

Diseño de programas radiales como espacios de recreación y ocio para las personas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida.

Daniela Corayma Téllez Pérez

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Recreación y Turismo
Bogotá, D.C
2021

Diseño de programas radiales como espacios de recreación y ocio para las personas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida.

Daniela Corayma Téllez Pérez 2015123034

Trabajo de grado para optar por el título de Licenciada en Recreación y Turismo

Astrid Bibiana Rodríguez Cortés

Asesora

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Recreación y Turismo

Bogotá, D.C

2021

AGRADECIMIENTOS

Agradezco inmensamente a mi madre Eloina Pérez y a mi hermana Karina Téllez por siempre apoyarme incondicionalmente, darme aliento, brindarme su compañía y creer en mí. Les debo muchísimo. Gracias.

Agradezco a mi tutora Bibiana Rodríguez por ser tan excelente docente en este proceso, te admiro mucho y me siento inmensamente agradecida, gracias por tu paciencia y guianza en esta etapa. Te deseo lo mejor.

Agradezco a mi pareja José Ospina por motivarme y apoyarme siempre, eres un gran ser humano y compañero. Infinitas gracias.

Agradezco por la experiencia tan maravillosa de haber ingresado a la Licenciatura en Recreación y Turismo de la Universidad Pedagógica Nacional, por todas aquellas experiencias que han enriquecido mi ser y por las personas que de este camino hicieron parte.

DEDICATORIA

Se lo dedico a mis amadas hermanas Andrea, Karina y Hellen, por ser un gran ejemplo para mí, por su fortaleza, berraquera y amor. Espero estemos siempre de la mano compartiendo, disfrutando y afrontando la vida juntas, Soy afortunada de tenerlas a mi lado. Las amo con todo mi corazón.

A mi madre Eloina que es una mujer maravillosa, quien siempre ha creído en mí y puedo contar con ella, eres una mujer espectacular e incondicional. Gracias por siempre estar con nosotras dándonos tu amor y estando siempre. Te amo

Tabla de contenido

1	Introducción	10
2	Justificación	12
3	Planteamiento del problema	15
3.1	Pregunta problema.....	17
4	Objetivos	18
4.1	Objetivo General	18
4.2	Objetivos Específicos.....	18
5	Marco Teórico	20
5.1	Personas Adultas Mayores	20
5.1.1	Envejecimiento humano y vejez.....	21
5.1.2	Persona adulta mayor institucionalizada.	26
5.2	Recreación y Ocio	31
5.2.1	Recreación y ocio en las personas adultas mayores.	36
5.3	La radio como medio de información, educación y entretenimiento	42
5.3.1	Radio en Colombia-Resumen.....	42
5.3.2	Radio y Entretenimiento.....	45
5.3.3	Proyecto de Radio con persona mayor.	47
6	Metodología	51
6.1	Etapas del desarrollo de la investigación	52
6.2	Sensibilización temática.....	53
6.3	Diseño de Instrumentos.....	53
6.3.1	Guía de diseño para la creación de contenidos radiales - recreativos (creación del semillero de investigación Recreo).	54
6.3.2	Encuesta para conocer las principales opiniones, actividades, necesidades e intereses radiales y recreativos de los adultos mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida. 55	
6.3.3	Diario de Campo: por medio del diario de campo se relatan las reacciones de las personas mayores que asisten a escuchar los programas radiales.	59
6.4	Aplicación y recolección de información.....	60
7	Resultados y análisis	61
7.1	Encuesta	61
7.2	Temáticas de los programas radiales.....	66
7.3	Diseño de programas radiales	68

7.4	Respuestas de las personas mayores institucionalizadas sobre cada programa.....	72
7.5	Diario de campo: reflexiones	75
8	Conclusiones	78
8.1	Recreación y ocio en la persona adulta mayor institucionalizada	78
8.2	Papel de los profesionales en recreación dentro de los hogares.	79
8.3	La radio como propuesta pedagógica.....	80
8.4	El núcleo familiar para las personas mayores institucionalizadas.....	81

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Condiciones positivas del envejecimiento.	23
Tabla 2 Estructura de la encuesta.	56
Tabla 3 Diario de campo.	60
Tabla 4 Datos sociodemograficos de la población.	61
Tabla 5 Actividades recreativas.	63
Tabla 6 Preferencias de la radio.	64
Tabla 7. Tematicas de mayor relevancia de los resultados de la encuesta	67
Tabla 8 Programa No. 1.	68
Tabla 9 Programa No.2	69
Tabla 10 Programa No. 3.	70
Tabla 11 Programa No. 4.	71
Tabla 12 Resumen de evaluación, percepción del oyente primer programa.	72
Tabla 13 Resumen de evaluación, percepción del oyente segundo programa.	73
Tabla 14 Resumen de evaluación, percepción del oyente tercer programa.....	74
Tabla 15 Resumen de evaluación, percepción del oyente cuarto programa.....	75

LISTA DE IMÁGENES Y FOTOGRAFÍAS

Fotografía 1. Personas adultas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y vida, sesión del 06 de noviembre de 2020.	9
Fotografía 2. Personas adultas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y vida. Sesión del 26 de noviembre de 2020.	14
Fotografía 3. Personas adultas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y vida. Sesión del 26 de noviembre de 2020..	19
Fotografía 4. Personas Adultas Mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida. Sesión del 26 de noviembre de 2020..	77
Imagen 1. Logo de del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida.	50
Imagen 2. Portada Guía de diseño para la creación de contenidos radiales - recreativos	54

LISTA DE DIAGRAMAS

Diagrama 1. Condiciones negativas del envejecimiento	23
Diagrama 2. Línea de tiempo de la radio Sutatenza	45
Diagrama 3. Paso a paso de la metodología de la investigación.....	52
Diagrama 4. Fases de la encuesta	55



Fotografía 1. Personas adultas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y vida, sesión del 06 de noviembre de 2020. **Fuente:** Elaboración propia.

1 Introducción

En los últimos años en Colombia se ha reflejado un crecimiento acelerado de la población de persona adulta mayor, a diferencia del resto de la población. Pues “las proporciones alcanzadas por los grupos de población de 60 a 74 años y de 75 años o más, respecto a la población total del país reflejan por sí mismas las condiciones de envejecimiento” (Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015, p.8), lo cual representa un desafío global, es decir para los diferentes sectores y en aspectos sociales, económicos, etc. Por ende, es necesario entender y visibilizar la población de persona mayor, brindando las condiciones adecuadas para una vejez y envejecimiento satisfactorio:

El envejecimiento de las colombianas y los colombianos plantea nuevos desafíos tanto a personas, familias y comunidades como a organizaciones gubernamentales, no gubernamentales y privadas. Su efecto se extiende al campo socioeconómico y tiene implicaciones muy importantes sobre las estructuras familiares, la salud, los servicios sociales, el trabajo, los cuidados y la protección social, entre otros. (Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015, p.9)

Ahora bien, un gran porcentaje de la población adulta mayor vive en sus hogares, sin embargo, se encuentra un menor porcentaje para aquellas personas mayores quienes no tienen soporte familiar o necesitan de un cuidado especial, que por diferentes circunstancias como, el abandono, la indigencia, la dependencia por alguna enfermedad, decisión propia, entre otros, se ven obligados a ingresar permanentemente a centros residenciales para adulto mayor, por lo tanto pueden aumentar enfermedades y sentimientos negativos, si no cuentan con el acompañamiento de familiares y un cuidado apropiado por parte de la institución. Teniendo en cuenta adicionalmente que “es fundamental destacar la importancia que en Colombia y América Latina tiene la dependencia funcional de las personas adultas mayores, por sus implicaciones tanto sobre la organización social del cuidado como sobre la demanda creciente de personas cuidadoras”. (Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015, p.9)

Por lo anterior, se pretende a través de este proyecto poner como principal eje la recreación y el ocio ya que permite resaltar y conocer las potencialidades que en la vejez y el envejecimiento son posibles descubrir e impulsar, además de reforzar “procesos que mejoren

la calidad de salud, las relaciones positivas y el crecimiento personal” (Rodríguez, 2020, p. 4), por medio de la recreación y el ocio las personas mayores alcanzan diferentes beneficios en su salud mental y física, en su estado emocional, en sus relaciones sociales y personales, por tal razón se desea aportar a su bienestar, Osorio (2002) afirma que “la recreación da una condición de visibilidad a los adultos mayores, de identidad y reconocimiento frente a los otros y la valoración de sus diferencias y necesidades de acuerdo con la edad y cultura” (p. 34).

Por lo tanto, este trabajo de grado tiene como objetivo principal diseñar y evaluar programas radiales que generen espacios de recreación y ocio a las personas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida, es un estudio que se desarrolla en el año del 2020, Este proyecto se plantea desde el Semillero de Investigación RECREO (Recreación, Creatividad, Educación y Ocio) de la Licenciatura en Recreación y Turismo, siendo un espacio donde se investiga, reflexiona y discute sobre la población de persona adulta mayor desde aspectos como la educación, turismo, recreación y ocio. Con el fin de desarrollar procesos de acompañamiento a las personas mayores se diseñan programas radiales, principalmente por el confinamiento que provoca la pandemia del Covid-19, teniendo en cuenta el cuidado a las personas mayores institucionalizadas, y así mismo proponer espacios de ocio y recreación que aporten al bienestar de estas personas. Esta es una investigación de enfoque cualitativo de carácter descriptivo.

El presente trabajo se estructuró de la siguiente manera: introducción, justificación, planteamiento del problema, marco teórico, metodología, resultados y conclusiones.

2 Justificación

Realizar procesos de recreación aplicados pedagógicamente por medio de la radio es una alternativa para llegar a las personas mayores que no cuentan con los recursos tecnológicos necesarios para comunicarse con sus seres queridos en medio de la pandemia, a modo de ejemplo. Los licenciados en recreación pueden abordar estos espacios (los programas radiales), ya que están en la capacidad de diseñar estrategias que posibilitan, sobre todo enfocarse en las poblaciones, es decir, investigando y ejecutando acciones que aporten en este caso, a las personas adultas mayores institucionalizadas. El licenciado en recreación visto desde la perspectiva de Mesa (2008) en su quehacer pedagógico y social es un agente educativo o mediador que orienta los procesos educativos dentro de un contexto, en donde el licenciado a partir de su conocimiento disciplinar orienta a la población para llevar a cabo un proyecto en beneficio a las necesidades de los participantes, es decir, el licenciado en recreación debe tener la capacidad de leer e interpretar contextos y generar propuestas de carácter alternativo y alterativo desde la recreación que aporte al bienestar de las personas mayores de una manera incluyente.

Ahora bien, las personas mayores institucionalizadas atraviesan por un cambio significativo en su vida y esto generalmente puede provocarles un deterioro a nivel físico, mental y emocional, es cuando se ve la necesidad de utilizar medicinas que los puedan ayudar a mitigar enfermedades

La institucionalización en el adulto mayor afecta las personas a nivel psicosocial acelerando los sentimientos de abandono y soledad que perciben algunas veces, en diferentes ocasiones también influye para la aparición de marcadores de fragilidad debido a caídas, pérdida de movilidad y el desarrollo de diferentes enfermedades crónicas como artritis e hipertensión, lo cual hace necesario la utilización de múltiples fármacos. (Zarragoitia, 2005 citado por Gutiérrez, Nieves y Ruiz, 2016)

Sin embargo, por medio de diferentes estrategias y acciones que se puedan llevar a cabo a través de la recreación, en este caso por medio de programas radiales, se pretende aportar de alguna manera al bienestar de las personas mayores institucionalizadas e igualmente aportar

a su calidad de vida, pues debido al encierro que genera la institucionalización y adicionalmente al confinamiento que se provoca por la pandemia del Covid-19 se incrementan la depresión y los pensamientos negativos. En la película Patch Adams (1998) se muestra que por medio de la recreación es posible brindarles a los pacientes un rato más alegre, mientras afrontan sus enfermedades, muchas de ellas terminales, el protagonista da un discurso final, claro está, dirigido a doctores, pero el cual puede aplicarse a todos aquellos profesionales que trabajamos con y para las personas

La muerte no es un enemigo, si peleamos contra el mal, con el más terrible de todos, la indiferencia. [...] involucrarse es inevitable, señor todo ser humano tiene impacto sobre otro [...] un doctor tiene la misión no solo de prevenir la muerte sino también mejorar la calidad de vida. Si tratan una enfermedad ganan o pierden, si tratan a una persona les garantizo que siempre ganaran (Pach Adams, 1998).

Como licenciados en recreación se tiene una gran responsabilidad social, por ello, cada vez más se debe pensar en una recreación con propósito, y sobre todo aportar a aquellas poblaciones que son olvidadas, por medio de proyectos que permitan visibilizarlas y hacerlas protagonistas.

Ahora bien, la pertinencia de este proyecto se da por las restricciones que se implementan por la pandemia del Covid-19, las cuales mantiene el mayor tiempo dentro de casa a toda la población con el fin de evitar la propagación del virus, estas restricciones fueron aún más estrictas para las personas mayores, más aún para las que se encuentran institucionalizadas, pues se les mantuvo en aislamiento y sin visitas de sus familiares. Por seguridad de la salud de las personas mayores y sin tener la certeza de hacer un encuentro presencial, surge la idea dentro del Semillero de investigación Recreo de realizar programas radiales, ya que las personas adultas mayores se identifican por ser la población que escucha con mayor frecuencia la radio, además de ser una manera efectiva de llegar a ellos sin afectarlos.



Fotografía 2. Personas adultas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y vida. Sesión del 26 de noviembre de 2020. **Fuente:** Elaboración propia.

3 Planteamiento del problema

El crecimiento poblacional de las personas adultas mayores es un fenómeno que se presenta a nivel mundial y también en Colombia, según las estadísticas del DANE presentan el aumento de la población de persona mayor a través de los años, el cual seguirá incrementando considerablemente, el Ministerio de Salud y Protección Social (2018) da cuenta de este crecimiento

La población mayor a 59 años pasó de 2.142.219 en el año 1985, a 5.970.956 en el año del 2018. Con un crecimiento anual del 3,5%, superior al 1.7% de la población total. La pirámide expansiva de 1985 se transforma a un perfil constrictivo en el 2018 (Minsalud, 2018, p. 6).

Este aumento de la población de personas mayores se produce por “la disminución de la fecundidad, disminución de la mortalidad y al aumento de la expectativa de vida” (Minsalud, 2018), la mayor concentración de personas mayores en Colombia se ubica en Antioquia, Valle del cauca y Bogotá. Este aumento progresivo de este grupo poblacional “representa un desafío para las políticas y los recursos en lo concerniente al desarrollo, la calidad de vida, el cumplimiento de los derechos y la inclusión social” (Minsalud, s.f) por eso es de vital importancia pensar en esta población ya que este incremento tan acelerado puede desfavorecer a las personas mayores, a causa de que no se tengan las condiciones adecuadas para suplir sus necesidades, las principales desigualdades de la vejez en Colombia se reflejan en los “ingresos económicos, seguridad social en pensiones, educación y género. En América Latina, Colombia tiene el más alto porcentaje de personas mayores de 60 años que carecen de ingresos” (Política Publica de vejez, 2015, p. 14) así mismo se ven diversas problemáticas que enfrentan las personas mayores con respecto a su salud (psicológica, física y emocional), a las relaciones sociales, a la relación familiar, la falta de conocimiento de la sociedad frente a la vejez y múltiples aspectos que pueden favorecerlos o afectarlos. según la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria “los principales problemas de la población de personas mayores son: la cobertura de salud, el tiempo libre, la depresión y el abandono” (Bejarano, 2020, p. 17).

Las cifras del CENSO realizado para el año 2005 en Colombia dicen que “del total de personas de 65 años y más, el 98.8% se encuentra en hogares particulares y el 1.2% restante

reside en LEAS (Lugares Especiales de Alojamiento-Centros Geriátricos)” (p.10) estas instituciones ofrecen albergue, servicios sociales y atención integral en salud a ancianos con grado moderado o severo de incapacidad física y/o psíquica. Aunque los centros geriátricos dan este apoyo a las personas mayores institucionalizadas se encuentran otros factores que son necesarios tener en cuenta pues

[...] dadas las condiciones propias y los retos que el adulto mayor debe enfrentar por las condiciones ambientales, físicas y mentales del resto de la sociedad y del individuo mismo las actividades para integrarse y participar en actividades sociales, culturales y recreativas se acentúan interfiriendo con la autonomía e independencia de la persona mayor (Pinillos, Prieto y Herazo, 2013).

Ahora bien, dentro de los hogares aparte de suplir necesidades de hospedaje, alimentación y salud, también es de vital importancia preocuparse por integrar a las personas en actividades de recreación ya que esto aporta en su calidad de vida y bienestar, igualmente reduce el aislamiento social, influyendo de manera positiva en su salud mental y física (Pinillos, Prieto y Herazo, 2013). Algunas de estas actividades que se realizan en distintos centros geriátricos son: bailar, escuchar radio, juegos de mesa, manualidades, caminatas, leer, entre otros.

El ocio y la recreación contribuye en la construcción del propio ser, mejora el desarrollo humano y alimenta la libre expresión, según Osorio (2002)

cada experiencia de ocio resignifica y cobra sentido dentro del marco de la experiencia individual, pero igualmente se transforma por efecto de las influencias externas a él. En este sentido la recreación y su necesaria concreción en la oferta de programas y servicios ha de tener en consideración una compleja red de relaciones derivadas del sujeto, el contexto, del entorno comunitario y del marco social más amplio. (Osorio, 2002, p. 21).

Para las personas mayores el ocio y la recreación les permite estar más estables a nivel físico, emocional y mental, así mismo las ayuda a “mantenerse activas, olvidar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con otras personas” (Árraga & Sánchez Villaroel, 2007 citado por Herrera, 2016). Por tal razón es de vital importancia implementar alternativas que puedan disminuir los sentimientos negativos de las

personas mayores institucionalizadas y que por medio del ocio y la recreación sea posible aportan a su bienestar.

En el marco de la pandemia del Covid-19 que se origina en Wuhan-China, llegando a Colombia el 6 de marzo, inicia cuarentena desde el 20 de marzo del 2020. Se toman medidas sanitarias desde el aislamiento preventivo para que la menor cantidad de personas se contagie, sin embargo, las restricciones afectan a la mayoría de la población, pero principalmente a las personas mayores de 70 años y personas con enfermedades de base, ya que se consideran las personas más vulnerables frente al virus. A causa de esta situación en los diferentes sectores se replantea la forma de hacer encuentros presenciales, y se pasa a la virtualidad, por esta razón, se busca generar una propuesta pedagógica pensada para las personas adultas mayores institucionalizadas, acogiendo a los programas radiales como medio de recreación, teniendo en cuenta que la radio es una comunicación de fácil acceso, “además sus funciones de informar, entretener, educar y crear opinión pública, adicionalmente la voz, la música y los efectos de sonido llega a cualquier lugar independientemente de su estrato socioeconómico” (Vallejo, R. 2016) gracias a la accesibilidad de este elemento que ha sido tan importante y aún es utilizada a pesar de la llegada de las nuevas tecnologías, se ve como una vía para generar procesos de acercamiento a las personas mayores pensándose como una forma de ocio y recreación.

A causa del confinamiento se ve la necesidad de utilizar los programas radiales como una herramienta que mantiene en contacto a las personas mayores que se encuentran vinculadas a hogares geriátricos con su entorno, pero, además, aportar de alguna manera a mitigar el aislamiento y aportar a su bienestar. El diseño de los programas radiales cuenta con un enfoque participativo, es decir, tiene en cuenta el interés de los adultos mayores a quién va dirigido, de igual forma están pensados de manera entretenida, y que pueda al igual ser un espacio de ocio y recreación para las personas mayores institucionalizadas. de esta manera se plantea la siguiente pregunta problema.

3.1 Pregunta problema

¿Cómo los programas radiales pueden ser entendidos como una mediación pedagógica en el ocio y la recreación para las personas mayores del Hogar gerontológico alma, corazón y vida?

4 Objetivos

4.1 Objetivo General

Diseñar y evaluar programas radiales que generen espacios de recreación y ocio a las personas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida.

4.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar a las personas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida.
- Identificar los intereses, gustos y percepciones que tiene las personas adultas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida sobre la radio.
- Desarrollar y elaborar mediante un enfoque participativo programas radiales dirigidos a las personas mayores del hogar.
- Analizar las respuestas y opiniones de las personas adultas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida sobre los cuatro programas de radio.



Fotografía 3. Personas adultas mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y vida. Sesión del 26 de noviembre de 2020. **Fuente:** Elaboración propia.

