

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

ESCUELA DE POSTGRADO



**JUEGOS TEATRALES PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN
USUARIOS DE LOS CENTROS ADULTO MAYOR EsSALUD
EN LA PROVINCIA DE TRUJILLO.**

TESIS

**PARA OBTENER EL GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN
MENCION EN PSICOPEDAGOGIA**

AUTOR: Br. Humberto Guevara Ríos

ASESORA: Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

Trujillo - Perú

2015

N° de Registro _____

DEDICATORIA

A Dios, como ser supremo y creador de todo lo que nos rodea y por habernos dado la inteligencia, paciencia; y ser el guía de nuestras vidas.

A mi madre Andrea Ríos del Rosario que, aunque duermes, siempre tus ojos tiernos me pueden mirar desde el cielo. Nunca me dejes de cuidar.

A mi padre y hermana que siempre están ahí para mí. Brindándome su cariño y apoyo incondicional.

A mis amigos y colegas que comparten sus conocimientos; y que cada día compartimos experiencias en este diario vivir del aprendizaje.

Humberto Guevara Ríos.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a los docentes de postgrado por compartir sus conocimientos y enseñanzas cada uno de ellos demuestra compañerismo, respeto, responsabilidad y tolerancia.

A los directivos de la Escuela de Ciencias de la comunicación, por la confianza y el respeto que han depositado en mi persona para poder alcanzar mis anhelos y propósitos profesionales.

Agradezco las orientaciones de mi asesora la Dra. Ena Cecilia Obando Peralta, y el apoyo de mis amigos artistas docentes que refuerzan este estudio; y arte que contribuye en nuestro desarrollo personal y profesional, al llevar el teatro al adulto mayor que se encuentra con ansias de descubrirse ante los demás.

El autor.

RESUMEN

El presente estudio estuvo orientado a determinar si la aplicación de juegos teatrales disminuye el nivel de estrés en usuarios de los Centros Adulto Mayor EsSalud de la provincia de Trujillo, en el año 2014.

Para tal propósito se seleccionó intencionalmente 30 usuarios, con los que se conformó el grupo experimental y control, administrándole al grupo experimental la estrategia educativa de juegos teatrales para probar su efecto en la disminución del estrés, realizado durante 02 meses. Esta investigación es de tipo cuantitativa y aplicada, con diseño cuasi experimental de dos grupos intactos, con pre y postest. La recolección de datos se obtuvo mediante la aplicación de un test adaptado y estandarizado EAE-A (Escala de Apreciación del Estrés en ancianos).

Luego de efectuar la prueba de hipótesis se estableció una diferencia significativa en los promedios del grupo experimental frente al grupo de control, comprobándose el efecto positivo del taller, estableciéndose que al culminar la aplicación de juegos teatrales los usuarios del grupo experimental disminuyeron en un 80% , ubicándose en el nivel de estrés BAJO, a diferencia del grupo control que se mantuvo con un 13.33% en el mismo nivel; los cuales fueron corroborados por los promedios superiores obtenidos y por la prueba no paramétrica U Mann Whitney, la cual arrojó una diferencia significativa en el grupo experimental contrastada al 95% de confiabilidad.

Palabras claves: *estrés, juegos teatrales, adulto mayor, teatro, centros adulto mayor.*

ABSTRACT

The present study was aimed at determining whether the application of theater games decreases the level of stress in the Elderly users EsSalud centers of the province of Trujillo in 2014.

For this purpose mentioned intentionally selected 30 users, with which the experimental and control group was formed by administering the experimental group educational strategy theater games to test their effect on stress reduction, made during 02 months. This research is quantitative and applied quasi-experimental design with two intact groups, with pre and post type. Data collection was obtained by applying a standardized test adapted and EAE-A (Stress Assessment Scale in the elderly).

After making the hypothesis test a significant difference was established in the averages of the experimental group versus control group, proving the positive impact of the workshop, establishing that on completion of the implementation of theater games users of the experimental group they decreased by 80% , reaching levels under stress, unlike the control it remained with 13.33% in the same level group; which they were corroborated by those obtained higher averages and the non-parametric Mann Whitney U test, which showed a significant difference in the experimental group contrasted the 95% confidence level.

Keywords: *stress, theater games, elderly, theatre, elderly centres.*

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	viii

TABLA DE CONTENIDO

I. INTRODUCCIÓN	01
II. MARCO TEÓRICO	09
2.1. Marco Conceptual	09
A. EL ESTRÉS	09
1. Conceptualización	09
2. Tipos de estrés	10
3. Clasificación de las causas del estrés	11
4. Efectos del estrés	12
5. Afrontamiento del estrés	13
B. JUEGOS TEATRALES	14
1. Conceptualización	14
2. ¿Qué es teatro?	15
3. Diferencias entre teatro y juegos teatrales	16
4. Importancia o relevancia de los juegos teatrales	17
C. EL ADULTO MAYOR	18
1. Definición	18
2. Características de esta etapa	20
3. Procesos de comportamiento en el adulto mayor	21
4. Influencia del estrés en el adulto mayor	23

5. Educación en el adulto mayor	25
6. Experiencias del docente	26
2.2. Definición de términos usados	27
III. MATERIAL Y MÉTODOS	28
3.1. Material	28
3.1.1. Población	28
3.1.2. Muestra	29
3.1.3. Criterios de inclusión	29
3.1.4. Criterios de exclusión	29
3.1.5. Unidad de análisis	30
3.2. Método	30
3.2.1. Tipo de estudio	30
3.2.2. Diseño de investigación	30
3.2.3. Operacionalización de las variables	32
3.2.4. Instrumentos de recolección de datos	33
3.2.5. Control de la calidad de datos	34
3.2.6. Procedimientos para recolectar la información	35
3.2.7. Modelo estadístico a emplear para el análisis de la información	35
IV. RESULTADOS	37
4.1. Descripción de resultados	37
V. DISCUSIÓN	43
4.1. Discusión de resultados	43
VI. CONCLUSIONES	47
VII. RECOMENDACIONES	48
VIII. PROPUESTA	49
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla III.1. Población de usuarios de los Centros del Adulto Mayor (C.A.M) EsSalud, Provincia de Trujillo.....	28
Tabla III.2. Muestra de usuarios de los Centros del Adulto Mayor (C.A.M) EsSalud, Provincia de Trujillo.....	29
Tabla III.3. Índice de fiabilidad.....	34
Tabla IV.4. Puntaje y nivel de estrés del pre test y post test del grupo experimental.....	37
Tabla IV.5. Puntaje y nivel de estrés del pre test y post test del grupo control.....	38
Figura.4.1. Nivel de estrés del grupo experimental.....	38
Figura 4.2. Nivel de estrés del grupo control.....	39
Figura 4.3. Figura comparativa del pre y post test, según el nivel de estrés en el grupo control y experimental.....	41

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

Actualmente en nuestra sociedad vivimos momentos de tensión y conflictos de toda índole; conflictos político culturales, sociales y laborales originando al mismo tiempo un conflicto interno en las personas, a diario escuchamos personas que se quejan o expresan su inconformidad con alguna situación o problema que no pueden manejarlo o simplemente desconocen cómo hacerlo llegando a la conclusión que se encuentran con estrés, y como tal, responden de manera estresada, creando conflictos interpersonales en el entorno donde se desarrollan.

En nuestro país, los medios de comunicación establecen que el estrés es la enfermedad de este tiempo moderno. Ahora todo o casi todo es estrés; o es quizá que éste aparece realmente por doquier o que las personas lo decimos porque es un término de moda, aparece ubicuo en la literatura psicológica, en la científica y en la que se vende en los quioscos. Desde luego, es simple tomar como estrés típico a las personas que trabajan mucho, como son los ejecutivos o empleados, pero también, por el contrario, puede ser la falta de trabajo y la pobreza junto con una familia a la que hay que subvenir la que puede constituir hoy la principal fuente de estrés para muchas personas.

La salud y el bienestar son lo más importante en el ser humano, pero cuando el estrés llega a afectar y alterar el sistema inmunológico del organismo; lo hace más vulnerable a agentes de infección, hoy diríamos que toda la población esta propensa a padecer este mal; los niños, jóvenes, adultos y adultos mayores. Pero los adultos mayores son el grupo que requiere mayor cuidado y atención en su salud física y emocional.

En el Perú, en el año 2020, esta población será el 11% de la población total, con 3,613 000 y, para el año 2025, será de 4,470 000 adultos mayores (I.N.E.I, 2014), este crecimiento será debido a los avances de la ciencia, la medicina, la higiene y nutrición, las condiciones y estilos de vida favorables. Sin embargo, la longevidad creciente tiene exigencias propias que no pueden desconocerse y se debe asegurar que el alto costo necesario para llegar a viejo se vea compensado con una vida con calidad, en el adulto mayor. “Calidad de vida” es una expresión lingüística cuyo significado es eminentemente subjetivo; está asociada con la personalidad de la persona, con su bienestar y la satisfacción por la vida que lleva, y cuya evidencia esta intrínsecamente relacionada a su propia experiencia, a su salud y a su grado de interacción social y ambiental y en general a múltiples factores; no sólo del componente biológico, sino de las condiciones del medio ambiente relacional en sentido amplio (integración social, hábitos de vida, grado de alfabetización, uso del tiempo libre), y también del sistema vigente de representaciones sociales acerca de la vejez. Por lo tanto, este grupo etario puede reformularse nuevos proyectos de vida en torno al amor, al trabajo y a la cultura, si el adulto mayor cuida su vida afectiva, su vida física y su actividad intelectual, le será más fácil actuar con entusiasmo, fuerza, esperanza y fe, confiando en sí mismo para vivir ese momento de su vida. Por lo mismo es imprescindible enseñarle algunas maneras de cómo afrontar el estrés para no perder la salud, siendo necesario que la gerontología educativa proponga un plan de acción en nuestra región; sabemos que ya se han implementado programas y unidades de atención y cuidado al adulto mayor que con el tiempo darán buenos resultados. Ante esto se hace necesario reformular y centrar la atención en el desarrollo saludable del adulto mayor y de manera especial en su desarrollo personal, emocional y social en esta etapa de la vida.

La presente investigación pretende evaluar el nivel de estrés y conocer a través de una escala de apreciación, los acontecimientos estresantes en usuarios de los centros adulto mayor EsSalud de la provincia de Trujillo.

La mencionada realidad problemática se caracteriza por el poco interés que muestran los usuarios por participar en talleres o programas artísticos pensando (o que la misma sociedad les hace creer), que ya no están aptos para esas actividades. Los usuarios también muestran una variedad de situaciones como ansiedad, agotamiento nervioso, desorientación, pérdida de motivación, apatía, aumento de irritabilidad y otros problemas de este orden, sintiéndose incomprendido e insatisfecho y a la vez abandonado. Es decir, están estresados.

Analizando las características de la realidad problemática podemos señalar que: Con respecto a la primera característica estamos seguros que los juegos teatrales ayudaron a crear conciencia que en esta etapa de la vida se puede aprender diversas actividades, en especial las actividades artísticas y en forma más específica el teatro donde se les permite vivir y encarnar personajes y plantear situaciones donde ellos tienen que resolver de manera creativa y divertida: simplemente jugando.

Cañas (2009), afirma que la expresión dramática puede ser aplicada de diferentes formas. Estos son: juegos dramáticos o teatrales, juego de roles, improvisación, drama creativo, sociodrama, expresión corporal y creación colectiva. Estas a su vez son sumamente eficaces y sirven como un tratamiento psicoterapéutico; misión de suma importancia en la actualidad de profundos cambios científicos y tecnológicos donde algunas personas se exigen a lo máximo y esto le conlleva a una vida estresada.

Con respecto a la segunda característica mencionada creemos que en esta edad adulta puede vivirse feliz en total plenitud y armonía conociendo y controlando las emociones y de manera más directa afrontando el estrés. Lazarus y Folkman (1986), sostienen que la acción completa de afrontamiento del estrés incluye un componente instrumental, operante, de alguna transformación en el medio, más no sólo o no siempre del medio exterior: a veces se trata de la transformación del medio interior; una vez transformado lo interno se puede comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo y en diferentes lugares donde interactuamos, también permite acentuar

nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal de manera saludable.

Por lo expuesto, nuestro estudio consistió en aplicar juegos teatrales para disminuir el grado de estrés en el adulto mayor.

