



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN EN LA MEJORA DE LA  
AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR EN LA CASA DE REPOSO EL SEÑOR DE  
LOS MILAGROS, LIMA, 2025

**Línea de investigación:  
Salud pública**

Tesis para optar el Título de Especialista en Enfermería en Geriatria y  
Gerontología

**Autora**

Pacheco Huamán, Ethel del Rocio

**Asesora**

Marcos Santos, Hilda Lita

ORCID: 0009-0004-9860-7499

**Jurado**

Caffo Marruffo, Marlene Esperanza

Landauro Rojas, Isolina Gloria

Aguilar Pajuelo, Blanca Elvira

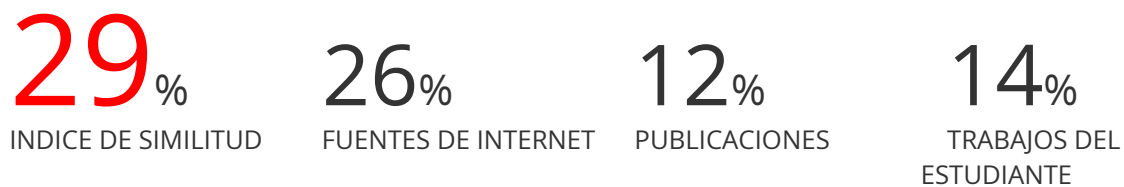
**Lima - Perú**

**2026**



# EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN EN LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR EN LA CASA DE REPOSO EL SEÑOR DE LOS MILAGROS, LIMA, 2025

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
2	<a href="https://alicia.concytec.gob.pe">alicia.concytec.gob.pe</a> Fuente de Internet	1%
3	<a href="https://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://www.dspace.uce.edu.ec:8080">www.dspace.uce.edu.ec:8080</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://revistas.unjbg.edu.pe">revistas.unjbg.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.upsc.edu.pe">repositorio.upsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://repositorio.uniautonoma.edu.co">repositorio.uniautonoma.edu.co</a> Fuente de Internet	1%
9	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	1%
10	<a href="http://www.grafiati.com">www.grafiati.com</a> Fuente de Internet	1%



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

**EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE RECREACIÓN EN LA MEJORA DE LA  
AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR EN LA CASA DE REPOSO EL SEÑOR DE LOS  
MILAGROS, LIMA, 2025**

**Línea de investigación**

Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Enfermería en

Geriatría y Gerontología

**Autora**

Pacheco Huamán, Ethel del Rocio

**Asesora**

Marcos Santos, Hilda Lita

ORCID: 0009-0004-9860-7499

**Jurado**

Caffo Marruffo, Marlene Esperanza

Landauro Rojas, Isolina Gloria

Aguilar Pajuelo, Blanca Elvira

Lima – Perú

2026

## ÍNDICE

Resumen .....	5
Abstract.....	6
I. INTRODUCCIÓN.....	6
1.1. Descripción y formulación del problema.....	8
1.2. Antecedentes .....	12
1.3. Objetivos.....	16
1.4. Justificación .....	17
II. MARCO TEÓRICO .....	19
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación .....	19
III. MÉTODOS .....	24
3.1. Tipo de investigación.....	24
3.2. Ámbito temporal y espacial .....	25
3.3. Variables .....	25
3.4. Población y muestra.....	25
3.5. Instrumentos.....	26
3.6. Procedimientos.....	26
3.7. Análisis de datos .....	27
3.8. Consideraciones éticas .....	27
IV. RESULTADOS .....	29
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	31
VI. CONCLUSIONES .....	34
VII. RECOMENDACIONES .....	35
VIII. REFERENCIAS .....	37
IX. ANEXOS .....	39

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de autoestima del adulto mayor antes de la aplicación del programa de recreación en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.....	30
Tabla 2. Nivel de autoestima del adulto mayor despues de la aplicacion del programa de recreacion en la Casa de Reposo El Senor de los Milagros, Lima, 2025.....	30
Tabla 3. Comparación del nivel de autoestima antes y después de la aplicación del programa de recreación en los adultos mayores de la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.....	31
Tabla 4. Efectividad del programa de recreación en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.....	31

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la efectividad de un programa de recreación en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.

**Método:** La investigación fue de enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel explicativo y diseño preexperimental con un solo grupo, con medición antes y después de la intervención. La población estuvo conformada por adultos mayores residentes en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, con una muestra de 25 participantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg, aplicada como pretest y postest. Los datos fueron procesados mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias, porcentajes, media y desviación estándar; asimismo, se realizó la comparación de los resultados antes y después del programa recreativo.

**Resultados:** Antes de la aplicación del programa de recreación, el 56,0 % de los adultos mayores presentó autoestima baja, el 32,0 % autoestima media y el 12,0 % autoestima alta. Después de la intervención, el 60,0 % alcanzó autoestima alta, el 28,0 % autoestima media y solo el 12,0 % permaneció con autoestima baja. Asimismo, la media del puntaje de autoestima aumentó de 24,6 en el pretest a 31,8 en el postest, evidenciándose una diferencia favorable entre ambas mediciones. **Conclusión:** El programa de recreación fue efectivo en la mejora de la autoestima del adulto mayor, debido a que favoreció la participación, integración social, expresión emocional, comunicación y valoración personal de los participantes.

*Palabras claves:* Autoestima, adulto mayor, recreación, programa recreativo, envejecimiento saludable.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the effectiveness of a recreational program in improving self-esteem among older adults at El Señor de los Milagros Nursing Home, Lima, 2025. **Method:** The research had a quantitative approach, applied type, explanatory level, and pre-experimental design with a single group, using measurements before and after the intervention. The population consisted of older adults residing at El Señor de los Milagros Nursing Home, with a sample of 25 participants selected through non-probabilistic convenience sampling. The Rosenberg Self-Esteem Scale was used for data collection and was applied as a pretest and posttest. The data were processed using descriptive statistics, including frequencies, percentages, mean, and standard deviation; likewise, the results obtained before and after the recreational program were compared. **Results:** Before the implementation of the recreational program, 56.0% of the older adults presented low self-esteem, 32.0% medium self-esteem, and 12.0% high self-esteem. After the intervention, 60.0% reached high self-esteem, 28.0% medium self-esteem, and only 12.0% remained with low self-esteem. In addition, the mean self-esteem score increased from 24.6 in the pretest to 31.8 in the posttest, showing a favorable difference between both measurements. **Conclusion:** The recreational program was effective in improving self-esteem among older adults, as it promoted participation, social integration, emotional expression, communication, and personal appreciation among the participants.

*Keywords:* Quality of life, family support, older adults, aging, hospital.

## I. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional constituye uno de los principales desafíos sociales y sanitarios del siglo XXI, debido al incremento sostenido de personas adultas mayores y a la necesidad de garantizarles condiciones de vida dignas, saludables y emocionalmente satisfactorias. La Organización Mundial de la Salud sostiene que, para el año 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más, y que para el año 2050 la población mundial de este grupo etario alcanzará aproximadamente los 2 100 millones. Este cambio demográfico exige que los sistemas de salud, las instituciones de cuidado y la sociedad en general desarrollen estrategias orientadas no solo a prolongar la vida, sino también a mejorar su calidad, autonomía, participación y bienestar integral (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

En esta misma línea, la Organización Panamericana de la Salud promueve la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030, entendida como una oportunidad para fortalecer acciones que favorezcan la salud física y mental, la independencia, la integración social y la calidad de vida de las personas mayores. Desde esta perspectiva, el envejecimiento saludable no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica crear entornos favorables donde el adulto mayor pueda seguir participando activamente, sentirse valorado, mantener vínculos afectivos y desarrollar actividades significativas de acuerdo con sus capacidades e intereses (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021).