5 Marco Teórico

Partiendo del problema de investigación se plantea como principales ejes del marco teórico, a la persona adulta mayor, profundizando en el envejecimiento y la vejez y la persona adulta mayor institucionalizada, conceptos de recreación y ocio, finalmente, la radio en Colombia, radio entretenimiento y su función como medio de aprendizaje.

Colombia tiene su propia legislación para las personas adultas mayores, tales como: la política colombiana de envejecimiento humano y vejez, la cual tiene como objetivo principal propiciar una vejez autónoma, digna, larga, saludable y participación sociopolítica y culturalmente, ley 1251 de 2008, la cual busca procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores. política pública social para el envejecimiento y la vejez del distrito capital línea base 2014, tiene como principal objetivo implementar el seguimiento a las condiciones de vida y el cumplimiento de los derechos de las personas mayores de la capital, Plan Nacional de Recreación 2013-2019 tiene como propósito reconocer la dignidad humana, postura ético-política y reconocimiento explícito de la diversidad de las personas mayores, por medio de tres ejes, investigación, formación y gestión.

5.1 Personas Adultas Mayores

Se entiende desde del Ministerio de salud y protección social que las personas adultas mayores “son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones” (Ministerio de salud y protección social, s.f), desde este punto de vista los adultos mayores como toda persona tienen unos derechos y deberes; un compromiso personal y con la sociedad.

En la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024) en términos cronológicos se denominan personas adultas mayores a mujeres y hombres que tiene una edad superior a los 60 años. Así mismo visto desde el contexto colombiano las personas mayores de 50 años que presenten discapacidad o que pertenezcan a pueblos indígenas, hacen parte del grupo poblacional adulto mayor (p, 13).

Por otro lado, ya desde una mirada individual, las personas adultas mayores pueden ser seres con independencia y quienes pueden aprovechar su vida de una buena manera. Sánchez (2012) plantea que:

Nace con la intención de ser la síntesis del paradigma social actual que asocia el compromiso con el descanso y reposo, esto se refiere a la posibilidad de conjugar el ocio, con la capacidad de decidir, crear, producir y elegir que determina la capacidad de autonomía de una persona (Sánchez, 2012, p. 33)

Los aspectos que caracterizan una persona adulta mayor son diversos, desde su edad, sus decisiones, dimensiones, particularidades físicas, cognitivas y emocionales, hasta el rol que tiene dentro de la sociedad, para profundizar y comprender esta etapa es importante definir los conceptos de vejez y envejecimiento.

5.1.1 Envejecimiento humano y vejez.

El envejecimiento es un proceso por el cual los seres humanos pasamos a lo largo de la vida y cada persona lo vive de manera distinta, es así como desde la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024) se define como:

A nivel individual, el envejecimiento es un proceso dinámico y discontinuo, que para ser entendido requiere superar la mirada estática del estado de vejez e incorporar su carácter de construcción social y biográfica. Lo anterior implica comprender el envejecimiento individual como un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas (Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024, p. 12)

El proceso de envejecimiento humano “inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte” (Ministerio de salud y protección social, s.f) hace parte de la trayectoria de vida y por tal razón es definitivo, sin embargo, el envejecimiento depende de la perspectiva que lo veamos ya que si la persona así lo dispone este puede ser un ciclo lleno de vida y energía, y no tiene que ser precisamente visto como algo estático y repetitivo. (Marcos, Giai, 2015).

En complemento y desde el punto de vista de Pinillos, Prieto y Herazo (2013) el envejecimiento:

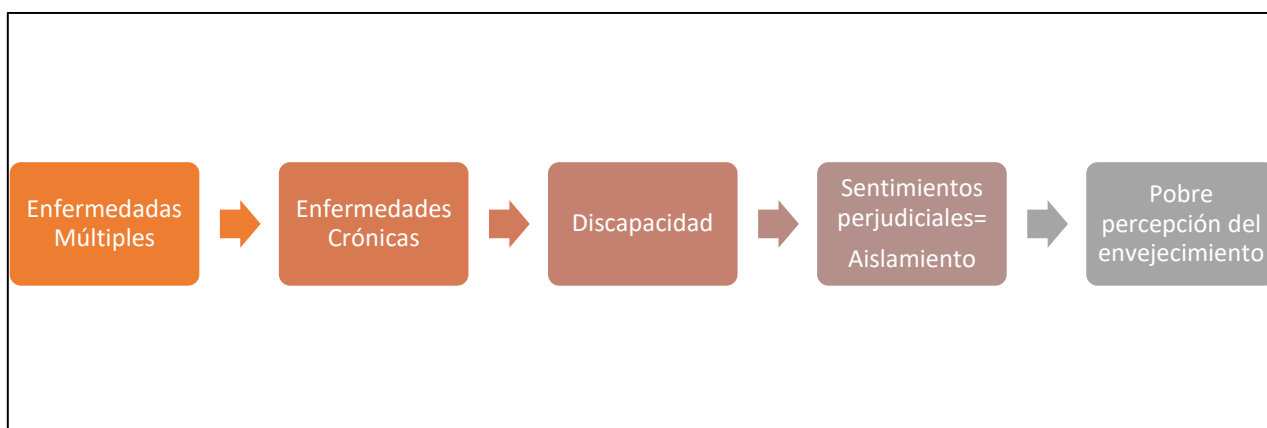
Es un proceso fascinante, complejo y multifactorial, evidencia cambios progresivos en la condición física de la persona con la consecuente interferencia para su desarrollo autónomo de las actividades de la vida diaria; proceso mediado por factores ambientales, psicológicos, socioculturales y rasgos genéticos individuales que dan paso a la última etapa del ciclo vital del ser humano. (Pinillos, Prieto y Herazo, 2013, p. 852)

Es así como desde los diferentes puntos de vista, el envejecimiento es parte de la vida del ser humano, es algo a lo que no podemos desligarnos, generalmente se piensa que es agobiante, pero este puede ser satisfactorio o no dependiendo de cómo cada uno decide guiarlo, y por supuesto de los factores por los que nos vemos afectados en el entorno, continuamente, e igualmente por situaciones que puede ocurrir a lo largo de la vida.

Alvarado y Salazar (2014) proponen que, según la perspectiva y el desarrollo de cada persona, al envejecimiento se le puede ver desde dos puntos de vista, estas pueden ser condiciones negativas o positivas. El proceso por el cual puede pasar una persona en condiciones negativas, según Alvarado y Salazar (2014) inicia con una agrupación de enfermedades múltiples en el adulto mayor, esto puede conllevar a las enfermedades crónicas hasta generar una discapacidad, esta condición puede provocar sentimientos perjudiciales que pueden desencadenar aislamiento social en la persona y así finalmente tener una pobre percepción del envejecimiento. Como se muestra en el siguiente diagrama.

Diagrama 1.

Condiciones negativas del envejecimiento



Nota: información de Análisis del concepto de envejecimiento, Alvarado y Salazar (2014).

Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, las condiciones positivas del envejecimiento se han dado por medio de modelos que se han planteado por diferentes autores y organizaciones, cada una de las que se proponen aquí se piensan para un mejor envejecimiento ya sea durante el transcurso de vida, en la vejez o a la par de estos cursos.

Tabla 1.

Condiciones positivas del envejecimiento

Mirada Positiva del envejecimiento	
Envejecimiento Exitoso	Habilidad para mantenerse en bajo riesgo de enfermedad
Envejecimiento Saludable	Habilidades y estilos de vida saludables desde edades tempranas
Envejecimiento Activo	Mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen, por medio de oportunidades de salud, participación y seguridad.

Nota: Información de Análisis del concepto de envejecimiento, Alvarado y Salazar (2014).

Fuente: Elaboración propia.

Para Orozco y Molina (2002) generalmente cuando se llega a la ancianidad se acumulan en el cuerpo diversas enfermedades como males cardíacos, vasculares, cáncer, diabetes, osteoporosis, problemas reumáticos, hipertensión, entre otros. dependiendo de la genética y los factores externos que influyen en cada ser humano (p. 3) e igualmente hay enfermedades que pueden ser más comunes en mujeres (ejemplo la osteoporosis comúnmente después de la menopausia) y otras en los hombres. En términos biológicos para Orozco y Molina (2002):

el envejecimiento puede definirse como la pérdida de adaptabilidad del organismo con el tiempo, manifestada por una disminución de los mecanismos homeostáticos que vuelven menos eficientes los diferentes sistemas del cuerpo, a medida que avanza la edad (Orozco y Molina, 2002, p. 1).

A nivel físico las personas adultas mayores pueden tener limitaciones las cuales pueden causar la ayuda necesaria de alguien más para lograr realizar las actividades de la cotidianidad, es decir se genera una dependencia. De esta manera se puede ver perjudicada la calidad de vida en esta etapa e igualmente la de los familiares y personas que los rodean (Cardona, Segura, Garzón y Salazar, 2018, p. 12), por tal razón en estos tiempos se han creado modelos de envejecimiento positivo como se muestra anteriormente, para que los desgastes que se van teniendo a lo largo de la vida y que se reflejan notoriamente en la vejez, sean menos o por lo menos tener alternativas para mejorar la salud en los diferentes aspectos.

Ahora bien, los factores cognitivos y mentales también son aspectos que hay que tener en cuenta ya que tiene beneficios si estos se trabajan bien, para Alvarado y Salazar (2014):

Hay correlaciones entre los niveles de educación, conocimiento adquirido y el envejecimiento. Determinadas investigaciones han demostrado que la actividad mental mantiene al individuo alerta y saludable. Las capacidades cognitivas son especialmente importantes en el envejecimiento. El aprendizaje y la estimulación continua ayudan a las personas mayores a permanecer cognitivamente intactas. (Alvarado y Salazar, 2014, p. 61).

Así como los factores físico y cognitivo son importantes, también el aspecto social es fundamental, “El medio ambiente, la familia y la comunidad son aspectos importantes en el envejecimiento” (Alvarado y Salazar, 2014). En diferentes investigaciones el factor social muestra que es esencial para las personas adultas mayores y que las puede hacer sentir mucho más confortables, principalmente la familia y en adición los grupos a los que participan, a este factor social y religioso según Cuadros (2020) la religiosidad aporta beneficios ya que se crea una red social donde esto ayuda a muchas personas mayores a mantenerse activas y a tener grupos de amigos que los están acompañando en este proceso. Al igual que los diferentes factores antes mencionados, la sexualidad también es benéfica para las personas en su envejecimiento, para Kelly (2018)

El ejercicio libre y voluntario de nuestra sexualidad, nos genera sustancias y emociones benéficas para nuestro cuerpo y su bienestar: mejora el sistema inmunológico, genera sustancias que nos hacen sentir placer, mejora nuestra autoestima y una serie de características positivas. (Kelly, 2018, seg. 24-42)

Además de que en gran parte de la vida las personas tienen su sexualidad, en la vejez no tiene que ser diferente, puede cambiar ya que no es igual que en la juventud, pero no quiere decir que lo deja a un lado. Cada uno de los factores del ser humano son importantes, lo físico, cognitivo, social, emocional, sexual, etc., y todos se relacionan, así que es de relevancia trabajar en cada uno de ellos para que el envejecimiento sea satisfactorio, saludable y de sano bienestar.

La vejez representa según la Política Colombiana de Envejecimiento humano y Vejez (2015-2024):

[...] representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humano que se produce en función de las identidades de género, experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante los cursos de vida, entre otros aspectos. Es decir, la vejez implica procesos de desarrollo y de deterioro. (Política Colombiana de Envejecimiento humano y Vejez 2015-2024, p. 13)

A la última etapa de vida se le mira dependiendo la perspectiva de cada persona, pues la idea que se tenga de ella puede moldearse según las experiencias con adultos mayores, con abuelos, abuelas, familiares o personas del entorno, “la vejez no debe ser imaginada como un sinónimo de enfermedad o deterioro físico, el envejecimiento es un proceso universal que no se puede modificar, ya que es un proceso lento y gradual que tarde o temprano se va manifestando según cada persona” (Lizano, 2014, p. 98)

Comúnmente a la vejez se le ve como una etapa en donde las personas desarrollan enfermedades y esto, puede ser debido a la acumulación de diferentes factores en la vida del ser humano, sin embargo, también muchas personas adultas mayores son muy activas y sanas, adicional a esto las generaciones cambian, puede que las necesidades de ahora no sean las mismas de años anteriores o de las que viene, por eso no se puede generalizar la vejez, además que hasta ese momento las experiencias acumuladas hacen las personas más sabias y de las cuales se puede aprender mucho.

5.1.2 Persona adulta mayor institucionalizada.

Las personas adultas mayores institucionalizadas son aquellas que residen en un centro, fundación u hogar donde reciben atenciones y servicios necesarios para garantizar el cuidado adecuado, entre esos el alojamiento, la alimentación, atención médica, actividades recreativas, entre otros. Se encuentran distintos lugares que prestan servicios a los adultos mayores algunos son, los centros día, centros residenciales (como hogares geriátricos o gerontológicos), centros de atención domiciliaria y centros de tele-asistencia domiciliaria Dentro de esta investigación se pone atención principalmente a los centros residenciales para personas adultas mayores los cuales según el Ministerio de Salud y Protección Social:

Son aquellos destinados a la vivienda permanente o temporal de las personas mayores, donde se ofrezcan servicios de hospedaje, alimentación, recreación, actividades productivas, de protección y cuidado integral de las personas adultas mayores (Ministerio de salud y protección social, s.f)

Estos centros de atención a la persona mayor están regulados por la Secretaria de Salud de Bogotá, al igual que la Política Pública de Vejez y Envejecimiento y así mismo por la ley

1315 de 2009 en la cual “se establecen las condiciones mínimas que dignifiquen la estadia de los adultos mayores en los centros de protección, centros de día e instituciones de atención” esta ley tiene como objeto principal “garantizar la atención y prestación de servicios integrales con calidad al adulto mayor en las instituciones de hospedaje, cuidado, bienestar y asistencia social” es importante tener en cuenta que en términos legales se pretende regular el cuidado y atención a la persona mayor en centros residenciales, sin embargo es necesario seguir trabajando en proyectos y programas que fortalezcan estos servicios para que las personas adultas mayores cuenten con una mejor calidad de vida.

De esta manera, las personas adultas mayores institucionalizadas son aquellos adultos mayores de los 60 años en adelante, que se encuentran al cuidado de centros residenciales, y esto les da unas características diferentes frente a otros adultos mayores, ya que el ingreso a estos centros puede generar impacto en la vida de estas personas en los aspectos emocionales y psicológicos (Cárcamo, Fernández y Ovalle, 2013, p. 17), en el adulto mayor puede aumentar las dificultades en los diferentes aspectos que complementan su vida desde su condición física y emocional hasta la espiritual, pero esto puede ser aún más complejo para los adultos mayores institucionalizados según como lo propone Carreira y Castro (2015) afirman que:

Al envejecer, el riesgo de desarrollar vulnerabilidades aumenta debido al decaimiento biológico característico de la senectud, el cual interactúa con aspectos socioculturales y económicos acumuladas a lo largo de la vida. Cuando se trata de ancianos institucionalizados, esa vulnerabilidad tiende a aumentar (Carreira y Castro, 2015, p. 2)

El hecho de que una persona adulta mayor ingrese a una institución requiere un cambio significativo de los hábitos que esta persona tenía y eso hace que su cotidianidad cambie, ya que deberá acomodarse a los horarios, las personas, la comida, es decir, al ambiente y la rutina que maneje el establecimiento, esto puede provocar en el adulto mayor estrés al principio de su llegada ya que deberá seguir las reglas de su nuevo hogar. (Cifuentes. p. 66, 2005) se puede evidenciar que los cambios por los que atraviesan los adultos mayores institucionalizados son diversos, desde las complicaciones con las que llegan al centro residencial hasta las que deben de pasar mientras se acostumbran a su nuevo hogar.

Así mismo, dentro de las alteraciones que atraviesan las personas mayores institucionalizadas cabe la posibilidad de que se aumenten sentimientos negativos, debilidades físicas y la manifestación de enfermedades:

Los sentimientos de abandono y soledad que perciben algunas veces, en diferentes ocasiones también influye para la aparición de marcadores de fragilidad debido a caídas, pérdida de movilidad y el desarrollo de diferentes enfermedades crónicas como artritis e hipertensión, lo cual hace necesario la utilización de múltiples fármacos (Zarragoitia, 2005, citado por Gutiérrez, Nieves y Ruiz, 2016, p. 46)

Según Guevara (2016) la institucionalización en las personas mayores se ha ido incrementando con el pasar del tiempo y esto se da por “la reducción global de las tasas de natalidad (se reduce la proporción de demandantes de cuidados de corta edad) y el aumento global de la esperanza de vida (aumenta la proporción de demandantes de edad elevada)”(Duran, 2011, citado por Guevara, 2016, p. 45) y además de esto por ciertas condiciones que pueden llevar a las personas adultas mayores a la institucionalización:

De un lado, dificultades económicas en las familias que les impide dedicarse al cuidado o contratar un servicio para ello; de otro, pocas garantías frente al derecho a la salud para el tratamiento de enfermedades costosas y/o de difícil manejo, economía precaria en las familias, que imposibilita asumir el cuidado de las personas mayores, así como la presencia de hechos relacionados con el abandono. (Guevara, 2016, p. 4)

Igualmente, para Guevara (2016) la persona adulta mayor institucionalizada pasa por dos fases estas son *antes* de la institucionalización y la otra es *durante* (dentro de esta es importante la adaptación), adicional a esto da unas alternativas a la institucionalización o más bien para que este sea el último recurso, esto se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 1.

Impactos de la institucionalización

Fase	Impactos que se generan
Antes	<ul style="list-style-type: none">- Indigencia y abandono- Condición económica y laboral- Condiciones de vida desiguales durante el envejecimiento- Perdida o ausencia de familiares
Durante <i>Mirada al proceso de adaptación</i>	<ul style="list-style-type: none">- Ruptura en las relaciones sociales- La rutina genera sentimientos de tristeza y aburrimiento- Fuertes cambios- perdida de la libertad para movilizarse por la ciudad, autonomía en la toma de decisiones, imposibilidad de decidir sobre su propia vida.
Alternativas a la institucionalización	<ul style="list-style-type: none">- Apertura de nuevos y más centros días en las ciudades (permitiría que la familia no se despliegue del adulto mayor).- Entrega de dinero a las familias como contribución al cuidado que brindan a las personas mayores.- Modificar valores y normas sociales frente al rol de la persona mayor y frente a la importancia de la vejez en la sociedad.

Nota: Información de Impactos de la institucionalización en la vejez. Análisis frente a los cambios demográficos actuales. Guevara (2016). **Fuente:** Elaboración propia.

Con lo anterior se puede ver que las personas mayores que se institucionalizan ya sean por decisión propia, o por los diversos aspectos que lo llevan a ello (abandono, dificultad de las familias para cuidarlo o prestarle un servicio médico adecuado, etc.) de igual forma pasan por un proceso difícil de adaptación, por ello Rojas, Toronjo, Rodríguez, Rodríguez (2006) proponen que:

la institucionalización debería ser el último recurso, ya que se identifica como uno de los factores que actúan en la disminución de autonomía de la persona mayor. Aquellos a los que las circunstancias han obligado a vivir en los centros residenciales se ven obligados a compartir su vida con personas desconocidas, a adaptarse a horarios hábitos y dietas extrañas... tienen más posibilidades de enfermar (Rojas, Toronjo, Rodríguez, Rodríguez, 2006).

Además de lo dicho anteriormente, es importante entender que separar a la persona mayor de su entorno común genera un riesgo con respecto a la salud, física, emocional, cognitiva y social de la persona mayor, de esta manera para Pinillos, Prieto y Herazo (2013):

El aislamiento social en los adultos mayores tiene consecuencias negativas sobre su calidad de vida, dada su asociación con estados de depresión y suicidios, por lo cual su prevención y manejo es una prioridad importante en el envejecimiento de la población (Pinillos, Prieto y Herazo, 2013, p. 856)

E igualmente diversas investigaciones han demostrado que las personas mayores de los 75 años están más vulnerables, en el sentido que pierden el interés de participar en actividades sociales y recreativas, por tal razón es importante lograr a menudo la integración con la familia y amigos. (Pinillos, Prieto y Herazo, 2013, p.855)

Por otra parte, para Guevara (2016) es necesario que en términos de educación se difunda más sobre el tema de la vejez e igualmente que se siga fortaleciendo desde la academia estos temas de importancia para la sociedad.

