

UNIVERSIDAD DEL NORTE SANTO  
TOMÁS DE AQUINO



Facultad de Ciencias de la Salud  
Licenciatura en Psicología

# **Beneficios de las actividades artísticas percibidos por Adultos Mayores de un Multiespacio Cultural de San Pedro de Jujuy.**

Alumna: Guzmán Blanca Natalia

Profesor Supervisor: Lic. Isabel Chilo

Año: 2019

## INDICE

1.0.	INTRODUCCION	3
1.1.	Objetivo General	5
1.2.	Objetivos específicos	5
2.0.	MARCO TEORICO	6
2.1.	Caracterización de adulto mayor	6
2.2.	Concepto calidad de vida	11
2.3.	Caracterización del Arte	12
3.0.	METODOLOGIA	16
3.1.	Población y muestra.	16
3.2.	Instrumentos	16
3.3.	Procedimiento	17
4.0.	ANALISIS DE DATOS	18
4.1.	Descripción de observaciones	18
4.2.	Análisis de datos de las encuestas	19
5.0.	ARTICULACION CON PPS	24
6.0.	CONCLUSION	28
7.0.	PROPUESTAS	30
8.0.	BIBLIOGRAFIA	32
9.0.	ANEXOS	34

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se lleva a cabo con la finalidad de conocer cuales son los beneficios percibidos por los adultos mayores que realizan actividades artísticas. Para su realización se trabajará con alumnos de 60 a 82 años que asisten a un multiespacio cultural, donde se dictan clases de distintas disciplinas del arte, de la ciudad de San Pedro de Jujuy, en año 2019.

El envejecimiento de la sociedad argentina se evidencia desde la década del 70, se acelera en las décadas siguientes y se profundizará aún más en las próximas. Datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) registran que entre 1970 y 2010, el porcentaje de personas mayores de 65 años pasó del 7% al 10,23%. Asimismo proyecciones del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) indican que hacia 2050 el 25% de la población argentina tendrá 60 años o más.

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

Teniendo en cuenta esta definición, todas las personas de 60 años en adelante son considerados adultos mayores. Estas personas se encuentran en una etapa de la vida (para muchos la última) la cual está signada por cambios en los distintos aspectos que hacen al hombre; físico, psicológico y social.

Además de estos cambios, que implican una reorganización para quienes entran en esta etapa, la misma está teñida con representaciones sociales y prejuicios que la vinculan directamente con enfermedades, incapacidades, inutilidad, dependencia, demandas.

“La Representación Social lo es de algo y de alguien, es una interpretación del sujeto, inserto en un contexto determinado y constituye una simbolización del objeto representado. Es una forma de conocimiento social, caracterizada por ser socialmente elaborada y compartida, apuntar a un fin práctico de organización de la información, de dominio del ambiente (material, social o ideal) y de orientación de los comportamientos y comunicaciones y por establecer una visión de la realidad común a un conjunto social o cultural dado” (Jodelet, 1993)

El prejuicio es considerado una actitud, constituida por un componente cognitivo (creencias acerca de un grupo específico), un componente afectivo (odio) y un componente conativo (comportamientos predispuestos negativamente hacia un grupo).

Todas estas representaciones y prejuicios, por suerte, hoy en día están en proceso de cambio. Ya que nos encontramos en distintos ámbitos con ancianos completamente participativos, en actividad, miembros de grupos, siendo alumnos, motivados y llenos de energías para seguir brindando a la sociedad, teniendo en cuenta que ya aportaron a la misma la mayor parte de su vida. Es por eso que debemos plantearnos cuanto podemos cada uno de nosotros, desde nuestros distintos roles en la sociedad, devolverles a ellos.

Una de las propuestas es que como sociedad sigamos haciendo y proponiendo actividades que tienen en cuenta esta porción de la población, con vistas en sus intereses y motivaciones, pero sobre todo, cuidando su calidad de vida y procurando hacerla lo mejor posible.

Vinaccia y Orozco, (2005 p.127) postulan que “La calidad de vida (CV) abarca el bienestar físico, social, psicológico y espiritual. El bienestar físico se determina por la actividad funcional, la fuerza o la fatiga, el sueño y el reposo, el dolor y otros síntomas. El bienestar social, tiene que ver con las funciones y las relaciones, el afecto y la intimidad, la apariencia, el entretenimiento, el aislamiento, el trabajo, la situación económica y el sufrimiento familiar. El bienestar psicológico se relaciona con el temor, la ansiedad, la depresión, la cognición y la angustia que genera la enfermedad y el tratamiento. Por último, el bienestar espiritual abarca el significado de la enfermedad, la esperanza, la trascendencia, la incertidumbre, la religiosidad y la fortaleza interior.”

Uno de los medios para mantener y mejorar la calidad de vida de las personas mayores, es a través de la realización de actividades recreativas. Más aun cuando estas se realizan en el marco de un grupo, donde se comparte con otros, ya que es a través de los otros como nos constituimos y desarrollamos como seres humanos.

En este trabajo me intereso particularmente por aquellas actividades consideradas disciplinas del arte, como la danza, música y pintura. El arte es concebido como una forma de expresión de las personas, donde expresan sus sentimientos, pensamientos, etc., mediante distintas formas y técnicas. Esta forma de expresión es beneficiosa para la calidad de vida porque implica beneficios tanto físicos, psíquicos y sociales, para cualquier edad.

### **1.1.OBJETIVO GENERAL**

- Mostrar de qué manera las actividades artísticas ayudan a la calidad de vida de aquellos Adultos Mayores, que las practican.

### **1.2.OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Conocer cuáles son los beneficios percibidos por los adultos mayores que realizan actividades artísticas, en un Multiespacio Cultural de la ciudad de San Pedro de Jujuy.
- Indagar sobre los motivos que llevan a los adultos mayores a realizar actividades artísticas en dicha institución.
- Considerar la importancia de estas actividades para la calidad de la vida de los Adultos Mayores.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Caracterización de Adulto Mayor**

El concepto de adulto mayor presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como alternativa a los clásicos “persona de la tercera edad” y “anciano”. Un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Generalmente se califica de adulto mayor a aquellas personas que superan los 60-65 años de edad. Un adulto mayor ha alcanzado ciertos rasgos que se adquieren bien sea desde un punto de vista biológico (cambios de orden natural), social (relaciones interpersonales) y psicológico (experiencias y circunstancias enfrentadas durante su vida).

Las Organización de las Naciones Unidas considera anciano a toda persona mayor de los 65 años para países desarrollados y a partir de los 60 para países en desarrollo. Es decir que en nuestro país es considerada anciana una persona a partir de los 60 años.