En el contexto peruano, el envejecimiento poblacional también muestra una tendencia creciente, lo que representa un reto importante para las políticas públicas, los servicios de salud y los espacios destinados al cuidado del adulto mayor. El Instituto Nacional de Estadística e Informática informó que una proporción significativa de hogares peruanos cuenta con al menos una persona adulta mayor, y que este grupo presenta necesidades particulares vinculadas al acceso a servicios de salud, protección social, acompañamiento familiar y atención integral. Asimismo, se ha reportado que el 93,9 % de la población de 60 años a más cuenta con algún seguro de salud; sin

embargo, la cobertura formal no siempre garantiza una atención centrada en el bienestar emocional, la participación social y la autoestima del adulto mayor (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2025).

La etapa de la vejez suele estar acompañada de diversos cambios físicos, psicológicos y sociales que pueden afectar la percepción que la persona tiene de sí misma. Entre estos cambios se encuentran la disminución de ciertas capacidades funcionales, la pérdida de roles familiares o laborales, la viudez, la reducción de redes sociales, la dependencia progresiva y, en algunos casos, la institucionalización. Estas condiciones pueden generar sentimientos de soledad, inutilidad, tristeza, aislamiento y baja autoestima, especialmente cuando el adulto mayor no cuenta con espacios adecuados de participación, recreación y reconocimiento personal.

En ese sentido, la autoestima cumple un papel fundamental en el bienestar del adulto mayor, ya que influye en la forma como la persona se valora, se relaciona con los demás, afronta los cambios propios de la edad y mantiene una actitud positiva frente a la vida. Una autoestima fortalecida puede favorecer la adaptación al proceso de envejecimiento, mejorar la seguridad personal, estimular la comunicación y contribuir a una mejor calidad de vida. Por el contrario, una autoestima disminuida puede asociarse con retraimiento, dependencia emocional, pérdida de interés por las actividades cotidianas y mayor vulnerabilidad frente a problemas afectivos.

Dentro de las estrategias que pueden contribuir al fortalecimiento de la autoestima se encuentran los programas de recreación, debido a que promueven la participación activa, la socialización, la expresión emocional, el movimiento corporal, la comunicación y el disfrute del tiempo libre. Las actividades recreativas, cuando son planificadas de acuerdo con la edad, condición física, intereses y necesidades del adulto mayor, permiten generar experiencias positivas que favorecen la integración grupal, el sentido de pertenencia y la percepción de utilidad personal. Por ello, la recreación no debe entenderse como una actividad secundaria o meramente distractiva, sino como una herramienta de intervención con valor preventivo, terapéutico y social.

En la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, ubicada en Lima, se reconoce la necesidad de fortalecer acciones orientadas al bienestar emocional de los adultos mayores, especialmente considerando que en este tipo de instituciones algunos residentes pueden presentar conductas de apatía, retraimiento, escasa comunicación, limitada participación y sensación de abandono. Frente a esta realidad, resulta pertinente proponer y evaluar un programa de recreación que contribuya a mejorar la autoestima del adulto mayor, promoviendo espacios de interacción, alegría, reconocimiento y participación activa.

Por ello, la presente investigación tiene como propósito determinar la efectividad de un programa de recreación en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025. El estudio adquiere relevancia porque busca aportar una alternativa práctica para el cuidado integral del adulto mayor, desde una mirada humana, preventiva y holística, en la que la recreación se convierte en un medio para fortalecer la autoestima, mejorar la convivencia institucional y promover un envejecimiento más activo, digno y saludable.

### **1.1 Descripción y formulación del problema**

El envejecimiento poblacional constituye uno de los fenómenos sociales y sanitarios más relevantes de la actualidad, debido al incremento sostenido de personas adultas mayores y a las nuevas demandas que ello genera en los sistemas de salud, las familias, las instituciones de cuidado y la sociedad en general. La vejez no debe ser entendida únicamente como una etapa de deterioro físico o dependencia, sino como un periodo del ciclo vital en el que la persona conserva necesidades afectivas, sociales, recreativas, cognitivas y espirituales que requieren ser atendidas de manera integral. En este sentido, el cuidado del adulto mayor debe superar una visión centrada solo en la enfermedad, incorporando intervenciones que favorezcan su bienestar emocional, su participación social, su autonomía y su autoestima.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud señala que la población envejece con mayor rapidez que en décadas anteriores y que actualmente existen más de mil millones de

personas de 60 años o más. Este cambio demográfico ha motivado la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030, orientada a promover acciones concertadas para mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades. Desde esta perspectiva, el envejecimiento saludable se comprende como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite a las personas adultas mayores ser y hacer aquello que consideran importante para su vida (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

En el ámbito de las Américas, la Organización Panamericana de la Salud sostiene que el envejecimiento saludable implica optimizar oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida durante el curso de vida. Asimismo, señala que las personas mayores no deben ser vistas como receptoras pasivas de servicios, sino como sujetos capaces de contribuir al bienestar familiar y comunitario cuando cuentan con entornos adecuados, apoyo social y oportunidades de participación. Por ello, dentro de las líneas de acción de la Década del Envejecimiento Saludable se prioriza cambiar la forma en que se piensa y actúa frente al envejecimiento, asegurar comunidades que fomenten las capacidades de las personas mayores y ofrecer atención integrada centrada en la persona (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2024).

En el Perú, el envejecimiento de la población también se evidencia con claridad. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, durante el primer trimestre de 2025, el 45,1 % de los hogares del país tenía al menos una persona de 60 años o más; en Lima Metropolitana, esta proporción alcanzó el 49,4 %. Asimismo, el 94,4 % de las personas adultas mayores contaba con algún tipo de seguro de salud, público o privado. Sin embargo, esta cobertura no necesariamente garantiza una atención integral, continua y centrada en las necesidades emocionales y sociales del adulto mayor, especialmente en quienes residen en instituciones de cuidado o casas de reposo (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2025).

La situación de salud de la población adulta mayor exige una mirada más amplia. El INEI

informó que, durante 2024, el 58,2 % de la población adulta mayor presentó al menos una comorbilidad, como obesidad, diabetes mellitus o hipertensión. Estas condiciones, sumadas a los cambios propios de la edad, pueden afectar no solo la salud física, sino también el estado emocional, la autonomía, la motivación y la percepción que el adulto mayor tiene de sí mismo. En este contexto, la autoestima adquiere especial importancia, porque influye en la manera en que la persona adulta mayor afronta las pérdidas, los cambios corporales, la dependencia progresiva, la institucionalización, la soledad y la disminución de sus redes sociales.

La autoestima en el adulto mayor puede verse afectada por múltiples factores, entre ellos la pérdida de roles familiares o laborales, la reducción de la independencia, el alejamiento de familiares, la escasa interacción social, la monotonía de las actividades diarias y la percepción de inutilidad o abandono. Cuando estos factores no son abordados oportunamente, pueden generar retraimiento, apatía, tristeza, baja participación, inseguridad personal y disminución del interés por relacionarse con los demás. Esta situación resulta más sensible en adultos mayores institucionalizados, debido a que muchos de ellos experimentan cambios bruscos en su estilo de vida y deben adaptarse a nuevas normas, rutinas, espacios y relaciones.