Es necesario que la academia se involucre en profundidad y con rigurosidad en el ejercicio de comprender la vejez y la institucionalización en sí, aunque no se desconocen las múltiples reflexiones que los académicos han desencadenado sobre el tema de persona mayor, envejecimiento y vejez como tal. (p. 12).

La institución debe contar con servicio médico profesional, ya que, debido al deterioro de la persona mayor en sus capacidades físicas y cognitivas, requiere tener un cuidado apropiado a lo que demanden sus necesidades (Gutiérrez, Nieves y Ruiz, 2016, p. 46). En conclusión,

es necesario que tanto el personal del centro se encuentre capacitado frente a las necesidades y cambios de las personas adultas mayores, para ello también debe contribuir en mayor parte la familia, ya que esto puede disminuir el impacto que pueden tener en la institucionalización e igualmente el diseño de diferentes actividades o programas que puedan aportar a la calidad de vida de los adultos mayores, igualmente la contribución de la academia con diferentes estudios e investigaciones que aporten al conocimiento de la situación de las personas mayores institucionalizadas y a como se puede seguir aportando.

5.2 Recreación y Ocio

Dentro de esta investigación los conceptos de recreación y ocio son esenciales, para Osorio (2002) “el significado y sentido que se le dé al ocio y a la recreación esta atravesado por condiciones económicas, de clase, genero, edad, cultura, desarrollo tecnológico, en fin, por todos aquellos aspectos que hacen parte de una sociedad, una comunidad, un país.” (p. 19), se pretende aquí mostrar desde diferentes autores como se entiende tanto la recreación como el ocio, y desde esta primera postura dejar en claro que estos dos pueden tener variadas significaciones dependiendo las diversas miradas y contextos.

La recreación y el ocio pueden en principio reconocerse en Europa, por tal razón los países latinoamericanos adoptamos practicas similares a estas, sin embargo, para Elizalde y Gomes (2010) no debería ser así ya que en Latinoamérica hay una gran diversidad de prácticas de recreación y ocio que se reflejan a través de la cultura, por tal razón dicen que

[...] el ocio necesita ser comprendido y reconocido como una dimensión de la cultura. De esta manera cada pueblo y cada sociedad que compone la región Latinoamérica construye y significa sus prácticas culturales que son vividas como disfrute de la cultura y de la vida social en sus propias temporalidades. De esta forma, el ocio no está subyugado al trabajo industrial, a la urbanización, ni al capitalismo, como tampoco a la modernidad. (Elizalde y Gomes, 2010, p. 9)

El ocio puede tener dos puntos de vista, una mirada distante de algunas realidades en el sentido que parece únicamente para ciertas clases sociales, en otro sentido se puede entender un ocio con experiencias significativas y satisfactorias, es así como Osorio (2002) plantea que

De acuerdo con Kelly, existe una guerra cultural donde el ocio se encuentra en la mitad: primero está un ocio cuya experiencia requiere un precio, tiende a consumir altos niveles de energía y otros recursos y proporciona símbolos materiales de éxito y estatus, destaca el marketing, la política de precios y la promoción; y segundo, otro en el que la acción requiere un compromiso y una conexión con los demás, es más intangible respecto a los recursos y los resultados, está más orientado hacia la naturaleza intrínseca de la experiencia, se basa más en la comunicación y el compartir entre las personas. (p. 20)

Osorio (2002) entiende que “La vivencia de ocio está relacionada con la falta de obligatoriedad, a la voluntad de querer hacer algo y la satisfacción que se presenta realizarlo, no es una libertad condicionada, es una libertad percibida” (p. 20) es así como el ocio puede verse como la voluntad que tiene la persona de realizarlo

Además de la percepción de satisfacción y autoestima dada por la capacidad y manejo de situaciones retadoras, las experiencias de ocio pueden ofrecer oportunidades para interactuar con otros de una forma productiva y lograr los beneficios de la socialización. (p. 29)

El ocio es una experiencia y/o vivencia que experimentan las personas cuando lo realizan y esto ofrece ciertos beneficios a nivel personal, de satisfacción, mejora la autoestima y hasta las relaciones sociales. Por otro lado, García y Bedmar (2010) citando a Cuenca (2004) llaman al ocio como un tiempo en el cual se llevan a cabo aquellos deseos que son expresados y se pueden realizar libremente, teniendo sensaciones positivas, por eso:

Abordándolo de manera objetiva consiste, ante todo, en aquellos recursos o actividades que, de manera opcional, ocupan nuestro tiempo. Subjetivamente, supone además una experiencia gratificante, que refleja en cierta manera nuestras preferencias y también nuestra forma de ser y manifestarnos libremente. No depende tanto del tiempo empleado o la formación y el nivel adquisitivo del que lo experimenta. Es más bien una consecución y expresión de los propios deseos y sentimientos que laten tras un mundo deseado (p. 66)

Del seminario de WLRA (World Leisure and Recreation Association) que se realizó en 1993 en Jerusalén sale el documento más representativo en cual se presentan los avances logrados en el campo del ocio, este es, la Carta Internacional para la Educación del Ocio, y allí se entiende el ocio como

área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute y placer, y una mayor felicidad. Comprende formas de expresión o actividad amplias cuyos elementos son frecuentemente tanto de naturaleza física como intelectual, social, artística o espiritual (Carta Internacional para la educación del ocio, p. 244)

Para Cuenca (2009) “El ocio forma parte de nuestras vivencias personales y no depende solo de las circunstancias en las que se desarrolla sino, muy especialmente, de la persona, de su mundo de valores, de su formación, de su desarrollo como individuo” a partir de esta definición se puede ver que el ocio es una vivencia individual, que cada sujeto experimenta, pero que sin embargo este crecimiento personal ayuda a mejorar las relaciones sociales. Para Montero y Bedmar (2010) el ocio aporta en diferentes aspectos de la vida personal y social

El ocio, como elemento social y cultural, no permanece ajeno a tal evolución y, a su vez, contribuye desde el punto de vista personal, social y económico, a la configuración de determinados hábitos, estilos de vida, formas diferentes de entender el descanso y desarrollo recreativo de nuevas actividades. (Montero y Bedmar, 2010, p. 61)

Ahora bien, la recreación “es reconocida como una necesidad fundamental del ser humano, un derecho que debe ser garantizado por el Estado y por tanto una responsabilidad institucional, comunitaria y personal” (Plan Nacional de Recreación 2020-2026) se ha venido trabajando en Colombia, sin embargo, sigue faltando una mayor oferta en los servicios. Para el Plan Nacional de Recreación 2020-2026 la recreación se entiende como:

Una experiencia realizadora producto de la participación activa, voluntaria y autónoma de sujetos y grupos en vivencias mediadas por el arte, el juego, las manifestaciones culturales de los pueblos, las relaciones sociales vitales, las relaciones con la naturaleza y los entornos, que construyen un modo de enfrentar y apropiarse la vida que excluye la competencia y promueve el compartir como un modo

de ser y estar, y, la relación con el mundo desde una dimensión lúdica que lo armoniza en su estar cotidiano, abriéndolo a otros mundos posibles. (Plan Nacional de Recreación 2020-2026)

Igualmente, el Plan Nacional de Recreación 2020-2026 dice que esa experiencia realizadora implica que “la recreación no se agota en la vivencia, sino que ésta permite transitar hacia experiencias en las que el sujeto hace tránsitos hacia otros modos de estar a partir de experiencias de corto alcance o momentáneas, sino que se van conectando como acontecimientos que construyen en su vida cotidiana” (p. 23) la recreación es vista como una experiencia la cual trasciende en la vida de los sujetos, desde un modo personal, social y con el entorno que nos rodea, trayendo consigo sensaciones de disfrute y satisfacción, por tal razón debe ser un derecho el cual debe ser garantizado, así, la *Ley del Deporte* define que la recreación:

Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento (Ley 181,1995, artículo 5).

Acosta (2004) citando a Ramos (1984) dice que la recreación tiene unos valores fundamentales que son el valor físico, psicológico, social, ambiental y para el aprendizaje, de manera que en cada uno de estos factores aporta significativamente, varios autores han puesto atención a educar para la recreación.

El disfrute del tiempo libre conlleva a un proceso educativo de suma importancia. Por cuanto esta se convierte en un laboratorio vivencial de experiencias de aprendizajes. La importancia que la recreación tiene para el ser humano y para el desarrollo socio-económico de un país, así como el valor que tiene para todos los individuos desde diferentes puntos de vista (físicos, psíquicos, sociales, etc), se considera necesario establecer una relación entre la recreación y la educación. (p. 77).

Por otro lado, Ahulli (2011) citando a Loughlin (1971) muestra las definiciones que para este autor son válidas y que aun así siendo hace tantos años esta apreciación sigue teniendo sentido y se relaciona con la realidad de lo que debería referirse a lo recreativo con respecto al tiempo:

En la vivencia auténtica de lo recreativo debe poder experimentarse la vivencia de lo "no obligatorio", en el sentido de que el tiempo que nos insume dicha experiencia es vivido como propio, sin frustraciones, porque se halla alentada por un interés profundo ("Siento que mi tiempo, el de mi vida, no se pierde, sino que se realiza") De ahí que lo recreativo puede surgir en el trabajo cuando éste permite nuestra realización." (p. 37)

La recreación y el ocio son temas que en la actualidad se le ha venido dando mayor importancia, por el gran impacto que general a nivel individual y social, para ello diversos autores postulan sus interpretaciones y prácticas.

De manera que se puede decir que el ocio está inmerso en la naturaleza intrínseca de la experiencia, la cual tiene un compromiso y conexión con los demás, es una libertad percibida que genera satisfacción ya que por medio del ocio se reflejan todas aquellas preferencias y deseos, es significativo ya que se realiza por elección y libertad de los sujetos, aunque el ocio y la recreación son dos conceptos que pueden tener mucho en común,(como pueden relacionárseles con lo mismo, dependiendo los contextos) la recreación en el contexto latinoamericano y principalmente en Colombia se posiciona como un derecho el cual debe ser garantizado por el estado, en el cual se ha venido trabajando como necesidad fundamental del ser humano. Igualmente es una actividad realizadora ya que se da por la satisfacción de la participación y voluntad de las personas, individualmente y en comunidad, la cual mejora la calidad de vida en diferentes aspectos como físicos, sociales, ambientales, psicológicos, etc. Y además puede ser una manera en donde el aprendizaje se disfrute y goce si se hace por medio de una pedagogía de la recreación.

5.2.1 Recreación y ocio en las personas adultas mayores.

A continuación, se pretende conocer aspectos importantes que se presentan en esta etapa de la vida (envejecimiento y vejez) del ser humano mostrando la potencialidad de la recreación en esta población. Desde la Cartilla, *Porque mayor es el reto* empezamos abordando las posibilidades de la recreación como practica que aporta al bienestar del ser humano, eso sí poniendo en juego diferentes factores.

La recreación posibilita la construcción de múltiples escenarios y ambientes que propendan por el bienestar del ser humano, involucrándose en distintas esferas de interacción y dimensiones del desarrollo de las personas; diversificarla permite verla en su amplio campo de acción como un eje transversal, desde el cual se pueden abordar situaciones problemáticas y construir alternativas de solución que favorezcan el bienestar humano. (2013-2019, p. 10)

La recreación en el ser humano puede generar aportes positivos en lo físico, cognitivo, social y espiritual, en el proceso de envejecimiento y la etapa de vejez si esta está inmersa puede traer diferentes aportes, entre estos “Mejora la calidad de vida y ofrece un buen uso del tiempo libre antes ocupada en el trabajo, aprende a sentirse verdaderamente confortable tanto física como espiritualmente” (Giai, 2015), así mismo plantea Pinillos, Prieto y Herazo (2013) que “Incentivar a los adultos mayores en participar en actividades de recreación es una estrategia eficaz en la reducción de aislamiento social, influyendo de manera positiva en su salud mental y física”. Desde la manera en cómo se trabaje en recreación, es decir, potenciando factores específicos ya sea en lo físico, mental, social, emocional, etc., genera beneficios en el ser humano, claro la recreación puede a la vez favorecer diferentes dimensiones del ser humano, pero esto también dependerá en qué estado se encuentre la persona, o sea que posibilidades tiene tanto física como cognitiva, ya que cada persona y comunidad tienen diferentes características.

Con lo dicho anteriormente, también se refiere a las pérdidas que pueda tener la persona al llegar a su vejez, pero como por medio de las vivencias recreativas puede tener un mejor envejecimiento y vejez, como lo propone Fajn (2001):

Si en la vejez es esperable un importante incremento de las pérdidas: en el deterioro de las funciones vitales (audición, visión, movilidad, etc.), pérdida de trabajo, de seres queridos, pero a la vez con un incremento del tiempo libre, la recreación se presenta como un espacio privilegiado donde se pueden elaborar las pérdidas y encontrar nuevos modos de compensaciones (Fajn, 2001)

Durante el curso de vida las personas estamos en la búsqueda de una vida plena y esto puede ser a través de la recreación, claro está que, sin llamarlo propiamente así, y en las personas adultas mayores este puede ser un factor positivo, si así se quiere, e igualmente pueden surgir capacidades de la persona, esto en conjunto con otras y otros, según Árragan y Sánchez (2007)

La recreación como 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. En el adulto mayor –personas mayores de 65 años- ayuda a mantenerlos activos, olvidar preocupaciones, atenuar inquietudes y desarrollar sus potencialidades en convivencia con los otros (2007).

La recreación es “mediadora en la creación de espacios de protagonismo de la persona mayor y de posibilidad de construcción de las relaciones con los otros y las otras. Busca condiciones y escenarios creando ambientes enriquecidos y enriquecedores para la vida de las personas mayores y las comunidades.” (Estrategia Nacional de Recreación de Envejecimiento y Vejez con y para las personas mayores¹, 2013-2019, p. 13) importante para las personas en el sentido que las visibiliza, aportando a la sociedad sus saberes y experiencia, la familia, el estado y la población debemos aportar para que ellos y ellas tenga una vida satisfactoria y esto se puede lograr por medio de la recreación y los diferentes medios que nos permitan llegar a las personas adultas mayores.

¹ La Estrategia Nacional de Recreación de Envejecimiento y Vejez con y para las personas mayores¹, 2013-2019 hace parte del Plan Nacional de Recreación 2013-2019 de Colombia el cual, es el resultado de un proceso de investigación, que le apostó a construir una estrategia orientada al mejoramiento progresivo de la calidad de vida y el bienestar de la persona mayor, como individuo y colectividad; dicho proceso permitió recoger información en los departamentos y municipios de Colombia con personas mayores y con otros actores relevantes, todos ellos con conocimiento relacionado y significativo para el proceso que hoy representa.

Ahora bien, desde el punto de vista de Cuenca (2019) las experiencias de ocio dependerán de la formación que la persona tenga a través de su vida, de su desarrollo individual por tal razón todo este proceso se refleja en la última etapa de vida, cuando deja la fase laboral, de este modo afirma que:

Por eso la jubilación, en cuanto momento de extraordinaria transición, es una etapa de la vida que nos demanda estar preparados. Si la aprovechamos bien, ciertamente puede ser un regalo; si no es así, será una maldición. y esta es una cuestión importante porque no se refiere solo a unos pocos, al contrario, es algo que cada vez tiene una mayor incidencia en la población mundial. (Cuenca, 2019, p. 18)

Es como si se partiera en dos la vida, pero esto puede depender si en el desarrollo de esta, se hizo el ejercicio de cultivar el ocio en la cotidianidad, claro está también hace parte de como las sociedades se construyen, a la par de los cambios que se van generando en los aspectos económicos, sociales, ambientales y culturales, en este sentido, “Muchas sociedades se caracterizan por un incremento de la insatisfacción, estrés, el aburrimiento, la falta de actividad física, la falta de creatividad y la alineación en el día a día de las personas. Todas estas características pueden ser aliviadas mediante conductas de ocio” (Cuenca, 2000, p. 71), si durante la vida las personas tiene emociones y sentimientos negativos, en la vejez esto puede aumentar debido a las diversas pérdidas (mencionadas anteriormente), pues por medio de las vivencias de ocio se da la posibilidad de mitigar esto, y más bien encontrar los factores positivos que por medio del ocio y la recreación se pueden obtener, por sus características y la voluntad con que se realiza, Osorio (2002) postula que “La vivencia de ocio está relacionada con la falta de obligatoriedad, a la voluntad de querer hacer algo y la satisfacción que se experimenta al realizarlo, no es una libertad condicionada, es una libertad percibida” (p. 20).

A través de la recreación y el ocio se han desarrollado diversos trabajos, muchos de ellos mostrando la importancia que tiene para la persona mayor y los múltiples beneficios aporta la recreación y el ocio desde un sentido social, físico, psicológico, emocional, etc. Y recientemente investigaciones que se han enfocado en estudiar cómo es la oferta de programas, servicios y oportunidades de educación para esta población, e igualmente mostrar

las falencias que aún se tiene en términos recreativos y de ocio para las personas mayores. A continuación, se muestran algunos trabajos de grado y artículos que han hecho diversas investigaciones frente al tema de persona mayor y persona mayor institucionalizada y que de igual manera han aportado a esta investigación. Las dos primeras investigaciones que están a continuación surgen en el Semillero de Investigación Recreo de la Licenciatura en Recreación y Turismo de la Universidad Pedagógica Nacional.

Bejarano (2020) realiza una investigación en la cual hace un análisis de dos programas de recreación en Bogotá, revisando como conciben y desarrollan la recreación, estas son el programa de persona mayor IDRDR (Instituto Nacional de Recreación y Deporte, entidad pública) y el programa de persona mayor de la caja de compensación familiar CAFAM (entidad mixta), igualmente tiene en cuenta la política pública colombiana para el soporte de esta investigación.

La metodología es de tipo cualitativo, método descriptivo y analítico, con aproximación etnográfica, se realizaron entrevistas a los coordinadores de los programas, búsqueda de información y revisión de las redes sociales de los programas, ahora bien, el programa de CAFAM busca mejorar el servicio que se presta, y la recreación la conciben principalmente como espacios para propiciar la interacción, felicidad y diversión, además lo manejan como un modelo de amigos y apoya de una forma más contundente desde la prestación de los servicios, por el otro lado el IDRDR ve la recreación enfocada a la actividad física, el juego e igualmente una motivación a la competencia (lo cual dice la autora puede romper la esencia de la recreación ya que la competencia puede crear frustraciones y otros factores negativos) el IDRDR aporta a la garantía de derecho a la recreación, en definitiva son programas que aportan a las personas mayores con respecto a la calidad de vida desde cada una de sus concepciones, sin embargo es necesario fortalecer frente a lo que propone la política pública, y en general crear una oferta de servicio recreativa más amplia y mejor que tenga en cuenta las necesidades de las personas mayores.

Rodríguez (2020) realiza un artículo (no publicado) que tiene como principal objeto hacer la revisión documental de aquellos proyectos de grado de las cinco facultades de la Universidad Pedagógica Nacional entre el 2000 y 2018 que han trabajado con la población

de persona mayor, y si estos han realizado alguna aproximación a la recreación. La metodología empleada es el análisis de contenido cumpliendo con tres fases, preanálisis, aprovechamiento del material y tratamiento de los resultados. Se refleja una baja producción académica con relación al trabajo con persona mayor, por tal razón se denota la necesidad de formar más licenciados en el tema relacionado a esta población en específico para así mismo poder brindar mejores oportunidades, ahora bien, desde la recreación es necesario pensarlo pedagógicamente ya que esta puede aportar a la calidad de vida y al envejecimiento satisfactorio, ya que se planea de una manera organizada y se reflexiona frente a las realidades y necesidades de la población adulta mayor.

Martínez, Noguera y Sánchez (2010) realizan una investigación que va enfocada a realizar actividades recreativas como alternativa para los adultos mayores en la Casa de Abuelo “José Reyes Arencibia”, el principal problema es la no existencia de una proyección para el desarrollo individual de los ancianos, que parta de considerar el diagnóstico del estado actual de sus necesidades y potencialidades. La metodología que se emplea es a través de la aplicación de encuestas, entrevistas individuales y grupales, la observación directa de los sujetos y su entorno. Se evidencian en el proceso de socialización la carencia de componentes relacionales y su deterioro por la no aplicación de actividades recreativas que tengan en cuenta los gustos y preferencias del adulto institucionalizado. La alternativa de actividades propuestas incidió en la participación grupal e individual de la muestra, además favoreció el proceso de socialización del adulto mayor.