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

Se pueden clasificar distintos subgrupos de adultos mayores:

- 60 a 74 años: adultos mayores jóvenes o ancianos jóvenes
- 75 a 84 años: adultos mayores viejos o ancianos viejos
- 85 a 99 años: adultos mayores longevos o ancianos longevos
- Mayores de 100 años: centenarios. (OMS)

Si bien cada individuo transcurre su vejez, y su vida en general, de manera particular, esta etapa es algo que no podemos evitar y que además debemos vivir satisfactoriamente. Independientemente de la calidad de vida que cada uno

deseo llevar, en la tercera edad existen cambios físicos tanto en los órganos como en los sistemas de nuestro cuerpo. Pueden ser morfológicos (afectando a la estructura) y /o estructurales, afectando a la función. Por ejemplo, se reduce la estatura, la piel pierde elasticidad, la marcha se altera, etc. A su vez también se dan cambios a niveles cognitivos, en relación a la inteligencia, mejoran la comprensión verbal y el razonamiento aritmético, y disminuyen la capacidad perceptual, el razonamiento inductivo y la simbolización. En el lenguaje se produce una dificultad en la denominación o evocación de palabras y una reducción de la fluidez verbal , pero mejoran la expresión verbal y el vocabulario. La memoria procesual y la episódica son afectadas, manteniéndose la memoria semántica. La atención depende de la motivación o estimulación hacia la actividad. En el aprendizaje verbal existe un declive a partir de los 60 años, pero mejoran el razonamiento, resolución de problemas y otras habilidades cognitivas complejas. Cambia nuestro ritmo de aprendizaje pero mantenemos nuestra capacidad para adquirir nuevos aprendizajes.

César González y Roberto Ham-Chande (2007), proponen la siguiente clasificación de los distintos tipos de envejecimiento:

- *Envejecimiento ideal*: las personas de este grupo son completamente capaces en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria; no se les ha diagnosticado ninguna enfermedad crónica; se perciben en muy buen estado físico; su deterioro cognitivo no está presente, y llevan un estilo de vida positivo, es decir, no consumen alcohol o tabaco y realizan actividad física.

- *Envejecimiento activo*: a estas personas se les ha diagnosticado alguna enfermedad crónica; consideran su estado de salud bueno; no tienen deterioro cognitivo, y su factor de riesgo es bajo.

- *Envejecimiento habitual*: personas que presentan más de una enfermedad crónica; perciben su estado de salud regular; tienen una ligera incapacidad funcional que no causa dependencia; su deterioro cognitivo puede ser ligero o no estar presente, y tienen factores de riesgo bajo o medio.

- *Envejecimiento patológico*: las personas de este grupo presentan una mala evaluación del estado de salud; tienen deterioro cognitivo y se les han diagnosticado enfermedades crónicas. El estado de salud está afectado en

varias dimensiones, cualesquiera que sean los hábitos y comportamientos. En este grupo se encuentran esencialmente personas cuya sobrevivencia depende de terceros.

El pasaje de la mediana edad (45-60 años), a la vejez puede ser uno de los factores determinantes para el buen envejecer.

### **Factores Psicológicos en el Envejecimiento**

A continuación desarrolle brevemente dos teorías para explicar el envejecimiento psicológico y/o la reacción psicológica de los individuos ante el envejecimiento.

**Teoría Epigenética de Erikson:** Este autor es el primer psicoanalista que se ocupó específicamente del tema del envejecimiento y la vejez. Esta teoría propone un eslabonamiento de ciclos vitales —ocho en total— que están determinados por la relación del individuo en crecimiento y la realidad social que actúa por medio de representantes institucionales, quienes son los encargados de permitir o facilitar ese desarrollo. Cada ciclo comporta tareas evolutivas que el individuo debe resolver, y su acierto o desacierto en hallar las soluciones necesarias determinará su destino. En los adultos mayores el conflicto principal, según Erikson, se plantea entre generatividad y estancamiento. La primera debemos entenderla como la preocupación por afirmar y guiar a la generación siguiente, sin que se refiera esto, solamente a una relación con personas de filiación directa. Cuando este enriquecimiento falla hay una regresión a una necesidad obsesiva de pseudo intimidad acompañada por un sentimiento de estancamiento, aburrimiento y empobrecimiento interpersonal. La resolución, satisfactoria o no, del conflicto planteado en este estadio dará lugar al último, que se planteará entre la integridad y la desesperación. La integridad se da en las personas que envejecen, pero sólo en aquellas “que se han ocupado de las cosas y de la gente y se han adaptado a los triunfos y a los desengaños de ser, por necesidad, el que ha dado origen a los otros y ha producido objetos e ideas” (Erikson, 1968; Salvarezza, 1985). El fracaso de ésta lleva al sentimiento de desesperación, que expresa "el sentimiento de que el tiempo es corto,

demasiado corto para iniciar el intento de otro tipo de vida que lleve a la integridad".

**Teoría Psicoanalítica:** privilegiado el encuadre histórico individual (psicosocial); en ésta teoría, la historia es una explicación del presente adulto, por el pasado infantil. En las series complementarias (Freud, 1916) hay tres series, una primera serie está constituida por factores hereditarios y congénitos; esta serie también se denomina componente constitucional. La segunda serie está constituida por las experiencias infantiles. Los factores actuales o desencadenantes, constituyen la tercera serie. Estos actúan sobre la disposición, es decir sobre el resultado de la interacción de la primera con la segunda serie.

La reciprocidad en la actuación de unas series con otras permite explicar tanto el desarrollo psicológico de los individuos, sus eventuales estructuraciones psicopatológicas, y también las categorías de endógeno y exógeno. Para entender su funcionamiento hay que recurrir al principio de la proporcionalidad inversa, es decir que una disposición "fuerte" estará en condiciones de absorber adecuadamente y sin complicación reiteradas situaciones conflictivas, en tanto que en disposiciones "débiles" o debilitadas por reiterados sufrimientos pueden desencadenar catástrofes al constituirse en verdaderas situaciones traumáticas difíciles o imposibles de manejar. Esto nos permitirá comprender las particularidades de cada proceso de envejecimiento por la estructura de la personalidad (constitucional más disposicional) y por la acción de los factores actuales que sobre ella inciden, tales como los biológicos y los sociales, y poder determinar en qué momento éstos se convertirán en traumáticos.

## **Salud**

La Salud para la OMS se define como "un estado de completa satisfacción física, mental y social y no solamente por la ausencia de enfermedad".

La salud de los adultos mayores describe generalmente en función de:

- la presencia o ausencia de enfermedad, o
- la satisfacción de funcionamiento en cualquiera de las tres áreas de la conducta (mente, cuerpo, mundo externo).

La definición en función de la enfermedad es la que utilizan habitualmente los profesionales médicos y afines, basada en la presencia o ausencia de patología es el resultado de la observación, exámenes clínicos y hallazgos de laboratorio

La definición alternativa de la salud, según su nivel de funcionamiento, está resumida por el Advisory Group de la OMS (1959): "La salud de los viejos es mejor medirla en términos de función. El grado de ajuste más que la falta de patología debe ser usado como la medida del monto de los servicios que el viejo requiere de la comunidad". De esta manera, las cosas que una persona vieja puede, o cree que puede, son usualmente indicadoras del grado de su salud tanto como de los servicios que necesite.

