

RESIGNIFICACIÓN DE LA PERSONA DE LA TERCERA EDAD: INTERVENCIÓN CON EL GRUPO DE GIMNASIA MÁQUINA 501 EN EL BARRIO LA VIEJA ESTACIÓN

DANIEL ALBERTO ALVAREZ PORRAS

ANA DALIA MORÁN MARTÍNEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

TEMÁTICA GENERAL: APRENDIZAJE Y DESARROLLO HUMANO

RESUMEN

La presente investigación busca reconocer a una población olvidada: las personas de la tercera edad, que en la actualidad han experimentado un crecimiento significativo, ante lo cual la demanda de servicios de salud, vivienda, alimentación, entre otros aumentará; asimismo es importante considerarla una etapa natural por la que todo ser humano transita. Se llevó a cabo en el barrio La Vieja Estación, ubicado en la ciudad de Querétaro, con el grupo de gimnasia Máquina 501, donde aproximadamente 100 personas de la tercera edad se ejercitan, de esa población aproximadamente 15 personas participan en el taller de recreación que realizamos. Se utiliza la IAP que promueve que las poblaciones rescaten su saber y lo desarrollen o transformen, en la línea de un desarrollo sostenido y armónico. Y la ASC que tiene la intención de desatar procesos de dinamización que estimulen la creación individual y ofrezca a cada individuo la posibilidad de ir ampliando su protagonismo en su desarrollo personal, social y cultural. A través del taller se busca una educación para personas de la tercera edad que debe ser una educación para aprender a vivir, este es el tema más importante, donde el desarrollo de las potencialidades humanas es la tarea principal. Se convierte una necesidad social y debe dirigirse a la implicación de nuevos papeles y a la búsqueda de nuevos espacios en una sociedad enfocada a la productividad, donde el ser se traduce en mercancía, donde mediante la educación social y la recreación se busca resignificar su condición.

Palabras clave: tercera edad, productividad, educación social, recreación, resignificar.

Introducción

Las personas de la tercera edad son una población a la cual no se le toma en cuenta socialmente, al no reconocerlas como personas con sabiduría, poseedoras de experiencias y conocimientos de vida por compartir. Esta entre otras situaciones provoca que estas personas expresen un sentimiento de inutilidad, dado que no pueden realizar actividades físicas y cognitivas con la misma facilidad que en las etapas que preceden a la tercera edad (niñez, adolescencia, juventud, adultez). Dicho sentimiento se traduce en un sin sentido de vida consecuencia de la exclusión social a la que se ven sometidos, pues son consideradas personas que no aportan nada a la sociedad en cuanto a la idea de productividad, limitando su participación social.

En ese sentido interesa indagar cómo se conciben a sí mismas las personas de la tercera edad, los sentimientos que la situación o condición les generan, así como los saberes, entre otros. Esto es importante dado que en los últimos años la población de personas de la tercera edad ha crecido considerablemente, ante lo cual la demanda de servicios de salud, vivienda, alimentación, entre otros aumentará; asimismo es importante considerar que es una etapa natural por la que todo ser humano transita, así como el análisis de los procesos de socialización, que de acuerdo a la educación social se busca una mejora constante de estos.

Resaltamos la importancia que tiene el trabajar con y para las personas de la tercera edad, pues el fenómeno del envejecimiento resulta un área de estudio interesante, nueva e importante para la investigación. Percibir el envejecimiento como un proceso inherente del hombre, el cual ocurre a lo largo de la vida; conocer las experiencias que viven las personas de la tercera edad en esta etapa de vida; requiere atención dados los cambios producidos a lo largo del proceso para buscar la forma de estimular su desarrollo y en especial, por los significados que se tienen respecto de la vejez.

Pregunta general

¿Cómo las personas de la tercera edad significan su vida a través de actividades de recreación?

Preguntas específicas

¿Qué elementos influyen en el significado que le dan las personas de la tercera edad a su vida?

¿Cómo las personas de la tercera edad transitan a procesos de resignificación?

¿Cómo la educación social ayuda a las personas de la tercera edad a resignificar la concepción que tienen de sí mismas?