Pinzón, Achicano y Chaves (2010) dentro de la investigación se pretenden determinar la participación en actividades de ocio y tiempo libre del adulto mayor institucionalizado a partir de los intereses ocupacionales y los programas ofrecidos por las Instituciones Amparo San José, Fundación Guadalupe y FAAM de la ciudad de Pasto que permitan orientar estrategias que promuevan la participación activa en la población. Es investigación cuantitativa, empírica analítica de tipo descriptiva, las actividades de ocio y tiempo libre promueven el envejecimiento activo y la participación social de la población. Según los resultados de la investigación, se debe tener en cuenta los intereses frente actividades lúdicas como bailar y caminar, así como las de formación, para hacer que los grupos de adultos mayores se incentiven con programas novedosos e inclusivos con actividades educativas,

recreativas y de voluntariado, ya que estos son considerados como espacios para la participación y conservación de habilidades, así como el reconocimiento del adulto mayor como persona activa en una comunidad

Giai (2015) este artículo tiene como objetivo valorar la realización de actividades recreativas en un hogar geriátrico, las preferencias y razones para ello. El estudio es cualitativo y correlacional. Para las personas mayores son de preferencia las actividades externas e igualmente es una necesidad interactuar con sus familias. las personas que son permanentes en el hogar es importante incluirlas más en las actividades. Las actividades recreativas mejoran la calidad de vida y ofrece un buen uso del tiempo libre antes ocupada en el trabajo, aprende a sentirse verdaderamente comfortable tanto física como espiritualmente. La familia es un aspecto muy importante para las personas mayores institucionalizadas al igual que las actividades al aire libre.

Pinillos, Prieto y Herazo (2013) determinar el nivel de participación en actividades sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia. Es un estudio descriptivo transversal, a la medida que la edad aumenta las personas tienden a tener una menor participación, razón por la cual el aislamiento social se convierte en un factor de riesgo para la calidad de vida de este grupo de personas, por eso se recomienda para este tipo de personas que se fortalezcan las redes sociales la salud y la calidad de vida en esta etapa del ciclo vital humano. Por eso es importante incentivar a los adultos mayores en participar en actividades de recreación es una estrategia eficaz en la reducción de aislamiento social, influyendo de manera positiva en su salud mental y física.

El ocio y la recreación aunque no son exactamente iguales, y diferentes autores le otorgan diversas miradas, son dos aspectos que se deben tener en cuenta a lo largo de la vida, en la cotidianidad, ya que como se puede ver, generar estas vivencias aportan cantidad de beneficios en el ser humano como, bienestar, satisfacción, disfrute, sensación de libertad al llevar a cabo las motivaciones, entre otros, pero con esto se ve que en la última etapa del ciclo vital de la vida, puede traer consigo un envejecimiento y vejez sano, con vitalidad y sobre todo una mejor calidad de vida, para llegar a ello, se tiene una responsabilidad como

sujeto y con la sociedad, y la sociedad debe estar en constante planeación de programas y proyectos que vayan en caminados a las practicas recreativas y de ocio, es una tarea de todos y todas, sin embargo hay que tener en cuenta que el mundo se transforma y así mismo las estructuras de las sociedades, por ende, lo que se realice debe de ir en coherencia con el ahora y con lo que sigue.

5.3 La radio como medio de información, educación y entretenimiento

La radio es un elemento que se crea por el conjunto de diversos aportes, sin embargo, Calero y Váconez (2010) gracias a la exploración de las ondas electromagnéticas y el diseño de un equipo, se logra transmitir las y recibirlas, este hallazgo fue hecho por el alemán Enrique Hertz quien las viene a denominar ondas hertzianas, aunque esto no lo hubiera logrado sin la teoría de las ondas electromagnéticas que propuso Maxwell en 1865. La creación de la radio se atribuye a varios inventores entre ellos Aleksandr Popov, Nikola Tesla y Guillermo Marconi²

5.3.1 Radio en Colombia-Resumen.

En Colombia la radio llega por Barranquilla como lo dice Diana Uribe (2019) en su podcast “Barranquilla es la puerta de oro de Colombia, ciudad que nos conecta con el mundo” el interés principalmente comienza por “radioaficionados” es decir, con fines de entretenimiento y exploración, sin embargo, estos primeros acercamientos son importantes para que se le vea a la radio como un elemento de gran impacto en el país.

Los primeros hallazgos de la radio en Colombia se dieron por radioaficionados, sin embargo, la primera radiodifusora del país se produce en Bogotá “el 8 de septiembre de 1929 conocida como la HJN. Dicha emisora funcionó hasta 1937 y retomó sus emisiones en 1940 bajo el nombre de Radio Nacional” (Rodríguez, 2020) para la segunda apertura de esta radio, se

²A, Doris. S, Enríquez. M, Hurtado. Proyecto para la implementación de una radio comunitaria en la parroquia de Guayllabamba, Universidad Politécnica Salesiana 2013 Quito-Ecuador <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/5920/1/UPS-QT03893.pdf>

provocó un gran descontento por parte de los oyentes por la corta duración de sus programas, los cuales se llevaban a cabo en la noche.

Durante 1934 la radio tuvo una gran acogida por las personas ya que se hacía más agradable el hecho de escuchar la noticia, pero esto no fue de agrado para los medios de comunicación escritos, así que sale un decreto donde las noticias pueden salir por radio 12 horas después de ser publicadas en el periódico lo cual tenía el riesgo de “una sanción que iba desde una multa económica hasta la cancelación de la licencia de transmisión” (Rodríguez, 2020, s.p), Uribe (2019) describe porque para la gente era de preferencia este medio:

De los lugares más apartados la gente está conectada a través de las emisoras radiales, por otro lado, la cultura oral, Colombia es un país de la oralidad, a la gente le gustan que les lean los periódicos, empiezan a volverse importantes los informativos porque a la gente le parece más rico que les lean las noticias, una por analfabetismo y otra porque es más rico sentarse a que le lean las noticias de la mañana (Uribe, 2019, min, 6:50)

La radio tuvo un gran impacto en los colombianos por la manera en cómo se podían informar, entretener y hasta educar, y poco a poco se formaliza su reproducción. “A partir de 1940 la Radio Nacional ya institucionalizada junto a la autorización gubernamental de funcionamiento de emisoras privadas, dio comienzo formal a la era radial en Colombia” (Rodríguez, 2020) gracias a la llegada de la radio se extiende la comunicación a la población en general cambiando significativamente la cotidianidad. Esto fue un acto significativo Rodríguez (2020) ya que los colombianos

Se enteraron de lo que estaba pasando en otras latitudes; siguieron a sus artistas favoritos en las primeras transmisiones de la vuelta a Colombia, o las peleas de los campeones de boxeo, y aprendieron a sumar, restar hacer cuentas básicas; a cuidar su jardín y sus animales domésticos, pero, sobre todo, la radio permitió y ha permitido que el país se conozca y se conecte. (Rodríguez, 2020, s.p)

Uribe (2019) cuenta que inicialmente se consideraba la música clásica y Andina de mayor interés, esto ya que en Europa era el tipo de música que se escuchaba, así que se veía de mayor prestigio, sin embargo, con el tiempo, se reconoce la diversidad musical que

caracterizaba las culturas de Colombia. En la página oficial de señal Colombia se puede apreciar unos segundos auditivamente acerca de hechos que fueron cruciales y transmitidos por la radio en Colombia tales como: Discursos del presidente Eduardo Santos en la inauguración de la Radiodifusora Nacional de Colombia, registro sonoro de los protagonistas del fallido golpe militar de 1994, voces de los sucesos ocurridos en Bogotá, tras el asesinato del líder liberal Jorge Eliécer Gaitán, entre otros, principalmente estas transmisiones se relacionaban a el ámbito político.

De esta manera la radio no solo en Colombia fue un gran impacto para la sociedad sino a nivel Latinoamérica para Kaplún (1999)

la radio es, con todo, prácticamente el único medio que -aun de manera insuficiente y no total- llega a las zonas rurales, donde se concentra la mayor masa de analfabetos y donde el déficit educativo es mayor. Como lo expresa acertadamente CIESPAL, "la radio es la principal y frecuentemente, la única fuente de información y entretenimiento de los habitantes de América Latina. (Kaplún, 1999, p. 28)

En el contexto latinoamericano Argentina y México fueron los primeros países en experimentar con la radio. Sin embargo, Colombia es un gran referente en la comunicación radiofónica gracias a la creación de la Radio Sutatenza, ya que su metodología fue tan efectiva que diferentes países de Latinoamérica acogen este modelo. La Radio Sutatenza fue una creación del campo para el campo, la cual se entiende como un proyecto de escuelas radiofónicas que nace gracias a la organización Acción Cultural Popular (ACPO) liderada por el sacerdote José Joaquín Salcedo. Fue una alternativa de educación que alfabetizó a más de 8 millones de campesinos colombianos aportando a la formación integral acompañado de cartillas con las líneas de salud, alfabeto, números, producción agropecuaria y espiritualidad.

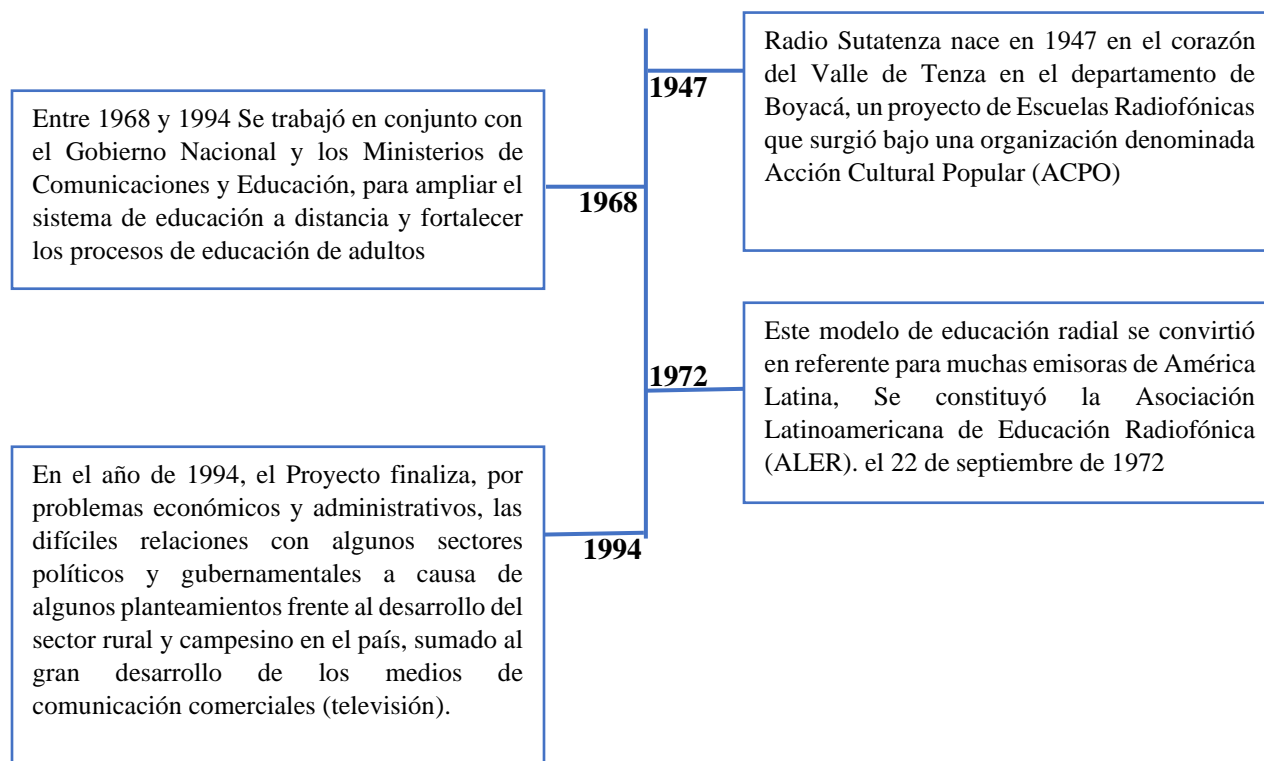
El gran peso de la Radio Sutatenza se da principalmente como referente educativo, pero especialmente por ser destinada a las personas del territorio rural, el campo. Uribe (2019) afirma que

Todo esto es como la radio va cubriendo sectores de la sociedad, hablándole a diferentes sectores y en un principio sectores tan restringidos y luego a sectores cada vez mayores por eso era la importancia de Sutatenza porque mientras la radio solo

le hablaba sino a unas determinadas capas Sutatenza si le hablaba al gran mundo rural. (min 15:25)

Diagrama 2.

Línea del tiempo de la radio Sutatenza.



Nota: Información de Radio Nacional de Colombia. **Fuente:** Elaboración propia.

La radio Sutatenza queda marcada en la historia de la radio en Colombia, pero también de varios países latinoamericanos y del mundo, gracias a su gran labor con referencia a la educación en el campo “A Radio Sutatenza le debemos gran parte de la transformación educativa y cultural del campo. Siempre debe ser recordada como el origen de la radio al servicio de sus oyentes” (Morad, 2017).

5.3.2 Radio y Entretenimiento.

El entretenimiento en la radio ha sido uno de los pilares más frecuentes que a diario se pueden escuchar, actualmente el medio radiofónico no es únicamente información sino también

entretenimiento, es “un vocablo que, según la Real Academia Española (RAE), hace referencia a la acción de entretener, es decir, “a hacer menos molesto y más llevadero algo o a divertir, recrear el ánimo de alguien” (Gonzales, 2008, p. 46) el entretenimiento en ocasiones puede ayudar a mitigar las sensaciones de estrés frente a situaciones personales o que ocurren en un país, muchas veces con los noticieros que hablan de acontecimientos recientes, pero que en gran parte se convierten frecuentemente en malas noticias, por eso Gonzáles (2008) afirma que

Al mensaje radiofónico le resulta imprescindible presentar los contenidos de forma entretenida para poder captar la atención del oyente. La sensación de estrés y percepción de “malas noticias”, elementos constantes y presentes en nuestra vida diaria, precisa de cierta cantidad de relax que le sirva al motor informativo de tubo de escape (Gonzales, 2008, p. 47)

Para Calero y Vásconez (2013) “cada uno de los servicios de la radio está en línea con la información que debe ser concreta, veraz, oportuna que sea de fácil asimilación y que se pueda demostrar su importancia al igual que los beneficios que se obtiene de este medio; con la diversión, o recreación que responde a los diferentes gustos y estados de ánimo” (p. 18) es decir que la radio en su mayor dimensión es un medio informativo, sin embargo a través de este medio es posible poder comunicar lo que se quiere decir de una manera que pueda ser fácil de entender para quienes escuchan, y además se entiende como un medio recreativo.

Desde el punto de vista de Kaplún (1999) los programas de entretenimiento precisamente no son únicamente contenido sin sentido, sino también se le puede ver desde el punto educativo y cultural. “Así como piensa también que los programas llamados “de entretenimiento” que escucha la gente, no tienen por qué ser banales y vacíos; que pueden ser muy fecundos vehículos de estímulos educativos y culturales” (p. 21), en una línea parecida esta Rojas (2010) quien dice que

El entretenimiento con educación tiene como principal objetivo brindar al oyente lo que el oyente quiere oír, pero de la misma forma llegar un poco más lejos y lograr transmitir un conocimiento más amplio y completo, ofreciéndole al oyente conocer más sobre lo que él espera recibir (Rojas, 2010, p. 13)

Por consiguiente, Kaplún (1999) afirma que hay un gran desafío en términos educativos los cuales deben dar respuesta a las necesidades de aquellas personas que escuchan la radio y es

El desafío -arduo y urgente desafío- a que nos enfrentamos los comunicadores radiofónicos de América Latina es el de realizar programas que tengan un contenido y un objetivo auténticamente educativos, y que a la vez sean capaces de captar el interés de las grandes audiencias populares y responder a sus necesidades (p. 24)

Se puede decir que el entretenimiento precisamente no tiene que ser mero entretenimiento, sino que a través de este modelo se puede llegar a la gente de una manera mucho más amena y agradable, que, si precisamente puede mostrar contenido no tan enriquecido, en ocasiones también puede dar pie a una transmisión de la cultura y educación, eso teniendo en cuenta las necesidades y gustos de la población. Al parecer el desafío de crear contenidos con eje principal en lo educativo, no es solo un reto para los comunicadores radiofónicos sino también para quienes su oficio es educar, pues un medio tan potente como la radio debería estar en manos de quien pretende aportar positivamente a la sociedad.

5.3.3 Proyecto de Radio con persona mayor.

En diversos países se han realizados diferentes iniciativas entorno a la radio con comunidad adulta mayor y la radio, desde programas radiales pensados en visibilizar a esta población, hasta emisoras comunitarias lideradas por personas mayores. Para este proyecto de investigación se ha tomado como referente el proyecto de grado realizado por Calero y Vázcones (2013) el cual lleva como título, La radio informa y educa a los familiares de los adultos mayores con respecto a las necesidades socio-afectivas para el buen vivir. Estudio de caso: Proyecto 60 y piquito. Programa piloto. La metodología aplicada fue en dos grupos focales uno, con los adultos mayores del proyecto 60 y piquito y el otro grupo focal fue con familiares de los adultos mayores, realizando un método de validación del producto radial, explicando de que trataba el programa, teniendo un observador que registra las emociones y actitudes de los grupos focales, tomando fotografías y recogiendo resultados por medio de cuestionarios.

Es un proyecto que busca dar a conocer la situación de la persona mayor ya que por desconocimiento sufren situaciones de abandono y soledad, para ello se realizó el programa radial piloto de forma que la población a la que se aplica es a los familiares de las personas mayores que hacen parte del proyecto 60 y piquito, pero claramente a la población adulta mayor ya que se pretende concientizar a la sociedad sobre la importancia de entender la vejez, este programa tiene un objetivo en educar e informar acerca de las necesidades socioafectivas de las personas mayores. Las autoras llegan a las siguientes conclusiones, consideran a la radio como un medio de comunicación accesible y una herramienta para informar y educar en temas de orden social como es el caso de los adultos mayores y el tema de envejecimiento es considerado como una problemática y más no como una etapa de la vida del ser humano por tanto la falta de información en la sociedad no contribuye al buen vivir con este grupo de atención prioritaria y la creación de un programa de radio contribuye a un mejoramiento del estilo de vida, tanto para adultos mayores como para sus familiares, esta es una manera de generar espacios participativos para aquellos grupos que son invisibilizados en la actualidad, estas son algunas de las conclusiones a las que se llegaron en dicha investigación.

Las personas adultas mayores de hoy en día son sujetos que han tenido una estrecha relación con la radio, y claramente con la televisión, sin embargo, la radio no deja ser ese medio por el cual es posible enterarse inmediatamente de las noticias más recientes, y además de poder escuchar música variada, tan solo cambiando la frecuencia es posible encontrar diversos temas de interés. Como puede ser un elemento de información, educación y entretenimiento, también da paso a ser de ocio y recreación en el sentido que incentiva la imaginación, también se puede decir que por su forma de entretener y adecuarse a los diferentes intereses de la población, direccionándolo puntualmente en las personas mayores puede generar sensación de acompañamiento, recordar viejos tiempos a través de historias, estar en contacto con la sociedad, y la música puede ser un medio de terapia para la memoria, las letras con sentimiento no se olvidan. Igualmente, el medio radiofónico puede dar paso a educar para el ocio y la recreación, si se realiza una planeación adecuada. Para aquellas personas que se encuentra institucionalizadas puede ser una de las vías de escape que genera el encierro y el sentimiento de abandono, el acompañamiento de la radio puede ser agradable y más si se enfoca desde los gustos y necesidades de esta población, al igual que ampliar la información

acerca de la importancia de visibilizar el envejecimiento y la vejez, cambiar los estereotipos y mostrar a la sociedad la necesidad de educar frente a este tema.



Imagen 1. Logo de del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida. **Fuente:** Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida

6 Metodología

La metodología que se plantea en este proyecto se enmarca en una investigación descriptiva, la cual puede ser de tipo cuantitativo y/o cualitativo, puede utilizar solo una o las dos en una misma investigación. En este caso, este estudio es de corte cualitativo. Según Abreu (2012) la investigación descriptiva “se refiere al tipo de pregunta de investigación, diseño y análisis de datos que se aplica a un tema determinado” (p. 192) según Vásquez sirven para:

Analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes. Permiten detallar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos. Por ejemplo, la investigación en Ciencias Sociales se ocupa de la descripción de las características que identifican los diferentes elementos y componentes, y su interrelación. (Vásquez, 2005, p. 1)

Igualmente, Vásquez (2005) propone los elementos que se deben tener en cuenta a la hora de utilizar la investigación descriptiva, “el propósito de este es la delimitación de los hechos que conforman el problema de investigación” las cuales son:

1. Establecer las características demográficas de las unidades investigadas (número de población, distribución por edades, nivel de educación, etc.).
2. Identificar formas de conducta, actitudes de las personas que se encuentran en el universo de investigación (comportamientos sociales, preferencias, etc.)
3. Establecer comportamientos concretos.
4. Descubrir y comprobar la posible asociación de las variables de investigación.