El envejecimiento de la sociedad argentina se evidencia desde la década del 70, se acelera en las décadas siguientes y se profundizará aún más en las próximas. Datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) registran que entre 1970 y 2010, el porcentaje de personas mayores de 65 años pasó del 7 al 10,23%. Asimismo proyecciones del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) indican que hacia 2050 el 25% de la población argentina tendrá 60 años o más.

Los adultos mayores son el 8,6% de la población de varones; las adultas mayores, el 11,8% de la totalidad de las mujeres.

Esta parte importante de la población está atravesada socialmente por representaciones en su mayoría negativas, asociadas con enfermedades, incapacidades e inutilidad.

Jodelet (1991) define la representación social de la siguiente manera:

“La Representación Social lo es de algo y de alguien, es una interpretación del sujeto inserto en un contexto determinado y constituye una simbolización del objeto representado. Es una forma de conocimiento social, caracterizada por ser socialmente elaborada y compartida, apuntar a un fin práctico de organización de la información, de dominio del ambiente (material, social o ideal) y de orientación de los comportamientos y comunicaciones y por establecer una visión de la realidad común a un conjunto social o cultural dado”.

A su vez aparecen los prejuicios. Allport (1971) en “La Naturaleza del prejuicio” define este término como “una empatía apoyada en una generalización imperfecta e inflexible. Puede sentirse o expresarse, puede estar dirigida hacia un grupo en general o hacia un individuo por el hecho de ser miembro del grupo.”

Es considerado una actitud, constituida por un componente cognitivo (creencias acerca de un grupo específico), un componente afectivo (odio) y un componente conativo (comportamientos predispuestos negativamente hacia un grupo).

Uno de los prejuicios más comunes en la vejez es que son todos discapacitados o enfermos. Así también circula el prejuicio de que la mayoría está hospitalizados, viviendo en residencia geriátricas, o que su salud se encuentra en un estado de deterioro permanente.

Palmore, 1980. (Citado en Salvarreza) señala que un tercio del común de la gente asegura que los viejos "pasan mucho tiempo en cama a causa de enfermedades"; "tienen muchos accidentes en el hogar"; "tienen pobre coordinación psicomotriz"; "desarrollan infecciones fácilmente".

El resultado de estos prejuicios es que se establece una fuerte sinonimia: viejo = enfermo que pasa a comportarse, como una profecía auto-predictiva, internalizada en los destinatarios del prejuicio, es decir en los propios viejos.

Hoy por hoy, estamos avanzando y evolucionando como sociedad, lo que lleva a que estas representaciones pierdan peso, a medida que pasamos a considerar involucrar, incluir, a los adultos mayores en los planes y políticas sociales.

## **2.2. Concepto Calidad de Vida (CV)**

Según la Organización Mundial de la Salud, “la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos,

sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con el entorno.”

Schwartzmann (2003) definió la calidad de vida como “un complejo compuesto por diversos dominios y dimensiones. La calidad de vida se ha definido como un juicio subjetivo del grado en que se ha alcanzado la felicidad, la satisfacción, o como un sentimiento de bienestar personal, pero también este juicio subjetivo se ha considerado estrechamente relacionado con indicadores objetivos biológicos, psicológicos, comportamentales y sociales. Por lo tanto, la calidad de vida puede traducirse en términos de nivel de bienestar subjetivo, por un lado, y, por otro, en términos de indicadores objetivos. El primer aspecto recoge lo que se denomina “felicidad”, sentimiento de satisfacción y estado de ánimo positivo; el segundo alude a la noción de “estado de bienestar”.

A los fines de este trabajo entenderemos la calidad de vida a partir de la definición de la Organización Mundial de la Salud.

### **2.3. Conceptualización de Arte.**

No existe un único y definitivo concepto de arte. Es un concepto que cambió con el tiempo, permitiendo la inclusión de formas, contenidos y técnicas nuevas, a lo conocido en el momento.

Las definiciones que encontramos en los Diccionarios sobre Arte nos dicen lo siguiente:

- “Actividad en la que el hombre recrea, con una finalidad estética, un aspecto de la realidad o un sentimiento en formas bellas valiéndose de la materia, la imagen o el sonido.”
- “Conjunto de obras que resultan de esta actividad, así como las diferentes tendencias o estilos de las mismas. (arte románico; arte moderno; arte gótico)”

También se puede definir al arte como un “conjunto de disciplinas que se orientan a una finalidad expresiva y estética, presentando las actividades

humanas de capacidad de expresión y de estética con un sentido y una razón de ser”.

Para esta investigación vamos a tomar al arte como toda forma de expresión de carácter creativo que puede tener un ser humano. Mediante ella, se puede expresar lo que una persona siente a través de una infinidad de formas y técnicas. A través de ella el hombre puede representar sus sentimientos, emociones y percepciones acerca de sus vivencias y su creatividad.

### **Características del arte**

La autora Maria. E. Rafino, define las siguientes características:

- Manifestaciones artísticas: El arte es un conjunto de actividades artísticas clasificada en varios tipos a lo largo de la historia, entre las que destacan las bellas artes que son la música, la literatura, la danza, el teatro, la pintura, la escultura y la arquitectura.
- Medio de comunicación: El arte es una forma de expresión que sirve como medio de comunicación entre los hombres para transmitir ideas y sentimientos.
- Innovación, creatividad y originalidad: El arte es el producto de una actividad que requiere de creatividad y desde los tiempos modernos innovación y originalidad.
- Es subjetivo: El arte puede ser interpretado desde diferentes perspectivas, lo cual hace que sea tan difícil de valorar con objetividad, aunque esta cualidad es empleada cuando se quiere medir y cuantificar por época.
- Es indefinible: Como ya mencionamos el concepto de arte varía constantemente de acuerdo a la época y lugar, lo que dificulta hacer una definición universal y atemporal, concreta, realista y verdadera.
- Manifestación cultural: A través del arte podemos analizar el contexto histórico y cultural en el que fueron producidas.

### **Tipos y Disciplinas**

En el siguiente cuadro se presentan los 4 tipos de arte y las disciplinas que se incluyen en cada uno de ellos.

Artes Visuales	Artes Escénicas	Artes Musicales	Artes Literarias
Arquitectura	Danza	Música	Poesía
Corporal	Teatro	Canto	Drama
Digital			
Fotográfica			
Dibujo			
Pintura			
Escultura			
Cinematografía			

El avance de la tecnología fue uno de los pilares para la creación de nuevas formas de arte, como por ejemplo, el arte digital. Sin la tecnología éste no podría haber sido creado, ya que es un arte nacido a partir de todo lo que implique un uso tecnológico actual. (Maria Estela Rafino, 2019)

Para los fines de este trabajo las disciplinas que me incumben son DANZA, PINTURA y MUSICA. A continuación haré una breve descripción de las mismas.

**DANZA:** Se trata del movimiento del cuerpo humano realizado a través de la música. Cada cultura puede poseer un tipo de danza diferente que responda a sus tradiciones. En Argentina las danzas más tradicionales son el Tango y el Folclore. En Jujuy particularmente se reconoce el “Carnavalito” como baile tradicional.