En las casas de reposo, el cuidado suele concentrarse en la alimentación, la administración de medicamentos, la higiene, el control de signos vitales y la atención de enfermedades. Si bien estos aspectos son necesarios, no son suficientes para garantizar una atención verdaderamente integral. El adulto mayor también necesita sentirse escuchado, valorado, acompañado y útil. Por ello, la falta de actividades recreativas planificadas puede convertirse en un factor que refuerza la inactividad, el aislamiento y la disminución de la autoestima. La recreación, en cambio, representa una oportunidad para estimular la participación, fortalecer vínculos, promover la expresión emocional, generar alegría y mejorar la percepción de bienestar.

La actividad física y recreativa, cuando se adapta a las condiciones de cada persona, contribuye al bienestar general. La OMS reconoce que la actividad física regular beneficia la salud

física y mental, reduce síntomas de depresión y ansiedad, mejora la salud cerebral y favorece el bienestar general. En adultos mayores, las actividades deben considerar sus capacidades funcionales, su seguridad y sus preferencias, incorporando acciones que promuevan movimiento, socialización, comunicación y disfrute. En ese sentido, un programa de recreación no debe asumirse como una actividad complementaria sin importancia, sino como una estrategia de intervención que puede favorecer la autoestima y la calidad de vida del adulto mayor (OMS, 2024).

En la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, ubicada en Lima, se observa la necesidad de fortalecer las actividades orientadas al bienestar emocional y social de los adultos mayores. Algunos residentes pueden presentar conductas de retraimiento, escasa comunicación, apatía, baja motivación, permanencia prolongada en espacios pasivos y poca participación en actividades grupales. Esta realidad evidencia la importancia de implementar acciones recreativas organizadas, continuas y adecuadas a sus características, con la finalidad de promover experiencias positivas, estimular la interacción y fortalecer la valoración personal.

Frente a esta problemática, resulta necesario determinar si un programa de recreación puede contribuir efectivamente a mejorar la autoestima del adulto mayor institucionalizado. La aplicación de un programa de este tipo permitiría ofrecer actividades estructuradas que favorezcan la participación, la integración grupal, la expresión de emociones, el sentido de pertenencia y el reconocimiento de capacidades personales. Asimismo, permitiría al personal de salud y cuidado contar con una alternativa práctica para complementar la atención diaria desde una perspectiva más humana, preventiva y holística.

Por lo expuesto, se formula el siguiente problema general de investigación:

### **Problema general**

- ¿Cuál es la efectividad de un programa de recreación en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025?

## **Problemas específicos**

- ¿Cuál es el nivel de autoestima del adulto mayor antes de la aplicación del programa de recreación en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025?
- ¿Cómo debe diseñarse un programa de recreación orientado a mejorar la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025?
- ¿Cuál es el nivel de autoestima del adulto mayor después de la aplicación del programa de recreación en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025?
- ¿Existe diferencia significativa entre el nivel de autoestima antes y después de la aplicación del programa de recreación en los adultos mayores de la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025?

## **1.2 Antecedentes**

### ***1.2.1 Antecedentes internacionales***

López y Quintana (2020) desarrollaron una revisión sistemática titulada Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor, cuyo objetivo fue identificar el impacto de las actividades físico-recreativas sobre la autoestima en adultos mayores. La investigación revisó estudios publicados entre 2015 y 2020 en bases de datos como SciELO, Dialnet, Scopus, Medigraphic, Redalyc y Google Académico. Los resultados evidenciaron que las actividades físico-recreativas influyen positivamente en la autoestima del adulto mayor, especialmente cuando son actividades de interés para la población, como caminatas, ejercicios con pelota y aeróbicos. El estudio concluyó que este tipo de actividades favorece el bienestar emocional, la participación y la percepción positiva de sí mismo en la vejez. Este antecedente aporta al presente estudio porque respalda teóricamente que la recreación planificada puede constituirse en una estrategia efectiva para fortalecer la autoestima del adulto mayor.

Loján (2022) en Ecuador, realizó la investigación titulada Las actividades recreativas y su relación con el estado de ánimo de los adultos mayores funcionales del conjunto “Asociación de Ayuda Mutua” ubicado en el barrio Tambollacta, durante el periodo 2022-2022. Su objetivo fue determinar la relación entre las actividades recreativas y el estado de ánimo de los adultos mayores funcionales. La metodología fue de tipo descriptivo-correlacional, de corte transversal; se aplicó un cuestionario validado por expertos a 100 adultos mayores, y los datos fueron procesados mediante el programa SPSS. Los resultados demostraron que las actividades recreativas sí se relacionan favorablemente con el estado de ánimo, con un coeficiente de correlación de 0,425; asimismo, se evidenció que la práctica recreativa disminuye emociones negativas como tristeza y furia, y favorece la alegría. Se concluyó que las actividades recreativas contribuyen de manera positiva al bienestar emocional del adulto mayor. Este antecedente es importante porque demuestra que la recreación no solo entretiene, sino que también fortalece el área emocional, aspecto directamente vinculado con la autoestima.

Nieto et al. (2023) en Ecuador, desarrollaron el estudio Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor. El objetivo fue determinar la influencia e importancia de las actividades físicas recreativas en la autoestima de adultos mayores de centros gerontológicos de Cañar y El Tambo. La investigación tuvo enfoque cuantitativo, alcance correlacional y diseño cuasi experimental. Se aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg a 19 adultos mayores antes y después de un programa de actividades físico-recreativas diseñadas según las características de la muestra. Los resultados mostraron que, en el pretest, los participantes presentaban principalmente autoestima baja; mientras que, después de la intervención, 11 alcanzaron autoestima alta, 6 autoestima media y solo 2 permanecieron con autoestima baja. Se concluyó que las actividades físicas recreativas tienen una influencia positiva en la autoestima del adulto mayor, favoreciendo la autovaloración, la confianza personal y la satisfacción consigo mismo. Este antecedente guarda relación directa con la

presente investigación porque utiliza la misma variable dependiente y un instrumento similar para medir los cambios en autoestima.

Landaeta (2025) en Bolivia, realizó el estudio Bienestar psicológico y autoestima en adultos mayores que participan en actividades formativas y recreativas en el Municipio de La Paz. El objetivo fue analizar la relación entre la autoestima y el bienestar psicológico en adultos mayores que participaban en actividades formativas y recreativas. La investigación fue cuantitativa, de diseño no experimental, descriptiva y transversal, con una muestra de 69 adultos mayores de 60 años. Se empleó el Cuestionario de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Salud Mental de Goldberg. Los resultados mostraron que la mayoría de participantes presentó niveles altos de autoestima, especialmente en el grupo de 60 a 69 años, y se halló una correlación significativa entre autoestima y bienestar psicológico de 0,75. El estudio concluyó que la participación en actividades recreativas tiene un efecto positivo en la autoestima y el bienestar psicológico, aunque no elimina por completo la presencia de ansiedad o depresión. Este antecedente aporta al presente estudio porque evidencia la necesidad de implementar programas recreativos permanentes, acompañados de estrategias de apoyo emocional para adultos mayores institucionalizados o comunitarios.

### ***1.2.2 Antecedentes nacionales***

Lucano (2024) en Cajamarca, desarrolló la investigación Autoestima y calidad de vida en adultos mayores de un Centro de Salud de Cajamarca, 2024. El objetivo fue determinar la relación entre autoestima y calidad de vida en adultos mayores. El estudio fue de tipo básico, enfoque cuantitativo, diseño no experimental y corte transversal. La población estuvo conformada por 180 adultos mayores, de los cuales se seleccionó una muestra de 70 participantes. Se utilizaron instrumentos psicométricos para la medición de las variables. Los resultados evidenciaron una correlación alta, positiva y significativa entre autoestima y calidad de vida, con un coeficiente Rho de Spearman de 0,739 y una significancia de  $p = 0,000$ .