1.1. Antecedentes de la investigación

Con respecto a nuestro tema encontramos los siguientes trabajos de investigación:

Benites (2011), en su tesis: “Taller de actividades de expresión dramática para mejorar la inteligencia interpersonal en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E. N° 81758 Telmo Hoyle de los Ríos, Distrito Huanchaco – 2010” de la U.P.A.O de Trujillo. La autora concluye, que la aplicación del taller de actividades de expresión dramática mejoró significativamente la inteligencia interpersonal en los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria. Quedó comprobado que, al utilizar un taller de actividades de expresión dramática, que incluye al juego teatral como actividad prioritaria, dentro del proceso dramático, que refuerza el aspecto personal y social de los estudiantes.

Cherrepano (2013), en su tesis: “Relación entre el teatro pedagógico y la expresión oral de los estudiantes del 1er grado de secundaria de la I.E. Luis Fabio Xammar Jurado de la UGEL N° 09 de Huaura”, publicado por la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho, Perú. El autor, llega a la conclusión, que el uso del teatro como estrategia metodológica, contribuye a desarrollar la expresión oral, la capacidad comunicativa básica, como se evidencia con los resultados. Los 104 estudiantes lograron buena expresión, la entonación de las palabras la mayoría lo hizo correctamente al vivenciarlas en su expresión, a través de

los gestos y la mímica y con tono de voz adecuado. Se logró una participación activa de los estudiantes sobre todo cuando asumen roles protagónicos desde el punto de vista afectivo.

Vera (2007), en su tesis: “Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia” de la Universidad Mayor de San Marcos de Lima, Perú. Concluye que, la representación social acerca del significado de calidad de vida significa para el adulto mayor tener paz, tranquilidad, mientras que para la familia es la satisfacción de las necesidades básicas de alimentación, vestido, vivienda e higiene.

Escamilla, Rodríguez y González (2009), en su tesis: “El estrés como amenaza y como reto: Un análisis de su relación” de la Universidad de Valencia, España y Universidad George Mason, EE.UU. Las investigadoras con grado de doctoras en psicología, llegaron a la conclusión, que los resultados obtenidos muestran la existencia de tres grupos/patrones de percepción de estrés, confirmando dicho planteamiento. Un primer patrón se caracteriza por niveles medios de percepción de estrés como presión y como reto; el segundo patrón se caracteriza por tener niveles bajos tanto de la percepción de estrés como presión, como la de reto; y, por último, el tercer patrón se caracteriza por niveles altos de percepción del estrés como presión y niveles bajos de reto. Sin embargo, cabe destacar que, en los tres casos, la responsabilidad personal es percibida como una fuente de reto. Este aspecto, junto con el hecho de que existen diferencias en los antecedentes y consecuentes de dichos patrones, parece sugerir que la responsabilidad personal como reto caracteriza el tipo de trabajo que se lleva a cabo en los Servicios Sociales. Tal y como señalan algunos estudios, los trabajadores sociales tienen un alto compromiso con su trabajo, un alto nivel de motivación por el contacto con los usuarios y sienten que su trabajo tiene una importancia real para la vida de las personas.

1.2. Enunciado del problema

¿En qué medida los juegos teatrales disminuyen el grado de estrés en usuarios del Centro Adulto Mayor de Trujillo EsSalud, en el año 2014?

Preguntas específicas:

1. ¿Cuál es el nivel de estrés en usuarios de los Centros Adulto Mayor EsSalud en la provincia de Trujillo, en el año 2014?
2. ¿La aplicación de los juegos teatrales disminuirá el grado de estrés en usuarios del Centro Adulto Mayor de Trujillo EsSalud, en el año 2014?
3. ¿Cuál es el nivel de estrés, que poseen los usuarios del Centro Adulto Mayor de Trujillo EsSalud, después de la aplicación de juegos teatrales, existen diferencias significativas entre el grupo experimental y de control, en el año 2014?

1.3. Objetivos

a. Objetivo general

Determinar los efectos de la aplicación de los juegos teatrales para disminuir el grado de estrés en usuarios del Centro Adulto Mayor de Trujillo EsSalud, en el año 2014.

b. Objetivos específicos

1. Establecer el nivel de estrés en usuarios de los Centros Adulto Mayor EsSalud en la Provincia de Trujillo, en el año 2014.

2. Aplicar juegos teatrales en el Adulto Mayor, que le ayude a disminuir el grado de estrés, en el año 2014.
3. Establecer si existen diferencias significativas, en la disminución de estrés, entre los usuarios que participaron de los juegos teatrales (grupo experimental) y los que no participaron del mismo (grupo control), comparando las condiciones del pretest con las de postest, en el año 2014.

1.4. Hipótesis

H_G: La aplicación de juegos teatrales en usuarios del Centro Adulto Mayor de Trujillo EsSalud, genera una disminución significativa en el nivel de estrés, en el año 2014.

H₀: La aplicación de juegos teatrales en usuarios del Centro Adulto Mayor de Trujillo EsSalud, no genera una disminución significativa en el nivel de estrés, en el año 2014.

Hipótesis específicas:

H₁: El nivel de estrés en usuarios de los Centros Adulto Mayor EsSalud en la provincia de Trujillo, antes de la aplicación de juegos teatrales es alta, en el año 2014.

H₂: Al aplicar juegos teatrales se disminuye el nivel de estrés en el Adulto Mayor, en el año 2014.

H₃: Existen diferencias significativas, en la disminución del estrés entre los usuarios, que participaron en los juegos teatrales (grupo experimental) y los que no participaron de los mismos (grupo control), comparando las condiciones del pretest con las de postest, en el año 2014.

1.5. Justificación

La presente investigación es importante porque plantea propuestas novedosas y creativas que mejoran la calidad de vida del adulto mayor. Se consiguió este objetivo a través de una secuencia de juegos teatrales previamente planificados utilizando las estrategias didácticas, los medios y materiales idóneos; a la vez que se entrelazan contenidos teóricos seleccionados sobre el afrontamiento del estrés. Se pretendió concientizar a los docentes para que tomen en cuenta al adulto mayor dentro del proceso educativo alternativo y se apliquen actividades divertidas y dinámicas; logrando tener un adulto mayor activo.

También se promueve una imagen que destaque el atractivo, la diversidad y la creatividad de las personas adultas y su contribución vital a la sociedad cuando se cuida su salud emocional y se afronta el estrés de manera artística, presentando una alternativa de solución a la problemática de la gerontología educativa a nivel local y nacional.

1.6. Limitaciones

Las limitaciones que encontramos, fueron las ausencias de algunos usuarios, por las enfermedades que adolecen.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Marco Conceptual

A. El Estrés

1. Conceptualización:

En el presente estudio de investigación enfocamos las teorías sobre el estrés, que mayormente se presenta en nuestra población elegida. Vamos revisando algunas definiciones.

Algunos autores de lengua inglesa como Fleming y Singer (1984), nos dicen que el término "stress" significa literalmente: carga, peso, esfuerzo, tensión, se utilizan también "strain", que viene a significar lo mismo (tensión, tirantez, esfuerzo).

Según la psicología define al estrés como una situación o experiencia de la persona o de alguno de los sistemas de personalidad que por exigir de ella un rendimiento superior al normal la pone en riesgo de funcionar mal o de pasarlo mal.

Lazarus y Folkman (1986), abogan por una concepción del estrés como relación, por un concepto relacional: un acontecimiento estresor sobre un sujeto susceptible. Así se entiende que condiciones ambientales extremas son estrés para todo el mundo, mientras otras no lo son tanto (y hacen aparecer diferencias individuales). Definen, pues el estrés como *"una clase particular de relaciones E-R, (Estimulo-Respuesta) una relación apreciada*

por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. Definición que tomaremos como base principal para este estudio de investigación.

Según el estímulo: estrés es la fuerza o estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta o tensión.

Según la respuesta: estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental.

Según el concepto estímulo - respuesta: estrés es la consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica del individuo.

Podemos ampliar esta breve definición de estrés mencionada anteriormente diciendo que cualquier demanda, sea física o psicológica, externa o interna, buena o mala, provoca una respuesta biológica del organismo idéntica y estereotipada.

García (2011), nos dice que la revisión de los principales tipos de estresores que se han utilizado para estudiar el estrés, nos proporciona la existencia de ocho grandes categorías de estresores: situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente, estímulos ambientales dañinos, percepciones de amenaza, alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.), aislamiento y confinamiento, bloqueos en nuestros intereses, presión grupal, frustración.

2. Tipos de estrés

Lazarus y Folkman (1986), definen dos tipos de estrés y que mayormente se presentan en el adulto mayor.

a. Estrés Positivo (Eustrés)

Si estos cambios que se producen en la persona ante la demanda externa se hace en armonía, es decir si las respuestas son adecuadas al

estímulo o para explicarlo de otra manera, si están adaptadas a las normas fisiológicas del sujeto, se habla de Eustrés o buen estrés, indispensable para el desarrollo, el funcionamiento del organismo y la adaptación del medio.

El Eustrés, representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa. La persona se manifiesta con placer, alegría, bienestar y equilibrio.

La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo, con ganas de satisfacer ante el estresor. Es así que la persona puede expresar y manifestar su talento especial como así también su imaginación e iniciativa. En resumen, el estrés es un estado en el cual se potencia el mejoramiento del nivel de conocimiento, de la ejecución cognitiva que provee la motivación.

El Eustrés es indispensable para nuestro funcionamiento y para nuestro desarrollo.

b. Estrés Negativo (Dístrés)

Si las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, aun agradables y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo, llegamos al Dístrés o mal estrés.

Cada factor de estrés tendrá por supuesto, una respuesta específica de acuerdo al agente causal, pero estará siempre acompañado por una respuesta complementaria biológica y común a todos esos factores y por lo tanto no específica, es decir, independiente del tipo de factor causante y que se traduce por un conjunto de cambios y de reacciones biológicas y orgánicas de adaptación social.

3. Clasificación de las causas del estrés.

- a. Fisiológicas:** Podemos mencionar las causas genéticas es decir heredadas, las causas congénitas, las enfermedades y lesiones previas como por ejemplo la disminución de la resistencia. Es decir, todas aquellas causas individuales de las personas.

- b. Psicológicas y Psicosociales:** Es aquí donde podemos mencionar la predisposición de la persona, su vulnerabilidad emocional y cognitiva como así mismo las crisis vitales por edad como por ejemplo la adultez, la tercera edad, también son causas en esta clasificación de relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes.
- c. Ambientales Societarias:** Los cambios sociales y tecnológicos que sufren la persona en cual denominan “shock del futuro” también pueden ser causas enmarcadas en esta tipología las situaciones económicas políticas como ser la incertidumbre, la inflación, el riesgo de guerra, etc.
- d. Ambientales Físicas:** Son causas del estrés, como ejemplo en esta clasificación las temperaturas extremas, la polución, el esmog, el ruido, etc.

4. Efectos del estrés

Lazarus y Folkman (1986), consideran como variable el tiempo, el estrés produce efectos en las personas y estos pueden ser:

Efectos inmediatos: Aquellos efectos que producen en la persona en un corto periodo de tiempo, normalmente lo podemos expresar en cambios de la conducta del individuo.

Efectos mediatos: Aquellos efectos que producen en las personas en un periodo de tiempo, a causa de los efectos inmediatos y que perduran en el tiempo, normalmente lo podemos expresar en enfermedades físicas, afecciones, adicciones, disminución en su rendimiento habitual.

Efecto a largo plazo: Aquellos efectos que impactan a un nivel macro social, económico y político, como por ejemplo disminución de las actividades y rendimiento de la organización con su consecuente costo para las empresas, ausentismo, etc.

5. Afrontamiento del estrés

La acción completa de afrontamiento incluye un componente instrumental, operante, de alguna transformación en el medio, más no sólo o no siempre del medio exterior, a veces se trata de transformación del medio interior.

Lazarus y Folkman (1986), distinguen que son dos funciones del afrontamiento:

- 1º. *El dirigido al problema objetivo*, a la demanda, a la tarea, afrontamiento que trata de solucionar el problema, de realizar la acción requerida;
- 2º. *El dirigido a la propia emoción del sujeto*, ante la situación estresante, para modificar el modo de vivir la situación y eso aun en el caso de no poder hacer nada por cambiar esta situación.

La nueva consideración cognitiva y valorativa ("reappraisal") o revaloración que puede servir a una u otra función; y es instrumental el afrontamiento dirigido a la emoción tanto como el orientado al problema. Pero las estrategias para una y otra función no siempre coinciden.

Por lo general, se facilitan mutuamente: así, llevar bien preparado un examen permite resolverlo bien (*problema*), al propio tiempo que reduce la ansiedad (*emoción*). Pero también pueden interferir entre sí: por ejemplo, adoptar una decisión prematura, poco meditada, contribuye a disminuir la preocupación (*emoción*), pero al precio de renunciar a obtener más información y elementos de juicio para hacer frente al problema de modo adecuado.