Para Vásquez (2005) generalmente la investigación descriptiva recoge las características de un problema de investigación y para ello utiliza instrumentos como las entrevistas y cuestionarios

Identifica características del universo de investigación, señala formas de conducta y actitudes del universo investigado, establece comportamientos concretos y descubre y comprueba la asociación entre variables de investigación. De acuerdo con los

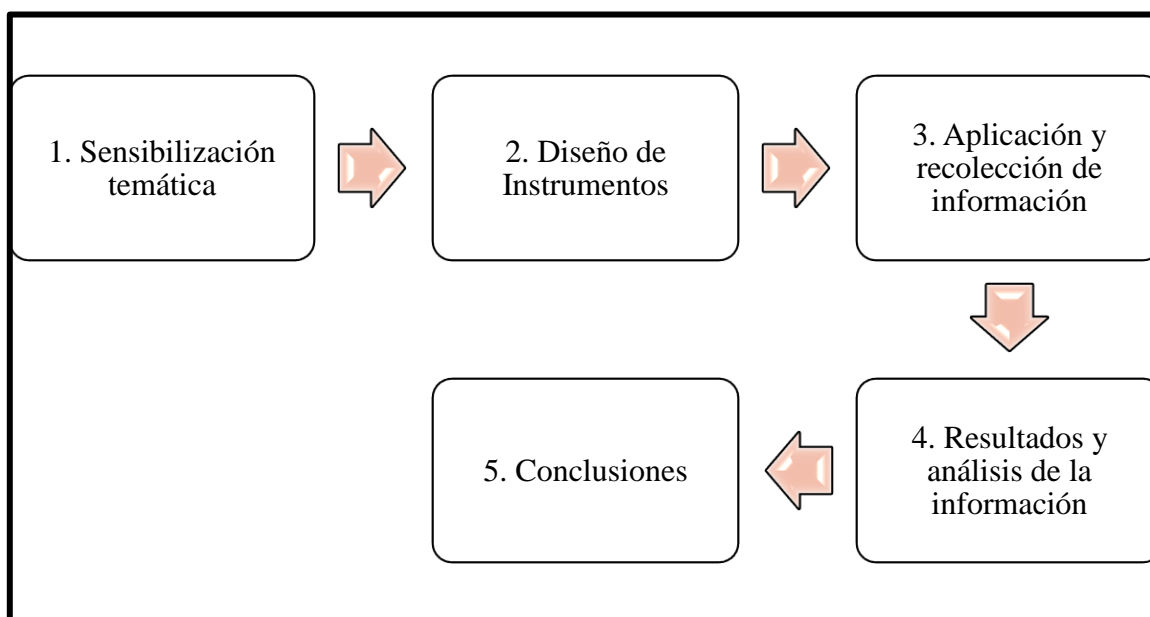
objetivos planteados, el investigador señala el tipo de descripción que se propone realizar. Acude a técnicas específicas en la recolección de información, como la observación, las entrevistas y los (p, 2).

La metodología descriptiva se adecua a esta investigación ya que el “universo investigado” en este caso serán las personas mayores del *Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida*, para ello se caracteriza esta población y se busca determinar cuáles son sus intereses, gustos, actividades y preferencias frente a la radio, la recreación y el ocio, esto se consigue gracias al diseño y la aplicación de una encuesta. Ahora bien, al obtener estos resultados se estructuran y presentan a la comunidad los programas radiales, igualmente haciendo una observación en el momento que fueron transmitidos en el hogar, finalmente hacer análisis de estos.

6.1 Etapas del desarrollo de la investigación

Diagrama 3.

Paso a paso de la metodología de la investigación.



Fuente: Elaboración propia

6.2 Sensibilización temática

Esta primera etapa es clave para la elaboración de este proyecto, ya que, gracias al Semillero Recreo y la práctica investigativa I se logró un acercamiento a la población adulta mayor, por medio de la investigación continúa y los diferentes elementos que enriquecían el conocimiento. Dada la pandemia del Covid-19 y el aislamiento social de los adultos mayores se pensó en como mitigar esta situación y después de revisar alternativas para llegar a esta comunidad, el grupo de estudio planteo los programas de radio. En un primer momento, se realizó una encuesta como prueba piloto para saber cuáles eran los intereses, gustos y temas de mayor preferencia de la radio en personas mayores cercanas a los estudiantes que participaban de los dos espacios académicos (Semillero de Investigación Recreo y práctica investigativa I), con el fin de determinar qué tipo de programas radiales podríamos diseñar. los resultados de esta primera prueba piloto permiten estructurar un primer programa de radio dedicado a los adultos mayores, de acuerdo con sus gustos y preferencias, este primer programa se denominó *Canas al aire* el cual tenía como temática principal *la carranga*, finalmente se hace la retroalimentación de este primer programa, el cual tuvo una gran acogida por el grupo de personas mayores. A partir de esta prueba piloto realizada por los estudiantes, se desarrolla una guía para el diseño de contenidos radiales con perspectiva recreativa, esto hizo parte de los productos de la práctica de investigación. Teniendo en cuenta el desarrollo de esta primera experiencia, se realiza esta propuesta de investigación que se llevaría a cabo en la institución y que contaría con una población objeto de adultos mayores institucionalizados.

6.3 Diseño de Instrumentos

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron tres instrumentos, los cuales son: la guía de diseño para la creación de contenidos radiales-recreativos, la encuesta para conocer las principales opiniones, actividades, necesidades e intereses radiales y recreativos de los adultos mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida y el diario de campo que sirvió como instrumento de registro durante la presentación de los programas radiales.

6.3.1 Guía de diseño para la creación de contenidos radiales - recreativos (creación del semillero de investigación Recreo).



Imagen 2. Portada Guía de diseño para la creación de contenidos radiales - recreativos

Fuente: Guía de diseño para la creación de contenidos radiales - recreativos

Esta guía se construye gracias a los hallazgos que se encuentran en todo el proceso de sensibilización y reflexión frente a la población adulta mayor en Colombia, la recreación y la radio dentro del Semillero Recreo, igualmente los resultados de la prueba piloto que se realizó (programa canas al aire-la carranga), teniendo en cuenta que lo que se buscaba era plantear programas de radio partiendo de los interés, gustos, actividades y preferencias de la población de persona mayor institucionalizada. Por lo que esta guía es un referente para la creación del presente proyecto. El producto (la guía de diseño para la creación de contenidos radiales) que sale de todo este proceso lo sistematiza y organiza el estudiante Alejandro Peña, quien hizo parte de los espacios académicos. Esta guía no se encuentra publicada.

La guía cuenta con un paso a paso para la realización de como proponer programas radiales, las fases principales son la problematización, contexto, análisis, contenidos, realización y evaluación, en cada una de estas fases se desglosan las etapas que deben realizarse.

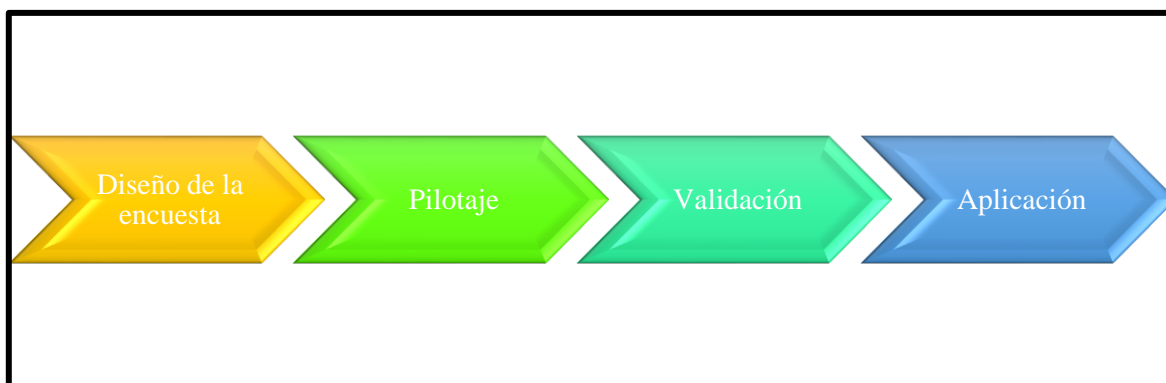
6.3.2 Encuesta para conocer las principales opiniones, actividades, necesidades e intereses radiales y recreativos de los adultos mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida.

La encuesta es uno de los instrumentos utilizados dentro de esta investigación y la cual se considera según Lopez y Fachelli (2015)

[...] en primera instancia como una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida (López y Fachelli, 2015, p. 8)

Diagrama 4.

Fases de la encuesta



Fuente: elaboración propia

6.3.2.1 Diseño de la encuesta

La encuesta se organizó teniendo en cuenta tres apartados los cuales son: primero datos sociodemográficos de la población, segundo, actividades de recreación que realizan dentro del hogar y el tercero preferencias radiales. El siguiente cuadro muestra cada apartado y las preguntas que se realizaron.

Tabla 2.*Estructura de la encuesta*

Nombre del instrumento	Encuesta para conocer las principales opiniones, actividades, necesidades e intereses radiales y recreativos de los adultos mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida.
1. Datos sociodemográficos	El primero hace referencia a las variables sociodemográficas, tales como: sexo, edad, estrato, estado civil, nivel de escolaridad, tiempo en el hogar, enfermedad y motivo de estar en el hogar.
2. Actividades recreativas dentro del hogar	En el segundo apartado se encuentran preguntas sobre las actividades que realiza en el hogar y las que realiza por gusto, interés y/o disfrute, como: talleres de manualidades y/o escritura, juegos de mesa, juegos de pelota, escuchar radio, ver cine/televisión y caminatas.
3. Preferencias de la radio	El tercer apartado contiene preguntas de la motivación e interés por la radio como: con qué frecuencia escucha la radio, que tipos de programas escucha, si participaría como invitado en un programa, opciones musicales las cuales fueron orientadas a la música andina (pasillos, torbellinos, boleros, carranga, y bambuco) y de información que posiblemente le gustaría encontrar (Mitos y realidades sobre la vejez, salud y alimentación, aportes de la recreación en el envejecimiento y datos sobre géneros musicales o artistas)

Nota: Encuesta para conocer las principales opiniones, actividades, necesidades e intereses radiales y recreativos de los adultos mayores del hogar gerontológico alma, corazón y vida.

Fuente: elaboración propia.

6.3.2.2 Pilotaje

Se lleva a cabo un pilotaje el cual, según Mayorga, Virgen, Martínez y Salazar (2020) “forma parte de la metodología de investigación que sirve para crear aproximaciones reales de los proyectos de investigación antes de establecer la prueba final. [...] esto contribuye a mejorar la validez y confiabilidad de los procedimientos y disminuye los posibles sesgos y errores en la obtención de los datos” (s.p). Se aplica la encuesta a cinco personas mayores como pilotaje (estas personas mayores no son institucionalizadas), con el fin de revisar si las preguntas son claras y es fácil su diligenciamiento, este pilotaje de la encuesta se hace con personas adultas mayores cercanas a los estudiantes del Semillero de Investigación Recreo, finalmente, en la retroalimentación que realizan los estudiantes del pilotaje se determina que la encuesta se entiende y es posible su aplicación

6.3.2.3 Validación de la encuesta

En la validación de la encuesta Según Galicia, Balderrama y Navarro (2017) “se ponen en juego una serie de opiniones argumentadas por parte de los expertos y, aunque no se encuentren acuerdos unánimes, se pueden identificar las debilidades y fortalezas del instrumento. Ello permitirá un análisis profundo por parte del investigador que dará lugar a la toma de decisiones respecto a qué modificar, integrar o eliminar” (s.p)

La encuesta se valida con dos expertas que son:

María del Amparo Wiswell Arévalo tiene más de 23 años de experiencia, en el ámbito de terapia ocupacional y de recreación, actualmente desempeña el cargo de Coordinadora de Programas Recreativos para Sectores Sociales, en el IDRD (Instituto Nacional de Recreación y Deporte) ubicado en Bogotá.

Mery Torres Palomino es enfermera gerontológica y propietaria de un hogar geriátrico con 20 años de experiencia en el ámbito de la gerontología.

El formato de validación se organiza teniendo en cuenta cada una de las preguntas, evaluando cuatro ítems: la coherencia, claridad, relevancia y suficiencia.

María del Amparo Wiswell califica la encuesta y realizó solo algunos comentarios a las siguientes preguntas:

- ¿Le gustaría que haya un programa de radio para personas mayores? Según la experta “es una pregunta sesgada además de excluyente, que no aporta al objetivo del estudio”.
- ¿Participaría como invitado en un programa radial para personas mayores? Para la experta “El disfrute de la radio no se debe orientar al grupo etario, considero que debe ser Universal”

Mery Torres Palomino califica la encuesta y realizó el mismo comentario a dos preguntas:

- Del 01 al 10 indique con qué frecuencia escucha este tipo de música y Del 01 al 10 indique sobre qué le gustaría obtener más información, según la experta “a veces con las personas de la tercera edad los ítems que son numerables les cuesta un poco más de trabajo”

Con los comentarios de las expertas se realizan las modificaciones y se aplica la encuesta a la población, en el anexo 1 se puede encontrar la información detallada del formato de validación.

6.3.2.4 Aplicación de la encuesta

El Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida nos abre sus puertas para realizar este proyecto con los adultos mayores que residen allí, una vez con la aprobación del principal encargado del hogar el señor Robeiro Zambrano, Para el mes de octubre del 2020 se aplica la encuesta, esta aplicación se hace de manera virtual y el director del hogar es quien se encarga de que esta sea diligenciada, Las respuestas las suministran los familiares de las personas mayores del hogar, con excepción de una la cual fue suministrada por el hogar, lo cual no se esperaba ya que la encuesta se había pensado para que las personas mayores la pudieran responder.

Se realiza el primer acercamiento presencial en el mes de noviembre de 2020. Inicialmente se conoce el lugar, se realiza una interacción con las enfermeras y auxiliares, así como se

realiza una observación a los adultos mayores institucionalizados (dado el poco contacto que podían tener por la pandemia del Covid-19).

Población

Esta investigación se lleva a cabo en el Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida, el cual queda ubicado en la localidad de Kennedy en el barrio Valladolid, cuenta con servicios como valoración médica y nutricional, terapia física, ocupacional y respiratoria, enfermería 24 horas, recreación y actividades culturales, lavandería y acompañamiento religioso. Es una entidad que tiene como objeto social el cuidado de la persona adulta mayor, con el fin de brindarle la mejor comodidad y cuidado especializado según la patología de cada adulto, dentro del lugar cuentan con personal especializado en el cuidado de la persona adulta mayor, igualmente realizan diferentes actividades y dinámicas ya que no solo es su cuidado sino sentirse cómodo y con vitalidad para aun sentirse una persona útil y así mismo su autoestima y sus estímulos familiares no desvanezcan.

Muestra

El Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida, tiene bajo su responsabilidad a 15 personas mayores que tienen edades entre los 60 años y más de los 90 años, todos están bajo el estrato nivel 2, entre hombres y mujeres. Su nivel de escolaridad esta entre primaria y secundaria, las personas mayores tienen diversas enfermedades como, hipertensión, diabetes, alzhéimer, gastritis, discapacidad auditiva, hipotiroidismo, entre otras. Las personas que dieron respuesta a la encuesta fueron 13 entre ellas una persona sorda, es preciso decir que el diligenciamiento de esta fue por parte de los familiares.

6.3.3 Diario de Campo: por medio del diario de campo se relatan las reacciones de las personas mayores que asisten a escuchar los programas radiales.

El diario de campo “sirve como instrumento principal o complementario de varias técnicas de recolección de información, tales como el análisis de contenido. la observación y la entrevista” (Valverde, p, 308) este permitió en cada sesión hacer la observación de la población e igualmente el mejoramiento de aspectos técnicos y registrar varias reacciones de

las personas mayores frente a los programas de radio. Este instrumento pudo integrarse dentro de esta investigación, gracias a la posibilidad de ir al hogar a presentar los programas, eso sí con las normas de protección (tapabocas, bata y distanciamiento). Igualmente se registraron datos que pueden servir para que esta investigación pueda aportar en la mejora y continuidad de programas radiales en centros geriátricos. A continuación, el formato de diario de campo que se utilizó para llevar el registro de las sesiones. En el anexo 2 se encuentran los diarios de campo diligenciados.

Tabla 3.

Diario de campo

Diario de campo		
Fecha	Hora de entrada	Hora de salida
Duración del programa	Personas que escuchan el programa	
Programa radial		
Llegada al Hogar		
Durante el programa radial		
Cierre		
Observaciones		

Fuente: Elaboración propia

6.4 Aplicación y recolección de información

Con el grupo del Semillero Recreo definimos cuales serían los temas centrales de los programas radiales, teniendo los resultados de la encuesta, por ende, se inicia con el diseño de los programas y las fechas para la presentación de estos.

Los programas radiales se presentaron presencialmente, esto fue una gran oportunidad ya que, al momento de contactar el hogar no había certeza de hacerlo. Los pasos de aplicación y recolección de información se desglosan claramente en los resultados y análisis, ya que tanto la encuesta como los programas tiene fase de diseño, aplicación y resultados. Los pasos son:

- A. Resultados y análisis de la encuesta.
- B. Definir las temáticas de los programas de acuerdo con los resultados de la encuesta.
- C. Diseñar los programas radiales de acuerdo con las temáticas definidas.
- D. Presentación de los programas radiales.

- E. Observación y registro por medio del diario de campo y de las respuestas de las personas mayores frente a los programas radiales.
- F. Conclusiones.

7 Resultados y análisis

Los resultados se dividen en dos partes la primera es en la caracterización de la población, gustos y preferencias de actividades recreativas y de la radio de las personas mayores del hogar, esta se identifica a través de la encuesta que se aplica, la segunda es referente a la elaboración, presentación, observación y resultados que se obtuvieron de los programas radiales.

7.1 Encuesta

La aplicación de la encuesta da los siguientes resultados frente a la caracterización de la población, gustos y preferencias de actividades recreativas y de la radio de las personas mayores del hogar y como definimos el tema central de cada programa.

7.1.1 Caracterización de la población, los gustos y preferencias de actividades recreativas y de la radio de las personas mayores del hogar.

La encuesta la aplica el mismo Hogar, (la encuesta se hace a través de Google formularios, se hacía por medio de esta plataforma ya que el hogar contaba con internet y la disposición para su diligenciamiento) quienes la pasan a los familiares de las personas mayores para que suministren la información, solo 2 personas mayores la responden y 1 es información suministrada por el hogar, lo cual no se tenía en cuenta ya que la encuesta se había diseñado para ser diligenciada por las personas mayores de hogar.

7.1.1.1 Caracterización de la población

Tabla 4.

Datos sociodemográficos de la población

Item	Opciones	Resultado
-------------	-----------------	------------------

		No.	%
Sexo	Femenino	6	54%
	Masculino	7	46%
Edad	60-69 años	2	16%
	70-79 años	3	23%
	80-89 años	5	38%
	Mas de 90	3	23%
Estrato	1 2 3 4 5	13	100%
Estado Civil	Soltero/a	5	38%
	Casado/a	2	15%
	Viudo/a	4	31%
	Separado/a	2	15%
Nivel de escolaridad	Primaria	8	62%
	Secundaria	3	23%
	Técnico o tecnólogo	0	0%
	Profesional	0	0%
	Ninguno	2	15%
Tiempo en el Hogar	1 mes	2	16%
	1 año	5	38%
	1 a 5 años	6	46%
Enfermedad	Diabetes	4	31%
	Hipertensión	4	31%
	Otro	5	38%
Motivo de estar en el hogar	Generalmente las personas que se encuentran en el hogar son porque su familia no tiene conocimiento de la patología para brindarle los cuidados adecuados, también por no tener suficiente tiempo para el cuidado, algunos de ellos no tienen hijos y sus hermanos son los que se encargan, por último, solo una persona solicita el ingreso por solicitud propia.		

Fuente: Elaboración propia.