Desarrollo

La educación social como eje articulador de la presente investigación, surge como nueva disciplina en el siglo XIX, ante la emergencia de lo social como categoría de estudio y análisis, ante la necesidad de dar explicaciones y respuestas y así posibilitar una mejor cohesión social entre los sujetos. Resulta pertinente establecer en qué consiste lo social, ya que nuestra investigación se desarrolla en este, entendido como: “todo aquello que tiene que ver con la calidad y cantidad de las relaciones de una persona o un grupo con otras personas y grupos a lo largo de toda su vida” (Úcar, 2006, p. 246). De acuerdo a la premisa de relaciones de grupos y personas a lo largo de la vida, lo social no se detiene en una etapa específica.

La pedagogía social funge como marco normativo que parte de la premisa de cómo hay que educar y así estimular procesos de socialización satisfactorios para las personas participantes, dichos procesos útiles para la vida en sociedad y a su vez críticos para posibilitar escenarios nuevos o mejorar los existentes. Es aquí donde la educación social entra en acción como una disciplina que describe, explica e interpreta los fenómenos de tipo educativo relacionados con los procesos de socialización de las personas y grupos en cuestión (Úcar, 2006, p. 254).

La Organización Mundial de la Salud plantea, desde una perspectiva biológica, el envejecimiento como una consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, que conlleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad y finalmente a la muerte. A su vez, estos cambios no son lineales ni uniformes; pues algunas personas de la tercera edad presentan un buen estado de salud y se desenvuelven sin inconveniente alguno.

La tercera edad se entiende como la etapa de envejecimiento condicionada por lo biológico, lo físico y lo social; el deterioro es notable pues va disminuyendo gradualmente la actividad física e intelectual, lo cual no les permite realizar diversas actividades. Chawla en Zabala (1998) afirma que las personas de la tercera edad no siempre son dependientes a causa de su decadencia física, sino que lo son frecuentemente debido a la forma como son categorizados socialmente y a las presiones que se ejercen sobre ellos, pues se encuentran en un contexto donde no son escuchados.

“La carencia de una definición sociocultural del conjunto de actividades que serían específicas de los ancianos les hace sentirse inútiles y sin reconocimiento social. La falta de tareas específicas conlleva la dificultad para saber en qué concentrar los esfuerzos y en qué volcarse de modo de actualizar las propias potencialidades” (Chawla en Zabala, 1998, p. 54).

El hecho de que las personas de la tercera edad califiquen con alta autoestima y una adecuada percepción de funcionamiento familiar y social, debería permitir trabajar programas de autocuidado, recreación y actividades grupales, lo que a su vez mantiene a las personas de la tercera edad con una actividad social que mejora su salud física y mental reflejada en su calidad de vida (Zabala, 1998).

De acuerdo con Brembeck (1973) la comunidad de la tercera edad se encuentra en la etapa de envejecimiento en el que el deterioro psicofísico es mucho más notorio que las anteriores, se disminuye socialmente la producción y también el rendimiento de los sentidos, y en general del organismo, al mismo tiempo se da un aumento en la capacidad creadora, el consejo, la asesoría, la creatividad, la imaginación, etc. En el reencuentro consigo mismo y su entorno dentro de un taller recreativo donde las personas de la tercera edad se reconocen y reconocen al otro en un espacio de expresión y creatividad, sin ser limitados por su condición física o mental, ya que se mantienen en condiciones óptimas por medio de los ejercicios que realizan en su grupo de gimnasia.

Las personas de la tercera edad no quedan exentas del proceso que significa la educación social, ya que en esta se fundamenta una mejora necesaria para los escenarios en los que se desenvuelven socialmente. Ante una sociedad cambiante en la que las personas de la tercera edad son principalmente sujetos pasivos por la exclusión social que padecen, de igual manera la educación permanente o a lo largo de la vida “está centrada en la necesidad de una capacitación continua y en el desarrollo de nuevas actividades culturales, acordes a los cambios que se producen en sociedad” (Ander-Egg, 1997, p. 55).