Esta disciplina ayuda a fortalecer el corazón, disminuye el colesterol, es una aliada para el descenso de peso, ayuda a ejercitar la memoria, elimina el estrés y aumenta la energía. Así también ayuda a combatir el Alzheimer, el baile es un ejercicio excelente para el cerebro, un estudio con participantes de la tercera edad, publicado en el New England Journal de Medicina, encontró que el baile frecuente aumenta la agudeza mental y las personas con Alzheimer son capaces de recordar memorias olvidadas cuando bailan la música que solían conocer.

**MÚSICA:** Es producida por el uso de cualquier tipo de instrumento musical o sonidos en los cuales se pueda generar un ritmo. La música también abarca a el canto.

La música es un fuerte generador de endorfinas, lo que disminuye el dolor crónico hasta en un 21 %. También ayuda a la motivación y aumenta la energía. Por otra parte puede ayudar a conciliar el sueño. Es una aliada para el cerebro, la motricidad, la coordinación motora.

**PINTURA:** Es la creación de imágenes por medio de pigmentos de color. Ésta es realizada en una gran cantidad de superficies diferentes como la madera, el papel, el metal, el lienzo, etc.

Esta disciplina es una aliada para la motricidad fina, en el caso de los niños para ayudar a desarrollarla y en los adultos mayores para mantenerla. Sirve para facilitar la comunicación, ya que es una de las formas más directas de comunicar a través del arte. Así también ayuda a mantener la salud mental, ya que mientras se lleva a cabo la pintura la mente está despejada y tranquila.

### **3.0. METODOLOGIA**

La siguiente investigación se llevó a cabo con datos brindado por adultos mayores, que asisten a un Multiespacio Cultural donde se dictan clases de distintas actividades artísticas, como ser clases de tango, folclore, pintura y música. Dicha institución se encuentra ubicada en la calle Vélez Sarsfield N°32, en el casco céntrico de la ciudad de San Pedro de Jujuy.

Esta investigación es de carácter cualitativo, descriptivo, ya que lo que se pretende con ella es conocer cuales son los beneficios que las actividades artísticas proporcionan para mantener una buena calidad de vida de las personas mayores que asisten a dichas actividades.

El diseño de la investigación es no experimental, ya que las variables no se manipulan y son abordadas en la realidad sin intervención de la investigadora.

#### **3.1. Población y muestra**

La población de dicha investigación está conformada por los 25 adultos de entre 60 y 82 años que asisten las clases artísticas para adultos de este multiespacio cultural de la ciudad de San Pedro de Jujuy.

Se trabajo con una muestra de 20 adultos mayores de entre 60 y 82 años. De este grupo, 8 eran sexo Masculino y 12 Femeninos.

#### **3.2. Instrumentos**

El primer instrumento que utilice para realizar esta investigación fue la observación no participante, que consiste en observar sin intervenir ni interactuar con los sujetos de la muestra. Este tipo de observación es util para poder juntar datos reales y espontáneos, tales como se dan en un momento determinado, en este caso en clases.

El segundo instrumento que utilice para la recolección de datos fue una encuesta realizada por mi misma, con la cual pretendo averiguar datos tales como qué clases toman, los motivos por los que asisten, cuales son los beneficios que perciben de la actividad que realizan, como así también las variables sexo y edad, entre otros. (Ver sección Anexos)

Según su aplicación la encuesta fue de tipo personal ya que se realizó cara a cara, previo interacción entre encuestador y encuestado, para aclarar algunos puntos específicos y luego dejar que el encuestado complete la misma.

Los objetivos la definen como una encuesta descriptiva donde lo que se pretende es registrar la presencia de ciertas variables en un determinado momento. En cuanto al tipo de respuestas es una encuesta cerrada donde el encuestado solo debe elegir entre opciones. A excepción del último ítem donde deben escribir su respuesta.

### **3.3. Procedimiento**

En primer lugar se solicitó un encuentro con la directora del Multiespacio Cultural con motivos de manifestarle mi incumbencia de trabajar con su institución y la finalidad de la misma. En ese mismo encuentro le solicite permiso para apersonarme en el establecimiento cuantas veces fueran necesarias para recabar información pertinente a la investigación.

A partir de allí, accedi a recorrer las instalaciones y ese mismo día observe de manera no participante una clase de Música de adultos mayores.

Luego me presente en la institución a observar una clase de Danzas Folclóricas, donde además pude realizarle la encuesta a quienes estaban presentes en esa clase.

Durante el tercer día me dirigí al sector donde se desarrollan las clases de pintura, donde con autorización de la docente a cargo y previa presentación frente a las alumnas, les comente el motivo de mi presencia allí, y les ofrecí las encuestas para que pudieran realizarlas aquellas alumnas que así lo quisieran.

Para completar el número de encuestas necesarias, me presente en la institución para buscar voluntarios que deseen completarlas.

## **4.0. ANALISIS DE DATOS**

### **4.1 Descripción de las observaciones**

En cuanto a los datos obtenidos en la observación no participante de la clase de música, pude notar una gran motivación y entusiasmo de los alumnos. Estos ya se conocen entre ellos y se encuentran charlando en las afueras del aula hasta el momento de la clase. Algunos llegan a la institución solos, otros vienen con algún acompañante. Las clases de música se dictan los días Martes de 18.30 a 19.30, a veces pueden extenderse un poco más. La misma está a cargo de un docente, quien tiene a cargo un total de 5 alumnos. La clase se divide en teoría y práctica, en cuanto a la teoría el profesor les enseña todo lo que tiene que ver con las notas musicales, los acordes, y especificidades del instrumento de cada alumno. En casa clase los alumnos llevan un instrumento que tengan en casa para poder tocar. El profesor por su parte tiene su guitarra y entre todos ensayan una canción de Rafael Rossi "Viva Jujuy", versión de Los Tekis. La misma será presentada en la velada de fin de año. Esta es la parte práctica de la clase y aparenta ser el momento preferido por todos, se los nota divertidos y muy alegres. A pesar de no ser expertos en el instrumento que tocan, todos cantan y acompañan a su manera.

En cuanto a las clases de folklore, estas se dictan los días jueves de 19.00 a 20.00hs. La clase se compone de un docente a cargo y 5 alumnos. Al ser impar el número de mujeres y varones, el profesor designa alumnos de otras edades que asisten al multiespacio para poder armar las parejas. Es una clase divertida, muy dinámica, el profesor inicia preguntando quién se acuerda lo que vieron en la clase anterior y si se anima a enseñarle a aquellos que estuvieron ausentes. Luego de eso refuerza lo explicado por el alumno y avanzan un poco más. Ellos se encuentran preparando un gato y una chacarera para la velada de fin de año.

