

ACCIONES METODOLÓGICAS PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR DE LA COMUNIDAD TORTUGUILLA EN EL MUNICIPIO SAN ANTONIO DEL SUR

WORK METHODOLOGICAL TO ELEVATE THE BIGGEST ADULT'S SELF-ESTEEM DE THE COMMUNITY TORTUGUILLA IN THE MUNICIPALITY SAN ANTONIO OF THE SOUTH

MSc. Lourdes Utria- Figueroa. Universidad de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad Guantánamo

MSc. Justino Martínez- Guerrero. Universidad de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad Guantánamo

MSc. Pedro Urgellés- Ruiz. Universidad de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad Guantánamo

País. Cuba

RESUMEN

En los últimos años se ha dado un aumento de personas mayores y con ello la necesidad de atender sus demandas, es por esto que los profesionales de los diferentes sectores deben tratar de disminuir las causas que les provocan enfermedades, esto mediante la práctica del ejercicio físico

como la principal vía para elevar su autoestima. Esta investigación surge por la necesidad que tienen los profesores de Cultura Física que trabajan en los círculos de abuelos de poseer un documento que les permita contribuir a elevar la autoestima de los adultos mayores. La misma se convierte en una opción para esta población, pues realizan actividades que les permitan

valorarse sin enfocarse en el aprendizaje de destrezas, sino en el estado general de bienestar físico y mental. Para la realización de la misma fue necesario la utilización de métodos y medios de investigación científica que junto a la experiencia de los autores por más de 15 años en el desarrollo de esta actividad lo llevaron al logro del objetivo propuesto.

Palabras clave: autoestima, adulto mayor.

ABSTRACT

In recent year there has been an increase in older people and thus the need to meet their demands, which is why we must look professionally, trying to reduce the causes that cause disease, this through the practice of physical exercise as the main way to raise self-esteem for them. This research arises from the need for teachers in Circles Grandparents of a document that allows you to raise self-esteem in older adults. It emerges as an option for this population, and they can opt for a better quality of life, not focus

on learning skills, if not the general state of physical and mental wellbeing. To achieve the necessary methods and means of scientific research with the author's experience for over 15 years in developing this activity led him to achieving the objective.

Key words: self – esteem Elderly.

INTRODUCCIÓN

“Aprender a envejecer es el trabajo maestro de la sabiduría y es uno de los capítulos más difíciles en el arte de vivir”

Henri Frederick Amiel

En los países con mayor educación y diferentes enfoques sobre la problemática del adulto mayor este es considerado dentro de cada uno de los programas sociales que no solo le brindan asistencia, sino que se ocupan de todo lo concerniente a la salud, vivienda, compañía, asistencia social y seguro médico, así como también esparcimiento y diferentes actividades que les posibilitan una mayor calidad de vida, cuántas veces escuchamos la frase: ¡Qué malo es llegar a viejo!, sin embargo, la aspiración de una larga vida

es el deseo de todo ser humano independientemente de la época y de la cultura.

Lo más importante es aprender a explotar al máximo las capacidades que se disfrutan para mantener una vida lo más plena posible en todos los ámbitos del desempeño humano, con la elevada autoestima de quien ha de aportar aún mucho a la familia y a la sociedad, vivir con mayor calidad de vida y con dignidad.

Hay muchas personas que simbolizan esta etapa de la vida como algo carente de atractivo y al anciano como una persona débil, desgastada, enferma, dependiente e incapacitada, pero este concepto ha evolucionado y puede verse hoy en día al adulto mayor cargado de experiencia, equilibrio, sabiduría, físicamente activo y envuelto en actividades debido en mayor parte al quehacer social, dándoles mayor sentido a su existencia.

Diferentes autores se han dedicado al estudio de la tercera edad, tal es el caso de Solanos, Campos, Maroularis, los que dan por hecho que practicar la

actividad física resulta beneficioso para lograr disminuir los niveles de depresión y ansiedad y mejorar su estado de ánimo.

Existen varios estudios del efecto del ejercicio físico en el adulto mayor, pero muy pocos hablan sobre el efecto que pueda tener el ejercicio en la autoestima de dicha población.

Las actividades físicas tienen la ventaja de poder practicarse por la mayoría de las personas mayores, sin discriminación social, ni premios económicos, atendiendo a las particularidades individuales.