Según la información suministrada se observa que las personas adultas mayores en el hogar corresponden a un 54 % mujeres y un 46% hombres. Se establece que existe un porcentaje mayor con el 38% de personas entre los 80 a 89 años, con un porcentaje similar de 23% personas entre los 70 a 79 años y más de 90 años y finalmente el menor porcentaje del 16% de personas entre los 60 a 69 años. Todos los individuos de la muestra pertenecen a un estrato socioeconómico nivel 2. Se puede ver en el cuadro que únicamente el 15% de los encuestados son casados y el restante son solteros y viudos. Referente al nivel educativo un 62% cuenta con básica primaria en su mayor rango y el 23% con secundaria y solo un 15% no cuenta con escolaridad. Se puede ver en los resultados que el 46% ha estado de 1 a 5 años en el hogar, es decir tiene una larga permanencia en el hogar y el restante lleva en el hogar entre un año o menos. De las opciones dadas el 38% tiene hipertensión, el 31% tiene diabetes, hay personas que tienen las dos, en la opción de otras hay personas que tiene diversas enfermedades como alzhéimer, gastritis, discapacidad auditiva, hipotiroidismo, entre otras. Generalmente las personas que se encuentran en el hogar son porque su familia no tiene conocimiento de la patología para brindarle los cuidados adecuados, también por no tener suficiente tiempo para el cuidado, algunos de ellos no tienen hijos y sus hermanos son los que se encargan, por último, solo una persona solicita el ingreso por solicitud propia.

7.1.1.2 Preferencias en cuanto actividades recreativas

Tabla 5.

Actividades recreativas

Item	Opciones	Resultado	
		No	%
De las siguientes actividades ¿Cuáles realiza usted en el hogar?	Clases de baile	6	10%
	Taller de manualidades	7	12%
	Taller de escritura	0	0%
	Juegos de mesa	6	10%
	Juegos de pelota	11	18%
	Escuchar radio	12	20%
	Cine/Televisión	12	20%
	Caminatas	6	10%

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a las principales actividades de interés que realizan las personas en el hogar se encontró una similitud del 20% entre las actividades de ver televisión y escuchar radio estas

son las actividades que se desarrollan con más frecuencia, seguido de los juegos de pelota con un 18%, un 12% realiza taller de manualidades y por último hay una similitud del 10% entre actividades de caminatas, clases de baile y juegos de mesa. Es importante resaltar que las personas objeto de la muestra, tenían la opción de responder con más de dos opciones.

Como se puede ver efectivamente la radio es una de las actividades más seleccionada y esto es favorable para el desarrollo de este proyecto, pues se busca dar respuesta a los gustos y preferencias de los adultos mayores del hogar. Sin embargo, el hogar no cuenta en el momento con una persona asignada que este dirigiendo específicamente estas actividades constantemente para que permita mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

7.1.1.3 Preferencias en cuanto la radio

En cuanto a la preferencia de los contenidos radiales que tienen los adultos mayores son:

Tabla 6.

Preferencias de la radio

Ítem	Opciones		Resultado	
			No	%
¿Qué tan frecuentemente escucha la radio?	Siempre		0	0%
	Casi siempre		11	84%
	Ocasionalmente		0	0%
	Raramente		1	8%
	Nunca		1	8%
¿En qué momento del día escucha la radio?	En la mañana		12	92%
	En la tarde		0	0%
	En la noche		0	0%
	Todo el día		0	0%
	Nunca		1	8%
¿Qué tipos de programas escucha actualmente?	Musicales		12	79%
	Entretenimiento		0	0%
	Educativos		1	7%
	Informativos		1	7%
	Deportivos		0	0%
	Ninguno		1	7%
¿Participaría como invitado en un programa radial?	Si		2	15%
	No		8	62%
	Tal vez		3	23%
¿Le parece adecuado que un programa de radio dure entre 30 minutos y una hora?	Si		0	0%
	No		8	62%
	Tal vez		5	38%
De las siguientes opciones indique si le gusta o no este tipo de música.	Carranga	Si	6	46%
		No	1	8%
		Tal vez	6	46%
	Pasillos	Si	7	54%
		No	1	8%
		Tal vez	5	38%
	Torbellinos	Si	3	23%
		No	4	31%
		Tal vez	6	46%
	Bambuco	Si	2	16%
		No	5	38%
		Tal vez	6	46%
	Boleros	Si	4	31%
		No	3	23%
		Tal vez	6	46%
De las siguientes opciones indique si le gustaría o no este tipo de información	Mitos y realidades sobre la vejez	Si	0	0%
		No	2	23%
		Tal vez	11	77%
	Salud y alimentación	Si	0	0%
		No	2	23%
		Tal vez	11	77%
	Aportes de la recreación en	Si	0	0%
		No	2	23%

	el envejecimiento	Tal vez	11	77%
	Datos sobre géneros musicales y artistas	Si	0	0%
		No	2	23%
		Tal vez	11	77%

Fuente: Elaboración propia

Las personas escuchan casi siempre la radio con un porcentaje del 84%, mientras que en un porcentaje igual del 8% la escuchan raramente y nunca. la franja horaria en que más escuchan la radio es en la mañana con un porcentaje del 92%.

Los programas con mayor porcentaje se encuentran en aquello de carácter musical con un 79%, seguido de los educativos e informativos con un porcentaje similar del 7%.

El 62% de adultos mayores no participaría como invitado en un programa radial mientras que el 23 % tal vez lo haría y el 15% probablemente sí participaría. En cuanto a la duración de un programa radial un 62% considera que 30 minutos a una hora no es un tiempo adecuado y un 38% respondió que tal vez. De acuerdo con el género de música que más gusta encabeza los pasillos seguido de la carranga, y en porcentajes más bajos están en este orden los boleros, torbellino y bambuco. Dentro de las opciones dadas del tipo de información que le gustaría escuchar, mitos y realidades sobre la vejez, salud y alimentación, aportes de la recreación en el envejecimiento y datos sobre géneros musicales y artistas, todas las opciones tienen un porcentaje del 77% con respuesta de tal vez y en un 23 % dicen que no les gustaría escuchar esta información.

Finalmente, dentro de la encuesta se dio un espacio para poner las observaciones, en donde se pudo ver cuales encuestas fueron diligenciadas por los familiares de las personas mayores y cuales por el hogar.

7.2 Temáticas de los programas radiales

Una vez realizada la encuesta y analizada, se realizan los programas de radio teniendo en cuenta las preferencias de los adultos mayores, por tal motivo, se crearon cuatro programas radiales. Por tal razón los tres primeros programas se hicieron de acuerdo en el tema musical

según la escala de preferencia, el primero fue del pasillo, el segundo de boleros y el tercero del porro, bambuco y torbellinos. Para el último programa se fusionó diversa música de acuerdo con las sugerencias de las personas adultas mayores en las visitas, principalmente navideña y se incluyeron saludos de los familiares de las personas mayores, ya que con las visitas se pudo ver que para ellos es muy importante la familia. Estos programas se presentaron en la jornada de la mañana.

Tabla 7.

Temáticas de mayor relevancia de los resultados de la encuesta

Preguntas	Item de mayor relevancia	Item de menor relevancia
¿Qué tan frecuentemente escucha la radio?	Casi siempre	Casi siempre y ocasionalmente
¿En qué momento del día escucha la radio?	En la Mañana	Tarde, noche y todo el día
¿Qué tipos de programas escucha actualmente?	Musicales	Entretenimiento y deportivos
¿Participaría como invitado en un programa radial?	No	Si
¿Le parece adecuado que un programa de radio dure entre 30 minutos y una hora?	No	Tal vez
De las siguientes opciones indique si le gusta o no este tipo de música.	1. Pasillos 2. Carranga 3. Boleros	4. Torbellinos 5. Bambuco
De las siguientes opciones indique si le gustaría o no este tipo de información	Todas las opciones tuvieron el mismo porcentaje- tal vez	
Conclusiones	Según los porcentajes más altos, los programas se presentan en el horario de la mañana, con tipo de programa musical, la duración menos de 30 minutos y el tipo de música según la escala.	

Fuente: Elaboración propia.

7.3 Diseño de programas radiales

Los programas de radio fueron diseñados, grabados y editados por los estudiantes que para ese momento hacían parte del semillero Recreo y la práctica investigativa I Y II, los estudiantes son: Alejandro Peña, Diego Palacios, William Martínez, Sindy Durán y yo Daniela Téllez. En el anexo 3 se puede encontrar los links de cada programa e igualmente en cada cuadro.

Tabla 8.

Programa No. 1

Género del producto	Musical
Público objetivo	Personas mayores del Hogar Alma, Corazón y Vida
Descripción del contenido	El producto abarcará contenido dirigido a la persona mayor, constará de 2 secciones alternadas, dos cortinas musicales, al inicio y al final del programa y tres canciones o espacios musicales.
Nombre del producto	Canas al aire- Pasillo colombiano
Enlace del programa	https://www.spreaker.com/user/12826131/el-pasillo
Tiempo de duración	20 – 25 minutos
Locutores	Locutor 1. Diego Palacios Locutor 2. Daniela Téllez Locutor 3. Johana Briñez Locutor 4. Alejandro Peña Producción: William Martínez
Secciones del producto	El programa tiene dos secciones principales, “Memoria inmortal” y “vamos a contar”, el programa viene acompañado de mensajes por parte de los locutores y las canciones que se reproducen son pasillos.
Sección	Descripción

Memoria inmortal	Pretende activar el ánimo y los recuerdos de las personas por medio de la reproducción de secciones de humoristas en este caso <i>los tolimenses Don Emeterio y Felipe</i> .
Vamos a contar	En esta oportunidad se relata el “Bobo del tranvía” una historia muy Bogotana, que pretende impresionar a los oyentes o traerles el recuerdo de esta historia.

Nota: adaptado de Guía de diseño para la creación de contenidos radiales -recreativos

Tabla 9.

Programa No. 2

Género del producto	Musical
Público objetivo	Personas mayores del Hogar Alma, Corazón y Vida
Descripción del contenido	El producto abarcará contenido dirigido a la persona mayor, constará de 2 secciones alternadas, dos cortinas musicales, al inicio y al final del programa y tres canciones o espacios musicales.
Nombre del producto	Canas al aire- Boleros
Enlace del programa	https://www.spreaker.com/user/13264512/bolero
Tiempo de duración	20 – 25 minutos
Locutores	Locutor 1. Daniela Téllez Locutor 2. William Martínez Locutor 3. Sindy Durán Locutor 4. Diego Palacios Producción: William Martínez
Secciones del producto	El programa tiene dos secciones principales, “Memoria inmortal” y “vamos a contar”, el programa viene acompañado de mensajes por parte de los locutores y las diversas canciones alrededor del programa son boleros.
Sección	Descripción

Memoria inmortal	Pretende activar el ánimo y los recuerdos de las personas por medio de la reproducción de secciones de humoristas en este caso <i>Guillermo Zuluaga "Montecristo"</i>
Vamos a contar	En esta oportunidad se relata <i>"Harry Warner el hombre que camino sobre Bogotá"</i> una historia muy Bogotana, que pretende impresionar a los oyentes o traerles el recuerdo de esta historia.

Nota: adaptado de Guía de diseño para la creación de contenidos radiales -recreativos

Tabla 10.

Programa No. 3

Género del producto	Musical
Público objetivo	Personas mayores del Hogar Alma, Corazón y Vida
Descripción del contenido	El producto abarcará contenido dirigido a la persona mayor, constará de 2 secciones alternadas, dos cortinas musicales, al inicio y al final del programa y tres canciones o espacios musicales.
Nombre del producto	Canas al aire- Porro, bambuco y torbellino
Enlace del programa	https://www.spreaker.com/user/13264512/prep
Tiempo de duración	30 – 35 minutos
Locutores	Locutor 1. Alejandro Peña Locutor 2. Daniela Téllez Locutor 3. Sindy Durán Locutor 4. Diego Palacios Producción: William Martínez
Secciones del producto	El programa tiene dos secciones principales, “Memoria inmortal” y “vamos a contar”, el programa viene acompañado de mensajes por parte de los locutores y las diversas canciones alrededor del programa son porro, bambuco y torbellino

Sección	Descripción
Memoria inmortal	Pretende activar el ánimo y los recuerdos de las personas por medio de la reproducción de secciones de humoristas en este caso <i>“El Águila descalza”</i>
Vamos a contar	En esta oportunidad se relata <i>“Traslado del edificio Cuecon”</i> una historia muy Bogotana, que pretende impresionar a los oyentes o traerles el recuerdo de esta historia.

Nota: adaptado de Guía de diseño para la creación de contenidos radiales -recreativos

Tabla 11.

Programa No. 4

Género del producto	Musical
Público objetivo	Personas mayores del Hogar Alma, Corazón y Vida
Descripción del contenido	El producto abarcará contenido dirigido a la persona mayor, constará de 2 secciones alternadas, dos cortinas musicales, al inicio y al final del programa y tres canciones o espacios musicales.
Nombre del producto	Especial Navideño
Enlace del programa	https://www.spreaker.com/user/13264512/programa-final
Tiempo de duración	45 – 50 minutos
Locutores	Locutor 1. Alejandro Peña Locutor 2. Daniela Téllez Locutor 3. Sindy Durán Locutor 4. Diego Palacios Producción: William Martínez
Secciones del producto	Este programa tiene la sección “Memoria inmortal” y una sección principal con diversos saludos que envían los familiares de las personas mayores, el programa viene acompañado de mensajes por parte de los locutores y las diversas canciones alrededor del programa son navideñas.
Sección	Descripción

Vamos a contar	Pretende activar el ánimo y los recuerdos de las personas por medio de la reproducción de secciones de humoristas en este caso “ <i>Los sordos</i> ”
Saludos	Se reproducen los saludos que envían los familiares a las personas mayores del hogar, con la intención de subir su ánimo y que sea un programa más familiar y cercano alternándolo con la música.

Nota: adaptado de Guía de diseño para la creación de contenidos radiales -recreativos

7.4 Respuestas de las personas mayores institucionalizadas sobre cada programa

En cada sesión después de finalizar la reproducción de cada programa, se realizaba una evaluación, con el fin de obtener las opiniones, comentarios y recomendaciones de las personas adultas mayores acerca de los programas y así poder saber si era de interés y gusto para ellos, igualmente recoger sus recomendaciones y poderlas implementar dentro del siguiente programa, con ello se fue aumentando el tiempo de duración de los programas y el último programa fue el resultado de estas recomendaciones.

7.4.1 Primer programa/El pasillo colombiano

El primer programa se realiza el día 5 de noviembre del 2020, en el cual participan 9 personas mayores y una enfermera, el programa tiene una duración de 20 minutos.

Tabla 12.

Resumen de evaluación, percepción de oyente-Primer programa

RESUMEN DE EVALUACIÓN/ PRIMER PROGRAMA
Las respuestas son suministradas por 7 personas mayores que escucharon el programa
PERCEPCIÓN DEL OYENTE

Opinión acerca de los contenidos temáticos	Los adultos mayores tienen una percepción similar diciendo que el programa fue muy bueno y divertido.
Comentario general sobre el producto	Las personas coinciden en que el programa es entretenido, divertido y que les hace recordar viejos tiempos.
Recomendaciones	Las recomendaciones fueron dirigidas principalmente a la música, entre esto les gustaría escuchar música tolimense, carranga, bambuco, salsa, boleros, más pasillos, música para bailar y artistas como los panchos.

Fuente: Guía de diseño para la creación de contenidos radiales -recreativos.

7.4.2. Segundo programa- Boleros

El segundo programa se realiza el día 19 de noviembre del 2020, en el cual participan 14 personas mayores y una enfermera, el programa tiene una duración de 26 minutos.

Tabla 13.

Resumen de evaluación, percepción de oyente-Segundo programa

RESUMEN DE EVALUACIÓN/ SEGUNDO PROGRAMA	
Las respuestas son suministradas por 6 personas mayores que escucharon el programa	
PERCEPCIÓN DEL OYENTE	
Opinión acerca de los contenidos temáticos	Las opiniones generales fueron sobre la música, me gusta muy bonita, les gusto todo el programa.

Comentario general sobre el producto	Los comentarios generales es que todo está muy bonito, la música da un rato alegre, es interesante y recordar es vivir, muy bonito.
Recomendaciones	Las recomendaciones que el programa es corto y pedían otro tipo de música.

Fuente: Guía de diseño para la creación de contenidos radiales -recreativos.

7.4.3 Tercer programa- Porro, Bambuco y Torbellino

El tercer programa se realiza el día 25 de noviembre del 2020, en el cual participan 9 personas mayores y una enfermera, el programa tiene una duración de 33 minutos.

Tabla 14.

Resumen de evaluación, percepción de oyente-Tercer programa

RESUMEN DE EVALUACIÓN/ TERCER PROGRAMA	
Las respuestas son suministradas por 3 personas mayores que escucharon el programa	
PERCEPCIÓN DEL OYENTE	
Opinión acerca de los contenidos temáticos	Las opiniones generales fueron que lo que más le gusta es la música y los chistes, todo está muy bonito.
Comentario general sobre el producto	Los comentarios generales de las personas son: interesante, bueno, hace el rato alegre, es agradable, chévere, muy bonito, muy bueno, le gusta la música.
Recomendaciones	Las recomendaciones y comentarios, la música esta buena, es bueno disfrutar sentados y con las personas y sugieren que sea más largo el programa.

Fuente: Guía de diseño para la creación de contenidos radiales -recreativos.

7.4.4 Cuarto programa- Especial navideño

El cuarto programa se realiza el día 26 de noviembre del 2020, en el cual participan 12 personas mayores y una enfermera, el programa tiene una duración de 48 minutos.

Tabla 15.

Resumen de evaluación, percepción de oyente-Cuarto programa

RESUMEN DE EVALUACIÓN/ CUARTO PROGRAMA	
Las respuestas son suministradas por 4 personas mayores que escucharon el programa	
PERCEPCIÓN DEL OYENTE	
Opinión acerca de los contenidos temáticos	Los adultos mayores tienen una percepción similar diciendo que les gusto todo el programa, la música, los chistes muy buenos, los mensajes fueron una buena idea y les gustó todo porque es de un mes especial.
Comentario general sobre el producto	Las personas mayores dan diferentes opiniones diciendo que la música les recuerda todo lo viejo que bailaba y gozaba en los diciembres, muy sabroso y familiar, bonito le gustó porque la hija le envió un mensaje.
Recomendaciones	No se presentaron recomendaciones al respecto, sin embargo, respondieron que el tiempo está bien, que les gustaría que fuera todo el día, pero no se puede, les gusta todo el programa, le encanta.

Fuente: Guía de diseño para la creación de contenidos radiales -recreativos.

7.5 Diario de campo: reflexiones

El diario de campo permitió registrar las reacciones de las personas mayores frente a los programas radiales. Aquí esta una reflexión general que se permitió reconocer en los diarios de campo y las visitas. El detalle del diario de campo se encuentra en el anexo 2.

Aunque no todos los adultos mayores estén atentos a los programas, ya sea por sus condiciones físicas o psíquicas (o porque no les gusta), ya que, hay que tener en cuenta que hay una diversidad de personas, por ejemplo, una persona sorda, personas con Alzheimer,

demencia senil, o con dificultad auditiva, así que su percepción puede ser diferente. Generalmente sus comentarios o acciones reflejan el gusto hacia el programa o cuando se acaba se nota que les gusta mucho y se les marca una sonrisa, igualmente esto puede variar dependiendo su estado de ánimo y el tipo de música (porque no toda la música les gusta a todos, aunque por ejemplo con la de boleros y la navideña a la mayoría les gustó). Me parece que es un espacio nuevo y corto que les da un rato diferente.

Con el paso de los programas las personas me iban conociendo y desde mi punto de vista se les veía un poco más animados, para los dos últimos programas se les veía a algunos el entusiasmo por escuchar el programa, sin embargo no se puede dejar a un lado su tristeza por estar encerrados, aunque ya pueden recibir visitas aun es restringida y en ciertos horarios, generalmente no se les deja salir con frecuencia para poder cuidarlos del contagio, por eso los saludos de los familiares les causo nostalgia y al mismo tiempo alegría.

Para último programa el tiempo de duración fue más largo y les pareció más adecuado a las personas mayores, además que todas las secciones fueron interesantes para ellos, la familia es uno de los factores más importantes para ellos, es por eso por lo que, sería interesante integrar a sus familias ya que esto les ayuda a mejorar su estado emocional



Fotografía 4. Personas Adultas Mayores del Hogar Gerontológico Alma, Corazón y Vida. Sesión del 26 de noviembre de 2020. **Fuente:** Elaboración propia.

8 Conclusiones

Las conclusiones que siguen a continuación son las que se quieren resaltar, ya que son las más importantes dentro de este proyecto de investigación, sin embargo, tiene múltiples opciones.