Existe una tensión entre su vida anterior en la cual se encontraban trabajando y productivos para la sociedad en el sentido estricto donde el trabajo fungía como sentido primordial de vida y su vida actual donde son considerados lentos e ineficaces para llevar a cabo trabajos que anteriormente realizaban en los distintos ámbitos sociales, ya sea como amas de casa entregadas al hogar o en fábricas y espacios de trabajo formales.

El trabajo ha cambiado a lo largo de los años al igual que su concepción, anteriormente se le veía como un tiempo de desarrollar de la mejor forma un conocimiento y técnica únicos en función de que motivaciones y sentimientos movían al trabajador para realizarlo. Poniendo su sentido de qué lo hacían era para satisfacer las necesidades de la sociedad y no solo enfocándose a la cuestión monetaria de que se les pagaría por hacer ese trabajo.

Esto cambio cuando se dio la industrialización acelerada y en las fábricas solo se enfocaban a desarrollar ese trabajo pero de forma alienada y mecanicista, dejando de lado el sentido de humanidad del trabajador para verlo solo como un objeto que desempeña una función específica en el gran entramado de engranes que componen la estructura de una fábrica. Capacitados para

desarrollar un trabajo sin necesidad de reflexión o de sentir que lo que hacen es bueno para alguien, solo enfocados en que lo hagan de forma eficiente, eficaz y competente (Bauman, 1998).

Ante dicha tensión la recreación como 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 (Rico, 1999). Funciona como una salida ante el sin sentido a cual se enfrentan por no concebir otra forma de vida fuera del trabajo, ante la necesidad de encontrar actividades socialmente útiles, dejan de lado su propia persona por entregarse al otro, en búsqueda de aceptación y reconocimiento, sin detenerse a pensar que su tiempo como trabajadores ha llegado a su fin, y que necesitan nuevas formas de encuentro con el otro.

En la recreación se procura el placer de la población, con el fin de que se exprese y a su vez se libere de la rutina en la que está inmersa (Bolaño, 2005). Este proceso se da paulatinamente, primero con la posibilidad de que los sujetos vean y decidan si la recreación que se les ofrece les produce un gozo, después la participación será de forma voluntaria y con ello reproducirán lo aprendido durante el proceso de la educación no-formal, dicho proceso se ve reflejado en la importancia que le asignan a las actividades llevadas en el taller de teatro, en el cual se potencializan sus habilidades y actitudes, lo que les genera un sentimiento de gusto, comodidad y respeto.

No se puede obligar a alguien a recrearse o sentir el disfrute de la recreación, debe ser un acto libre, para que adquiera el significado liberador y de conciencia que la recreación plantea (Moreno, 2010). La toma de conciencia de que lo que sienten al recrearse las personas de la tercera edad se convierte en algo significativo y no como una pérdida de tiempo, como objetivo final aprenderán a utilizar ese tiempo libre de forma más adecuada y así construir escenarios a la altura de la dignidad humana, para todos los sujetos en sus distintas etapas de vida (Vázquez, Escámez & García, 2012).

La presente investigación es una intervención, por lo que resulta pertinente partir de la Investigación Acción Participativa que puede definirse como un método de estudio y acción que busca obtener resultados fiables y útiles para mejorar situaciones colectivas, basando la investigación en la participación de los propios colectivos a investigar, pasando de ser 'objeto' de estudio a sujeto protagonista de la investigación (Alberich, 2008).

Para aproximarnos a ello llevamos a cabo un taller de recreación, en el que se ejecutan actividades que permiten a las personas de la tercera edad la oportunidad de expresarse, convivir, socializar sus experiencias de vida, saberes, conocimientos y demás. El taller está diseñado y pensado desde una aproximación de la animación sociocultural, la cual desde su concepción transformadora revolucionaria; tiene la intención de desatar procesos de dinamización que estimulen la creación

individual y ofrezca a cada individuo la posibilidad de ir ampliando su protagonismo en su propio desarrollo personal, social y cultural (Ander-Egg, 1997). En este caso para potenciar las expresiones y concepciones autónomas de las personas de la tercera edad, a partir de las actividades de recreación y tiempo libre llevadas a cabo en el taller.