Dichas actividades tienen un fin, que el adulto mayor sea independiente, autónomo, que fomente las relaciones sociales, la autoestima, la motivación y otros.

Para todos es necesario aprender a envejecer, pero cómo hacerlo.

- Aceptando la realidad.
- Viendo la vejez de forma positiva y optimista.
- Manteniéndose activo e independiente.

- Proyectándose hacia metas alcanzables.

Es una necesidad que la familia y el adulto mayor asuman la importancia de este proceso, pero tiene que reconocer qué representa para él vivir en estrecha relación con su seno y asistir a los círculos de abuelos, es un factor muy útil para el anciano su permanencia en estos grupos, porque le proporciona protección y eleva la autoestima al tener la oportunidad de integrarse activamente al medio circundante.

Si tuviera incapacidad física podría utilizar sus consejos, experiencias y conocimientos para el resto del grupo.

Su inserción en la vida familiar y en estas otras actividades según sus posibilidades, será para ellos fuente de aliento, así como de enriquecimiento social, por lo que trabajar en aras del mejoramiento de la salud del adulto mayor es una labor responsable y halagadora a la vez y más en un campo tan amplio como la cultura física terapéutica.

En los últimos tiempos se viene realizando un intenso trabajo para

ofrecer una mejor atención a la población en la eliminación de enfermedades y ayudar de esta forma a una salud más eficiente, en la que se une el aporte de la experiencia cubana en el campo de la salud pública y su vínculo con la Cultura Física, con el fin de brindar en este aspecto la máxima dedicación, por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida para educar y desarrollar así la voluntad y las capacidades físicas; que ejercen un importante papel en la personalidad y en el envejecimiento de su organismo.

Es notable destacar el avance de la Cultura Física con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos, por lo que el estado cubano traza su estrategia de preparación de profesores.

Por lo antes expuesto puede reconocerse la labor que ejerce la Cultura Física Terapéutica en la

elevación de la autoestima del adulto mayor y hacia esta se encamina la investigación, enfrentando la siguiente problemática científica: cómo elevar la autoestima del adulto mayor en los círculos de abuelos de la comunidad de Tortuguilla del Combinado Deportivo # 1 del Consejo Popular Yateritas, Municipio San Antonio del Sur, provincia Guantánamo.

A partir de la aplicación de métodos y técnicas de investigación se constató que el nivel de autoestima en los adultos mayores en este Consejo Popular se refleja a través de los siguientes resultados:

1. Todos sufrieron pérdidas sensibles.
2. Sienten aislamiento.
3. No poseen alguna persona con la que puedan intimar o intercambiar ideas o sentimientos.
4. Respondieron haber experimentado la inactividad luego de su jubilación, apareciéndole sentimientos como frustración, soledad, entre otros.
5. No han experimentado bienestar ni estimulación en otras actividades.
6. No se sienten satisfechos con las actividades de la vida diaria, pues

se sentían inútiles por no aportar nada a la sociedad.

Por lo que fue necesario el diseño de un sistema de acciones metodológicas que permitan a los profesores de los círculos de abuelos elevar la autoestima a través de los ejercicios físicos en los adultos mayores, lo que constituye el objetivo fundamental de esta investigación.

METODOLOGÍA

En el Combinado Deportivo # 1 perteneciente al Consejo Popular Yateritas se corroboró que el envejecimiento es un proceso con una gran variabilidad intraindividual e interindividual y los procesos patológicos en los ancianos se presentan de forma muy heterogénea, lo cual constituye un reto para todas las personas dedicadas a la atención de dicho grupo poblacional.