Por último las clases de pintura que observe se desarrollan en una habitación que no está dentro de la institución, sino que se encuentra fuera de ella, a dos casas de distancia, aunque siguen siendo parte del multiespacio. Aquí hay mesones con caballetes, todas las alumnas son mujeres y pintan sobre lienzo. Las clases son menos estructuradas y se parece más a una reunión de

amigas donde no falta la compañía del mate. Cuando digo “menos estructuradas” me refiero a que cada alumna pinta lo que ella quiera expresar, la profesora por su parte solo les da los lineamientos necesarios, o bien la ayuda en el bosquejo del dibujo. Las exposiciones de cuadros se realizan a mediados y a fin de año.

#### 4.2 Análisis de los datos de las encuestas

- Del total de la muestra seleccionada para esta investigación el 40% son hombres, mientras que el 60% está conformado por mujeres. Un pensamiento equivocado y muy arraigado socialmente, es asociar las actividades como la danza y la pintura al género femenino, tal vez ese sea un motivo por lo que en este multiespacio cultural la mayor parte de los alumnos adultos mayores son mujeres.
- En relación a las edades la mayor parte de la muestra se compone de adultos mayores de entre 60-70 años (75%), otra parte tiene entre 71-80 años (25%), y el porcentaje restante (5%) tiene más de 80 años.

Gráfico 2. Edad de los adultos mayores que asisten al Multiespacio Cultural

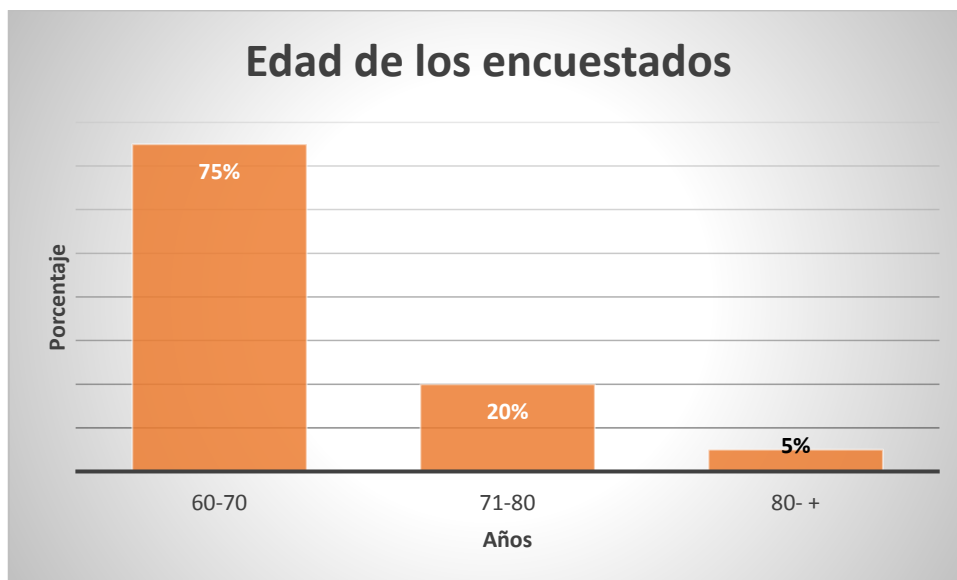
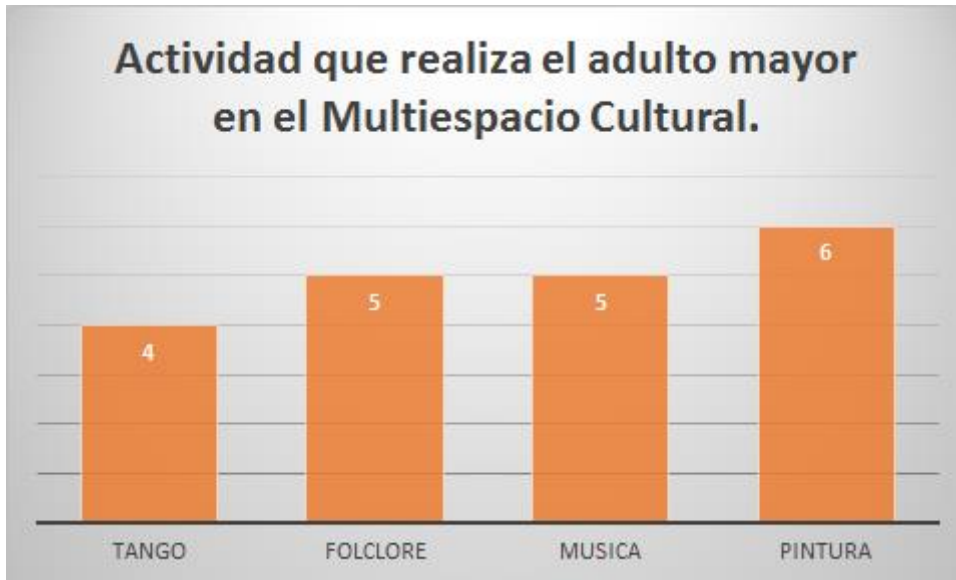
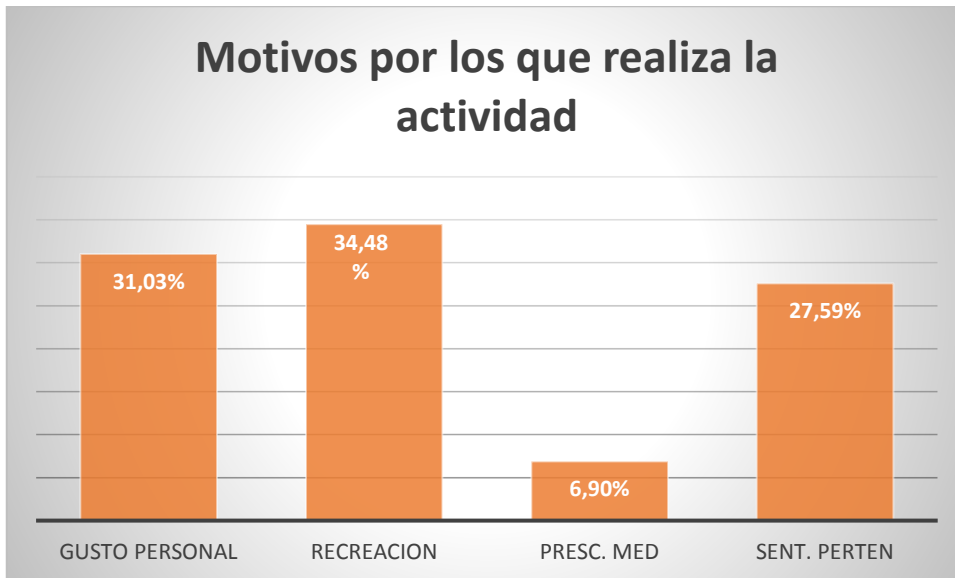


Gráfico 3. Cuántos adultos mayores de los encuestados asisten a cada clase artística. Un dato relevante acá fue que a las clases de pintura solo asisten mujeres.