8.1 Recreación y ocio en la persona adulta mayor institucionalizada

El ser humano a lo largo de la vida atraviesa por diferentes situaciones tanto positivas como negativas, pero en los últimos años de vida puede presentarse una acumulación de pérdidas, sumando el poco conocimiento de afrontar este tipo de dificultades. Como afirma Osorio (2002)

Las pérdidas sociales como el empleo, los amigos a raíz de la jubilación, muerte del conyugue, amigos, pérdida de roles, disminución de estatus, que se puede presentar en la vida del adulto mayor, son fuentes de estrés para muchos de ellos, a lo que se suma la falta de preparación para estas transiciones en la vida. (.30)

Por tal razón, es necesario seguir creando, diseñando y pensando en programas y proyectos que incentiven la práctica del ocio y la recreación en las personas adultas mayores institucionalizadas ya que “pueden producir satisfacción cuando complacen la necesidad específica de un individuo o cuando son fuente de disfrute, donde la actividad y el significado de la misma para la persona juegan un papel importante” (Osorio, 2002, p. 29) pues, puede permitirles una estadía más confortable y sana, la recreación y el ocio pueden evitar en el adulto mayor, el aislamiento social, reforzando los lazos sociales y personales, esto les permitirá que estas actividades les generen disfrute y goce. Así como afirma Pinillos, Prieto y Herazo (2013) es importante incentivar a los adultos mayores en participar en actividades de recreación ya que es una estrategia eficaz en la reducción de aislamiento social, influyendo de manera positiva en su salud mental y física.

La recreación y el ocio le permite al adulto mayor tener una mejora en su calidad de vida, ya que por medio de estas actividades puede reflejarse mejoría en su salud física, mental y emocional, ahora bien, las personas mayores institucionalizadas pasan por el proceso de

ingreso al hogar y esto puede generar en la persona algunos sentimientos negativos, ya que esto lo puedo alejar de su familia y su rol no será el mismo que en casa; la alimentación, los horarios, todo será una nueva cotidianidad, por tal razón es importante pensar en estrategias que permitan que ellos se encuentre mejor, por ejemplo Giai (2015) plantea que “las actividades recreativas mejoran la calidad de vida y ofrece un buen uso del tiempo libre antes ocupada en el trabajo, aprende a sentirse verdaderamente confortable tanto física como espiritualmente”. Por ejemplo, con toda la situación de la pandemia las personas adultas mayores institucionalizadas tenían reducido o nulo el acercamiento con el ambiente externo, lo que les producía estrés y la necesidad de salir fuera del hogar, y esto no era tan fácil como antes pues el hogar debía garantizar su protección y cuidado frente al virus, si dentro de los hogares se proponen proyectos fuertes y estables que incentiven el ocio y la recreación de las personas mayores, teniendo en cuenta sus limitaciones y capacidades, este tipo de situaciones serían más cómodas y llevaderas, tanto para las y los enfermeros que se encargan del cuidado como para las personas mayores institucionalizadas, esto puede ser incentivando sus motivaciones, intereses, gustos y experiencias, que este último ciclo de la vida sea inolvidable y de gran satisfacción para estas personas.

8.2 Papel de los profesionales en recreación dentro de los hogares.

Para los licenciados en recreación hay un gran campo de acción dentro del trabajo con persona mayor institucionalizada, pues es cierto que generalmente dentro de los hogares gerontológicos y geriátricos se localizan los profesionales en la salud, sin embargo, si el profesional en recreación se informa y sensibiliza sobre estos espacios puede generar grandes cosas en la población y estos centros, pues teniendo el conocimiento focalizado en este ámbito y teniendo en cuenta las opiniones, intereses, gustos, etc, de las personas mayores los proyectos implementados allí pueden tener un gran éxito, ya que, generalmente no se tiene en cuenta las motivaciones de las personas mayores y se toman muchas decisiones por ellos, sin tener en cuenta sus apreciaciones. Este campo de acción permite el desarrollo de investigaciones y con diferentes prácticas se refleja la importancia del ocio y la recreación en estos centros que prestan atención a las personas mayores.

El licenciado en recreación como agente social, su conocimiento interdisciplinar y el enfoque en la población, ubicarse en este ámbito le da una gran cabida, pues los seres humanos aparte de suplir las necesidades básicas, también somos seres sociales que constantemente buscamos relacionarnos y buscar actividades que nos hagan sentir confortables. Entender el envejecimiento y la vejez es una responsabilidad que la sociedad, pues generalmente se olvida mucho esta etapa, por tal razón es trabajo de aquellos profesionales en recreación dar reconocimiento y visibilizar a las personas mayores institucionalizadas, quienes pasan por diversas situaciones no tan favorables.

8.3 La radio como propuesta pedagógica

La radio principalmente es un elemento de gran difusión y que aun con diversos medios de comunicación sigue siendo una de las seleccionadas, por tal razón, hace parte de la construcción de sociedad pues “al tener varias virtudes logra captar la atención de diferentes audiencias e involucrarlos en los diferentes escenarios y realidades de la vida. Entender y aprender del otro es un mecanismo importante para tener una sociedad reflexiva y crítica” (Calero y Vásquez, 2013, p.10).

Es por eso por lo que el diseño de una emisora o de programas radiales permanentes o constantes es un dinamizador de la cotidianidad de las personas mayores. se plantea como una estrategia que puede desarrollarse en diferentes hogares geriátricos o gerontológicos tanto públicos como privados, siendo una gran herramienta de comunicación, entretenimiento, educación, información, pero sobre todo es un medio que si tiene una intencionalidad pedagógica- recreativa puede llegar a dinamizar la cotidianidad de las personas mayores institucionalizadas, e igualmente la oportunidad de estructurar una mejor sociedad más consciente y reflexiva frente al envejecimiento y la vejez, pues Calero y Vásquez (2013) afirman que “la misión de una radio es la construcción de una ciudadanía, llegando a mantener grandes valores como son libertad, igualdad, y fraternidad, pudiendo brindar diferentes tipos de programas” (p. 24).

Igualmente se puede plantear a los programas radiales como una herramienta de fácil acceso, como factor social ya que permite la relación y el compartir con otros, e igualmente individual, ya que cada quien lo goza a su manera y elije que le gusta más. Ahora bien, los

programas radiales visibilizan a las personas mayores, teniendo en cuenta su participación y opinión, pero además se manifiesta en lo intergeneracional, donde puedan enterarse e involucrarse otras generaciones sobre el envejecimiento y la vejez, porque aún en muchos temas no se entiende y se crean estereotipos frente a esta etapa de la vida. La elaboración de programas radiales para las personas mayores debe ir acorde a las necesidades, intereses y gustos de la población, haciendo un acercamiento, conocerlos y entender sus realidades para poder hablar desde los zapatos de los adultos mayores.

8.4 El núcleo familiar para las personas mayores institucionalizadas

La familia es un factor muy importante para las personas mayores institucionalizadas, y tanto los programas radiales como la recreación pueden crear un vínculo más fuerte entre la familia y la persona mayor, pues en muchas ocasiones el abandono es uno de los aspectos que con tristeza se presentan en los hogares. En un documental llamado el agente topo (2020) el protagonista con su investigación afirma que “los residentes se sienten solos, no les vienen a visitar y a algunos los abandonaron. La soledad es lo más grave de este lugar” (min. 121), esto no es un comentario para generalizar, sin embargo, es una situación que se presenta constantemente en los hogares.

El sentimiento de soledad que pueden llegar a sentir las personas mayores puede deteriorarlos notoriamente, y generarles más limitaciones. Calero y Vásquez (2013) sostienen que

La producción y creación de un programa de radio contribuye a un mejoramiento del estilo de vida, tanto para los adultos mayores como para los familiares, esta es una manera de generar espacios participativos para aquellos grupos que son invisibilizados en la actualidad. (p. 142)

Por medio del diseño de programas radiales, se permite fortalecer la unión, la participación y el estilo de vida de las personas adultas mayores y la familia, pero también realizando diversas actividades dentro y fuera de los hogares, pensando en un bienestar integral.

Referencias

- Abner Pc. (diciembre 21 de 2016). Patch Adams-Discurso final. [Video]. Youtube https://www.youtube.com/watch?v=SMGu8P193CY&ab_channel=AbnerPC
- Ahualli Guevara, R. L. (2011). *La recreación como práctica de la libertad*. Mendoza, Argentina: Laberinto Sur Ediciones
- Alvarado, A. y Salazar, A. (2014). Gerokomos. *Análisis del concepto de envejecimiento*. Vol. 25, núm. 2. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002
- Árraga, M. y Sánchez, M, (2007). *Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/122/12216405.pdf>
- Baptista, M. Alves, M y Alves de Almeida, A. (2019). Ocio como resistencia: sentido del ocio al envejecer. Cuenca, M. *Ócios e resistências: crescer e envelhecer em contextos culturais diversos*, (p. p 13-40), Fundação para a Ciência e a Tecnologia, Grácio.
- Barbero, J. (1987). Los métodos: de los medios a las mediaciones. *De los medios a las mediaciones comunicación, cultura y hegemonía* (pp. 203-242). Gustavo Gili, S.A.
- Bejarano, K. (2020). *Estudio comparativo de la recreación en dos programas de persona mayor en Bogotá*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia
- Calero, M y Vásconez, A. (2013). *La radio informa y educa a los familiares de los adultos mayores con respecto a las necesidades socio-afectivas para el buen vivir. Estudio de caso: Proyecto 60 y piquito. Programa piloto*. (Trabajo de grado). Universidad Politécnica Salesiana. Quito, Ecuador.
- Cárcamo, Y. Fernández, M. J. y Ovalle, K (2013). “*perfil sociodemográfico y de salud del adulto mayor perteneciente a residencias de larga estadía públicas y privadas de la ciudad de*

valdivia (Trabajo de grado, Universidad Austral de Chile). Recuperado de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2013/fmc265p/doc/fmc265p.pdf>

Cardona, D. Segura, A. Garzón, M. y Salazar, L. (2018). Universidad CES, Facultad de medicina. *Condiciones físicas, psicológicas, sociales, emocionales y calidad de vida de la población adulta mayor del departamento de Antioquia*. Vol. 24, núm. 27 Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v24n97/2448-7147-pp-24-97-9.pdf>

Castro, V. C. y Carreira, L. (2015). *Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados: informaciones para la práctica de enfermería*. 23(2):307-14. Doi: 10.1590/0104-1169.3650.2556

Cifuentes, R. P. (2005). *"Adulto mayor institucionalizado"* (Trabajo de grado, Universidad Académica de Humanismo Cristiano escuela de trabajo social). Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/176/tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Coldeportes Nacional. (2013). Plan Nacional de Recreación 2013 – 2019. Cartilla <<Porque mayor es el reto>> Recuperado de <file:///C:/Users/User/Desktop/proyecto%20de%20grado/documentos%20referencia/Documento-Plan-Nacional-de-Recreacion%202013-2019.pdf>

Congreso de Colombia (13, Julio, 2009). Ministerio de salud y protección social. [Ley 1315 de 2009] Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1315-de-2009.pdf>

Congreso de Colombia (18, enero, 1995). Ministerio de Deporte. [Ley 181 de 1995] Recuperado de https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-181-de-1995.pdf

Cuenca, M. (2000). *Ocio Humanista: Dimensiones y manifestaciones del ocio humanista*. Universidad de Deusto, Bilbao

- DANE (2005). *CENSO general 2005, población adulta mayor*. [Presentación power point]. Dane.
https://www.dane.gov.co/files/censos/presentaciones/poblacion_adulto_mayor.pdf
- Estrategia Nacional de Recreación de vejez y envejecimiento con y para las personas mayores.
[Coldeportes]. Plan Nacional de Recreación 2013-2019. Vol. 2 (1)
- Fajn, S. (2001). Curso Virtual Educación para el envejecimiento (segundo curso). *Recreación en la vejez, una propuesta saludable (Una mirada desde la Psicogerontología a los problemas en y del tiempo libre)* Recuperado de <https://www.psicomundo.com/tiempo/cvepe2/biblio1.htm>
- Galicia, L. Barderrama, J. y Navarro, R. (2017). *Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual* vol.9 no.2 Recuperado de
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802017000300042
- Gente Univa (2016, octubre 3). *Importancia de la radio a nivel mundial*. [Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=wXOKb2Wwp9E>
- Giai, M. (2015). *Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos*. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000100007&lng=es&tlng=es
- Gonzales, M. (2008). Revista de la SEECI. *La radio entre la información y el entretenimiento*. *Radio 10 y Cadena Ser*. Num, 15. Pag 40-58
- Guevara, N. (2016). Unilibre Cali. *Impactos de la institucionalización en la vejez. Análisis frente a los cambios demográficos actuales*. vol. 12, no. 1, p. 138-151 Recuperado de <http://dx.doi.org/10.18041/entramado.2016v12n1.23110>
- Gutiérrez, A. Nieves, L. y Ruiz, K. (2016). *Percepciones de los adultos mayores institucionalizados en un hogar geriátrico de Barrancabermeja*. (Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana) Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/20443/AlejoGutierrezJennifer2016.pdf?sequence=1>

- Kaplún, M. (1999). *Producción de programas de radio, el guion- la realización*. Quito, Ecuador. Ediciones CIESPAL - Colección INTIYÁN Editorial "Quipus"
- Lizano, F. (2014). “*La actividad lúdica y su influencia en el adulto mayor en el hogar de ancianos “sagrado corazón de Jesús” congregación de madres doroteas, cantón Ambato, Ciudadela España.*” (Trabajo de grado, Universidad Técnica de Ambato) Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8159/1/FCHE-CEF-316.pdf>
- López, P. y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Barcelona, España. Creative commons. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf
- Martínez, C. Noguera, D. y Sánchez, R. (2010). OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma. *La recreación en el adulto mayor institucionalizado*. Vol. VII (No. 27)
- Mayorga Ponce, R. B., Virgen Quiroz, A. K., Martínez Alamilla, A., & Salazar Valdez, D. (2020). Prueba Piloto. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 9(17), 69-70. Recuperado de <https://doi.org/10.29057/icsa.v9i17.6547>
- Mesa, G. (2008). *La recreación dirigida como práctica pedagógica*. Universidad del Valle, Santiago de Cali.
- Ministerio de Salud y Protección Social. *Envejecimiento y vejez* Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
- Ministerio de salud. (2015). *Política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024*. Bogotá, Colombia <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/ps/pol%c3%adtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- Ministerio de salud. *Diagnostico preliminar sobre personas mayores, dependencia y servicios sociales en Colombia* <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Documents/Situacion%20Actual%20de>

Montero, I. y Bedmar, M. (2010). Revista de la Universidad Bolivariana. *Ocio, tiempo libre y voluntariado en las personas mayores*. Volumen 9, (Num, 26) p. 61-84 Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/polis/v9n26/art04.pdf>

Oficia de promoción social. (2019, mayo 31). *Sala poblacional de la población adulta mayor*. [Presentación power point]. Ministerio de salud y protección social. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/sala-situacional-poblacion-adulta-mayor.pdf>

Orozco, R. Molina, R. (2002). Revista de las sedes regionales. *Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor*. vol. III, núm. 4 Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/666/66630407.pdf>

Osorio, E. (2002). *Recreación y adulto mayor, ocio para una vida plena*. Bogotá, Colombia. Funlibre.

Pinillos, Y. Prieto, E. & Herazo, Y. (2013). Nivel de participación en actividades sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia. *Revista de salud pública*, 15(6), 1-9. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v15n6/v15n6a05.pdf>

Pinzón, E. Achicanoy, M. y Chávez, M. (2015). *II exposición de trabajos de investigación UNIMAR*. El ocio y el tiempo libre del adulto mayor institucionalizado de la ciudad de pasto. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/320310567_El_ocio_y_tiempo_libre_del_adulto_mayor_institucionalizado_de_la_ciudad_de_Pasto_1

Plan Nacional de Recreación 2020-2026 [Coldeportes].

Radio Nacional de Colombia. (01, agosto, 2019). Historia de la radio en Colombia con Diana Uribe, Laura Quinceno entrevista [video] Youtube https://www.youtube.com/watch?v=FWZNzkLr93c&ab_channel=RadioNacionaldeColombia

Radio Nacional de Colombia. (20, agosto, 2017). Radio Sutatenza: la primera revolución educativa del campo para el campo. Morad, G. Recuperado de

<https://www.radionacional.co/noticia/campesinos/radio-sutatenza-la-primera-revolucion-educativa-del-campo-campo>

Rodríguez, J. (2020). *Análisis documental: recreación y envejecimiento en los trabajos de grado en la universidad pedagógica nacional* (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia

Rodríguez, L. (2020). *80 años registrando la historia de Colombia*. Señal memoria, la radio nacional. Recuperado de <https://www.senalmemoria.co/articulos/radio-nacional-80-anos-registrando-la-historia-de-colombia-0>

Rojas, J. (2010). *Experiencia de radio escolar en el gimnasio femenino*. (Trabajo de grado). Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.

Rojas, M. Toronjo, A. Rodríguez, C. Rodríguez, J. (2006), Gerokomos. *autonomía y estado de salud percibidos en ancianos institucionalizados*. vol.17, n.1, pp.08-23. issn 1134-928x.

Sánchez, O. (2012). *Proyecto de mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor residente en la fundación hogar geriátrico luz de esperanza (fundeluz)*. (Trabajo de grado, Universidad Industrial de Santander) Recuperado de <http://tangara.uis.edu.co/biblioweb/tesis/2012/144348.pdf>

Seminario de World Leisure and Recreation Association sobre Educación del Ocio. (1993). Carta Internacional para la Educación del Ocio, celebrado en Jerusalén. Recuperado de <http://www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2017/01/carta-de-la-educacion-del-ocio.pdf>

Vejez creativa con Patricia Kelly. (20, septiembre, 2018). *¿la sexualidad en la vejez, es dañina para la salud?* [Video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=R9IORCfJPfo&ab_channel=VejezCreativaConPatriciaKelly

Anexos

Anexo 1. Validación de la encuesta con expertos.

1. Experto/a: Maria del Amparo Wiswell Arevalo

Reciba un cordial saludo

Usted ha sido seleccionado/a como experto quien puede evaluar la encuesta diseñada para conocer las principales opiniones, actividades, necesidades e intereses de las personas mayores del Hogar Geriátrico Alma, Corazón y Vida, es de gran importancia para esta investigación validar la encuesta y así obtener resultados claros y precisos. Agradecemos su colaboración.

Información del experto/a

Nombre y apellidos:	María del Amparo Wiswell Arevalo
Área y tiempo de experiencia profesional:	Terapeuta Ocupacional, más de 23 años de experiencia profesional
Cargo actual e institución:	Profesional especializado, coordinadora Programas Recreativos para Sectores Sociales.

Objetivo de la Investigación

La encuesta que usted evaluará es un instrumento prueba el cual busca conocer las principales opiniones, actividades, necesidades e intereses de los adultos mayores del Hogar Geriátrico Alma, Corazón y Vida, respecto a la recreación y la radio como espacio de ocio y recreación. Hace parte de un proyecto investigativo, desarrollado en los espacios de Práctica investigativa y el semillero de investigación “RECREO” de la Licenciatura en Recreación y Turismo de la Facultad de Educación Física (F.E.F.) de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN).

Para evaluar la encuesta encontrara las preguntas que se realizaron, usted tendrá la opción de responder **Si** (si está de acuerdo con la pregunta) o **No** (si por el contrario está en desacuerdo) en cada criterio.

Coherencia (CO): el indicador que está revisando tiene lógica.

Claridad (CL): el indicador que está revisando se comprende fácilmente, pues su redacción es adecuada y permite captar su significado.

Relevancia (RE): el indicador que está revisando es esencial e importante, por lo cual debe ser incluido en el instrumento.

Suficiencia (SU): los indicadores que pertenecen al mismo apartado bastan para obtener una medición completa de ésta.

1. Datos sociodemográficos

Hace referencia a las variables sociodemográficas, con el fin de conocer información general de las personas mayores de la Fundación.

Pregunta	CO	CL	RE	SU
1. Edad, Sexo, estrato Socioeconómico, Estado civil, Nivel de escolaridad y Tiempo de estadía dentro de la fundación.	si	si	si	si

Si su respuesta fue **No** escriba sus observaciones

--

2. Actividades que realiza

las actividades que realiza dentro del hogar y las que realiza por gusto, interés y/o disfrute personal.