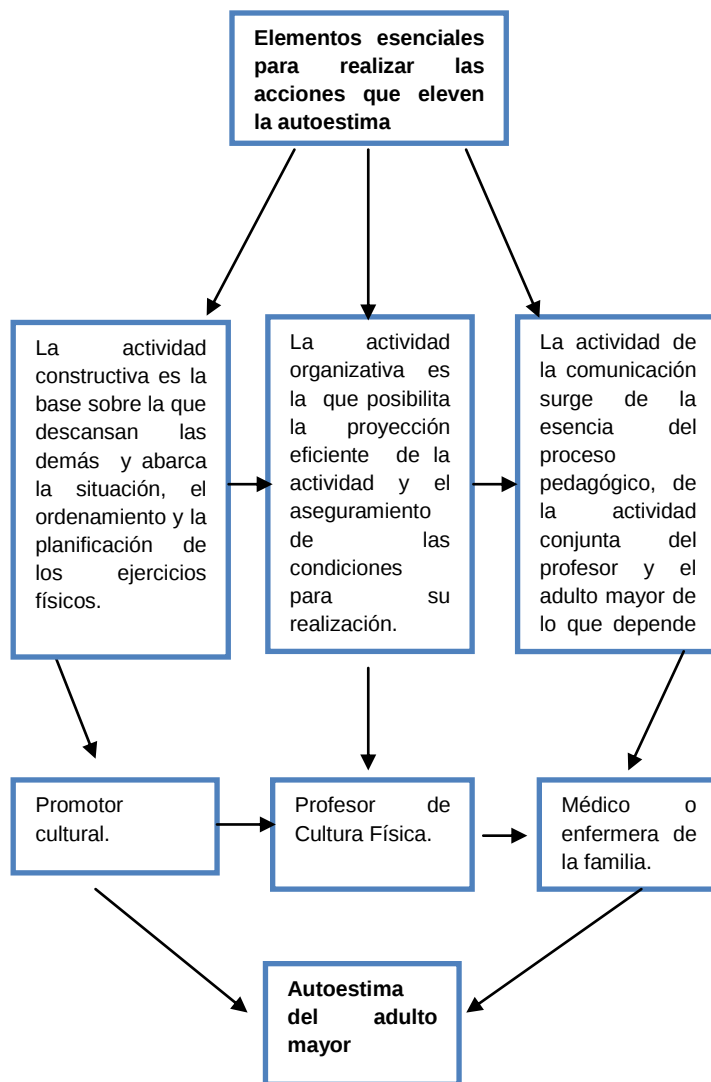
En este sentido, es importante conocer que existen factores de riesgo tanto macrosociales como microsociales que pueden repercutir negativamente en la capacidad funcional del anciano,

disminuyendo y/o anulando en mayor o menor medida su autoestima.

Para esta investigación de una población de 5 círculos de abuelos que representa el 100 % en el área del Combinado Deportivo # 1 perteneciente al Consejo Popular de Yateritas se escogió una muestra de 3 círculos de abuelos para un 60 % de la población, así como los tres profesores que representan el 100 %.

Cada uno está integrado por 16 adultos mayores con una edad promedio de 68 años, de ellos, 35 son mujeres y 13 hombres.

Las acciones estratégicas que se proponen permitirán al profesor y al adulto mayor propiciar un verdadero espacio de reflexión acerca del papel que juegan los ejercicios físicos en la elevación de la autoestima del adulto mayor, pero para ello es preciso tomar en consideración los siguientes aspectos:



La actividad de la comunicación cuando se desarrolla como habilidad permite la ejecución de todo lo proyectado y organizado, debe reflejar la solidez de los conocimientos y la preparación del profesor.

Para que el proceso comunicativo con los adultos mayores sea efectivo se deben tener en cuenta los siguientes elementos:

1. El participante en las actividades físicas debe ocupar el papel esencial y central, como sujeto activo en su formación.
2. El profesor debe constituir un modelo de pensamiento, sentimiento y actuación para ellos, conocerlos, comprenderlos y accionar en su formación y autoformación.
3. La interrelación que debes lograr con y entre ellos, deberá ser real y efectiva, basada en el respeto mutuo, la colaboración, la seguridad y la independencia.
4. El clima psicológico debe propiciar una atmósfera de respeto, acogida, aceptación recíproca, participación y libertad consciente.

5. La comunicación debe ser interactiva y franca, logrando un intercambio cognoscitivo- afectivo, de intereses, necesidades, objetivos y motivaciones, con un carácter regulador.
6. Deberá atender a la diversidad humana, concebir al ser humano en su totalidad y a cada personalidad independiente, evaluar las peculiaridades de lo individual y lo social, lo general y lo específico, implicándolos como portadores de sus vivencias valorativas.