El afrontamiento es una variedad singularmente destacada de conducta, una variedad en la que luce de modo excepcional la función adaptativa de todo comportamiento. A veces contribuye de hecho a adaptar al agente; otras veces no lo logra. En cuanto a modalidad de la conducta, el afrontamiento ha de ser definido con independencia de su resultado, de su eficacia; pero

esto no significa que sea indiferente tal resultado perseguido: el acierto en su funcionalidad adaptativa.

Zeidner y Saklofske (1996), afirman que es difícil establecer leyes generales sobre las circunstancias en que cumple esa función. Seguramente la más cierta de esas leyes es la cauta afirmación de que las estrategias de afrontamiento funcionan con efectos modestos, algunas veces y en algunas personas.

B. JUEGOS TEATRALES

1. Conceptualización:

El juego teatral tiene una labor más vinculada al proceso de trabajo que al resultado final que pueda darse. Los participantes aprenden de forma activa a través de actividades y juegos a desarrollarse.

Los juegos teatrales son una herramienta para que las personas que participan, lleguen a comprender e interpretar las diferentes situaciones, temas, problemas y actitudes que se presenten, dependiendo del ámbito en el que se emplee.

Cañas (2009), refiere que la dramatización puede ser aplicada en el aula de diferentes formas, y la gran variedad de términos que hacen referencia a ésta son un ejemplo de ello, estos son: improvisación, drama, juego dramático, juego de actuación dramática, juego de ficción, juego del “como si”, juego de expresión, juego de papeles, juego de representación, drama creativo, dramática creativa, expresión dramática, taller de teatro, sociodrama, expresión corporal y creación colectiva. Dependiendo de diferentes factores y circunstancias pueden emplearse bien como recurso educativo, como prácticas de animación e incluso como tratamiento psicoterapéutico.

El empleo de estos ejercicios o actividades, dependiendo de si son utilizados por profesionales del teatro, docentes, animadores, gestores culturales o

psicólogos, determinarán el objetivo de los mismos. En el caso del juego de ficción, el sociodrama, los juegos de roles, el juego del “como si” y el juego de representación, todos ellos sinónimos del término genérico “juego simbólico” poseen diferentes objetivos que llegan a abarcar campos y áreas como el de la psicoterapia, la dinámica de grupos, así como diferentes actividades creativas y de expresión.

Navarro (2006), destaca que el valor educativo de la dramatización y los juegos teatrales proviene de las aportaciones que ésta hace al currículo escolar transmitiendo valores, mejorando las habilidades comunicativas, expresivas y creativas en diferentes áreas, así como el desarrollando de diferentes formas artísticas.

2. ¿Qué es teatro?

Jerez (2004) citado por Onieva López (2011), dice que el teatro supone una vivificación del texto, es hacer presente un discurso activo a través del cuerpo y la voz. El objetivo es la representación teatral es la puesta en escena de textos dirigidos a un público, y que suele estar acompañado de otras artes como las escenográficas, escénicas, de maquillaje e iluminación. En el teatro se enfatiza la idea del espectáculo para un espectador. Desde su perspectiva etimológica, el concepto teatro proviene del latín theatru (m) y este del griego théatron, cuyo término está formado por el verbo theásthai, que significa “mirar u observar”, y del sufijo tron, que hace referencia a un “instrumento o lugar”. De esta manera el teatro significaría literalmente hablando, “un lugar para mirar y en el que se observa o contempla un hecho o una acción”.

A pesar de las visiones tan diferentes sobre la finalidad y la estética del teatro, se ha definido como “la representación de figuraciones vivas y acontecimientos humanos ocurridos o inventados, con el fin de divertir” (Brecht, 1993); es “lo que sucede entre el espectador y el actor” (Grotowsky, 1994). En ambas definiciones podemos encontrar la misma idea que expresa Brook (1993), al definir el teatro: Puedo tomar cualquier espacio vacío y

llamarlo escenario desnudo. Un hombre camina por este espacio vacío mientras otro le observa, y esto es todo lo que se necesita para realizar un espectáculo teatral. (Onieva López, 2011).

Urrutia (2000), refiere que como expresión artística el teatro es único, y sucede en un tiempo y en un espacio determinado. Tras su finalización deja de existir el teatro, algo que no ocurre con el cine. Hay quien podría afirmar que una película no existe si no hay espectadores, pero esto no es así, ya que ésta queda registrada o grabada, de manera que hasta que los procesos químicos lo permitan seguirá existiendo dicha creación. *Lo que no puede existir sin espectadores es el teatro, el cual es único e irrepetible en cada representación.*

A diferencia de los medios de comunicación de masas, existe en el teatro una labor de decodificación, interpretación y reelaboración del mensaje escénico, dejando un amplio espacio a la elaboración personal y a la integración fantástica, es una escuela de creatividad y de pensamiento divergente (Nobile, 1992) citado por Cañas (2009).

El teatro es pues un vehículo de comunicación que ha existido desde los inicios de la civilización humana y cuyo valor social, cultural y educativo ha quedado patente a través de los siglos. Junto a otras artes como la danza, la música y las artes visuales, el teatro contribuye a crear seres humanos sensibles y con la capacidad de ampliar su visión del mundo. Su función es estética y emocional (catártica), donde lo verdaderamente importante es el resultado final (no el proceso), el espectador asiste a un espacio en el que se le hace viajar a través de historias plagadas de acciones y sentimientos, con una relación viva, palpable, llena de matices y directa, entre actor y público.

3. Diferencias entre teatro y juegos teatrales

Las bases en las que se fundamentan el juego y el teatro son comunes, tal como afirman (Motos y Tejedo, 1999 citado en Onieva, 2011), es “un proceso

de creación donde lo fundamental consiste en utilizar técnicas teatrales como apoyo lúdico, pedagógico o didáctico”.

Teniendo en cuenta estos matices dicha diferenciación ayudará a utilizar de forma adecuada ambos términos:

La primera de las diferencias es que el teatro, “está reservado exclusivamente para el espectáculo y ante un público” (Tejerina, 2004). Es por ello que la función original de este es la de divertir (Brecht, 1993) y conmover al espectador a partir de un argumento, fomentando en él un estado de catarsis al resolverse los conflictos entre los personajes.

La segunda diferencia estriba en el hecho de que el teatro es un arte, que al igual que la danza o la música tiene una función estética, de manera que el resultado final mostrará si el proceso de trabajo ha sido efectivo.

En cambio, el juego dramático tiene una labor más vinculada al proceso de trabajo que al resultado final que pueda darse. Los participantes aprenden de forma activa a través de actividades y juegos a desarrollarse.

La tercera diferencia radica en que para que se represente de forma exitosa una puesta en escena se necesita de profesionales o aficionados con cierta preparación sobre técnicas de interpretación, así como del desarrollo de un adecuado uso del cuerpo y la voz.

En cambio, el juego teatral se lleva a cabo con personas o participantes los cuales no tienen por qué tener cualidades o aptitudes artísticas, por lo que será innecesario valorar el aspecto interpretativo o escénico. Lo importante es el proceso a través del cual los participantes se desarrollan a nivel emocional, psicológico, motivacional y académico.

4. Importancia o relevancia de los juegos teatrales

Cuando se realiza los juegos dramáticos se suelen usar juegos en donde se representa roles, cuyas funciones no implican la memorización de textos para sus participantes, el juego teatral, al tratarse de un proceso de trabajo más flexible y personal, la persona encargada de supervisar a los participantes no

sólo deberá mantener un orden y control de las diferentes situaciones, sino que no podrá imponer sus ideas al resto de componentes.

En el caso de los docentes, aunque éstos no sean especialistas en técnicas teatrales necesitarán de un conocimiento mínimo de éstas, así como de otras áreas, como la expresión artística y plástica.

El juego dramático puede desarrollarse en cualquier lugar, en el campo, en una habitación, en un aula. Al finalizar el juego dramático el resultado no tiene por qué ser expuesto a otras personas ajenas al proceso que se llevó a cabo, sí suele dejarse al criterio de los participantes mostrar el resultado de sus experiencias a compañeros u otro público en particular, que sepa valorar dicho trabajo. En algunas investigaciones hemos podido comprobar cómo tras los juegos dramáticos dan respuestas y muestran el dominio de sus propios conflictos humanos.

En el caso del juego dramático, el sistema de valoración del trabajo tendrá que partir de fuentes muy diversas y diferentes. El juego dramático puede perfectamente cumplir con objetivos emocionales, cognitivos, afectivos, comunicativos, psicomotores, etc., de ahí que el proceso de trabajo sea más importante que el resultado final. Por ello, hay que tener en cuenta que habrá que contar con instrumentos y medios de evaluación diferentes a los tradicionales. Por ejemplo, las autoevaluaciones, o la elaboración de portafolios, cuadernos o diarios reflexivos, entre otros.

C. EL ADULTO MAYOR

1. Definición

Papalia (2009), afirma que; la vida es un cambio, desde el momento de la concepción hasta el momento de la muerte, los seres humanos sufren muchos procesos complejos de desarrollo. A través de toda la vida la gente tiene el potencial para crear, cambiar y desarrollarse.

La Resolución 50/141 de 1996 de la Organización de las Naciones Unidas-ONU define, “Persona Adulta Mayor”, a la población mayor de 60 años. En consonancia con esta definición mundial, en el Perú, la Ley N° 28803 de noviembre de 2006, define también como Adulto Mayor a la población peruana mayor de 60 años.

El Plan Nacional para las Personas Adultas Mayores 2006 – 2010 asume un enfoque no tradicional mirando al adulto mayor como una persona activa que debe tener las condiciones materiales y sociales para mantenerse en esas condiciones. Define la vejez como “un proceso natural del ser humano, universal, progresivo, irreversible y continuo...”. Asimismo, reconoce que la calidad de vida durante la vejez está directamente relacionada con las bases genéticas de la persona, los estilos de vida, la calidad del medio ambiente, el acceso y calidad de la oferta de servicios de salud y a las enfermedades sufridas durante la infancia, la adolescencia y la adultez; el acceso a educación y al empleo.

La calidad de vida de las personas adultas mayores está altamente relacionada con su capacidad para ser autovalente y para participar en la vida familiar y social. El Ministerio de Salud reconoce diferencias fisiológicas y mentales dentro de las personas adultas mayores que condicionan sus capacidades individuales para participar activamente en la vida familiar y social. Identifican tres grandes grupos de Adulto Mayor: persona Adulta mayor autovalente, persona adulta mayor frágil, persona adulta mayor dependiente o postrada. (Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, 2008).

Fernández (1992), define que la vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales. La mayoría de las definiciones sobre la vejez enfatizan el aspecto biológico y plantean que es: un proceso progresivo desfavorable de cambio a nivel fisiológico y anatómico, producto del paso del tiempo y que concluye invariablemente con la muerte. Esta definición resulta restringida, pues su interés va más allá de considerar la vejez como una serie de fenómenos

conductuales limitantes, o una mayor probabilidad de muerte. Tradicionalmente la edad cronológica ha constituido el parámetro que determina el inicio de la vejez y se refiere a la edad calendario o número de años que un individuo ha vivido.

Para la OMS (2013), el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas. Además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente participando en actividades recreativas, actividades con carácter voluntario o remuneradas, actividades culturales y sociales, actividades educativas, vida diaria en familia y en comunidad.

2. Características de esta etapa

La Organización Mundial de la Salud (2013), define que el envejecimiento es un proceso fisiológico que se extiende por toda la vida y engloba una serie de transformaciones que inician en el momento de la concepción. Como toda etapa esta implica cambios a nivel personal, familiar y social. El envejecimiento de una persona es el resultado de una compleja interacción de los procesos biológicos, Psicológicos, sociales y ambientales. Al llegar los 60 o 65 años, dependiendo según el sexo, las personas comienzan una etapa marcada por la jubilación, que significa el término de su actividad productiva y que mantiene el estigma de la pasividad, dependencia y marginación.

Este cambio de clasificación conlleva variadas alteraciones desde cambios físicos, mentales y sociales; en los cambios físicos se presenta la disminución de movimientos y capacidad respiratoria, lo que implica un ritmo más pausado. Una disminución de los sentidos como, problemas a la vista, sordera y alteraciones al metabolismo. Disminución en el grosor de la piel lo que genera en parte una baja en la temperatura corporal. Estas alteraciones

obligan en muchos casos a la utilización de implementos como sillas de rueda, bastones o andadores.