- En cuanto a los motivos por los que realiza dicha actividad, fue seleccionado en un 34,48% por recreación, y un 31% por gusto personal. La opción sentimiento de pertenencia fue la tercer opción mas elegida con un 27,59%, mientras que la opción prescripción médica se selecciono en un 6,9%. Esto da cuenta de como los adultos mayores tienen necesidad de continuar haciendo cosas, manteniendo los mismos gustos o intereses de la juventud. Así también la necesidad de pertenencia, es decir ser parte, ser aceptado e integrar un grupo se hace presente en la mayoría de ellos. En relación a la prescripción medica la cual no fue de las mas seleccionada, podemos concluir que seria necesario por parte de los profesionales de la salud que consideraran la realización de este tipo de actividades para mantener una buena salud o calidad de vida, además de todos los demás prescripciones necesarias para tal fin.

Gráfico Motivos por los que realiza la actividad.



- La mayor parte de los encuestados lleva mas de 6 meses, un año o mas realizando estas actividades. Una parte menor lleva entre 1 y 4 meses. Este dato puede estar relacionado con los datos obtenidos en la pregunta siguiente sobre si percibe beneficios, al llevar mayor tiempo realizando las actividades es posible que tengan mejor identificados o percibidos los beneficios de las mismas. Esto es solo una suposición ya que el total de los encuestados respondió que SI considera beneficiosa estas actividades para su calidad de vida.
- En cuantos a cuáles son los tipos de beneficios que percibe, cabe aclarar que antes de realizar la encuesta, le especifiqué a los encuestados que se entendía o que incluía cada uno de estos aspectos. Se pudo identificar que el aspecto social es el más elegido por los encuestados, aquí yo intentaba hacer referencia a ruptura de la soledad y el aislamiento, a pertenecer a un grupo, relacionarse con los otros, salir de la casa. Esto se podría relacionar con los motivos por los que asisten donde la mayor parte se inclinó hacia el sentimiento de pertenencia. Con el aspecto cognitivo me refería a la posibilidad de mantener la mente activa, de

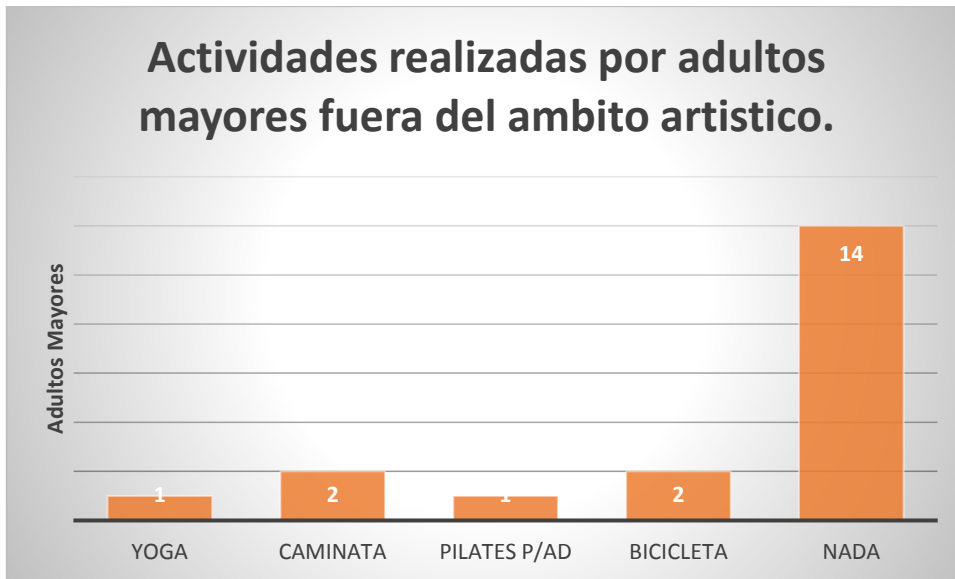
ponerla a trabajar, y con el aspecto psicológico me refería a disminuir el estrés, a relajarse, despejarse, ambos aspectos fueron seleccionados en un 23%. El aspecto físico fue el menos seleccionado 18%, con este aspecto me refería a lo que tiene que ver con la motricidad tanto fina, como gruesa, a simplemente poner el cuerpo en movimiento, a trabajar los músculos. Este aspecto fue seleccionado por el total de los adultos mayores que realizan danza, como el cognitivo por el total de las mujeres que asisten a pintura.

- 

Gráfico 6.



- Ante la pregunta ¿Realiza otra actividad que no sea de índole artística de la cual perciba los mismos beneficios? Las respuestas obtenidas fueron en un 30% que SI y el 70% restante marcó la respuesta NO.
- En relación a los cuales son las actividades realizadas, expongo el siguiente gráfico.



A pesar que la mayor parte de los encuestados selecciono la opción NO, estamos hablando de hacer otra actividad aparte de la artística, por lo tanto a pesar de los porcentajes, se puede notar la prevalencia a realizar actividade en la vejez ya se una o dos. Esto nos lleva a concluir que son una parte de la población que si bien se la considera por error, pasiva, esto no es así. Son completamente activos y participativos. Siempre velando por su bienestar y calidad de vida.

### **5.0. Articulación con Prácticas Profesionales Supervisadas (PPS)**

Muchas de las situaciones que pude observar durante la realización de este trabajo, se asemejan a las que pude observar con la experiencia que tuve durante la realización de las PPS del área Psicológica Clínica donde participe como colaboradora en un Proyecto de Investigación titulado “El sentido de la vida adultos mayores” realizado en la Ciudad de San Miguel de Tucumán, con personas de 60 a 70 años que asistían al programa Psicología del PAMI, dictado en la sede central de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino.

Para la realización de este proyecto sobre el sentido de la vida de los adultos mayores se partió de la siguiente hipótesis:

- Los adultos de 60 a 70 años logran el sentido de vida al realizar actividades recreativas e intelectuales.

Con el objetivo de evaluar el logro de sentido de vida en adultos de 60 a 70 años que realizan actividades recreativas e intelectuales, se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos. Una encuesta realizada por los alumnos de la UNSTA, para la recabar datos básicos de cada una de los participantes, y se administró, de manera conjunta, el Logo- test de Elisabeth Lukas, esta técnica sirve para evaluar si una persona posee o no la posibilidad de encontrar un sentido de vida, a lo que la autora denominó “Logro Interior de Sentido”. Se trabajó con una muestra de 29 adultos mayores.

Siguiendo con las semejanzas, puedo decir que muchas de ellas tienen que ver con la actitud con la que se manejan por la vida los adultos mayores, con la energía que tienen y que contagian. Así también las ganas de participar y la predisposición a colaborar.

Considerando, a partir de los datos obtenidos, por el proyecto del sentido de la vida, que este último no estaba vinculado en el total de los encuestados con actividades recreativas e intelectuales, sino que estaba también vinculado a otras cuestiones, fue que me propongo investigar cuales son los motivos y beneficios de realizar actividades recreativas, específicamente actividades de

índole artísticas, y que importancia tienen estas para la calidad de vida de los adultos mayores.