El control y la valoración de la actividad determinan el carácter de sistema de la misma, después de culminados los ejercicios físicos que se hacen es preciso que se evalúe el resultado, lo cual incide en el proceso de retroalimentación.

Las actividades que se desarrollen tendrán carácter integrador para que faciliten la preparación metodológica del personal docente. Para la aplicación de las acciones metodológicas el profesor debe tener en cuenta los requisitos indispensables para desarrollar las

actividades físicas con los adultos mayores.

1. Intereses del adulto mayor.
2. Valorar la existencia de discapacidades que limiten realizar alguna actividad.
3. Motivar a los adultos mayores para realizar las mismas.

Es preciso aclarar que el deporte y el ejercicio no es una actividad más entre muchas, es algo primordial e insustituible que es necesario para gozar de buena salud en una edad en la que sus facultades tienden a declinar y se necesita un mantenimiento de la funcionabilidad para conservar activos todos los sistemas del organismo.

El ejercicio no solo actúa sobre los músculos y las articulaciones, sino también fortalece todos los órganos y aumenta la resistencia, así como la capacidad de reaccionar ante cualquier agresión o enfermedad. También contribuye al equilibrio afectivo proporcionando seguridad y confianza a la persona de la tercera edad.

Uno de los principales problemas que enfrenta la preparación del profesor que

atiende los círculos de abuelos es la carencia de un material con acciones que le sirvan de orientación para elevar la autoestima en los adultos mayores.

Con la finalidad de contribuir a la solución de este problema nos hemos dado a la tarea de elaborar un sistema de acciones, las cuales le servirán al profesor de guía para el desarrollo de la autoestima de los adultos mayores con las cuales trabajan.

Estas acciones surgen como resultado práctico del trabajo final de Maestría del autor por lo que actúan como soporte material para aplicar en diferentes espacios de trabajo con los adultos mayores y lograr la elevación de la autoestima en los mismos.

Aparecen acciones concretas con sus objetivos, y las consideraciones metodológicas que facilitan el trabajo.

Objetivo general de las acciones:
elevar el sistema de preparación de los adultos mayores con vista a mejorar su autoestima.

ACCIÓN # 1: “Como adulto mayor me siento...”

Objetivo: reconocer los elementos y factores que influyen en la autoestima del adulto mayor.

Técnica: lluvia de ideas.

Metodología: el profesor o promotor invita a los participantes a decir con una sola palabra o idea cómo se sienten al actuar como adulto mayor. El moderador irá escribiendo en la pizarra las palabras o ideas dichas por los participantes. Luego se les pide que de las respuestas dadas identifiquen las que consideren necesarias para tener un buen envejecimiento y por qué. Al finalizar el moderador hará especial énfasis en aspectos tan importantes como; funcionabilidad, productividad, calidad de vida, autoestima y participación social. Aplicará la técnica: “Jubilación”.

ACCIÓN # 2: “Así me relaciono con mi comunidad”

Objetivo: insertar a los adultos mayores en las diferentes actividades que se

realicen en la escuela de la comunidad.

Metodología: se hará previamente una coordinación con el director del centro para la vinculación de los adultos mayores en las diferentes actividades que allí se realicen, estas pueden ser.

- a) Acto de inicio y fin de curso: puede ser llevando fotos, afiches, carteles, participando en la decoración del lugar donde se realizará la actividad y vincularlo un grupo docente.
- b) Actividades conjuntas con el instructor de artes plásticas: aquí los adultos expondrán sus experiencias en cuanto a diferentes habilidades de trabajos manuales (muñequería, tejido, bordado, etc.)
- c) Celebración de efemérides: se les orientan con antelación las efemérides especiales que se van a desarrollar en la escuela para que si el adulto tiene alguna vivencia o experiencia relacionada con la misma, la comparta con el colectivo pioneril y de trabajadores.

Es importante que al finalizar cada actividad se le pida al adulto que haga una valoración de la misma señalando los aspectos positivos y pidiéndole que dé sus consejos en cómo mejorar lo negativo. Aplicar las técnicas del PNI y “De tu edad a mi edad”.