Los cambios mentales, provocan alteraciones en la memoria, en la orientación y en la capacidad de percepción, concentración y atención. Demencia y enfermedades como el Alzheimer, producidas por alteraciones neuronales, esto implica una disminución y comprensión espacio temporal del entorno. Los cambios sociales se manifiestan por la pérdida del papel productivo y de importancia familiar, además de una desconexión en las redes sociales, como, amigos y espacios públicos adecuados, implicando una automarginación y aumento de las inseguridades. Tanto los cambios sociales como mentales pueden derivar en patologías depresivas y angustiosas. Según el grado de incidencia de las alteraciones y la dependencia asociadas a estas, los adultos mayores se clasifican en tres:

Autovalentes: no necesitan ayuda externa para sus actividades cotidianas poseen capacidad de comprensión y asimilación de la realidad. Rara vez tienen pérdida de memoria.

Semivalentes: necesitan algún tipo de apoyo y ayuda, principalmente sensación de seguridad. Presentan pérdidas de memoria inmediata, por lo que necesitan ciertos cuidados de vigilancia.

Postrados: padecen de invalidez severa y necesitan de terceros para realizar sus necesidades básicas. Generalmente deben mantenerse en cama.

3. Procesos de comportamiento en el adulto mayor

Gastron (2003), nos dice que hay procesos superficiales de comportamiento y otros vuelven a incidir como eco de lo que se denomina fondo de la personalidad:

Adaptación al medio, a la vejez: el niño y el adulto joven buscan una adaptación al medio, no la adaptación a ser niño o ser adulto joven, porque están en fase de crecimiento; en el caso del adulto mayor, la alternativa es de morir prematuramente o envejecer... lo que supone doble esfuerzo: adaptarse al medio más hostil y con menor número de posibilidades para sus

capacidades personales y vitales; y, un esfuerzo para adaptarse a la vejez como situación estable, con el cambio o desaparición del sentido de la vida propia.

Cambios en la relación con los objetos anteriores: no se entiende por objeto lo inanimado, también a las personas; la persona que llega a este nivel de madurez tiene que aceptar las realidades deficitarias: disminución de la memoria reciente y aumento de la memoria de evocación o nostalgia; reducción de la curiosidad intelectual, fatiga en el trabajo, disminución sensorial, motriz; todo esto perturba la vida habitual, y ahora tiene que crear una nueva comunicación y valoración para adaptarse a la nueva realidad; ha de dar a los objetos otro valor, otra dimensión; ha de buscar la gratificación o salida a sus tensiones o encontrar otras formas o renunciar a ello.

Sus reacciones y conductas pueden ser variadas, pueden regresar a épocas anteriores (infantilismo) o superar lastres y lograr un nuevo equilibrio de fuerzas contrapuestas, cambió el compás... el baile también. Esto es claro en los cambios de carácter, de conducta, en las necesidades de dominio y autoafirmación.

En la etapa anterior daba plenitud a sus necesidades afectivas, emocionales e instintivas; en la nueva etapa, las necesidades cambiaron y no le es posible hacer un mundo adecuado a sus necesidades... y como los instintos y apetito siguen vivos, sólo le queda buscar o elegir nuevas reacciones a nivel profundo, ya sea limitando sus posibilidades o regresando a épocas infantiles.

Rasgos psicológicos: se manifiestan rasgos que habían estado ocultos tras los mecanismos de una actividad creadora o de defensa, en ambos sexos, y la personalidad se vuelve frágil, vulnerable por los agentes físicos y por el medio social; las resistencias son menos enérgicas y los sentimientos pueden centrarse en el temor.

El esfuerzo del organismo es mayor para mantener el equilibrio, además internamente se puede sentir angustia de no ser capaz de realizar los esfuerzos impuestos por la vida, de no poder soportarlos de no recuperar el equilibrio; en consecuencia, los rasgos de conducta y carácter pueden manifestarse negativamente

Algunas manifestaciones negativas son:

Aislamiento: se adopta actitud de ausencia con todo lo que sucede alrededor, solamente se adentra en la situación cuando algo afecta a sus intereses personales.

Apegamiento a sus bienes: conserva todo, en la postura permanente de retener, ese comportamiento en el fondo es una regresión a etapas infantiles, entrando así los mecanismos emotivos de la autoridad, poder, dominio, sentir que se es; es tratar de mantener la propia identidad; una explicación de por qué algunos padres no son capaces de compartir con sus hijos aun cuando sea conveniente. La fuerza del deseo de poseer es más fuerte que la lógica.

Refugio en el pasado: al disminuir el proceso fisiológico y ser menor la memoria de fijación y aumentar la de evocación, la vida se llena de recuerdos; es forma de revalorizar el pasado en el presente, el protagonista se siente joven al revisar hechos que le permiten acaparar la atención de los demás.

Reducción de sus intereses: la vida le enseñó a ser realista y esto unido a la dificultad de asumir la complejidad de las nuevas opciones posibles, hacen que se limite el mundo al ámbito de lo que puede controlar; al tiempo que disminuye la capacidad de agresión, conserva los intereses que puede manejar y que suponen una fuente de satisfacción.

Negarse al cambio: Al enfrentarse con los esfuerzos de adaptación, aparece un temor consciente de rechazo al cambio y traslado a una nueva situación, lo que lleva a una depresión profunda porque los mecanismos de defensa para sobreponerse son limitados, a la vez que así limita aún más.

Agresividad y hostilidad: Cuando se presenta la necesidad de reacomodar a las personas y cosas, aparece como recurso y puede ser la única posibilidad de refugio para mantener intocable y estable el “yo”.

Tres emociones presiden la vida del ser humano: el miedo, la cólera y la ternura; que en cada etapa de la vida adquieren diferentes matices, que se modifican en función del objetivo de la tendencia de cada una en el momento concreto.

En la infancia es egocéntrica, en la adolescencia es social y en la madurez es práctica. Lo importante para el equilibrio interno es armonizar la fuerza de la emoción con la compensación de la tendencia para una canalización adecuada.

4. Influencia del estrés en el adulto mayor

Lazarus y Folkman (1984, citado en Clemente y otros, 2009), exponen que no puede adjudicarse al envejecimiento en sí los cambios en el afrontamiento, sino a determinadas situaciones que pueden generarse en algunos adultos mayores, donde las condiciones ambientales pueden verse deterioradas, y sus recursos físicos y mentales disminuidos mostrando una regresión a períodos más dependientes de la infancia y primera niñez.

También indican que el estrés experimentado en la vejez va a estar condicionado por variables, personales, sociales y ambientales, las cuales juegan un papel determinante al considerar ésta como una etapa de la vida particularmente estresante.

Clemente y otros (2009), explica que los investigadores, quienes realizaron distintos estudios sobre las fuentes de estrés en los adultos mayores, concluyen que la muerte de otro ser significativo, la propia enfermedad, y el retiro de la actividad laboral son experiencias muy frecuentes y estresantes en la vejez. Plantean también, que existen problemáticas específicas de la vejez como son:

- La modificación de los contactos sociales
- La disminución de los contactos sociales
- El aislamiento social.

Todas ellas de acuerdo a la evaluación que realice la persona y a los recursos con los que cuente para afrontarla, generaran más o menos estrés.

Por tanto, no se puede negar la importancia de los sucesos vitales estresantes, así como la percepción que un sujeto tiene de un evento sobre la salud psíquica. Es preciso destacar los trabajos que tratan esta variable con máximo

rigor científico y, además, observar cómo el efecto del estrés no es uniforme en todas las personas y grupos sociales.

El adulto mayor se ve afectado de la siguiente manera: poca motivación de los adultos mayores para implicarse en procesos de capacidad de información y de reflexión, que posibiliten la proyección y ejecución de un adecuado proyecto de vida para esta etapa, déficit de contacto social y bajo nivel de participación de actividades físicas y sociales, disminución de los intereses personales, deficiente sistema de actividades, con poca o ninguna alternativa para las de ocio productivo, predominio de una visión negativa, pesimista, de esta etapa de la vida y percepción negativa del apoyo social recibido o su disposición.

También se percibe la falta de afecto por parte de sus familiares, el adulto mayor se estresa, al pensar, que con el tiempo se convertirá en una carga para su familia. Que ya no podrá realizar acciones por su cuenta. Se entristece al sentir que los años lo va limitando. Por lo expuesto es tan importante mostrarles actividades que lo saquen de ese estado anímico estático, y hacerlos participar de actividades lúdicas, artísticas y motivadoras.

5. Educación en el adulto mayor

Rogers (1981), eminente psicólogo humanista hace planteamientos, que, según nuestra opinión, resultan muy importantes; expresa que lo más valioso de la personalidad sería que el sujeto experimentara una consideración positiva incondicional de sí mismo, lo que no plantearía discrepancias entre su valoración y su necesidad de consideración positiva.

Se plantea entonces la necesidad, por todo lo anteriormente planteado y reflexionando sobre las ideas de Rogers, del desarrollo de un proceso de educación en la tercera edad que permita el bienestar del anciano como un ser biopsicosocial, contrarrestando posibles representaciones pesimistas de sí, dirigido además a lograr una autoestima positiva, propiciar el autodesarrollo, la autovaloración adecuada. Refiriéndonos a las funciones psicológicas del anciano y sus posibilidades de educación, sabemos que en la vejez ocurre que

los procesos psíquicos se hacen más lentos, a causa de la merma neuropsicológica que se manifiesta en esta edad.

Los trastornos de la memoria, las alteraciones en el pensamiento, la percepción es superado por el interés y la motivación que pueden tener para el aprendizaje, que puede manifestarse más lento, pero indudablemente será más significativo para el individuo. Se deben tener en cuenta por tanto aspectos afectivos y motivacionales para el aprendizaje.

La educación en la tercera edad debe partir de que sea ofrecida a los ancianos para conservar su autosuficiencia, la adaptación social, forma de mantener el vínculo con el desarrollo social actual. Debe sentirse informado, como un hombre de su tiempo sobre la evolución del mundo actual. Se debe tener en cuenta la profundización en la búsqueda de métodos idóneos para transmitir mensajes que enseñen y eduquen, ajustados a la vejez. Además de esto debe demostrarse que la posibilidad de aprender en el hombre existe a lo largo de la vida, en mayor o menor grado.

Por ello es tan importante que encuentren espacios donde se sientan aceptados y libre de tensiones, donde les brinden afecto y cariño. Espacios donde se relajen y jueguen a ser quienes quisieron ser o quieren ser, encarnando la diversidad de personajes que ofrece el teatro y sus derivados como son los juegos teatrales.

6. Experiencias del docente

Los juegos realizados estuvieron enfocado al afrontamiento del estrés: El dirigido al problema objetivo y el dirigido a la propia emoción del usuario. La principal característica de los juegos teatrales, consiste en transferir conocimientos y estrategias a los participantes, de tal manera que estos los pueden aplicar posteriormente. Los seres humanos, por naturaleza, buscamos cambios positivos. El aprendizaje es una forma de iniciar estos cambios, siendo más efectivo si aprendemos de forma integral. Así que nosotros como docentes buscaremos las herramientas específicas para facilitar el proceso de aprendizaje. La capacitación no es una vía de dirección única, sino un proceso

de aprendizaje mutuo y de retroalimentación, porque nadie lo sabe todo, sino que todos sabemos algo y juntos sabemos mucho.

Al realizar los juegos teatrales los usuarios iban descubriéndose física y emocionalmente, manifestaban sus deseos de participar, de actuar, de mostrarse ante los demás. El usuario se muestra colaborador cuando participa en los juegos teatrales y disfruta de las acciones propuestas y sus variantes.

En mi calidad de docente he tenido mucho cuidado al realizar las actividades, cuidando su expresión física, que tiene limitaciones, pero ellos lo establecían como un reto, el que logren desarrollarlo. He sido exigente con las actividades, jamás los he visto como personas limitadas; al contrario, les he dado mi total confianza, para demostrarse que ellos pueden realizar todo lo que se proponen en esta etapa de su vida. Que no existen límites si ellos así lo desean. He quedado sorprendido, al terminar los juegos teatrales. Ellos propusieron realizar una muestra artística, donde han hecho un despliegue de todas sus habilidades y cualidades para el arte escénico. Sin duda es la mejor etapa y edad del adulto mayor; para mostrarse a flor de piel ante la vida.

2.2. Definición de términos usados

- 1. Estrés:** Una clase particular de relaciones E-R, una relación apreciada por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. (Lazarus y Folkman, 1986)
- 2. Juegos teatrales:** Los juegos teatrales son una herramienta para que las personas que participan, lleguen a comprender e interpretar las diferentes situaciones, temas, problemas y actitudes que se presenten, dependiendo del ámbito en el que se emplee. (Cañas, 2009)
- 3. Adulto Mayor:** La población peruana mayor de 60 años. (Ley N° 28803)

4. Centros Adulto Mayor: Los Centros del Adulto Mayor son espacios de encuentro generacional orientados a mejorar el proceso del envejecimiento, mediante el desarrollo de programas de integración familiar, intergeneracional, socioculturales, recreativos, productivos y de estilos de vida para un envejecimiento activo. (EsSalud, 2014)

CAPITULO III

MATERIAL Y MÉTODOS

3.1. Material

3.1.1. Población

La población seleccionada para el estudio estuvo conformada por 75 usuarios de los diferentes centros Adulto Mayor en la provincia de Trujillo. Según la tabla siguiente:

Tabla 1.

