramiento en la actividad	Suma
FERNANDA	X	1
Suma	1	1

ANEXO 3

FORMATO DE REGISTRO

Fecha: 13/Sep/13

Motivo: Feria de Salud

CATEGORIAS																									
Participantes	Acercamiento	Compartir	Expresión de Humor	Involucramiento en la	Formación de	Solución de	Planteamiento de	Seguimiento de	Iniciativa en acciones	Comportamiento	Control	Autoritarismo	Distanciamiento	Separación	Franqueza	Contacto Físico.	Quejas	Expresividad afectiva	Comprensión y	Restricción	Fascinación	Silencio	Acompañamiento	Suma	
Opticas	X	X	X	X	X	X					X					X		X	X						10
Scanner	X	X		X					X	X	X					X		X	X						9
Prod . dentales	X	X	X	X						X	X				X	X	X	X							10
Serv. dental	X	X	X	X							X				X	X	X	X							9
Quiromasajes	X	X	X		X	X	X		X		X					X	X	X							11
Música	X	X									X					X		X	X						6
Suma	6	6	4	4	2	2	1		2	2	6				2	6	3	6	3						55