El taller de recreación se encuentra actualmente en curso, dividido en dos periodos, el primer periodo comprendido de agosto a noviembre del 2016 con un total de 21 sesiones, trabajando los días miércoles y viernes en un horario de 10:00 am a 12:00 pm. Y un segundo periodo (en curso) que va de enero a mayo del 2017, contando hasta el momento con un total de 23 sesiones, trabajando los días martes y miércoles en un horario de 10:00 am a 12:00 pm. Las actividades se fundamentan en crear espacios de convivencia, encuentro y, propiamente, de resignificación de sentimientos, saberes y habilidades que las personas de la tercera edad muchas veces no reconocen, al ser relegados en el ámbito social. De igual forma se busca que sean conscientes del lugar que tienen en sociedad y potencializarlo; las actividades también van encaminadas a que al hablar y expresarse con y para otros, se sientan mejor, apoyados y con la confianza suficiente para afrontar sus diversos problemas.

Hay distintas formas de trabajar la animación sociocultural, la que nosotros elegimos es la recreación entendida como: 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 (Rico, 1999), se procura el placer de la población, con el fin de que se exprese y a su vez se libere de la rutina en la que está inmersa (Bolaño, 2005).

Mediante la recreación el sujeto experimenta sensaciones placenteras y gratificantes, donde disfruta, crea y vive la libertad de manera individual o colectiva. Dichas actividades propician entre las personas de la tercera edad un espacio mediante el cual se expresan, y conocen sus propias potencialidades muchas veces ignoradas o no requeridas en su contexto inmediato.

Adicional a esto se emplearon otras técnicas, como el grupo focal el cual es una técnica cualitativa de investigación, en la que se utiliza la discusión grupal cuidadosamente diseñada para recopilar información, obtener las percepciones de un grupo de personas, sobre un tema o área particular de interés. Para llevar a cabo el grupo focal se cuenta con la asistencia de aproximadamente 15 personas de la tercera edad que asisten al taller, en su mayoría mujeres; es importante mencionar que el número de participantes varía en algunas sesiones, por lo general asisten alrededor de 15 personas de la tercera edad, pero en ocasiones llegamos a contar con la asistencia de 6 personas o 20 personas de la tercera edad.

El grupo focal parte del cuestionamiento respecto a un tema en específico, a partir del cual las participantes comienzan a participar y dialogar entre sí, complementando participaciones o creando alguna discusión, siempre con el fin de aprender. Por lo general, cada sesión se destina a trabajar un tema específico (Escobar & Bonilla, 2009). Dentro de los temas tratados en las sesiones del grupo focal se encuentran las concepciones que tienen de sí mismas como personas de la tercera edad, sus virtudes y defectos; se les ha cuestionado respecto a sus prácticas; las actividades que realizan en su tiempo libre; los roles y estatus que ocupan como personas de la tercera edad dentro de diversos espacios (familia, jóvenes, vecinos y su grupo de gimnasia); la concepción que tienen de la vida y el significado de vivir.

La observación participante, se ve plasmada en las bitácoras, notas y diarios de campo durante cada sesión de taller, en las cuales se registran las acciones que realizan las personas de la tercera edad durante cada sesión, así como las ideas relevantes de todo lo que comentan. Las actividades son planeadas a partir de las temáticas que, a su vez, son delimitadas de acuerdo a los propósitos del taller y las demandas de las personas de la tercera edad.

El enfoque del presente trabajo es cualitativo, pues está encaminada al análisis y reflexión de las realidades. Todo esto desde una aproximación fenomenográfica, “enfocada en las formas como son experimentados los fenómenos, y en las formas de percibirlos, conocerlos y de tener habilidades relacionadas con ellos” (Álvarez, 2010, p. 89). Mediante este método se hace un registro de la experiencia subjetiva de los sujetos en cuestión tal y como es informado, en este caso por las personas de la tercera edad del taller de recreación.

Conclusiones

De acuerdo a los datos recuperados hasta el momento, la concepción de envejecimiento que se recupera de la OMS (2015), queda reducida de acuerdo a las observaciones durante el taller de recreación. Es cierto que tienen ciertos impedimentos tanto físicos como mentales, pero estos son dejados de lado al momento de recrearse con y para el otro. Tal como lo plantea la premisa de la recreación que permite el disfrute y la liberación significativamente de la persona de la tercera edad (Moreno, 2010).