Población de usuarios de los Centros del Adulto Mayor (C.A.M) EsSalud, en la provincia de Trujillo.2014

Centros del Adulto Mayor La Libertad.	Nro. de Adultos Mayores	Sexo		Porcentaje
		M	F	
C.A.M Trujillo	20	05	15	26.66%
C.A.M Laredo	20	02	18	26.67%
C.A.M Salaverry	20	03	17	26.67%
C.A.M La Esperanza	15	03	12	20%
TOTAL	75	13	62	100%

Fuente: Relación de participantes en talleres de Teatro, 2014.

3.1.2. Muestra

La muestra de estudio estuvo tomada de manera intencional, por 30 usuarios del C.A.M. Trujillo y C.A.M Salaverry, los cuales presentan las siguientes características:

Asisten al taller de teatro. Sus edades promedian entre 60 y 86 años, de ambos géneros. Pertenecen a un nivel socioeconómico medio y bajo, son jubilados y pensionistas la mayoría. (Anexo 03).

Tabla 2.

Muestra de usuarios de los C.A.M. EsSalud en la Provincia de Trujillo.

Grupo Control			Grupo Experimental		
C.A.M Salaverry			C.A.M Trujillo		
Género	N°	%	Género	N°	%
Varones	02	13.33%	Varones	0	0%
Mujeres	13	86.67%	Mujeres	15	100%
Total	15	100%	Total	15	100%

Fuente: Tabla 1.

3.1.3. Criterios de inclusión

Usuarios que pertenecen a los Centros Adulto Mayor de la Provincia de Trujillo.

Algunos de los criterios son:

- Mayor de 60 años
- Ambos géneros

3.1.4. Criterios de exclusión

Usuarios que no pertenecen a los Centros Adulto Mayor de la Provincia de Trujillo.

3.1.5. Unidad de análisis

Usuarios de los Centros Adulto Mayor EsSalud de la Provincia de Trujillo.

3.2. Método

Los métodos considerados para nuestra investigación son los siguientes:

3.2.1. Tipo de Estudio

Según el énfasis en la naturaleza de los datos manejados es de tipo **cuantitativa**, porque supone procesos estadísticos de procedimiento de datos. Hace uso de la estadística descriptiva y/o inferencial. (Hernández, 2002).

En cuanto a su finalidad el tipo de investigación es **aplicada**. Sánchez, y otros (2006), refieren que se caracteriza por su interés en la aplicación de los conocimientos teóricos a determinada situación y las consecuencias prácticas que de ella se deriven. Busca conocer para hacer, para actuar, para construir, para modificar, le preocupa la aplicación inmediata sobre una realidad circunstancial antes que el desarrollo de un conocimiento de valor universal.

3.2.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación es cuasi-experimental cuyo esquema es el siguiente:

$$\begin{array}{l} \text{G.E: } O_1 \quad X \quad O_2 \\ \text{-----} \\ \text{G. C: } O_3 \quad _ \quad O_4 \end{array}$$

Donde:

G.E = Grupo Experimental

G.C = Grupo Control

O₁ y O₃ = pre test

X = Aplicación de juegos teatrales

O₂ y O₄ = post test

— = Ausencia de la propuesta.

Este diseño, según Sánchez y Reyes (2006), consiste en que una vez que se dispone de los dos grupos, se debe evaluar a ambos en la variable dependiente, luego a uno de ellos se aplica el tratamiento experimental y el otro sigue con las tareas o actividades rutinarias. Aquí los sujetos no son asignados aleatoriamente a los grupos de trabajo, son grupos intactos.

3.2.3. Operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición	Fuente
Juegos teatrales (V.I)	Los juegos teatrales son una herramienta para que las personas que participan, lleguen a comprender e interpretar las diferentes situaciones, temas, problemas y actitudes que se presenten, dependiendo del ámbito en el que se emplee.	Disminuir el grado de estrés en el usuario adulto mayor a través de juegos teatrales.	Juegos de desinhibición e integración grupal Juegos de Imaginación y Creatividad Juegos de Observación, Atención y Memoria Juegos de Expresividad Gestual y Corporal Juego de Roles Improvisación Dramatización Creativa	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	Ficha de lista de cotejo. - Si cumple - No cumple	Diseño del taller (propuesta)
Estrés (V.D)	Una clase particular de relaciones E-R, una relación apreciada por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.	Evaluar situaciones que generan estrés en el adulto mayor.	Factor I: Afectiva y emocional Factor II: Enfrentamiento a situaciones nuevas (Vida social y económica)	1, 8, 9, 10, 11, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 49, 51 2, 3, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 46, 47, 48, 50	Cuantitativa Cualitativa - Nivel de estrés Alto - Nivel de estrés Medio - Nivel de estrés Bajo	EAE-A (Escala de Apreciación del Estrés en ancianos). Autores: J.L. Fernández Seara M. Mielgo Robles

3.2.4. Instrumento de recolección de datos

EAE-A: Escala de Acontecimientos Estresantes en Ancianos:

Esta escala intenta evaluar el número de intensidad de estrés vivido como respuesta a los sucesos estresantes relacionados sobre todo con la vida afectiva y sentimental. Va dirigida a la población de personas mayores – ancianos con edades comprendidas entre 65 y 85 años.

Como variables a analizar se han tenido en cuenta el sexo y el lugar de residencia (Institucional o familiar).

Consta de 51 ítems agrupados en tres áreas:

- Salud y estado físico y psíquico.
- Vida psicológica (afectiva y emocional)
- Vida social y económica.

Tienen en común el objetivo de analizar la incidencia y el peso de los distintos acontecimientos en la vida de los sujetos. Todas ellas presentan tres categorías de análisis.

- **Presencia** (SI) o Ausencia (NO) del acontecimiento estresante en la vida del sujeto. Ejemplo:

1. Estar jubilado (¿Se ha presentado en su vida?)

Respuesta: **SI** o **NO**

- **Intensidad** con que se han vivido o se viven esos sucesos estresantes (0,1,2,3) Ejemplo:

Usted ha marcado **SI**, díganos ¿en qué medida?

0= Nada

1= Poco

2= Mucho

3= Muchísimo

- **Vigencia** del acontecimiento estresante; si ha dejado de afectarle (P), o si todavía le afecta (A).

A= Aun le afecta

P= Ha dejado de afectar

En este parámetro se hace una consideración independiente de las situaciones que todavía afectan o que han dejado de hacerlo. Dentro de cada escala los ítems recogen una vasta gama de factores que puedan generar estrés. Hemos elegido aquellos que consideramos más relevantes y frecuentes en cada ámbito de estudio y análisis.

3.2.5. Control de la calidad de datos

A: Escala de Acontecimientos Estresantes en Ancianos: *Esta* escala ha sido sometida a pruebas de confiabilidad y validez.

Confiabilidad: Se ha calculado los índices de consistencia con procedimientos test –retest (con un intervalo de 15 a 30 días) y mediante la correlación de los ítems pares - impares y corrección posterior del índice con la fórmula de Spearman-Brown. Los resultados obtenidos en cada grupo se presentan en la tabla 4.

Tabla 3
Índice de fiabilidad

ESCALA	TEST- RETEST	PAR- IMPAR
G	0,65	0,74
A	0,83	0,81
S	0,62	0,70
C	0,78	0,69

Validez: Para analizar la validez de la batería de acontecimientos estresantes se han utilizado procedimientos de tipo factorial. Para el análisis de la estructura interna de cada escala. Se utilizó los datos recogidos de las distintas aplicaciones de los mismos.

Escala A

A partir de 83 ítems se han aislado factorialmente, dos factores principales cuya denominación e interpretación es la siguiente:

Factor I: Pérdida: Responde a un conjunto de ítems que se refieren a situaciones de pérdida de salud, autonomía, prestigio, rol de trabajador, amigos, etc. (números 1, 28, 29, 38, 40, 41,43, etc.).

Factor II: Enfrentamiento a situaciones nuevas: achaques, muerte, vivir en una residencia, etc. (números 2, 5, 12, 13, 16, 31, 51, etc.).

Se trata de dos factores de estructura compleja.

3.2.6. Procedimiento para recolectar la información

Teniendo una población tentativa de 75 adultos usuarios de talleres de teatro de los diferentes centros del adulto mayor de la región La Libertad, y una muestra de 30 usuarios del taller de teatro del C.A.M. Trujillo y Salaverry; aplicando previamente los criterios de inclusión y exclusión, se procedió a la recolección de datos, con la aplicación del Pre test en los ambientes de la institución y dentro del horario establecido de clase. El tiempo que dura la administración del instrumento será de 60 minutos aproximadamente; luego de haber obtenido los resultados, se aplicó los juegos teatrales luego de la culminación se procedió a la aplicación del post test y de acuerdo a los resultados obtenidos y deseables, se realizó el análisis estadístico donde se utilizó la Fórmula “t” de Student y la prueba U de Mann Whitney para llegar a las conclusiones pertinentes.

3.2.7. Modelo estadístico a emplear para el análisis de la información:

Para el análisis de datos se utilizó la **Función pivotal o estadístico de prueba Distribución “t” de student:** (para dos grupos, experimental y control):

$$t_k = \frac{(\bar{X}_C - \bar{X}_E) - (\mu_1 - \mu_2)}{\sqrt{\frac{S^2}{n_1} + \frac{S^2}{n_2}}} \approx t_{(n_1+n_2-2)}^{0.05}$$

Que se distribuye con $v = n_1 + n_2 - 2$ Grados de Libertad.

Donde:

X_1 = Media aritmética del grupo experimental.

X_2 = Media aritmética del grupo control.

n_1 = Tamaño de muestra del grupo experimental.

n_2 = Tamaño de muestra del grupo control.

S_1^2 = Varianza muestral del grupo experimental.

S_2^2 = Varianza muestral del grupo control.

Y la Prueba de U de Mann Whitney

Estadístico:

$$U_1 = R_1 - \frac{n_1(n_1 + 1)}{2}$$

$$U_2 = R_2 - \frac{n_2(n_2 + 1)}{2}$$

Distribución del estadístico:

$$z = (U - m_u) / \sigma_u$$

$$m_u = n_1 n_2 / 2.$$

$$\sigma_U = \sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}.$$

Posteriormente la presentación de los datos se realizó mediante cuadros y gráficos tal como lo recomienda la estadística descriptiva e inferencial.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Descripción de resultados

Tabla 4. Puntaje y nivel de estrés del pre test y post test del grupo experimental.

		PRE TEST					POST TEST				
Nº	EDAD	Puntaje A	Puntaje P	Puntaje Total	Puntaje Centil	Nivel de Estrés	Puntaje A	Puntaje P	Puntaje Total	Puntaje Centil	Nivel de Estrés
1	59	51	21	72	60	Alto	35	8	43	25	Bajo
2	65	52	18	70	60	Alto	37	10	47	30	Bajo
3	74	39	21	60	50	Medio	7	0	7	5	Bajo
4	80	72	12	84	70	Alto	21	12	33	15	Bajo
5	70	55	21	76	60	Alto	5	4	9	5	Bajo
6	62	56	19	75	60	Alto	17	4	21	10	Bajo
7	68	47	19	66	55	Alto	32	7	39	25	Bajo
8	70	56	7	63	50	Medio	56	7	63	50	Medio
9	67	47	18	65	55	Alto	28	4	32	15	Bajo
10	65	39	22	61	50	Medio	23	4	27	5	Bajo
11	80	45	20	65	55	Alto	12	4	16	5	Bajo
12	85	49	18	67	55	Alto	28	18	46	30	Bajo
13	69	60	2	62	55	Alto	45	15	60	50	Medio
14	65	53	39	92	75	Alto	2	39	41	25	Bajo
15	70	53	25	78	65	Alto	39	22	61	50	Medio

Fuente: Test EAE, 2014.