Pregunta	CO	CL	RE	SU
1. De las siguientes actividades ¿Cuáles realiza usted en la fundación?	si	si	si	no

Si su respuesta fue **No** escriba sus observaciones

No se mencionan las actividades para facilitar la respuesta del encuestado.

--

3. Intereses de la radio

Motivación e interés por la radio, gustos personales al escuchar radio.

Pregunta	CO	CL	RE	SU
1. ¿Qué tan frecuentemente escucha la radio?	si	si	si	si
2. ¿En qué momento del día escucha la radio?	si	si	si	si
3. ¿Qué tipo de programas escucha actualmente?	si	si	si	si

4. ¿Qué es lo que le gusta de escuchar radio?	si	si	si	si
---	----	----	----	----

Si su respuesta fue No escriba sus observaciones
1.
2.
3.
4.

4. Programa radial y participación
Este apartado hace referencia a los contenidos de un programa radial y participación de las personas mayores.

Pregunta	CO	CL	RE	SU
1. ¿Le gustaría que haya un programa de radio para personas mayores?	no	no	no	no
2. ¿Participaría como invitado en un programa radial para personas mayores?	no	no	no	no
3. ¿Le parece adecuado que un programa de radio dure entre 30 minutos y una hora?	si	si	si	si
4. Del 01 al 10 indique con qué frecuencia escucha este tipo de música	no	no	si	no
5. De las siguientes opciones indique del 01 al 10 sobre qué le gustaría obtener más información	no	no	si	no

Si su respuesta fue No escriba sus observaciones
1. Es una pregunta sesgada además de excluyente, que no aporta al objetivo del estudio.
2.El disfrute de la radio no se debe orientar al grupo etario, considero que debe ser universal.
3.
4. No se presenta el listado de los diversos tipos de música para orientar al encuestado
5. Igual que la anterior, no se presenta el listado de opciones.

2. **Experto/a:** Mery Torres Palomino

Reciba un cordial saludo

Usted ha sido seleccionado/a como experto quien puede evaluar la encuesta diseñada para conocer las principales opiniones, actividades, necesidades e intereses de las personas mayores del Hogar Geriátrico Alma, Corazón y Vida, es de gran importancia para esta investigación validar la encuesta y así obtener resultados claros y precisos. Agradecemos su colaboración.

Información del experto/a

Nombre y apellidos:	Mery Torres Palomino
Área y tiempo de experiencia profesional:	Enfermera gerontológica con 20 años de experiencia
Cargo actual e institución:	Propietaria hogar geriátrico

Objetivo de la Investigación

La encuesta que usted evaluará es un instrumento prueba el cual busca conocer las principales opiniones, actividades, necesidades e intereses de los adultos mayores del Hogar Geriátrico Alma, Corazón y Vida, respecto a la recreación y la radio como espacio de ocio y recreación. Hace parte de un proyecto investigativo, desarrollado en los espacios de Práctica investigativa y el semillero de investigación “RECREO” de la Licenciatura en Recreación y Turismo de la Facultad de Educación Física (F.E.F.) de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN).

Para evaluar la encuesta encontrara las preguntas que se realizaron, usted tendrá la opción de responder **Si** (si está de acuerdo con la pregunta) o **No** (si por el contrario está en desacuerdo) en cada criterio.

Coherencia (CO): el indicador que está revisando tiene lógica.

Claridad (CL): el indicador que está revisando se comprende fácilmente, pues su redacción es adecuada y permite captar su significado.

Relevancia (RE): el indicador que está revisando es esencial e importante, por lo cual debe ser incluido en el instrumento.

Suficiencia (SU): los indicadores que pertenecen al mismo apartado bastan para obtener una medición completa de ésta.

1. Datos sociodemográficos

Hace referencia a las variables sociodemográficas, con el fin de conocer información general de las personas mayores de la Fundación.

Pregunta	CO	CL	RE	SU
1. Edad, Sexo, estrato Socioeconómico, Estado civil, Nivel de escolaridad y Tiempo de estadía dentro de la fundación.	X	X	X	X

Si su respuesta fue **No** escriba sus observaciones

2. Actividades que realiza

las actividades que realiza dentro del hogar y las que realiza por gusto, interés y/o disfrute personal.

Pregunta	CO	CL	RE	SU
1. De las siguientes actividades ¿Cuáles realiza usted en la fundación?	X	X	X	X

Si su respuesta fue **No** escriba sus observaciones

3. Intereses de la radio

Motivación e interés por la radio, gustos personales al escuchar radio.

Pregunta	CO	CL	RE	SU
1. ¿Qué tan frecuentemente escucha la radio?	X	X	X	X
2. ¿En qué momento del día escucha la radio?	X	X	X	X
3. ¿Qué tipo de programas escucha actualmente?	X	X	X	X

4. ¿Qué es lo que le gusta de escuchar radio?	X	X	X	X
---	---	---	---	---

Si su respuesta fue No escriba sus observaciones
1.
2.
3.
4.

4. Programa radial y participación
Este apartado hace referencia a los contenidos de un programa radial y participación de las personas mayores.

Pregunta	CO	CL	RE	SU
1. ¿Le gustaría que haya un programa de radio para personas mayores?	X	X	X	X
2. ¿Participaría como invitado en un programa radial para personas mayores?	X	X	X	X
3. ¿Le parece adecuado que un programa de radio dure entre 30 minutos y una hora?	X	X	X	X
4. Del 01 al 10 indique con qué frecuencia escucha este tipo de música	X		X	X
5. De las siguientes opciones indique del 01 al 10 sobre qué le gustaría obtener más información	X		X	X

Si su respuesta fue No escriba sus observaciones
1.
2.
3.
4. A veces con las personas de la tercera edad los ítems que son numerables les cuesta un poco más de trabajo
5. Igual que el punto anterior

Anexo 2. Diarios de campo.

1. Diario de campo primer programa

Diario de campo		
Fecha	Hora de entrada	Hora de salida
05/11/2020	10:50 am	12:00 pm
Duración del programa: 20 minutos	Personas que escuchan el programa: 9 personas mayores y una enfermera (Cristina)	
Programa radial: “Canas al aire” Pasillo Colombiano/ primer programa		
Llegada <p>La primera visita llegue 10 minutos antes de lo acordado, la persona que me recibe es Cristina una de las enfermeras del hogar quien me ayudó con el proceso de la encuesta, ella me da una agradable bienvenida, en este tiempo me comenta sobre el interés que tiene el hogar de formar un convenio con el semillero o universidad para generar proyectos dirigidos a las personas mayores ya que tiene deseos de salir pero como aún sigue la pandemia no lo pueden hacer, así que dentro del hogar desean realizar actividades que puedan hacer en su tiempo libre para que sea más llevadera su estadía. ya pasados 20 minutos nos dirigimos a los adultos mayores para poder mostrar el programa radial, todos se me quedaban viendo como preguntándose quien soy, además que llevaba puesto una bata quirúrgica, el tapabocas y una careta así que era más difícil que me vieran. Para proyectar el programa tenían un equipo de sonido sin embargo se encontraba en una habitación diferente de donde ellos estaban así que lleve un parlante y este me sirvió para proyectarlo ahí, pero el lugar donde estaban ubicados era amplio y eso hacía que el sonido se dispersara así que hubo unas personas que tuvieron mayor posibilidad de escucharlo que otras. Para el inicio me presente diciendo mi nombre y que les iba a mostrar un programa radial que se había elaborado para ellos.</p>		
Durante el programa radial <p>La música es un elemento que les gusta mucho y eso se refleja cuando empezaban a bailar sentados, cantar y moviendo la cabeza, uno de los adultos mayores estuvo muy conectado con el programa le gustó mucho la sección de los tolimenses, casualmente él es tolimense, con algunas de las frases se les veía asintiendo con la cabeza como haciendo aprobación e igualmente un poco nostálgicos. En ocasiones estaban distraídos pero la música o sonidos particulares (silbido, pito del tranvía) los hacia poner nuevamente atención.</p>		

Dentro de las personas estaba don ... quien es sordo y aunque no pudo escuchar el programa se emocionaba cuando la enfermera (Cristina) bailaba y movía sus manos haciendo círculos, de las personas que estaban más lejos del parlante una señora estaba durmiendo, el otro señor casi no estuvo atento ya que el sonido no alcanzaba a llegar, en el sofá estaban 3 personas sentadas entre ellas un señor quien miraba atentamente, con la música intentaba moverse un poco y cuando Cristina bailaba la miraba, también había un señor y una señora quienes charlaron gran parte del programa pero con ciertas canciones o sonidos quedaban atentos, Don Antonio fue el que estuvo más pendiente y fue quien se conectó con el programa igualmente porque el parlante estuvo más cerca de él y dos señoras más asentían con la cabeza en ciertas frases pero en ocasiones se les veía distraídas.

Igualmente, durante el programa hable un poco con don Antonio quien me comentaba sobre los tolimenses que fue la sección de chistes, diciéndome que ellos no eran los originales y que él era tolimense, en ciertos momentos se le veía nostálgico, en otros atento y emocionado, cuando termino el programa dijo: tan poquito!.

Hay distintos distractores que hacen que se desconcentren, para el espacio se necesita un equipo con buen sonido, pues hubo unas personas que pudieron escuchar más de cerca que otras.

Al finalizar el programa Cristina se acercó a ellos para preguntarles cómo les había parecido el programa, que música le gustaría escuchar de hecho en ciertas canciones hasta empezaron a decir que faltaba el whisky para acompañar y le dieron sus opiniones a Cristina diciendo que querían música carranguera, salsa, artistas como los panchos.

Cierre

Me despedí de ellos y me respondieron con mucha dulzura, don Antonio me pregunto que cuando volvería y que les llevara algo para la próxima visita, finalmente conocí a Robeiro quien es el encargado del hogar alma, corazón y vida, quien también se nota que es una excelente persona, así que le comenté que la idea era ir por tres semanas más a presentar los programas y aceptó diciendo que las puertas estaban abiertas menos los lunes que son días que no reciben visitas.

Observaciones

- Es importante contar con un buen sonido ya que el lugar donde se ubican las personas es amplio y el sonido se pierde.
- Desde la parte de los locutores se debe vocalizar al hablar, ser más dinámicos al hablar de manera que pueda ser más entretenido para los adultos mayores, utilizar audífonos al grabar para que el sonido quede mejor.
- Al iniciar puede ser bueno realizar una actividad para que las personas me vayan conociendo, además puede funcionar para hacer la introducción del programa y que estén más atentos y dispuestos para escuchar el programa.

2. Diario de campo segundo programa

Diario de campo		
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida
19/11/20	10:30 am	11:30 am
Duración del programa: 26 minutos		Personas que escuchan el programa: 14 personas mayores y una enfermera (Cristina)
Programa radial: “Canas al aire” Boleros/Segundo programa		
<p>Llegada</p> <p>Mi entrada es a las 10:30 am, quien me recibe es Cristina (enfermera del hogar), enseguida me alisto para la sesión poniéndome la bata quirúrgica y el respectivo lavado de manos, de ahí ubican a las personas en el comedor es un salón, al igual que el programa se puede proyectar desde el equipo de sonido, esto hace que sea mejor la reproducción y el sonido para que todos alcancen a escuchar, mientras ellos están ahí sentados les dan hoja y lápiz para colorear mientras escuchan. Al estar todos ubicados y el computador conectado se inicia la reproducción del programa a las 10:40 am. Dice Cristina llevo la chica que hace la terapia musical.</p> <p>Durante el programa radial</p> <p>Al inicio del programa están concentrados coloreando, y cuando empieza la canción sin ti, unos cantan y otros mueven la cabeza, la señora Ana y el señor German son los más conectados con la canción, seguida la canción en la sección de chistes la señora Ana se ríe y contagia con su risa, igualmente se conecta con las emociones con las que juega el humorista si él hace que esta triste ella se muestra igual, (la señora Ana tiene alzhéimer) el señor German al escucharla reír la mira y lo contagia, igualmente él con el transcurso de la sección se va conectando y poniendo atención.</p> <p>En la canción piel canela varios la susurran y se mueven, pero siguen el señor German y la señora Ana cantando y hacen sonidos con la boca, otros siguen concentrados coloreando, sin embargo, la música los activa.</p> <p>Durante la historia varios se duermen (aunque las personas que se duermen, dice Cristina que es normal que lo hagan) con algunos sonidos de la historia miran el equipo atentos y siguen coloreando, la señora Ana cuando escucha el sonido de sorpresa, se ríe.</p> <p>Con cada canción se conectan, unas personas con unas más que otras.</p> <p>En general las personas estaban muy concentradas coloreando y las mimas 2 personas fueran las que más se conectaron con el programa, al finalizar les pregunte que como les había parecido el programa y una de las señoras que en todo el programa estuvo concentrada coloreando me miro sonriendo y me dijo <<recordar es vivir, muy bonito>> dijo que le había gustado todo el programa (su mirada y sonrisa fueron muy sinceras). En general todo dijeron que les gusto mucho el programa y la música, les pregunte que no les</p>		

gusto y dijeron que todo estuvo bonito, solo el señor German dijo que lo que no le gusto es <<que no da nada>> e igualmente pregunto que para cuando el próximo programa.

Las demás recomendaciones fueron sobre la música. 6 personas dan su opinión acerca del programa.

Me quede un rato mirándolos y Cristina me dijo que nunca había visto cantar a la señora Ana y más porque ella tiene alzhéimer.

Cierre

Me despedí, varios de ellos respondieron diciendo que, porque me iba y que cuando volvería, es muy grato ver como reflejan su cariño hacia mí, finalmente Cristina me dice que se puede incluir más música y que se hagan actividades que sean de más movimiento.

Observaciones

- Dentro de los siguientes programas se puede incluir más música, ya que es uno de los elementos que más les gusta, la sección de chistes les agrada y se puede aumentar un poco más la duración del programa.
- A pesar de que las personas mayores del hogar no son todas muy activas, se logra conectar con ellas y, por ejemplo, aunque no se noten conectados al final con sus comentarios se ve que les gusta el programa.

3. Diario de campo tercer programa

Diario de campo		
Fecha	Hora de entrada	Hora de Salida
25/11/20	11:00 am	11:50 am
Duración del programa: 33 minutos		Personas que escuchan el programa: Nueve personas mayores y una enfermera (Cristina)
Programa radial: “Canas al aire” Porro, bambuco y torbellino/ Tercer programa		
<p>Llegada</p> <p>Cada sesión al ingresar me pongo mi bata quirúrgica y lavo mis manos, mientras tanto los ubican en el salón en círculos sentados, organizo mi computador y el sonido para verificar que se escuche bien, los saludo y hago la apertura del programa, comentando de que va a tratar.</p> <p>Durante el programa radial</p> <p>Al inicio del programa se ve muy entusiasmado al señor Carlos quien se encuentra cerca del equipo, generalmente él es serio, pero en esta sesión se le ve muy animado, cuando dice <<las canas no son malas son ganas>> responde que él no tiene canas quitándose la gorra y se ríe, con la primera canción mueve sus manos, la música hace que todos se animen.</p> <p>En la sección de humor principalmente el señor Carlos, German y la señora Ana se ríen con los chistes, en unas partes más que en otras, pero están atentos, además una señora que siempre duerme se despierta y se sienta, durante esta sección se le ve atenta. Cuando empieza la pieza musical, una señora grita <<uuuy>> animada, otras personas empiezan a mover sus manos y pies al ritmo de la música.</p> <p>Mientras escuchan la historia están tomando la merienda, así que no se toman muchas reacciones, siempre la música los activa un poco más, a veces comentan entre ellos o el señor German me habla, algunas veces hay situaciones en el hogar que son un poco incómodas pero que hacen parte del diario vivir.</p> <p>Cierre</p> <p>Les pregunto que como les pareció el programa, dicen que muy bonito que les gusta, de ahí me acerco a algunos de ellos para realizar la evaluación del programa, logrando que sea charlado, al terminar organizo mis cosas y les hablo sobre el siguiente programa que será un especial de navidad y me despido deseándoles un buen día como siempre me responden como mucho cariño y algunos me dan la mano o me palmean la espalda.</p> <p>Observaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se debe tener en cuenta que el éxito de los programas principalmente está en la música, seguido de la sección de humor e igualmente depende del ánimo en cómo se encuentren 		

las personas mayores ya que no siempre van a estar bien, sin embargo, el programa puede que les suba el ánimo en días no tan buenos para ellos.

- Generalmente le dan el visto bueno al programa, les gusta mucho todo, lo único que no les parece es el tiempo ya que para ellos es muy poco, aunque a los programas se le ha aumentado el tiempo en cada sesión.
- Aunque a la mayoría de las personas adultas mayores no se les ve muy activos durante el programa, cuando se acaba se nota que les gusta mucho y se les marca una sonrisa.

4. Diario de campo cuarto programa

Diario de campo		
Fecha	Hora de Entrada	Hora de salida
26/11/20	10:00am	11:30am
Duración del programa: 48 minutos		Personas que escuchan el programa: 12 personas mayores y una enfermera
Programa radial: “Canas al aire” Especial navideño/cuarto programa		
<p>Llegada</p> <p>Como cada ingreso me pongo la bata quirúrgica y un tapabocas diferente al de calle, organizo el computador y el sonido para comenzar.</p> <p>Para esta última sesión los ubican nuevamente en mesa redonda, es una buena forma de ubicarlos ya que pueden estar atentos y el sonido llega bien, los saludo, les comento que este es el último programa el cual es un especial navideño y que espero lo disfruten, la mayoría de ellos se ven animados.</p> <p>Durante el programa</p> <p>Se emocionan con la canción de “el pájaro amarillo de los 50 de Joselito”, generalmente cuando los locutores saludan o aparecen los saludos de los familiares, la señora Ema responde diciendo, <<bueno, bueno/ si, gracias/ de nada>> y se ríe, se le ve muy animada, igualmente el señor Carlos y Germán.</p> <p>Durante la sección de humor, la señora Ema y Carlos están atentos y se ríen, se les ve muy felices en esta parte del programa. Durante los audios escuchan atentos y se alegran cuando los familiares envían sus saludos, la señora Elvia llora y el señor German se le ve nostálgico, antes</p>		

de terminar el programa se retira, como hay personas que reaccionan al saludo hay otras que no. Con la canción del “ron de vinola” se animan las personas principalmente Ema, Carlos y la señora Betty quien en las canciones grita <<uuyy, ¡eso sí!>> y con “parranda de navidad” no aguanto más y se levantó a bailar, fue a sacar a bailar a Cristina y bailo un rato con la otra enfermera a cargo.

En general fue un programa que gusto mucho y eso se reflejó en sus movimientos y sus cantos, la sección de humor les hizo reír, la música los mantuvo animados y los saludos, aunque a algunos puso nostálgicos, también los alegro.

Cierre

Para el cierre nuevamente les pregunte acerca del programa realizando la evaluación de este, en general a todos les gustó y preguntaban que como nos habíamos comunicado con sus familiares, la música les recuerda viejos tiempos y sobre todo un ambiente familiar. Después de esto les realizamos una actividad de movimiento con aros y les compartí unas galletas para la merienda, me despedí de todos y agradecí.

Observaciones

- Aunque no todos estén atentos a los programas, ya sea por sus condiciones físicas o psíquicas generalmente sus comentarios o acciones reflejan el gusto hacia el programa, igualmente esto puede variar dependiendo su estado de ánimo y el tipo de música (porque no toda la música les gusta a todos, aunque por ejemplo con la de boleros y la navideña a la mayoría les gustó), adicionalmente una de las personas con Alzheimer cantaba y charlaba acerca de la música.
- Con el paso de los programas las personas me iban conociendo y desde mi punto de vista se les veía un poco más animados, para los dos últimos programas se les veía a algunos el entusiasmo por escuchar el programa, sin embargo no se puede dejar a un lado su tristeza por estar encerrados, aunque ya pueden recibir visitas aun es restringida y en ciertos horarios, generalmente no se les deja salir con frecuencia para poder cuidarlos del contagio, por eso los saludos de los familiares les causo nostalgia y al mismo tiempo alegría.
- Para este último programa el tiempo de duración fue más largo y les pareció más adecuado a las personas mayores, además que todas las secciones fueron interesantes para ellos, la familia es uno de los factores más importantes para ellos, es por eso que sería interesante integrar a sus familias ya que esto les ayuda a mejorar su estado emocional.

Anexo 3. Links de los programas radiales.

Programa No. 1

<https://www.speaker.com/user/12826131/el-pasillo>

Programa No. 2

<https://www.speaker.com/user/13264512/bolero>

Programa No. 3

<https://www.speaker.com/user/13264512/prep>

Programa No. 4

<https://www.speaker.com/user/13264512/programa-final>