ACCIÓN # 3: “Camino, conozco mi localidad y elevo mi autoestima”

Objetivo: motivar el conocimiento de la historia local a partir de la actividad física para mejorar la movilidad, los hábitos motores, la autoestima y la cultura general integral del adulto mayor

Metodología: el profesor de Cultura Física coordinará con los factores de la comunidad (promotor cultural y enfermera del consultorio médico). Estos factores tienen gran influencia en cuanto a organización y desarrollo de la actividad, pues luego de la explicación del profesor del objetivo y los efectos que causa la caminata al organismo y a la autoestima del adulto mayor, la enfermera controlará el pulso y la tensión de cada anciano. Por su parte el promotor cultural a través de un diálogo abierto intercambia con estos

acerca del lugar o lugares históricos escogidos para la visita, previamente planificará la fecha, hora y lugar a visitar. En cuanto al vestuario y el calzado se orientará que debe ser asequible y cómodo, la distancia a recorrer debe ser de 3 a 4 kilómetros como máximo.

El tiempo dependerá de la preparación física de los participantes, los menos hábiles iniciarán la caminata para evitar que queden rezagados. El traslado se hará en hileras fuera de la vía y de frente al tránsito, durante el recorrido deben ingerirse pequeños sorbos de agua así como se planificarán los descansos necesarios. La caminata se realizará en el horario de la mañana.

ACCIÓN #4: “Nadar me enriquece”

Objetivo: realizar ejercicios aerobios en el agua a partir de la natación para elevar la autoestima y la preparación física de los abuelos.

Metodología: el profesor coordinará con el profesor de natación de la comunidad y explicará el objetivo luego de tomarle el pulso a cada anciano se realizan los ejercicios de

calentamiento y la recuperación en la piscina o la playa (en la parte menos profunda) se realizarán ejercicios de pateo y braceo, a la distancia de 25 metros, durante 10 minutos, luego formarán un círculo y el profesor en el centro boleará la pelota dirigiéndola indistintamente a cada anciano.

Al final se realizará la recuperación y se aplicará una técnica participativa “Así eres tú” en la que el profesor hará que cada anciano reconozca las cualidades de cada anciano, además cómo se siente después de la actividad o qué efecto tuvo en su estado de ánimo.

ACCIÓN # 5: “Jugando recuerdo”

Objetivo: rescatar las tradiciones culturales a partir de los juegos tradicionales para elevar la autoestima, los valores y la preparación física.

Metodología: el profesor explicará el objetivo de la actividad y los efectos que causan los ejercicios que se realizarán tanto en la salud de estos como en su autoestima y en los valores, pues entrar en contacto con las tradiciones los emociona y estimula, se reunirán los abuelos en círculo y determinarán de

mutuo acuerdo que juegos realizarán (El Zunzún de la Carabela, la señorita Martha, Antón Pirulero u otro propio de la localidad)

Si se trabaja con el Zunzún se orientará que el anciano seleccionado para comenzar le dará la vuelta al círculo caminando, tocará a otro y ese le dará también la vuelta al círculo caminando y así sucesivamente hasta que lo hagan todos los abuelos, los que se mantendrán cantando la canción y sentados en el piso (anexo # 9)

El de la señorita Martha también se hará en círculo, el abuelo camina alrededor de los demás, mientras cantan la canción y saca a otro abuelo, juntos bailan hasta que se quede solo el último que entró, hasta que pasen todo.

En el de Antón Pirulero se comienza con la canción y se comienza la rima donde se van mencionando los juegos, el que se equivoca debe entregar una prenda, al final se imponen los castigos que pueden ser un beso, regalar una flor, hacer una medio cuclilla, decir un poema u otra que se decida. Se utilizará

en esto el tiempo necesario. Aplicará la técnica: “Trae tu recuerdo”

ACCIÓN # 6: “Bailando me divierto”

Objetivo: bailar al ritmo de la música seleccionada para elevar la autoestima de los longevos y rescatar las tradiciones de la cultura cubana.

Metodología: explicará la importancia del baile como actividad física donde se ponen en movimiento todas las articulaciones, el cuerpo entero se mueve, además del rescate de la cultura tradicional del pueblo.

El local se engalanará en correspondencia con el baile o los bailes que se ejecutarán, se tendrán en cuenta los gustos y preferencias de los abuelos para seleccionarlas.