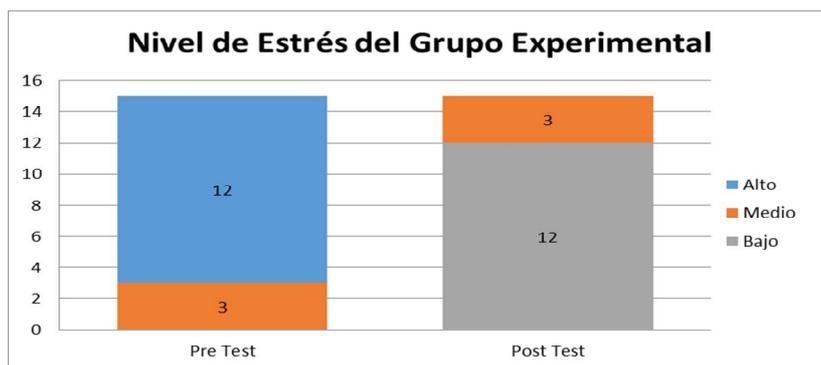


Figura 1. Nivel de estrés del grupo experimental

Fuente: Tabla 4.

Interpretación:

Se aprecia en el pretest del grupo experimental, que existe 12 usuarios con alto grado de estrés, y 03 con estrés medio. En el post test se observa que esta proporción disminuye a 03 usuarios con estrés medio y 12 usuarios con bajo estrés.

Tabla 5. Puntaje y nivel de estrés del pre test y post test del grupo control

N°	EDAD	PRE TEST					POST TEST				
		Puntaje A	Puntaje P	Puntaje Total	Puntaje Centil	Nivel de Estrés	Puntaje A	Puntaje P	Puntaje Total	Puntaje Centil	Nivel de Estrés
1	69	47	15	62	55	Alto	47	15	62	55	Alto
2	76	56	7	63	50	Bajo	39	21	60	50	medio
3	55	52	18	70	60	Alto	30	3	33	15	Bajo
4	62	55	21	76	60	Alto	39	21	60	50	medio
5	86	90	5	95	90	Alto	90	5	95	90	Alto
6	61	43	25	68	55	Alto	43	1	44	25	Bajo
7	74	49	16	65	55	Alto	49	16	65	55	Alto
8	66	33	36	69	55	Alto	49	16	65	55	Alto
9	74	56	7	63	50	medio	45	20	65	55	medio
10	69	61	28	89	75	Alto	61	28	89	75	Alto
11	63	49	18	67	55	Alto	47	15	62	55	Alto
12	75	61	2	63	50	medio	61	2	63	50	medio
13	64	48	27	75	60	Alto	90	5	95	90	Alto
14	71	49	22	71	60	Alto	49	22	71	60	Alto
15	67	42	24	66	55	Alto	42	24	66	55	Alto

Fuente: Test EAE, 2014

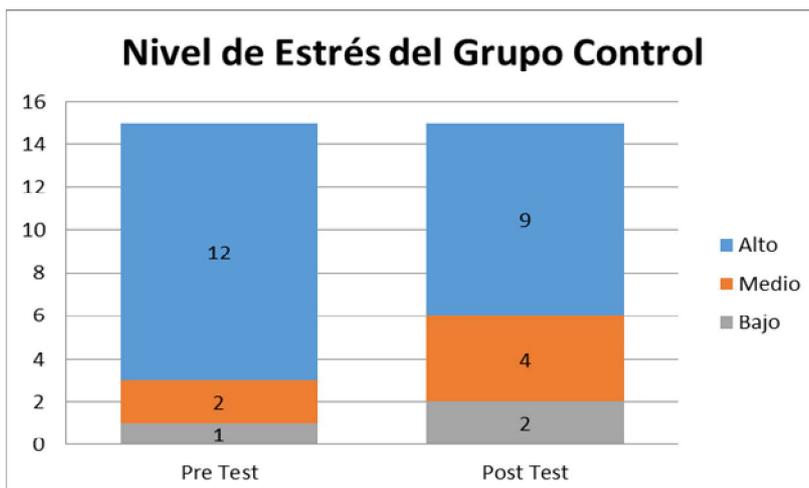


Figura 2. Nivel de estrés del grupo control

Fuente: Tabla 5.

Interpretación:

Se observa en el pretest del grupo control, que 12 usuarios tiene alto grado de estrés, mientras en el post test se observa que 09 usuarios tienen alto grado de estrés, y 04 usuarios estrés medio.

CONTRASTACION DE HIPOTESIS

Ge: O1 X O2

Gc: O3 – O4

PASO 1: Igualdad de grupos iniciales O1 Y O3

Ho: O1 = O3 (ambos Pre Test son iguales inicialmente)

Ha: son diferentes

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas desiguales:

	PreT Exp	PreT Control
Media	70.4	70.8
Varianza	83.97	93.1714286
Observaciones	15	15
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	28	
Estadístico t	-0.116	
P(T<=t) una cola	0.454	
Valor crítico de t (una cola)	1.701	
P(T<=t) dos colas	0.908	
Valor crítico de t (dos colas)	2.048	

Como esta $p=0.908 > 0.05$, entonces se Acepta Ho, es decir inicialmente ambos grupos son iguales en lo que respecta al nivel de estrés.

PASO 2: Eficiencia del tratamiento en el grupo experimental ($O_2 < O_1$)

$H_0: O_2 \geq O_1$

$H_a: O_2 < O_1$ (Los juegos teatrales disminuyen el estrés en el grupo experimental)

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
GRUPO EXPERIMENTAL	Pre Test	Post Test
Media	70.4	36.3333333
Varianza	83.97	323.809524
Observaciones	15	15
Coefficiente de correlación de P	0.048	
Diferencia hipotética de las me	0	
Grados de libertad	14	
Estadístico t	6.665	
$P(T \leq t)$ una cola	0.000	
Valor crítico de t (una cola)	1.761	
$P(T \leq t)$ dos colas	0.000	
Valor crítico de t (dos colas)	2.145	

Como $p=0.000 < 0.05$, entonces se Rechaza H_0 , es decir que $O_2 < O_1$. Se observa que con el postest, el nivel de estrés disminuye significativamente.

Interpretación:

El nivel de estrés en el grupo experimental, inicialmente (pretest) estaba en una media de 70.4, y bajo a 36.33, por lo que se concluye que $O_2 < O_1$, es decir el taller de juegos teatrales, disminuyen significativamente el nivel de estrés.

PASO 3: Eficiencia del tratamiento en el grupo control ($O_4 < o_2$)

$H_0: O_4 \geq O_2$

$H_a: O_4 < O_2$ (En el grupo control, el estrés del post test disminuye al pre test)

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
GRUPO CONTROL	Pre Test	Post Test
Media	70.8	66.33
Varianza	93.17	280.24
Observaciones	15	15
Coefficiente de correlación de P	0.635	
Diferencia hipotética de las me	0	
Grados de libertad	14	
Estadístico t	1.334	
$P(T \leq t)$ una cola	0.102	Aho
Valor crítico de t (una cola)	1.761	
$P(T \leq t)$ dos colas	0.204	
Valor crítico de t (dos colas)	2.145	

Como $p=0.102 > 0.05$, entonces se Acepta H_0 , es decir que $O_2 \geq O_1$. Se observa en el post test, el nivel de estrés no disminuye considerablemente, como para afirmar que son diferentes.

Interpretación:

El nivel de estrés en el grupo control, inicialmente (pretest) estaba en una media de 70.8, y bajó a 66.33, no siendo un cambio significativo estadísticamente, por lo que se concluye que $O3 = O4$, es decir el grupo control en ambas mediciones (pre y post test) tiene el mismo nivel de estrés.

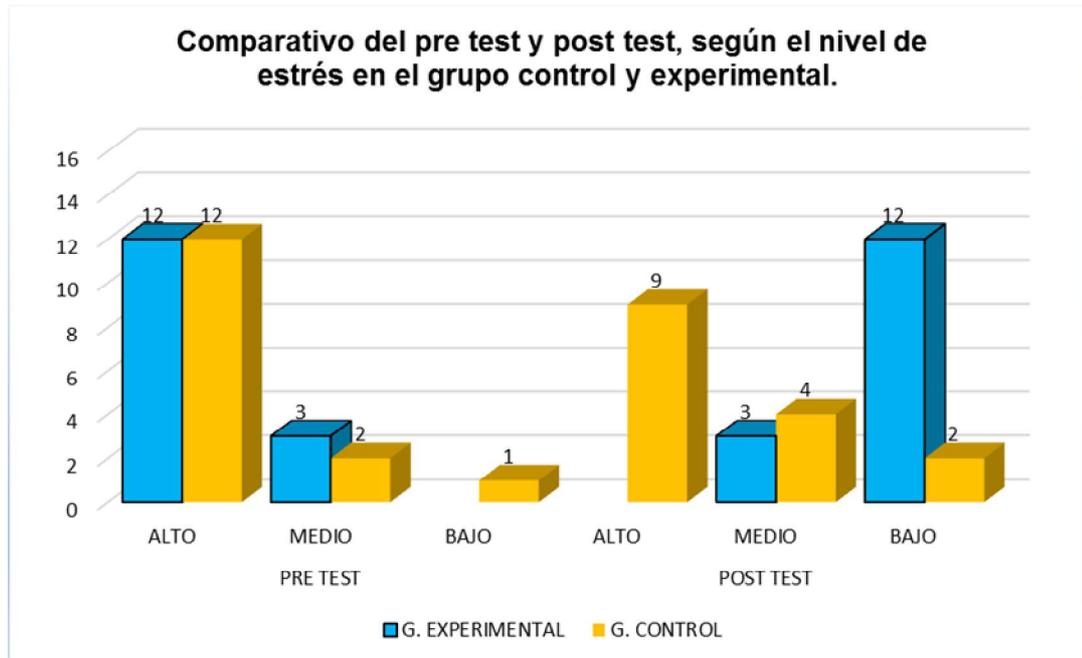


Figura 3. Comparativo del pretest y posttest, según el nivel de estrés en el grupo control y experimental.

Fuente: Tabla 4 y 5.

Interpretación:

En resumen, se entiende que ambos grupos iniciales (control y experimental) son iguales.

En el pre test, el grupo experimental se encontraba el 80% (12) en el nivel ALTO de estrés, en el grupo control el 80% (12), se ubicaba en el mismo nivel, el 20% (03) del grupo experimental en el nivel MEDIO y el 13.33% (02) del grupo control en dicho nivel; solo el 6.67% (01) del grupo control se encontraba en el nivel BAJO y el grupo experimental se encuentra en 0% (00) en ese nivel.

En el post test, en el grupo control, se observa que el estrés no disminuye significativamente, ubicando al 60%(09) de usuarios en el nivel ALTO, al 26.67%(04) en el nivel MEDIO y al 13.33% (02) en el nivel BAJO.

En el **grupo experimental**, se observa que el nivel de estrés disminuye considerablemente en el post test, ubicándose el 20%(03) de los usuarios en el nivel MEDIO y el **80%(12) de los usuarios en el nivel BAJO**, se asume que esta disminución considerable del estrés en el grupo experimental se debe, a que estos usuarios del centro adulto mayor son los que realizaron los juegos teatrales.

Finalmente, la diferencia porcentual de un 80% entre el grupo control y experimental en el posttest, se explica que de los 15(100%) usuarios que se encontraban en niveles MEDIO y ALTO de estrés, luego del taller de juegos teatrales 12(80%) usuarios descienden al nivel BAJO de estrés y 03(20%) usuarios, de igual manera disminuyen al nivel MEDIO de estrés; dichos niveles son respaldados con los resultados estadísticos antes mencionados con una $p < 0.05$.

CAPITULO V

DISCUSIÓN

5.1. Discusión de Resultados

En el presente trabajo de investigación en base a los resultados obtenidos se concluye que los juegos teatrales disminuyen los niveles de estrés en el adulto mayor. Coincidiendo con Benites (2011), en su tesis “Taller de actividades de expresión dramática para mejorar la inteligencia interpersonal en los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la I.E. N° 81758 Telmo Hoyle de los Ríos, Distrito Huanchaco – 2010”. U.P.A.O. Quien concluye que la aplicación del taller de actividades de expresión dramática mejoró significativamente la inteligencia interpersonal en los estudiantes, al aplicar un taller de actividades de expresión dramática donde manifiesta, que el uso de los juegos teatrales al inicio del proceso, le ayudaron de manera divertida y creativa a reforzar el aspecto personal y social de los estudiantes, además del fortalecimiento de las dimensiones colaboración entre compañeros y comprensión empática. Conclusión que se acepta como válida para nuestra investigación, porque los juegos teatrales son una herramienta que hace que las personas lleguen a comprender e interpretar las diferentes situaciones, temas, problemas y actitudes que se presenten, dependiendo del ámbito en el que se emplee. A diferencia de los medios de comunicación de masas, existe en el teatro una labor de decodificación, interpretación y reelaboración del mensaje escénico, dejando un amplio espacio a la elaboración personal y a la integración fantástica, es una escuela de creatividad y de pensamiento divergente (Nobile, 1992 citado en Cañas, 2009). De todas las actividades dramáticas; se resalta el juego teatral que se lleva a cabo con participantes de todas las edades (niños, jóvenes, adultos y adulto mayor), los cuales, no tienen por qué tener cualidades o aptitudes artísticas. Lo importante es el

proceso a través del cual los participantes se desarrollan a nivel emocional, psicológico, motivacional y académico; es decir afrontan el estrés jugando.