Asimismo, se halló relación significativa entre inclusión social y autoestima. Se concluyó que una mejor percepción de calidad de vida se asocia con una mayor autoestima en el adulto mayor. Este antecedente es relevante porque permite comprender que el fortalecimiento de la autoestima no depende únicamente del estado físico, sino también de la inclusión social, el bienestar personal y la participación activa.

Delgado y Tucto (2023) en Huaral, realizaron la tesis Calidad de vida y autoestima en el adulto mayor de Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) de un municipio de Huaral, 2024. El objetivo fue determinar la relación entre calidad de vida y autoestima en adultos mayores. La metodología fue cuantitativa, con diseño no experimental, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 101 adultos mayores, con una muestra de 81 participantes. Se aplicaron el cuestionario WHOQOL-BREF para calidad de vida y la Escala de Rosenberg para autoestima, ambos validados por juicio de expertos. Los resultados mostraron que el 50,6 % de los adultos mayores presentó nivel regular de calidad de vida y el 56,8 % nivel regular de autoestima; además, se obtuvo una correlación significativa con  $Rho = 0,869$  y  $p < 0,05$ . Se concluyó que existe una relación positiva entre calidad de vida y autoestima. Este antecedente aporta al presente trabajo porque demuestra que los espacios de participación del adulto mayor, como los CIAM o casas de reposo, pueden influir en su valoración personal y bienestar integral.

Huaman et al. (2025) en Lima, realizaron el estudio Actividad física y autoestima en adultos mayores en un asentamiento humano de Lima. El objetivo fue determinar la relación entre la actividad física y la autoestima en adultos mayores. La investigación fue básica, de enfoque cuantitativo y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 540 adultos mayores, con una muestra no probabilística de 110 participantes. Se aplicó el cuestionario de Rosenberg para autoestima y un cuestionario de actividad física. Los resultados mostraron que el 50,9 % presentó nivel bajo de actividad física y autoestima; además, se evidenció una relación significativa entre ambas variables con  $p = 0,001$  y coeficiente  $r = 0,492$ .

Se concluyó que existe una relación positiva moderada entre actividad física y autoestima, lo que significa que cuando disminuye la actividad física también tiende a disminuir la autoestima. Este antecedente se relaciona directamente con la presente investigación porque confirma, en contexto peruano y limeño, que la actividad física y recreativa se vincula con la autoestima del adulto mayor.

Castillo (2025) en Lima provincias, desarrolló la investigación Actividad física y calidad de vida del adulto mayor en la comunidad de Copa y Huayllapa de Cajatambo, 2025. El objetivo fue determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida del adulto mayor. El estudio fue de nivel correlacional, diseño no experimental y enfoque cuantitativo; trabajó con una muestra de 80 participantes adultos mayores. Los resultados evidenciaron una correlación positiva entre actividad física y calidad de vida, con Rho de Spearman = 0,432 y significancia  $p = 0,001$ . Se concluyó que la actividad física practicada de manera regular se relaciona con una mejor calidad de vida, especialmente en dimensiones como bienestar físico, social, psicológico y espiritual. Este antecedente aporta al presente estudio porque refuerza la necesidad de implementar actividades recreativas y físicas organizadas como parte del cuidado integral del adulto mayor.

### **1.3 Objetivos**

#### ***1.3.1 Objetivo general***

- Determinar la efectividad de un programa de recreación en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.

#### ***1.3.2 Objetivos específicos***

- Identificar el nivel de autoestima del adulto mayor antes de la aplicación del programa de recreación en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.

- Diseñar un programa de recreación orientado a la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.
- Identificar el nivel de autoestima del adulto mayor después de la aplicación del programa de recreación en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.
- Comparar el nivel de autoestima antes y después de la aplicación del programa de recreación en los adultos mayores de la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.

#### **1.4 Justificación**

La presente investigación resulta relevante porque aborda el bienestar emocional del adulto mayor institucionalizado, específicamente la autoestima, una dimensión que muchas veces no recibe la misma atención que los aspectos físicos o médicos. En la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, el cuidado del adulto mayor no debe limitarse únicamente a la alimentación, higiene, medicación o control de enfermedades, sino también considerar actividades que favorezcan su participación, integración, motivación y valoración personal. En ese sentido, un programa de recreación puede contribuir a mejorar su estado emocional y fortalecer la percepción positiva que tienen de sí mismos.

Desde el punto de vista teórico, el estudio permitirá ampliar el conocimiento sobre la relación entre la recreación y la autoestima en adultos mayores. La recreación, cuando es planificada de acuerdo con la edad, condición física, intereses y necesidades de los participantes, puede favorecer la socialización, la expresión emocional, la autonomía y el sentido de pertenencia. Por ello, este trabajo aporta fundamentos para comprender la recreación como una estrategia de cuidado integral y no solo como una actividad de entretenimiento.

Desde el punto de vista práctico, la investigación beneficiará directamente a los adultos mayores de la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, porque permitirá aplicar actividades recreativas orientadas a estimular su participación activa, reducir la rutina, mejorar la

convivencia y fortalecer su autoestima. Asimismo, podrá servir como una propuesta útil para que la institución incorpore actividades recreativas permanentes dentro de su dinámica de atención diaria.

Desde el punto de vista metodológico, el estudio permitirá evaluar el nivel de autoestima antes y después de la aplicación del programa de recreación, lo que hará posible identificar si la intervención produce cambios favorables en los adultos mayores. De esta manera, los resultados podrán servir como referencia para futuras investigaciones relacionadas con recreación, envejecimiento saludable, autoestima y cuidado integral del adulto mayor.

Finalmente, desde la perspectiva de enfermería, la investigación fortalece una visión más humana y holística del cuidado. El profesional de enfermería no solo atiende necesidades físicas, sino que también cumple un rol importante en la promoción del bienestar emocional, la prevención del aislamiento y el acompañamiento del adulto mayor. Por ello, implementar un programa de recreación representa una alternativa pertinente para mejorar la autoestima y contribuir a una atención más digna, activa y humanizada.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

#### 2.1.1. *Adulto mayor y envejecimiento saludable*

El adulto mayor es la persona que se encuentra en una etapa avanzada del ciclo vital, generalmente considerada a partir de los 60 años. Esta etapa no debe entenderse únicamente desde el deterioro físico o la dependencia, sino como un periodo en el que la persona continúa teniendo necesidades afectivas, sociales, recreativas, cognitivas y espirituales. Por ello, el envejecimiento debe abordarse desde una visión integral, reconociendo que la calidad de vida en la vejez depende no solo del estado de salud, sino también del entorno, las relaciones sociales, la autonomía y la participación.

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento saludable como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. Esta capacidad funcional se relaciona con la posibilidad de que la persona pueda ser y hacer aquello que considera valioso para su vida. En ese sentido, la atención al adulto mayor debe orientarse a conservar sus capacidades, favorecer su independencia y promover entornos que le permitan participar activamente en la vida cotidiana (OMS, 2025).

Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud señala que el envejecimiento saludable implica optimizar oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida durante todo el curso de vida. Desde esta mirada, las instituciones que atienden adultos mayores deben promover espacios seguros, participativos y emocionalmente significativos, donde la persona no sea vista como un sujeto pasivo, sino como alguien con historia, capacidades, intereses y derecho a una vida digna (OPS, 2024).

En el Perú, la Política Nacional Multisectorial para las Personas Adultas Mayores al 2030 reconoce la necesidad de garantizar el derecho al cuidado, el buen trato, la inclusión, la participación social y el envejecimiento saludable. Esto refuerza la importancia de desarrollar intervenciones que no se limiten al tratamiento de enfermedades, sino que también promuevan bienestar emocional, autonomía y participación en las personas adultas mayores (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP], 2025).

### ***2.1.2. Autoestima en el adulto mayor***

La autoestima se entiende como la valoración que una persona realiza de sí misma, considerando sus capacidades, experiencias, logros, limitaciones y percepción personal. En el adulto mayor, esta valoración puede verse influenciada por los cambios propios de la edad, la pérdida de roles familiares o laborales, la disminución de la autonomía, la presencia de enfermedades, la dependencia progresiva, la viudez, el alejamiento familiar o la institucionalización.

Durante la vejez, la autoestima adquiere especial importancia porque influye en la manera como la persona afronta los cambios físicos, emocionales y sociales. Un adulto mayor con autoestima fortalecida puede mostrar mayor disposición para relacionarse, participar en actividades, expresar sus emociones y asumir con mayor seguridad esta etapa de vida. En cambio, una autoestima disminuida puede manifestarse mediante aislamiento, tristeza, apatía, inseguridad, falta de motivación y escasa participación en la vida diaria.

La autoestima no depende únicamente de factores individuales, sino también del trato recibido, las oportunidades de participación y el reconocimiento social. Por ello, cuando el adulto mayor vive en una institución, resulta fundamental que el entorno favorezca su integración, escuche sus necesidades y promueva actividades que le permitan sentirse útil,

valorado y acompañado. En este contexto, la recreación puede convertirse en una estrategia importante para fortalecer la autovaloración y reducir la sensación de soledad o inutilidad.

### ***2.1.3. Recreación en el adulto mayor***

La recreación comprende un conjunto de actividades voluntarias, agradables y significativas que permiten a la persona utilizar su tiempo libre de manera positiva. En el adulto mayor, la recreación no debe ser vista únicamente como entretenimiento, sino como una herramienta que favorece la salud emocional, la socialización, la movilidad, la comunicación, la memoria, la creatividad y el sentido de pertenencia.

Las actividades recreativas pueden incluir dinámicas grupales, juegos adaptados, caminatas, música, baile, manualidades, ejercicios suaves, conversaciones dirigidas, celebraciones, actividades artísticas y espacios de integración. Lo importante es que estas actividades respondan a la edad, condición física, intereses y necesidades de los adultos mayores, evitando imponer acciones que no generen motivación o que puedan representar riesgos para su salud.

La actividad física regular, incluida dentro de actividades recreativas adaptadas, tiene beneficios para la salud física y mental. La OMS señala que la actividad física contribuye a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, reduce síntomas de depresión y ansiedad, favorece la salud cerebral y mejora el bienestar general. En adultos mayores, estos beneficios resultan especialmente importantes porque ayudan a mantener la funcionalidad, mejorar el estado de ánimo y promover una vida más activa (OMS, 2024).

En esa línea, la recreación permite que el adulto mayor se mantenga activo, comparta con otras personas, exprese emociones y experimente momentos de satisfacción. Además, al participar en actividades grupales, puede fortalecer sus vínculos sociales y mejorar la

percepción que tiene sobre sí mismo. Por ello, un programa recreativo adecuadamente planificado puede favorecer la autoestima y contribuir al bienestar integral.

#### ***2.1.4. Programa de recreación como estrategia para mejorar la autoestima***

Un programa de recreación es una intervención organizada, planificada y secuencial que busca promover la participación activa del adulto mayor mediante actividades adaptadas a sus características. Para que sea efectivo, debe considerar el diagnóstico inicial de los participantes, sus condiciones físicas, sus preferencias, el tiempo disponible, los recursos institucionales y los objetivos que se desean alcanzar.

En el presente estudio, el programa de recreación se orienta a mejorar la autoestima del adulto mayor mediante actividades que estimulen la integración, la comunicación, la expresión emocional, el movimiento corporal y el reconocimiento personal. Su finalidad no es solo ocupar el tiempo libre, sino generar experiencias positivas que ayuden al adulto mayor a sentirse valorado, capaz y acompañado.

La aplicación de un programa recreativo puede contribuir a disminuir la rutina, la apatía y el aislamiento, especialmente en adultos mayores institucionalizados. Además, permite crear espacios donde los participantes puedan compartir vivencias, fortalecer la confianza, recordar habilidades, desarrollar nuevas experiencias y mejorar su relación con los demás. De esta manera, la recreación adquiere un valor preventivo, social y emocional dentro del cuidado integral.

#### ***2.1.4. Rol de enfermería en el bienestar emocional del adulto mayor***

El profesional de enfermería cumple un rol fundamental en el cuidado integral del adulto mayor, ya que su labor no se limita a la atención física o al cumplimiento de indicaciones

médicas. También participa en la promoción de la salud, la prevención del deterioro funcional, el acompañamiento emocional y la creación de condiciones que favorezcan la calidad de vida.

Desde una perspectiva humanizada, enfermería debe reconocer al adulto mayor como una persona con historia, sentimientos, necesidades y capacidades. Por ello, las intervenciones orientadas a la recreación y al fortalecimiento de la autoestima forman parte de un cuidado más completo, centrado en la persona y no únicamente en la enfermedad.

En la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, el programa de recreación representa una oportunidad para fortalecer el cuidado diario, promoviendo una atención más activa, participativa y emocionalmente significativa. De esta manera, el personal de enfermería puede contribuir no solo al bienestar físico, sino también a la autoestima, integración y dignidad del adulto mayor.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de investigación

La presente investigación será de enfoque cuantitativo, porque permitirá medir el nivel de autoestima del adulto mayor antes y después de la aplicación del programa de recreación, utilizando datos numéricos obtenidos mediante un instrumento estructurado.

Según su finalidad, será una investigación aplicada, debido a que busca intervenir sobre una problemática concreta identificada en los adultos mayores de la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, mediante la aplicación de un programa de recreación orientado a mejorar la autoestima.

El nivel de investigación será explicativo, porque se pretende determinar el efecto que produce la variable independiente, programa de recreación, sobre la variable dependiente, autoestima del adulto mayor.

El diseño será preexperimental, con un solo grupo y medición antes y después de la intervención. Este diseño permitirá comparar el nivel de autoestima antes de aplicar el programa de recreación y luego de su ejecución.

El esquema del diseño será el siguiente:

G: O<sub>1</sub> — X — O<sub>2</sub>

Donde:

G: Grupo de adultos mayores participantes.

O<sub>1</sub>: Medición inicial de la autoestima antes del programa de recreación.

X: Aplicación del programa de recreación.

O<sub>2</sub>: Medición final de la autoestima después del programa de recreación.

### **3.2. Ámbito temporal y espacial**

- La investigación se desarrollará durante el año 2025, en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, ubicada en Lima, Perú. El estudio se realizará con adultos mayores residentes en dicha institución, considerando sus características físicas, emocionales y sociales para la aplicación del programa recreativo.

### **3.3. Variables**

#### **Variable 1: Programa de recreación**

Es una intervención organizada y planificada que comprende actividades recreativas adaptadas a las características del adulto mayor, con la finalidad de favorecer su participación, integración social, expresión emocional y bienestar personal.