Propongo el concepto de calidad de vida ya que esta relacionada con aspectos físicos, psicológicos, espirituales y sociales. Los mismos aspectos que según la ciencia, la danza, la música y la pintura benefician. Y los resultados de las encuestas hay una fuerte percepción por parte de los adultos mayores, sobre estos beneficios.

Así también se demuestra en los datos de las encuesta como realizar otras actividades, (yoga, caminata, andar en bici, Pilates) también benefician la calidad de vida de ellos.

Tanto en relación al sentido de la vida, como en relación a la calidad de la vida, mantenerse en actividad, ser capaz de decidir y elegir que hacer es una cuestión fundamental. En mayo de 2017 se aprobó en Argentina, la Protección de los Derechos de Personas Mayores, que reconoce entre otros, los derechos a la igualdad, a la no discriminación y a la autonomía personal. Difícilmente una persona que no goza de estos beneficios pueda tener una buena calidad de vida o lograr un sentido de vida, el cual sabemos es una búsqueda personal.

Seguir en contacto con los otros, tener proyectos y actividades para realizar, ayuda a salir del aislamiento y la soledad que se viven en la tercera edad. El adulto mayor se enfrenta a la necesidad de rearmar sus relaciones, por distintos motivos como por ejemplo, la jubilación lo cual los lleva a dejar de frecuentar personas con quienes compartían.

El sentimiento de pertenecía es uno de los motivos más elegidos por los adultos mayores a la hora de indicar porque realizan tales actividades, como así también los beneficios en relación a lo social son los más notados.

Esto puede estar relacionado con la relevancia que cobran las redes de apoyo en los sujetos, las cuales tienen implicancia en la salud física y mental de los mismos.

Kessler et al. (1985) plantean que las personas con relaciones y vínculos sociales viven más tiempo y tiene mejor salud psico-física que aquellos que no la tienen.

“La participación en estas redes reducen directamente el impacto de los acontecimientos estresantes”. Buendía (1984)

“Lo que a veces realmente necesitamos es la compañía humana, es decir el otro que pueda estar cerca, la vida siempre es digna y mas cuando tiene sentido para el sujeto, su comunidad y para su sociedad en general” Ricardo Iacub, psicólogo especialista en adultos mayores. (Citado en Palavecino (2017))

## 6.0. CONCLUSION

Lo principal para concluir es que los objetivos que me propuse al iniciar este trabajo fueron concretados. Pude a partir de la encuesta realizada conocer cuales son los beneficios percibidos por los adultos mayores, como así también cuales son los motivos por los que la realizan, e inferir la importancia que tienen para su calidad de vida.

Dentro de los aspectos más beneficiados por las actividades artísticas encontramos el aspecto social, y entre los motivos que se seleccionaron, fue el “Sentimiento de pertenencia” el más elegido. Con esto notamos como a pesar de la edad, los demás siguen siendo significativos y significantes. Desde el nacimiento y hasta el día de su muerte el ser humano necesita del otro para ser.

El apoyo social es el grado en el que las necesidades sociales básicas de la persona se ven gratificadas, a través de una interacción con los otros. Estas necesidades incluyen el afecto, la estimación, o aprobación, la pertenencia, la identidad y la seguridad. (Kornblit & Mendes Diz, 1987)

Todos los beneficios de estas actividades, mejoran la calidad de vida. La calidad de vida, tanto de las personas mayores, como de cualquier edad tiene una importante relación con las redes sociales, el apoyo social y grupos, como también con la posibilidad de poder desempeñar roles significativos en la sociedad, ya que todo esto lleva a disminuir el aislamiento propio de la vejez y la soledad que con los años se hace más intensa en ellos.

Newcomb en su Manual de psicología social, define a los Grupos como “dos o más personas que comparten normas con respecto a ciertas cosas y cuyos roles sociales están estrechamente vinculados”. Formamos parte de grupos desde muy temprana edad sin que ello suponga deshacernos de nuestra historia personal. En situaciones interpersonales pueden intervenir características grupales, como las derivadas de nuestra identidad social.

Dabas 1993 define a la Red social como “un sistema abierto que, a través de un intercambio dinámico entre sus integrantes y con integrantes de otros

grupos sociales posibilita la potenciabilización de los recursos que poseen. Cada miembro de una familia, grupo o institución se enriquece a través de las múltiples relaciones que cada uno de los otros desarrolla”.

Sluzki (1979) considera a la red social como la suma de todas las relaciones que un sujeto percibe como significativas o diferenciadas de la sociedad. La “red social personal” puede ser registrada en forma de mapa mínimo que incluye a todos los individuos con los que interactúa una persona dada. El mapa puede ser sistematizado en 4 cuadrantes, a saber: familia, amistades, relaciones laborales y escolares y relaciones comunitarias o de servicios (ej. servicios de salud).

Realizar este tipo de actividades artísticas, implica poner en funcionamiento el cuerpo y la mente. Estas pueden ayudar a promover competencias propiamente humanas que hoy por hoy se tienen en segundo plano, debido a la confusión e inestabilidad del tejido social.

Las “Habilidades para la vida”, son “un grupo de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones bien informadas, comunicarse de manera efectiva, asertiva y desarrollar destrezas para enfrentar situaciones y solucionar conflictos, contribuyendo a una vida saludable y productiva. Las habilidades para la vida pueden aplicarse en el terreno de las acciones personales, en la interacción con las demás personas o en las acciones necesarias para transformar el entorno de tal manera que este sea propicio para la salud y el bienestar”.

Son habilidades porque son fruto de un aprendizaje y ejercicio continuo a lo largo de la vida. Dentro de estas habilidades las OMS, propone 10 como claves.

A partir de este concepto, y de haber realizado esta investigación, me atrevo a concluir que las actividades que se desarrollan en el Multiespacio Cultural de la ciudad de San Pedro de Jujuy, además de los beneficios para la salud física, para el contacto social, también ayudan a promover estas habilidades para la vida, algunas en mayor medida que otras. Entre las más promovidas encontramos, autoconocimiento, las relaciones interpersonales, la

toma de decisiones, el pensamiento creativo y el crítico, manejo de las emociones y estrés,

Cabe destacar que cualquier tipo de actividad de tipo recreativa, que se realice en esta etapa de la vida va a resultar fundamental para la calidad de vida de las personas mayores.

Si bien el resultado de las encuestas fue el esperado, ya que es de público conocimiento que el arte sana, me sorprendió que la fuerte tendencia hacia lo social. Esto es una muestra más de que nuestros ancianos son personas, con ganas de vivir, con proyectos por realizar, con sueños y por sobre todo, con ganas de compartir.

Antes de terminar quiero plasmar que fue una experiencia muy gratificante poder contar con cada uno de ellos para realizar, este trabajo. Como así también agradecer a las autoridades del Muitiespacio Cultural por permitirme hacerlo posible.