Coincidimos con los resultados obtenidos por Cherrepano (2013), en su tesis, “Relación entre el teatro pedagógico y la expresión oral de los estudiantes del 1er grado de secundaria de la I.E. Luis Fabio Xammar jurado de la UGEL N° 09 de Huaura”. Quien llega a la conclusión, que el uso del teatro como estrategia metodológica donde resalta que los juegos teatrales, contribuye a desarrollar la expresión oral, la capacidad comunicativa básica, como se evidencia con los resultados. Los 104 estudiantes lograron buena expresión, la entonación de las palabras la mayoría lo hizo correctamente al vivenciarlas en su expresión, a través de los gestos y la mímica y con tono de voz adecuado. Se logró una participación activa de los estudiantes sobre todo cuando asumen roles protagónicos desde el punto de vista afectivo. Conclusión, que se ratifica como válida porque en nuestro estudio, según la figura N° 3 y sus respectivas tablas del capítulo de resultados, se visualiza que después de la aplicación de los juegos teatrales, el nivel de estrés disminuyó considerablemente en un 80% de usuarios del grupo experimental, que se ubicaron en el nivel BAJO y a diferencia del 13.33% del grupo control que se ubicaron en el mismo nivel. Las razones que respaldan dichos resultados, es por considerar que el juego teatral puede perfectamente cumplir con objetivos emocionales, cognitivos, afectivos, comunicativos, psicomotores, etc., de ahí que el proceso de trabajo es más importante que el resultado final. Por ello, se explica que las bases en las que se fundamentan el juego y el teatro son comunes, tal y como afirman (Motos y Tejedo, 1999 citado en Onieva, 2011).), es “un proceso de creación donde lo fundamental consiste en utilizar técnicas teatrales como apoyo lúdico, pedagógico o didáctico”.

El adulto mayor, de acuerdo a lo planteado por Roger (1981), con respecto a la educación en la tercera edad, expresa que la educación debe ser ofrecida a los ancianos para conservar su autosuficiencia, la adaptación

social, forma de mantener el vínculo con el desarrollo social actual. Debe sentirse informado, como un hombre de su tiempo sobre la evolución del mundo actual. Se debe tener en cuenta la profundización en la búsqueda de métodos idóneos para transmitir mensajes que enseñen y eduquen, ajustados a la vejez. Además de esto debe demostrarse que la posibilidad de aprender en el hombre existe a lo largo de la vida, en mayor o menor grado. Confirmando de este modo, la tesis de Vera (2007), titulado “Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia de la Universidad Mayor de San Marcos de Lima, Perú”. Donde concluye que la representación social acerca del significado de calidad de vida implica para el adulto mayor tener paz y tranquilidad, mientras que para la familia es la satisfacción de las necesidades básicas de alimentación, vestido, vivienda e higiene. Conclusión que es válido para nuestro estudio, porque creemos que esa calidad de vida significativa que tanto desea alcanzar el adulto mayor, se interrelaciona con sus sueños y aspiraciones; donde se realice como persona independiente, asumiendo un rol protagónico e importante dentro de su grupo social, donde pueda vivir, jugar y expresarse libremente, sin tensiones y sin agentes estresores. El envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas. Además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente participando en actividades recreativas, actividades con carácter voluntario o remuneradas, actividades culturales, artísticas y sociales, actividades educativas, vida diaria en familia y en comunidad (OMS, 2013).

Concordamos con Escamilla y otros (2009), en su tesis “El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación”, de la Universidad de Valencia, España y Universidad George Mason, EE.UU. Las investigadoras con grado de doctoras en psicología, llegaron a la conclusión, de que un primer patrón se caracteriza por niveles medios de percepción de estrés como presión y como reto; el segundo patrón se caracteriza por tener niveles

bajos tanto de la percepción de estrés como presión, como la de reto; y, por último, el tercer patrón se caracteriza por niveles altos de percepción del estrés como presión y niveles bajos de reto. Sin embargo, cabe destacar que, en los tres casos, la responsabilidad personal es percibida como una fuente de reto. También resaltan que los docentes y/o trabajadores sociales tienen un alto compromiso con su trabajo, un alto nivel de motivación por el contacto con los usuarios y sienten que su trabajo tiene una importancia real para la vida de las personas. El uso de los juegos teatrales, dependiendo de diferentes factores y circunstancias puede emplearse bien como recurso educativo, como prácticas de animación e incluso como tratamiento psicoterapéutico. Los docentes y/o trabajadores sociales que deseen el bienestar físico y emocional del adulto mayor, deben aplicar esta estrategia educativa (Cañas, 2009). El afrontamiento del estrés es una variedad singularmente destacada de conducta, una variedad en la que luce de modo excepcional la función adaptativa de todo comportamiento. Es difícil establecer leyes generales sobre las circunstancias en que cumple esa función. Seguramente la más cierta de esas leyes es la cauta afirmación de que las estrategias de afrontamiento funcionan con efectos modestos, algunas veces y en algunas personas (Zeidner y Saklofske, 1996). En este caso cumple su función, con los usuarios del Centro Adulto Mayor de Trujillo.

Finalmente, la disminución del estrés logrado por el grupo experimental, se justifica por los juegos teatrales desarrollados en el taller, previamente corroborados por los promedios superiores que difieren con respecto al grupo control, resultados obtenidos al aplicar las pruebas estadísticas tales como la “T” student y la prueba de hipótesis “U” Mann Whitney, las cuales arrojaron una disminución significativa de 80% a favor del grupo experimental, contrastado al 95% de confiabilidad.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos nos permiten presentar las siguientes conclusiones:

- a. Mediante la aplicación del pretest (EAE) se estableció **el nivel** en el cual los usuarios que conformaron el grupo control y experimental, evidenciaban un **alto** grado de estrés al obtener, un 80% el grupo control y el grupo experimental un 80% en dicho nivel. Estos resultados, demuestran que los usuarios se encontraban estresados por diversas situaciones; ya sea en el factor emocional - afectiva y en el factor de enfrentamiento a situaciones nuevas.
- b. **El diseño y aplicación** de juegos teatrales disminuyó significativamente, en un 80 % los niveles de estrés en el adulto mayor. Quedó comprobado que al desarrollar la estrategia de juegos teatrales ayuda a afrontar el estrés, de manera participativa, divertida y creativa.
- c. Al aplicar el posttest (EAE), se precisó que, al culminar los juegos teatrales, se obtuvo diferencias muy significativas, con un 80% de usuarios del grupo experimental que accedieron al nivel de estrés **BAJO**, mientras que en el grupo control solo el 13.33% se ubicó en el mismo nivel. Visualizándose la eficacia del programa en los usuarios del grupo experimental con una $p < 0.05$.

CAPITULO VII

RECOMENDACIONES

Por los resultados analizados se sugiere lo siguiente:

- 1.** Realizar talleres de artes escénicas con el adulto mayor, ya que está, demostrado que responde activamente y se siente bien con el desarrollo de los juegos teatrales.
- 2.** Crear espacios artísticos donde el adulto mayor se sienta acogido, querido y respetado. Generando un ambiente de confianza y libertad para expresarse plenamente.
- 3.** Realizar los juegos teatrales y mostrar sus progresos al público que les rodea, para que valoren sus logros y habilidades artísticas; y a la vez el adulto mayor perciba un reconocimiento social que le ayude a sentirse activo.

CAPITULO VIII

PROPUESTA

JUEGOS TEATRALES PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN USUARIOS DE LOS CENTROS ADULTO MAYOR - EsSALUD.

1. ASPECTOS GENERALES

- 1.1. **Institución:** Centro Adulto Mayor Trujillo – EsSalud.
- 1.2. **Maestría:** Bach. Humberto Guevara Ríos
- 1.3. **Fecha Inicio:** 03 marzo del 2014 **Fecha termino:** 10 de mayo del 2014.

2. FUNDAMENTACIÓN:

Los juegos teatrales responden a las necesidades del adulto mayor, por el poco interés que muestran los mismos por participar en talleres o programas artísticos pensando (o que la misma sociedad les hace creer), que ya no están aptos para esas actividades. El adulto mayor muestra una variedad de situaciones tales como: pérdida de salud, autonomía, prestigio, rol de trabajador, amigos; y también por el enfrentamiento a situaciones nuevas de achaques, muerte, vivir solos o alejados de sus hijos, ansiedad, agotamiento nervioso, desorientación, pérdida de motivación, apatía, aumento de irritabilidad y otros problemas de este orden, sintiéndose incomprendido e insatisfecho y a la vez abandonado. Es decir, está estresado.

Al aplicar el pretest; la escala de apreciación del estrés (EAE), nos dimos cuenta que los niveles de estrés eran altos y que es necesario aplicar una estrategia educativa que permita disminuir los niveles de estrés, porque si las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, aun agradables y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo, llegamos al dístres o mal estrés. Cada factor de estrés tendrá

por supuesto, una respuesta específica de acuerdo al agente causal, pero estará siempre acompañado por una respuesta complementaria biológica y común a todos esos factores y por lo tanto no específica, es decir, independiente del tipo de factor causante y que se traduce por un conjunto de cambios y de reacciones biológicas y orgánicas de adaptación social. (Lazarus y Folkman, 1986).

Los juegos teatrales que se plantea, es práctico y divertido, cumple con su objetivo de desestresar al adulto mayor. El juego teatral puede desarrollarse en cualquier lugar, en el campo, en una habitación, en un aula, etc. Al finalizar el juego dramático el resultado no tiene por qué ser expuesto a otras personas ajenas al proceso que se llevó a cabo, sí suele dejarse al criterio de los participantes mostrar el resultado de sus experiencias a compañeros u otro público en particular, que sepa valorar dicho trabajo.

Cañas (2009), nos dice que el juego teatral se lleva a cabo con personas o participantes los cuales no tienen por qué tener cualidades o aptitudes artísticas, por lo que será innecesario valorar el aspecto interpretativo o escénico. Lo importante es el proceso a través del cual los participantes se desarrollan a nivel emocional, psicológico y motivacional.

Finalmente se pretendió brindar una alternativa o un espacio para relajarse y divertirse; es importante considerar que la estrategia variada mantiene y aumenta la atención y la motivación. Logrando mejorar con los juegos teatrales ese estado de serenidad, que nos permite evaluar con eficacia cada estado anímico que vivimos, y la seguridad para resolver los problemas cotidianos que se presenta en el adulto mayor, de manera creativa y lúdica.

3. OBJETIVOS

Objetivo General

Disminuir el grado de estrés en los usuarios del centro Adulto Mayor EsSalud -Trujillo, a través de los juegos teatrales.

Los objetivos específicos son:

- Participar en los juegos teatrales buscando afrontar el estrés: dirigido al problema objetivo y el dirigido a la propia emoción del sujeto, mostrándose dispuesto y colaborador.
- Explorar a través de los juegos teatrales su esquema corporal y mental para mejorar la relación consigo mismo y las relaciones interpersonales en un clima de autenticidad, empatía y aprecio incondicional.
- Expresar sinceramente sus emociones y sentimientos, buscando relajarse y divertirse plenamente.

4. MEDIOS Y MATERIALES

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| - Equipo de sonido | - Cds, Usb |
| - Vestuarios | - Lapiceros |
| - Telas, juguetes, | - Fichas de asistencia |
| - Plumones de pizarra | - Cámara fotográfica |
| - Sillas | - Ropa cómoda |

5. ESTRUCTURA TEMÁTICA

a. Juegos de desinhibición e integración grupal: Son actividades que tienen la finalidad de socialización, seguridad y confianza; permitiendo al usuario superar la timidez y miedo al ridículo, llegando a una etapa de desinhibición.

b. Juegos de Imaginación y Creatividad: Es una actividad natural que busca la capacidad de poder visualizar nuevas y varias imágenes,

situaciones a partir del juego creativo. Así mismo dar diversas soluciones originales a un problema o conflicto.

c. Juegos de Observación, Atención y Memoria: Es una actividad natural en la cual se emplean los sentidos, desarrollando la conciencia hacia las cosas, la capacidad de centrarse en algo que nos interese y así conservar y fijarlo en nuestra memoria. En el adulto mayor se trabaja constantemente estos juegos para ejercitar su memoria.

d. Juegos de Expresividad Gestual y Corporal: Es una actividad natural y creadora de los participantes que busca el conocimiento y dominio de habilidades gestuales (rostro) y corporales (cuerpo) que tiene como finalidad la expresión y la comunicación de nuestras emociones y sensaciones. *Dentro de estos juegos se incluye ejercicios de respiración y relajación.*

e. Juego de Roles: Esta técnica se caracteriza por representar “papeles” es decir, los comportamientos de las personas en los diferentes hechos o situaciones de la vida. Primero escogemos el tema, conversamos sobre el tema (Conociendo los personajes y la historia). Hacemos la historia o argumento para poder presentarlo con orden, en este caso es importante que quede claro la actitud y la reacción de los personajes. Y así, está listo para presentarlo y hacer la discusión.

f. Improvisación: Es la creación espontánea de una o más escenas breves habladas, relacionados con personajes, temas o situaciones de la vida diaria. Presentamos las *Recomendaciones para realizar una improvisación.*

- No dar la espalda al público.