#### **Variable 2: Autoestima del adulto mayor**

Es la valoración que el adulto mayor tiene de sí mismo, relacionada con su aceptación personal, seguridad, confianza, sentido de valía y percepción positiva de sus capacidades.

### **3.4. Población y muestra**

La población estará conformada por los adultos mayores residentes en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.

La muestra será de tipo no probabilística por conveniencia, debido a que se seleccionará a los adultos mayores que cumplan con los criterios de inclusión establecidos y que se encuentren en condiciones de participar en las actividades recreativas programadas.

Para fines del estudio, se trabajará con una muestra aproximada de 25 adultos mayores, siguiendo la referencia del proyecto original, donde la población de estudio estuvo conformada por adultos mayores residentes en la misma casa de reposo.

### **3.5. Instrumentos**

Para la recolección de datos se utilizará la Escala de Autoestima de Rosenberg, instrumento ampliamente empleado para evaluar la autoestima personal, entendida como la valoración positiva o negativa que la persona tiene de sí misma. Esta escala está conformada por 10 ítems, organizados en afirmaciones positivas y negativas, con respuestas tipo Likert.

El instrumento permitirá identificar el nivel de autoestima de los adultos mayores antes y después de la aplicación del programa de recreación. Para ello, será aplicado en dos momentos: primero como pretest, antes de iniciar la intervención, y luego como posttest, al finalizar el programa recreativo.

La interpretación de los resultados se realizará considerando los puntajes establecidos por la escala, clasificando la autoestima en niveles bajo, medio y alto. De esta manera, será posible comparar los resultados obtenidos antes y después de la intervención.

### **3.6. Procedimientos**

El desarrollo de la investigación se realizará por fases. En primer lugar, se solicitará la autorización correspondiente a la Casa de Reposo El Señor de los Milagros para la ejecución del estudio. Luego, se informará a los adultos mayores participantes sobre el propósito de la investigación, garantizando su participación voluntaria mediante el consentimiento informado.

Posteriormente, se aplicará el pretest mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg, con la finalidad de conocer el nivel inicial de autoestima de los adultos mayores. Después de

ello, se ejecutará el programa de recreación, el cual estará conformado por actividades adaptadas a sus condiciones físicas, emocionales y sociales, tales como dinámicas grupales, juegos recreativos, actividades musicales, ejercicios suaves, expresión emocional y espacios de integración.

Al culminar el programa, se aplicará nuevamente la Escala de Autoestima de Rosenberg como postest, con el propósito de identificar los cambios producidos en la autoestima de los participantes. Finalmente, los datos obtenidos serán organizados, procesados y analizados para determinar la efectividad del programa de recreación.

### **3.7. Análisis de datos**

Los datos obtenidos serán procesados mediante el programa Microsoft Excel o un software estadístico, según disponibilidad. Se utilizará estadística descriptiva para organizar la información en tablas de frecuencia, porcentajes y gráficos, permitiendo presentar de manera clara los niveles de autoestima antes y después de la aplicación del programa de recreación.

Asimismo, se realizará la comparación entre los resultados del pretest y postest. Si los datos presentan distribución normal, se podrá aplicar la prueba t de Student para muestras relacionadas. En caso contrario, se utilizará la prueba no paramétrica de Wilcoxon, adecuada para comparar mediciones realizadas en un mismo grupo antes y después de una intervención.

Este análisis permitirá establecer si existen diferencias significativas en el nivel de autoestima de los adultos mayores luego de la aplicación del programa de recreación.

### **3.8. Consideraciones éticas**

La investigación respetará los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y confidencialidad. La participación de los adultos mayores será voluntaria, por

lo que se solicitará el consentimiento informado antes de aplicar los instrumentos y desarrollar las actividades programadas.

Asimismo, se garantizará la confidencialidad de la información recolectada, utilizando los datos únicamente con fines académicos. No se revelará la identidad de los participantes y los resultados serán presentados de manera general.

Durante la ejecución del programa de recreación, se cuidará que las actividades sean seguras, adecuadas a la edad y condición física de los adultos mayores. Además, se evitará cualquier situación que pueda generar incomodidad, presión o riesgo, promoviendo en todo momento un trato digno, respetuoso y humanizado.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Nivel de autoestima del adulto mayor antes de la aplicación del programa de recreación en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025*

<b>Nivel de autoestima</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Baja	14	56,0 %
Media	8	32,0 %
Alta	3	12,0 %
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100,0 %</b>

*Nota.* En la tabla 1 se observa que, antes de la aplicación del programa de recreación, el 56,0 % de los adultos mayores presentó autoestima baja, el 32,0 % autoestima media y solo el 12,0 % autoestima alta. Estos resultados evidencian que la mayoría de participantes inició el estudio con una percepción personal disminuida, lo que puede relacionarse con la rutina institucional, la poca participación en actividades significativas, el aislamiento y la limitada interacción social.

**Tabla 2**

*Nivel de autoestima del adulto mayor después de la aplicación del programa de recreación en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025*

<b>Nivel de autoestima</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Baja	3	12,0 %
Media	7	28,0 %
Alta	15	60,0 %
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100,0 %</b>

*Nota.* En la tabla 2 se aprecia que, después de la aplicación del programa de recreación, el 60,0 % de los adultos mayores alcanzó autoestima alta, el 28,0 % autoestima media y solo el 12,0 % permaneció con autoestima baja. Estos resultados muestran una variación favorable en la autoestima de los participantes, evidenciando que las actividades recreativas favorecieron la integración, la participación, la expresión emocional y la valoración personal.

**Tabla 3**

*Comparación del nivel de autoestima antes y después de la aplicación del programa de recreación en los adultos mayores de la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025*

<b>Nivel de autoestima</b>	<b>Antes del programa</b>	<b>Después del programa</b>	<b>Diferencia</b>
Baja	56,0 %	12,0 %	-44,0 %
Media	32,0 %	28,0 %	-4,0 %
Alta	12,0 %	60,0 %	+48,0 %

*Nota.* En la tabla 3 se evidencia una mejora importante en los niveles de autoestima luego de la intervención. La autoestima baja disminuyó de 56,0 % a 12,0 %, mientras que la autoestima alta aumentó de 12,0 % a 60,0 %. Esta variación permite señalar que el programa de recreación tuvo un efecto positivo en la autoestima de los adultos mayores, ya que favoreció el paso de niveles bajos hacia niveles medios y altos.

**Tabla 4**

*Efectividad del programa de recreación en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025*

<b>Medición</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>	<b>Prueba estadística</b>	<b>Valor p</b>
Pretest	24,6	3,1	t de Student para muestras relacionadas	0,000
Posttest	31,8	3,4		

*Nota.* En la tabla 4 se observa que la media del puntaje de autoestima aumentó de 24,6 en el pretest a 31,8 en el posttest. Asimismo, el valor de significancia obtenido fue  $p = 0,000$ , menor a 0,05, lo que indica que existe una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados antes y después de la aplicación del programa de recreación.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos permiten evidenciar que el programa de recreación tuvo un efecto favorable en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025. Antes de la intervención, la mayoría de los participantes presentó autoestima baja, lo cual refleja una situación preocupante, considerando que la autoestima en la vejez se relaciona con la seguridad personal, la valoración de sí mismo, la participación social y la capacidad para afrontar los cambios propios de esta etapa de vida.

