



Argüello B. Denisse, Salas C. Marcia (2003) Programa de promoción de la salud, mediante la utilización positiva del tiempo libre en la persona adulta mayor que asiste a la Asociación de Protección al Anciano de Calle Blancos y San Francisco de Goicoechea, junio- noviembre 2003." Informe Final de la Práctica Dirigida de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería

Introducción El proceso de envejecimiento se convierte en un problema social de primer orden, por estimar a las personas adultas mayores como un grupo diferente e importante en el ámbito demográfico, con rasgos culturales específicos e intereses propios, es primordial garantizar su bienestar físico, mental, social y emocional mediante una atención integral e individualizada que les permita desarrollar al máximo sus capacidades y mantener una calidad de vida óptima. Actualmente existe un número elevado de personas adultas mayores en Costa Rica, el cual aumenta conforme pasa el tiempo; se hace necesario la creación de programas en salud que atiendan a estos individuos de forma integral, en la que los componentes de la promoción y prevención constituyan el eje fundamental del cuidado.

Objetivo Desarrollar un programa de promoción de la salud para favorecer en las personas adultas mayores, la utilización positiva del tiempo libre. Asociación de protección al anciano de Calle Blancos y San Francisco de Goicoechea, junio – noviembre 2003.

Metodología Práctica dirigida basada en datos cualitativos, recolectados mediante grupo focal, entrevistas y observación participante. Tomando como base los resultados del diagnóstico se construyó el instructivo del programa, incorporando los principios andragógicos

Resultados Se obtuvo la apertura de las personas adultas mayores para aprender cosas que necesitaban saber con respecto al cuidado de su salud y qué poder hacer durante su tiempo libre, con el objetivo de enfrentar satisfactoriamente su situación real de vida dentro del Centro diurno.. En las expresiones de los participantes se evidencian la pérdida de la autovaloración en estas personas, puesto que no se aceptan, ni se consideran importantes; se denota en primer lugar lo negativo y luego lo positivo afectando directamente la autoestima, no permitiendo así que las personas adultas mayores puedan ajustarse a la etapa de la vida en la que se encuentran

Conclusiones La persona adulta mayor la mayoría de las veces pierde su autoestima debido a que no cuentan con personas, familiares o amigos en general que los motive a seguir y que les recalque lo importante que aún son para ellos. Todas las personas adultas mayores del centro diurno aceptan el beneficio que el programa brinda a cada una de ellas, estiman que las áreas de salud que se benefician directamente son: la capacidad mental, intelectual y la función física.

Descriptores Adultos mayores, programa educativo, centro diurno, recreación