



## **LA RECREACIÓN DEL ADULTO MAYOR COMO UN FACTOR IMPORTANTE QUE INCIDE EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD.**

Clara Martha González García<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Pedagógica Nacional. silvinflores@yahoo.com.mx

En la actualidad existen diversas modalidades educativas que promueven en los Adultos Mayores una mejor calidad de vida, como: talleres, espacios recreativos, cursos, etc.; que se ocupan de mejorar la calidad de vida de este sector poblacional. En estos espacios se hace una integración multidisciplinar (psicología, educación física, nutrición, danza, yoga, etc.) que se conjunta para aportar sus prácticas y acciones promotoras de la calidad de vida. Estos espacios contribuyen para que dicha población identifique que existen distintos modos de llegar a la vejez, manteniéndose autónomos y buscando estrategias que les permitan adaptarse al cambio y conservando su sentido de identidad. Las Personas Mayores tienen derecho a elegir su estilo de vida y a decidir por ellas mismas; pero para alcanzar esos derechos es preciso fomentar y educar los mecanismos de defensa de la integridad personal, en especial la de aquellos ciudadanos que viven en situaciones menos favorecidas. Persuadidos de que el desarrollo de las personas es un derecho durante toda la vida, no parece coherente que nuestras instituciones generen la sensación de que la vejez es un periodo de pasividad y de inevitable aislamiento. Si deseamos una sociedad para todos, es preciso iniciar acciones educativas que potencien la participación ciudadana de las personas, prescindiendo de considerar aspectos como su edad o estatus social. En este documento se presenta una propuesta para promover la recreación física del anciano, sustentada en una investigación en diez instituciones dedicadas a la atención del Adulto Mayor y retomando a la recreación como un factor importante que incide en el desarrollo de la personalidad e impacta en la disposición para realizar una participación social más comprometida y decidida, así también de dedicar más tiempo al cuidado del cuerpo y del sentimiento.

Palabras clave: recreación, adulto mayor.