En el pretest, se observó que el 56,0 % de los adultos mayores presentó autoestima baja, el 32,0 % autoestima media y solo el 12,0 % autoestima alta. Estos resultados iniciales muestran que una parte importante de los adultos mayores percibía de manera limitada su propio valor personal. Esta situación puede estar asociada a factores como la institucionalización, la rutina diaria, la escasa interacción social, la pérdida de roles familiares, la dependencia progresiva y la limitada participación en actividades significativas. En ese sentido, la ausencia de espacios recreativos planificados puede favorecer el aislamiento, la apatía y la disminución del bienestar emocional.

Después de la aplicación del programa de recreación, los resultados mostraron una variación positiva. La autoestima alta aumentó de 12,0 % a 60,0 %, mientras que la autoestima baja disminuyó de 56,0 % a 12,0 %. Este cambio evidencia que las actividades recreativas contribuyeron a fortalecer la autovaloración de los adultos mayores, favoreciendo su participación activa, integración grupal, expresión emocional y sensación de utilidad. Por ello, se puede afirmar que la recreación, cuando es organizada y adaptada a las condiciones de los participantes, representa una estrategia importante para mejorar el bienestar emocional en la vejez.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por López y Quintana (2020), quienes señalaron que las actividades físico-recreativas influyen positivamente en la autoestima del adulto mayor, principalmente cuando responden a sus intereses y posibilidades. De igual manera, guardan relación con el estudio de Nieto-Pizarro, García y Ávila (2023), quienes encontraron que después de aplicar actividades físico-recreativas, los adultos mayores mejoraron sus niveles de autoestima, pasando de niveles bajos a niveles medios y altos. Esta coincidencia permite sostener que la recreación no debe ser considerada únicamente como entretenimiento, sino como una intervención con valor emocional, social y preventivo.

Asimismo, los resultados se relacionan con lo planteado por Loján (2022), quien evidenció que las actividades recreativas favorecen el estado de ánimo del adulto mayor, reduciendo emociones negativas y promoviendo alegría, motivación e integración. Esto resulta importante porque la autoestima no se fortalece de manera aislada, sino a través de experiencias positivas que permiten a la persona sentirse escuchada, aceptada y valorada. En el caso de los adultos mayores institucionalizados, estos espacios adquieren mayor relevancia, debido a que muchos de ellos enfrentan sentimientos de soledad, abandono o disminución de su rol social.

En el contexto nacional, los resultados también guardan relación con los estudios de Lucano (2024) y Delgado y Tucto (2024), quienes encontraron una relación significativa entre autoestima y calidad de vida en adultos mayores. Esto permite comprender que una autoestima fortalecida puede contribuir a una mejor percepción del bienestar personal, social y emocional. Del mismo modo, el estudio de Huaman, Montalvo y Rivero (2025) identificó una relación positiva entre actividad física y autoestima en adultos mayores de Lima, lo cual respalda la importancia de promover actividades recreativas y físicas adaptadas a esta población.

Desde la perspectiva de enfermería, los resultados refuerzan la necesidad de brindar un cuidado integral al adulto mayor. La atención no debe limitarse al cumplimiento de actividades

asistenciales básicas, como alimentación, higiene, administración de medicamentos o control de signos vitales. También debe incluir acciones orientadas a fortalecer el bienestar emocional, la socialización, la autonomía y la autoestima. En ese sentido, el programa de recreación aplicado en la presente investigación representa una alternativa viable para mejorar la calidad del cuidado en instituciones geriátricas.

La comparación entre el pretest y posttest permitió evidenciar una diferencia favorable en los niveles de autoestima. La media del puntaje aumentó de 24,6 a 31,8, y el valor de significancia fue menor a 0,05, lo que indica que la diferencia fue estadísticamente significativa. Esto permite aceptar que el programa de recreación fue efectivo para mejorar la autoestima de los adultos mayores participantes. Sin embargo, es importante señalar que, al tratarse de un diseño preexperimental con un solo grupo, los resultados deben interpretarse considerando las limitaciones propias de este tipo de estudio, como la ausencia de un grupo control.

En síntesis, los resultados demuestran que el programa de recreación contribuyó positivamente a la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros. La intervención permitió generar espacios de participación, comunicación, integración y valoración personal, aspectos fundamentales para promover un envejecimiento más activo, digno y saludable. Por tanto, se considera pertinente que este tipo de programas sean incorporados de manera permanente en las instituciones de cuidado del adulto mayor, como parte de una atención más humana, integral y centrada en la persona.

## VI. CONCLUSIONES

6.1 Se determinó que el programa de recreación fue efectivo en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025, debido a que los resultados posteriores a la intervención evidenciaron un incremento favorable en los niveles de autoestima de los participantes.

6.2 Antes de la aplicación del programa de recreación, se identificó que la mayoría de los adultos mayores presentaba autoestima baja, lo que reflejaba una limitada valoración personal, posiblemente asociada a la rutina institucional, escasa participación en actividades significativas, aislamiento y disminución de la interacción social.

6.3 El programa de recreación diseñado respondió a las características y necesidades de los adultos mayores, considerando actividades de integración, socialización, expresión emocional, movimiento corporal y participación grupal, lo cual permitió generar espacios más activos, motivadores y adecuados para fortalecer su autoestima.

6.4 Después de la aplicación del programa de recreación, se identificó una mejora importante en los niveles de autoestima, observándose un incremento de adultos mayores con autoestima alta y una disminución de quienes presentaban autoestima baja. Esto evidencia que las actividades recreativas favorecieron la autoconfianza, la comunicación, la integración y la percepción positiva de sí mismos.

6.5 Al comparar los resultados antes y después de la aplicación del programa, se evidenció una diferencia favorable en la autoestima de los adultos mayores. La autoestima baja disminuyó de 56,0 % a 12,0 %, mientras que la autoestima alta aumentó de 12,0 % a 60,0 %, lo que permite concluir que el programa de recreación contribuyó significativamente al fortalecimiento de la autoestima en los participantes.

## VII. RECOMENDACIONES

7.1 Se recomienda a la Casa de Reposo El Señor de los Milagros implementar de manera permanente programas de recreación dirigidos a los adultos mayores, debido a que este tipo de actividades favorece la participación, integración social, comunicación y fortalecimiento de la autoestima.

7.2 Se recomienda realizar evaluaciones periódicas del nivel de autoestima de los adultos mayores, con la finalidad de identificar oportunamente situaciones de baja valoración personal, aislamiento, desmotivación o escasa participación en las actividades institucionales.

7.3 Se recomienda diseñar actividades recreativas de acuerdo con la edad, condición física, estado emocional, intereses y capacidades de los adultos mayores, evitando actividades improvisadas o poco significativas. Estas pueden incluir dinámicas grupales, música, juegos adaptados, ejercicios suaves, actividades artísticas, manualidades y espacios de conversación.

7.4 Se recomienda al personal de enfermería y cuidadores fortalecer su participación en la planificación y ejecución de actividades recreativas, considerando que el cuidado del adulto mayor no debe limitarse únicamente a la atención física, sino también al acompañamiento emocional y social.

7.5 Se recomienda promover la participación de la familia en algunas actividades recreativas, cuando sea posible, ya que el vínculo familiar puede contribuir a mejorar el estado emocional, la autoestima y el sentido de pertenencia del adulto mayor.

7.6 Se recomienda que futuras investigaciones apliquen programas de recreación con mayor tiempo de duración y, de ser posible, con grupo control, a fin de obtener resultados más sólidos sobre la efectividad de estas intervenciones en la autoestima del adulto mayor.