Mediante esta liberación se lleva a cabo un proceso de resignificación (Perales, 2006), donde las personas de la tercera edad parten de un preconcepción de sí mismos influenciada por su contexto inmediato como personas inútiles, sin aportaciones sociales, lentas, entre otras hacia una nueva forma de vislumbrarse donde adquieren nuevos sentidos e intencionalidades de las cuales no se habían percatado. Un ejemplo, es el que se da entre el grupo de maestras que dirigen el grupo de gimnasia, en reiteradas ocasiones los participantes de los ejercicios se han manifestado agradecidos por todo lo que hacen las maestras como: gestionar recursos, paseos y ocuparse de dirigir los ejercicios de martes

a viernes. Al partir de este ejemplo, en la sociedad actual una persona de la tercera edad no sería capaz de llevar a cabo las actividades antes mencionadas, pero el grupo de maestras las realiza. Su autoconcepción va más allá del rol social que se les ha asignado.

De igual forma a lo largo del taller de recreación se han manifestado diferentes experiencias de vida que dan cuenta de los saberes y potencialidades que no son apreciadas y escuchadas por la sociedad en general, pues mencionan que carecen de espacios para compartir ya sea con sus contemporáneos o generaciones más jóvenes. Se consideran aptos para aprender y enseñar a pesar de sus limitaciones físicas y mentales, y que lo que necesitan es paciencia, dicho de otra forma: la sociedad actual carece de empatía y comprensión para las personas de la tercera edad que desean compartir y no solo ser agentes pasivos.

Otro punto importante a rescatar para el proceso de resignificación a partir de las actividades de recreación, son las acciones influenciadas por sus deseos y creencias en las cuales evalúan sus oportunidades y emociones para elegir la mejor opción (Elster, 2010). Se realizó una actividad en la cual se les pidió mencionaran cuáles eran sus prácticas positivas y negativas, dentro de las prácticas positivas refieren a toda acción que hacen en beneficio para las demás personas, por ejemplo: trabajar arduamente buscando beneficios para los demás, platicar, aconsejar y apoyar a las personas.

En las prácticas negativas mencionan no cuidar su alimentación, ser exigentes e impacientes; uno de los participantes del taller expresó ser una persona obsoleta, que no sirve para nada, esto como resultado de no tener un trabajo, ante esta postura el resto del grupo comenzó a mostrar apoyo, mencionando que “ya dieron lo que tenían que dar”.

A partir de este comentario, las personas de la tercera edad comenzaron a reflexionar sobre sus prácticas y de su condición como personas de la tercera edad; pues mencionan que deben tomar conciencia de su estado de salud, sus capacidades y alcances, pues si piensan que no sirven se acaban más rápido; por ello deben tener el entusiasmo, ánimo de vivir, porque eso los hace fuertes en su etapa de vida. A su vez, una de las participantes indicó que una persona, por muy mal que esté, puede servir, toda la vida sirve, hasta el último instante; para ello deben aceptar el cambio en varios hábitos (alimenticios, ejercicio, mentalidad) y estar dispuestos a dicho cambio. Dicho esto sus deseos entran en conflicto con las oportunidades que tienen de realizar realmente alguna acción, pues a pesar de contar con el ánimo sus capacidades físicas no son suficientes y las elecciones no satisfacen sus deseos.

Desde el concepto de las creencias que se mueven conjuntamente con las emociones del sujeto independientemente de la edad (Elster, 2010), las personas de la tercera edad tienen un arraigo muy importante a la religión católica principalmente, pues durante una actividad para reflexionar acerca de la muerte uno de los dos sub grupos que formamos, platicaba muy animadamente en función de la vida después de la muerte y que “Dios” estaba en todas partes para ellos. De igual forma durante los

almuerzos llevados a cabo al finalizar el taller con el pretexto de convivir entre los miembros del taller y nosotros, antes de empezar a comer siempre hay alguna señora o señor que comienza la oración de los alimentos y así dar gracias a “Dios” por los alimentos que serán consumidos. La relación inseparable entre creencia y emociones, da cuenta de que el sentimiento que tienen en cuanto a la relación con “Dios” es reconfortante para ellos y que los mantiene felices y tranquilos en su día a día.