- Hablar claro y con buen timbre de voz.

- Movimiento y secuencia al desplazarse en el espacio que se va a improvisar.

- Los espectadores en silencio para luego poder opinar sobre lo presentado.
- No hablar dos personajes al mismo tiempo.

g. Dramatización Creativa: Es la actividad espontánea e improvisada que realizan los participantes para que una narración, tema o situación tome vida actuándola.

Los participantes deben crear libremente sus diálogos y sus movimientos; en esta actividad ellos repiten una secuencia, lo aprenden y lo presentan. Por ello es necesario que los participantes conozcan los elementos y la estructura de la obra dramática. Los elementos de la Obra Dramática son: *Personajes, Situación, Tema, Diálogo, Acción o argumento*. Y su Estructura Dramática es: *Inicio – Conflicto – Final*.

5.1. Cuadro de Sesiones

Juego teatrales	Estrés
Juegos y ejercicios de desinhibición	Estrés: definición
Juegos de desinhibición e integración grupal	Estrés: tipos
Juegos de Imaginación y Creatividad (juegos de percepción)	El estrés: efectos del estrés.
Juegos de expresión gestual y corporal	Afrontamiento del estrés: El dirigido a la propia emoción del usuario.
Juegos de roles	Afrontamiento del estrés: El dirigido a la propia emoción del usuario.
Improvisación	Afrontamiento del estrés: El dirigido al problema objetivo.
Dramatización creativa	Afrontamiento del estrés: dirigido al usuario y problema objetivo.

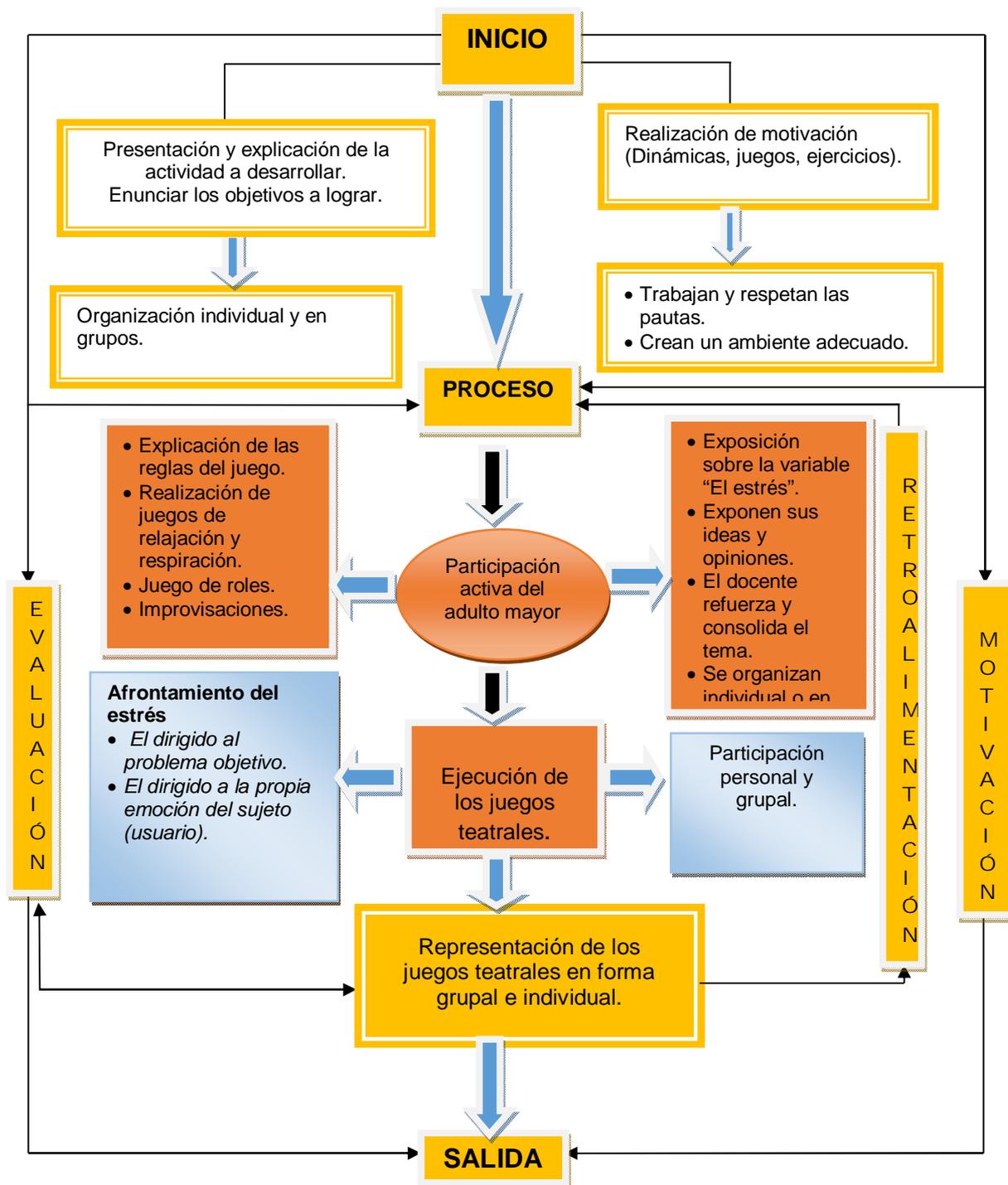
6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SESIONES	MESES 2014											
	Marzo				Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Sesión N° 01	X	X										
2. Sesión N° 02			X	X								
3. Sesión N° 03					X							
4. Sesión N° 04						X						
5. Sesión N° 05							X					
6. Sesión N° 06								X				
7. Sesión N° 07									X			
8. Sesión N° 08										X		

7. EVALUACIÓN

Se evaluó permanentemente, para ello se utilizó instrumentos como: ficha de lista de cotejo.

8. DISEÑO DE LA PROPUESTA (Flujograma)



CAPITULO IX

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Benites, Mónica (2011). Taller de actividades de expresión dramática para mejorar la inteligencia interpersonal en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E. N° 81758 Telmo Hoyle De Los Ríos, Distrito Huanchaco – 2010. (Tesis de maestría no publicada). Trujillo, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego.
- Brecht, B. (1993). *El pequeño organón para el teatro*. España: Granada.
- Brook, P. (1993). *El espacio vacío*. Barcelona, Nexos.
- (2007): *La puerta abierta*. Barcelona, Alba.
- Cañas, José (2001). *Didáctica de la expresión dramática: una aproximación a la dinámica teatral en el aula*. Barcelona: Octaedro.
- Cherrepano Manrique, Reynaldo Francisco (2013). Relación entre el teatro pedagógico y la expresión oral de los estudiantes del 1er grado de secundaria de la I.E. Luis Fabio Xammar jurado de la UGEL N° 09 de Huaura. (Tesis de maestría publicada). Escuela Postgrado Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Huacho: Perú.
- Clemente Alejandra, Tartaglini María F. y Stefani Dorina (2009). *Estrés psicosocial y estilos de afrontamiento del adulto mayor en distintos contextos habitacionales*. INEBA. Instituto de Neurociencias Buenos Aires. Revista Argentina de Clínica Psicológica XVIII p.p. 69-75. Fundación AIGLÉ.
- Delgado y Ortega (2006). *Primera...segunda...tercera llamada! Actividades teatrales para trabajar aspectos de la sexualidad en la consejería con adolescentes*. (Tesis Doctoral no publicada). San Juan: Universidad de Puerto Rico.
- Escamilla Quintal, Magdalena, Rodríguez Molina, Isabel y González Morales, Gloria (2009). *El Estrés Como Amenaza y Como Reto: un análisis de su relación*. Universidad de Valencia, España y Universidad George Mason, EE.UU.
- Fernández-Ballesteros, R., Izal, M., Montorio, I., González, J. y Díaz, P. (1992). *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona: Martínez Rocas.

- Fernández Seara, J. L. y Mielgo Robles, M. (1996). Escala de apreciación del *estrés* en ancianos (EAE-A). Manual 2da Edición. Madrid: TEA ediciones S.A.
- Fleming, R., Baum, A., y Singer, J. (1984). Toward an Integrative approach to *the* study of stress. *Journal of personality and social Psychology*.
- García G. Alfonso (2011). Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud. Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia ocupacional. Universidad de Málaga.
- Gastron L. Género (2003). Representaciones sociales de la vejez y derechos humanos. 51 Congreso Internacional de Americanistas, Chile.
- Grotowski, J. (1980). *Teatro laboratorio*. Barcelona, Tusquets. (1994): *Hacia un teatro pobre*. Madrid, Siglo XXI.
- Hernández Sampieri, R. (2002). Metodología de la investigación. Mc Graw Hill Interamericana Editores. S.A. Bogotá.
- Hernández, Z. (1997). Variables condicionantes en la calidad de vida de personas de tercera edad. *Revista de Psicología Iberoamericana*, 2, 23-32.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986) *Estrés y proceso cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Molina Triveño, Marilú Ruth (2006). Taller de expresión dramática para promover las habilidades sociales de los niños de 5 años del colegio Privado Jan Komensky- Trujillo. Universidad Privada Antenor Orrego. Facultad de Postgrado. Sección de Postgrado en Educación.
- Motos, T. y Tejedo, F. (1999). *Prácticas de dramatización*. Madrid, La Avispa.
- Navarro, M. R. (2002). Estudio comparado de la formación inicial del profesorado español en el Área de Educación Artística en el nivel de Educación Primaria: el ámbito de la Dramatización. Trabajo de Investigación. Dpto. Teoría e Historia de la Educación y Pedagogía Social. Sevilla, Universidad de Sevilla.
- Nobile, A. (1992). *Literatura infantil y juvenil*. Madrid: Morata.
- O.M.S. (2013). El abrazo mundial envejecimiento y ciclo de vida. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

- O.N.U (2009). Envejecimiento, derechos humanos y políticas públicas. Editorial CELADE, CEPAL. Santiago de Chile, Chile
- Onieva López, Juan Lucas (2011). La dramatización como recurso educativo: Estudio comparativo de una experiencia con Estudiantes malagueños de un centro escolar concertado y adolescentes puertorriqueños en situación de marginalidad. Universidad de Málaga. Editorial: Servicios de Publicaciones (SPICUM).
- Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (2008). Informe anual del empleo de las personas adultas mayores - 2007. Lima: Dirección Nacional de Promoción del Empleo y Formación Profesional.
- Papalia, Diane E. (2009). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw-Hill.
- Roger, R. Carl, Rosenberg, L. Rachel, (1981). *La persona como centro*. Barcelona, Editorial Herder S.A.
- Rojas, E. (1993). *El laberinto de la afectividad*. Madrid: Espasa Calpe.
- Sánchez Carlessi, Hugo y Reyes Meza, Carlos (2006). *Metodología y diseños en la investigación Científica* (2da edición). Lima-Perú. Editorial Mantaro.
- Tejerina, Isabel. (2004). *Estudio de los textos teatrales para niños*. Cantabria, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cantabria.
- (1994): *Dramatización y teatro infantil*. Madrid, Siglo XXI.
- UNESCO (2005). Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura. Actas de la Conferencia General. 33a Reunión. 1; publicado y Compuesto e impreso en los talleres de la UNESCO, París. Octubre.
- Urrutia, J. (2000). *Del teatro que viene. Las puertas del drama*. Madrid, AAT.
- Vera, Martha (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. Universidad Mayor de San Marco de Lima, Perú.
- Zeidner, M. y Saklofske, D. (1996). Adaptativa y desadaptativa afrontamiento. En: M. Zeidner y N.E. Endler (Eds), Manual de afrontamiento: teoría, investigación, aplicaciones. Nueva York: Wiley.

ANEXOS