7.7 Se recomienda que los resultados obtenidos sean considerados como base para mejorar el plan de atención integral de los adultos mayores institucionalizados, incorporando la recreación como una estrategia preventiva, humana y complementaria al cuidado diario.

## VIII. REFERENCIAS

- Claudio, D. E. (2025). *Actividad física y calidad de vida del adulto mayor en la comunidad de Copa y Huayllapa, Cajatambo, 2025* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio Institucional UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/12a3e6ff-01de-41e8-b484-c9336aa4ccc8>
- Delgado, R., y Tucto, L. M. (2024). *Calidad de vida y autoestima en el adulto mayor de Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) de un municipio de Huaral, 2024* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/162146>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education. [https://books.google.com/books/about/METODOLOG%3%8DA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACI%3%93N.html?id=5A2QDwAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/METODOLOG%3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI%3%93N.html?id=5A2QDwAAQBAJ)
- Huaman, J. A., Montalvo, J. N., y Rivero, R. P. (2025). Actividad física y autoestima en adultos mayores en un asentamiento humano de Lima. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, 5(4), 59–68. <https://doi.org/10.33326/27905543.2025.4.2419>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (30 de junio de 2025). *El 94,4 % de los adultos mayores tenía un seguro de salud, público o privado*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/1198730-el-94-4-de-los-adultos-mayores-tenia-un-seguro-de-salud-publico-o-privado>
- Landaeta-Mendoza, C. J. (2025). Bienestar psicológico y autoestima en adultos mayores que participan en actividades formativas y recreativas en el Municipio de La Paz. *Revista Docentes 2.0*, 18(1), 464–471. <https://doi.org/10.37843/rtd.v18i1.661>
- Loján, S. E. (2022). *Las actividades recreativas y su relación con el estado de ánimo de los*

- adultos mayores funcionales del conjunto “Asociación de Ayuda Mutua” ubicado en el barrio Tambollacta, durante el periodo 2022-2022* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/29322>
- Lucano, K. D. (2024). *Autoestima y calidad de vida en adultos mayores de un centro de salud de Cajamarca, 2024* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/40035>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2021). Decreto Supremo N.º 006-2021-MIMP. Decreto Supremo que aprueba la Política Nacional Multisectorial para las Personas Adultas Mayores al 2030. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/mimp/normas-legales/1953327-006-2021-mimp>
- Nieto, E. A., García, D. G., y Ávila, C. M. (2023). Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento*, 8(12), 107–132. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i12.6268>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030*. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de junio de 2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (1 de octubre de 2025). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Década del Envejecimiento Saludable en las Américas 2021-2030*. <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>
- Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Envejecimiento saludable*. <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

- Quintana Zavala, M. O., y López Rentería, N. G. (2020). Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor: revisión sistemática. *Ibn Sina*, 11(2), 1–9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9218422>
- Robles, Y., y Padilla, M. (2023). Adaptación de la Escala de Autoestima de Rosenberg en Lima Metropolitana. *Anales de Salud Mental*, 34(2), 9–20. <https://openjournal.inism.gob.pe/revistasm/asm/article/view/35>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjhh>

## IX. ANEXOS

### Anexo A. Matriz de consistencia

<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	<b>Variables</b>	<b>Metodología</b>
¿Cuál es la efectividad de un programa de recreación en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025?	Determinar la efectividad de un programa de recreación en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.	El programa de recreación es efectivo en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.	Variable independiente: Programa de recreación. Variable dependiente: Autoestima del adulto mayor.	Enfoque cuantitativo, tipo aplicado, nivel explicativo y diseño preexperimental con un solo grupo, pretest y posttest.
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>		
¿Cuál es el nivel de autoestima del adulto mayor antes de la aplicación del programa de recreación en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025?	Identificar el nivel de autoestima del adulto mayor antes de la aplicación del programa de recreación en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.	El nivel de autoestima del adulto mayor antes de la aplicación del programa de recreación es predominantemente bajo o medio.		
¿Cómo debe diseñarse un programa de recreación orientado a mejorar la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025?	Diseñar un programa de recreación orientado a la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.	El programa de recreación diseñado responde a las características, necesidades e intereses de los adultos mayores.		
¿Cuál es el nivel de autoestima del adulto mayor después de la aplicación del programa de recreación en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025?	Identificar el nivel de autoestima del adulto mayor después de la aplicación del programa de recreación en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.	El nivel de autoestima del adulto mayor mejora después de la aplicación del programa de recreación.		
¿Existe diferencia significativa entre el nivel de autoestima	Comparar el nivel de autoestima antes y después de la aplicación del programa de	Existe diferencia significativa entre el nivel de autoestima antes y		

antes y después de la aplicación del programa de recreación en los adultos mayores de la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025?	recreación en los adultos mayores de la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.	después de la aplicación del programa de recreación.
---	--	--

**Anexo B.** Operacionalización de variables

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>
Programa de recreación	Conjunto de actividades organizadas, voluntarias y agradables que favorecen la participación, integración y bienestar del adulto mayor.	Intervención estructurada mediante sesiones recreativas dirigidas a adultos mayores, orientadas a estimular la socialización, expresión emocional, movimiento corporal y valoración personal.	Integración social	Participa en actividades grupales. Se relaciona con sus compañeros. Mantiene comunicación durante las sesiones.	Nominal
Programa de recreación			Expresión emocional	Expresa sentimientos. Muestra alegría o interés. Comparte experiencias personales.	Nominal
Programa de recreación			Actividad recreativa y motora	Participa en juegos adaptados. Realiza ejercicios suaves. Se involucra en actividades musicales o artísticas.	Nominal
Autoestima del adulto mayor	Valoración que el adulto mayor tiene de sí mismo, relacionada con su aceptación, seguridad,	Puntaje obtenido mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg aplicada antes y después del	Autoestima alta	Puntaje de 30 a 40 puntos.	Ordinal

	confianza y sentimiento de valía personal.	programa de recreación.			
Autoestima del adulto mayor			Autoestima media	Puntaje de 26 a 29 puntos.	Ordinal
Autoestima del adulto mayor			Autoestima baja	Puntaje menor de 25 puntos.	Ordinal

## Anexo C. Instrumento de recolección de datos

### Escala de Autoestima de Rosenberg

#### Título de la investigación:

Efectividad de un programa de recreación en la mejora de la autoestima del adulto mayor en la Casa de Reposo El Señor de los Milagros, Lima, 2025.

#### Instrucciones:

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con la valoración personal. Marque con una “X” la alternativa que mejor represente su opinión. No existen respuestas buenas ni malas. La información será utilizada únicamente con fines académicos.

N.º	Ítems	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2	Estoy convencido(a) de que tengo cualidades buenas.				
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.				
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo(a).				
5	En general, me siento satisfecho(a) conmigo mismo(a).				
6	Siento que no tengo mucho de qué sentirme orgulloso(a).				
7	En general, me inclino a pensar que soy un fracaso.				
8	Me gustaría sentir más respeto por mí mismo(a).				
9	A veces me siento realmente inútil.				
10	A veces pienso que no soy una buena persona.				

**Interpretación:**

De los ítems 1 al 5, la puntuación se considera de 4 a 1.

De los ítems 6 al 10, la puntuación se considera de 1 a 4.

<b>Puntaje</b>	<b>Nivel de autoestima</b>
30 a 40 puntos	Autoestima alta
26 a 29 puntos	Autoestima media
Menos de 25 puntos	Autoestima baja