Reflexión

Las personas de la tercera edad pueden significar su vida a través de actividades de recreación, permitiéndoles expresarse sin temor a equivocaciones, hallar un espacio de encuentro, la convivencia con otras personas de la tercera edad hace su vida más llevadera, desarrollar confianza para desenvolverse, socializar sus experiencias, saberes y, con ello, construir una identidad más sólida respecto a su etapa de vida. Recordando que las personas de la tercera edad son una gran fuente de sabiduría, pues han vivido más, poseen una mayor experiencia y, por lo tanto, su vida no tiene que ser pasiva o carecer de participación en diversos ámbitos de la sociedad.

Brindar atención a las personas de la tercera edad en distintos ámbitos, permite llevar su desarrollo de manera positiva y fructífera, pues en muchos casos sufren discriminación o exclusión debido a la concepción que se tiene respecto a ellas. Una educación para personas de la tercera edad debe ser una educación para aprender a vivir, donde el desarrollo de las potencialidades humanas sea tarea principal. Por lo tanto, es una necesidad social y debe ir dirigida al desempeño e implicación de nuevos papeles y la búsqueda de nuevos espacios en la sociedad.

Notas

La investigación se encuentra actualmente en curso.

Referencias

- Álvarez-Gayoa, J. (2010). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós Educador.
- Ander-Egg, E. (1997). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Buenos Aires: Editorial LUMEN/HVMANITAS.
- Bauman, Z. (1998). *Trabajo, consumo y nuevos pobres*. España: Gedisa.
- Bolaño, T. (2005). *Qué hacer del ocio. Elementos Teóricos de la Recreación*. Colombia: Editorial Kinesis.
- Brembeck, C. (1973). *New strategies for educational development*. New York: Lexinton.

- Molina, N. (2013). Discusiones acerca de la Resignificación y Conceptos Asociados. Revista MEC-EDUPAZ, Universidad Nacional Autónoma de México / Reserva 04-2011-040410594300-203 ISSN No. 2007-4778 No. III Septiembre-Marzo 2013
- Moreno, I. (2010). "Capítulo 3. La actividad recreativa" en *Recreación. Proyectos. Programas. Actividades*. Págs. 85-136. Buenos Aires: Lumen Hvm Anita.
- Perales Ponce, R. (2006). La significación de la práctica educativa. México: Paidós Educador
- Úcar, X. (2006) en Planella Jordi Ribera y Jesús Vilar Martin (coords.) *La Pedagogía social en la sociedad de la información*. Capítulo VI "El porqué y para qué de la pedagogía social" pp. 233-270. Editorial UOC: Barcelona.
- Vázquez, V., Escámez, J., y García R. (2012). *Educación para el cuidado. Hacia una nueva pedagogía*. Editorial Brief: España.
- Referencias electrónicas
- Alberich Nistal, T. IAP, Redes y Mapas Sociales: Desde la Investigación a la Intervención Social. *Portularia*. Volumen VII, N. 1, 2008, ISSN 1578-0236, Universidad de Huelva. 131-151. Recuperado de http://revista-redes.rediris.es/webredes/portularia/08.Tomas_Alberich_Nistal.pdf
- Escobar, J., & Bonilla-Jimenez, F. I. (2009). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 9 (1), 51-67. Recuperado de http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen9_numero1/articulo_5.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2016). "ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL... DÍA MUNDIAL DE LA POBLACIÓN (11 DE JULIO)". Recuperado de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/poblacion2016_0.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Envejecimiento y salud*, Nota descriptiva N° 404. Recuperado en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/>, el 15 de febrero de 2017.
- Rico. A. (1999). *Recreación y Adulto mayor*. Funlibre Sitio web. Recuperado en: <http://www.redcreacion.org/articulos/terceraedad.html>, el 14 de marzo de 2017.
- Zavala G., Mercedes, Vidal G., Daisy, Castro S., Manuel, Quiroga, Pilar, & Klassen P, Gonzalo. (2006). Funcionamiento social del adulto mayor. *Ciencia y enfermería*, 12(2), 53-62. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532006000200007>.