## 7.0. PROPUESTAS

- **Propuestas al Multiespacio cultural:**

- Continuar realizando estas clases, promoviendo la participación de toda la sociedad.
- Realizar más difusión, ya sea por medio de radio, televisión o cualquier tipo de medio de comunicación de la ciudad.
- Realizar talleres gratuitos para adultos, ya que no todos tienen la posibilidad económica para poder concurrir.
- Promover en los talleres la participación de personas de todas las edades para que se pueda conocer la verdadera cara de la vejez, y romper con los prejuicios y representaciones que la atraviesan.

Son pocas las propuestas que puedo hacerles ya que desde su lugar, hacen un buen aporte para los adultos mayores, los cuales se muestran muy conformes y agradecidos.

- **Propuesta a la Sociedad:**

- Conocer a los adultos mayores, tanto los que hacen a su entorno como aquellos que no.
- No discriminar.
- Fomentar la creación de actividades que contemplen a los adultos mayores
- Fomentar la participación de los mismos en actividades de ocio y recreación.
- Respetarlos. Respetar sus decisiones y gustos.
- Escucharlos
- Acompañarlos

**Propuesta de Intervención psicológica, ya sea desde una institución dedicada al cuidado de los adultos mayores, o desde cualquier institución que los involucre.**

- Diseñar grupos de apoyo que favorezcan la calidad de vida del adulto mayor.
- Reconceptualizar el significado de la vejez, que tienen los profesionales, los propios adultos, sus familiares, y en la medida de lo posible toda la sociedad.
- Promover la expresión de sentimientos en los adultos mayores.
- Desarrollar la comunicación asertiva, habilidad para la vida fundamental.
- Prevenir o intervenir sobre la sintomatología depresiva.
- Promover el cuidado de la salud de los adultos mayores.
- Promover el ejercicio de las habilidades para la vida.

## 8.0. BIBLIOGRAFIA

- Allport, Gordon (1971). Naturaleza del prejuicio. Buenos Aires. Eudeba
- Capital del Arte, 2018 “El arte y sus principales características”  
Recuperado de  
<https://www.caracteristicas.co/arte/#ixzz60fT2zW1S>
- Galleguillos Céspedes D. (2015) INCLUSIÓN SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ Experiencias de personas mayores participantes en clubes de adultos mayores en la comuna de Talagante. Santiago. Chile. Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/142331>
- García, Nancy Del Valle (2008) “Habilidades para la vida. Un nuevo enfoque para una nueva realidad social”
- Gonzales Garcia, V. “Introducción a la gerontología. Definiciones y conceptos básicos” Recuperado de [http://www.univermedios.com/wp-content/uploads/2018/08/1\\_conceptos\\_basicos\\_gerontologia\\_geriatria.pdf](http://www.univermedios.com/wp-content/uploads/2018/08/1_conceptos_basicos_gerontologia_geriatria.pdf)
- Gonzalez Peña, N. (2001) Acercamiento a la literatura sobre las redes sociales y apoyo social. Revista Cubana de Psicología. Vol 18. P. 134-141

- Jodelet, Denise (1993). Las representaciones sociales: fenómenos, concepto y teoría en: Moscovici, Serge (comp), Psicología Social, vol II. Pensamiento y vida social. Barcelona. Paidós.

-Newcomb, Theodore (1981) "Manual de psicología social". Buenos Aires. Capítulo XII

- Palavecino, Alba (2017) "Lo bueno de Pertenecer". Revista Convivimos. Nº 305 p.84-85

\_ Raffino, Maria. E. "Arte" Argentina.

Recuperado de <https://concepto.de/arte/#ixzz61AYTLDMt>  
<https://concepto.de/arte/#ixzz60fVEMBe1>

-Salvarezza, Leopoldo (1993) "PSICOGERIATRIA" Editorial PAIDOS. Buenos Aires; Argentina.

-Sluzki, Carlos "Estructura del mapa de red". Recuperado de <http://redessocialesengestionsocial.weebly.com/estructura-de-la-red-social.html>

- Vinaccia, Stefano; Orozco, Lina María 2005 "Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas"pp. 125-137 Colombia

-Zacarias Calzado, A. Ruiz Fernández, María I. Espada, Rodrigo Belmonte María G. (2013) "Arte y mayores: propuesta para un envejecimiento activo" p.247-258

## **9.0. ANEXOS**

### **9.1. Consentimiento informado para Autoridad del Multiespacio Cultural**

Por la presente doy mi consentimiento para utilizar “MULTIESPACIO CULTURAL NUEVA TRADICION” cito en calle Vélez Sarsfield N°32 de la ciudad de San Pedro de Jujuy, a la alumna Blanca Natalia Guzmán de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino , para recabar información necesaria a fin de realizar su Trabajo Integrador Final.

Firmo este consentimiento dejando constancia de haber comprendido la información recibida.

Firma: .....

Aclaración: .....

Lugar y fecha: .....

**9.2. Consentimiento informado para las personas encuestadas.**

Por la presente doy mi consentimiento para participar de la encuesta requerida por una alumna de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino, a fin de obtener datos para la realización de su Trabajo Integrador Final.

Al firmar este consentimiento acepto participar de manera voluntaria. Dejando constancia de haber comprendido la información recibida:

- Me comprometo a responder la encuesta.
- Se resguardará mi identidad, tomando los recaudos necesarios para garantizar la confidencialidad de mis datos.
- Los datos obtenidos podrían ser utilizados en estudios posteriores.

Firma: .....

Aclaración: .....

Lugar y fecha: .....

### 9.3. Encuesta

## **BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS EN ADULTOS MAYORES**

EDAD: \_ \_ \_ \_ \_

SEXO: \_ \_ \_ \_ \_

#### 1. ¿CUAL ACTIVIDAD REALIZA?

- CLASES DE FOLCLORE
- CLASES DE TANGO
- CLASES DE PINTURA
- CLASES DE MÚSICA

#### 2. ¿PORQUE MOTIVOS ASISTE? (Marque todos los que considere correctos)<sup>o</sup>

- RECREACIÓN
- PRESCRIPCIÓN MÉDICA
- GUSTO PERSONAL
- SENTIMIENTO DE PERTENENCIA
- NINGUNO

#### 3. ¿QUÉ TIEMPO LLEVA REALIZANDO LA/S ACTIVIDADES?

- PRIMER MES
- MÁS DE DOS (2) MESES
- MÁS DE CUATRO (4) MESES
- MÁS DE 6 MESES
- UN AÑO O MÁS

#### 4. ¿CREE QUE REALIZAR ESTAS ACTIVIDADES BENEFICIAN SU CALIDAD DE VIDA?

- SI
- NO

**5) SEÑALE EL/LOS BENEFICIOS QUE PERCIBA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA**

- FISICOS
- COGNITIVOS
- SOCIALES
- PSICOLÓGICOS

**6) ¿REALIZA OTRA ACTIVIDAD QUE NO SEA DE ÍNDOLE ARTÍSTICA DE LA CUAL PERCIBA LOS MISMOS BENEFICIOS?**

- SI
- NO

**7) ESCRIBA CUAL/ES**

-----  
-----