Luego se formarán parejas y se ejecutarán los mismos en forma competitiva se seleccionará a la mejor pareja, puede llegarse a formar una bailoterapia para el adulto mayor, donde se trabajará con la música acorde con la edad de este grupo etéreo. Aplicar la técnica: “Volver a vivir”

La planificación, organización y control de la realización de estas acciones es lo que determina que influyan positivamente en la autoestima del adulto mayor, pues los pone en contacto con otros aspectos de la vida que les permite valorarse.

Una vez aplicadas estas acciones se les aplicó el diagnóstico de salida tanto a los profesores como a los abuelos y en sus respuestas evidenciaron satisfacción en la realización de las acciones, al considerarlas creativas y motivantes en el 100% de los encuestados, coinciden en afirmar que se sintieron estimulados y correctamente valorados por familiares y amigos, así como con una mayor disposición para realizar cualquier tarea a su alcance.

CONCLUSIONES

- El diagnóstico aplicado a los profesores y a los adultos mayores de la comunidad Tortuguilla del Consejo Popular Yateritas nos demuestra la necesidad de trabajar o modificar aspectos negativos en el

logro de la autoestima a través de la aplicación de ejercicios físicos.

- Se aportan acciones metodológicas para elevar la autoestima del adulto mayor a partir de las actividades físicas y de las que se realizan en la comunidad las que permiten hacer que este grupo poblacional se sienta más útil y capaz.
- Los adultos mayores de la comunidad Tortuguilla se muestran más dispuestos, capaces y sonrientes al realizar las actividades físicas y en sus relaciones con los familiares y vecinos lo que evidencia la elevación de su autoestima.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aróstegui, I (1998) Evaluación de la calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad autónoma del país Vasco. Universidad de Deusto
2. Ceballos, (2001) Tercera edad, Libro electrónico. ISCF Manuel Fajardo. Laboratorio de Computación. Carpeta Universidad
3. Chávez, Yolanda y col. (1994) Autoestima, guía para multiplicadores. Desarrollo Social Municipal) En: Fomento Educativo: Comité Municipal de Escuelas para padres. México 1-6 p.
4. Clavijo, Alberto (1995) Taller sobre dinámica familiar: Notas de clase. Camaguey. ISP "José Martí
5. Colectivo de autores (2002). Programa tercera edad. El anciano y la familia. Módulo final. Caritas Cubanas.
6. Colectivo de autores (2004) Programa Tercera Edad. Capacitación Gerontológico General. Módulo J. Caritas Cubanas. La Habana.
7. Colunga, Silva (2000) El desarrollo de la Autoestima a través del proceso pedagógico.- Ponencia para el examen de mínimo en Pedagogía. Camagüey, Universidad de Camaguey. 15 p
8. GilihamL, Heber (1991) Cómo ayudar a los adultos a aceptarse a sí mismos y a aceptar a los demás. Editorial Paidós Educador

9. Maldonado (2000) Fundamentos para la comprensión del problema de la calidad de vida. Mundo. Posibilidad y apertura en Bioética. La calidad de vida en el siglo XXI. Ediciones El Bosque. Santa Fé de Bogotá.
10. Verdugo. M. A. y col. (2000). Calidad de vida en personas ciegas y con deficiencia visual. Unpublished manuscip, Universidad de Salamanca, Organización Nacional de Ciegos de España.
11. Salvarezza.L, L En Orosa (1998) La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. Facultad de Psicología U.H. La Habana, Editorial Félix Varela, p.27
12. Samón Rodríguez, E. (1997) Accidentes en el hogar, su recuperación en la calidad de vida de los ancianos. Consejo Popular "Los Maceos "Santiago de Cuba: ISCM- SC.
13. Sánchez Acosta, M. E. (1997) Análisis del nivel de participación en los ejercicios físicos y en las actividades recreativo-culturales que son de interés para los abuelos de los círculos del municipio Plaza de la Revolución. Informe final de investigación, ISCF.

Recibido: 17092012

Aprobado: 20112012

Datos de los autores:

MSc. Lourdes Utria- Figueroa.

Universidad de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Facultad Guantánamo

E-mail: purgelles@inder.cu

MSc. Justino Martínez- Guerrero. Universidad de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Facultad Guantánamo

MSc. Pedro Urgellés- Ruiz. Universidad de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Facultad Guantánamo