

## Acciones metodológicas para elevar la autoestima del adulto mayor

### Methodological actions to improve self-esteem in the elder

Justino Martínez-Guerrero<sup>1</sup>, Lourdes Utria-Figueroa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Lic. Prof. Inst.: Universidad de Guantánamo, Cuba. [justino@cug.co.cu](mailto:justino@cug.co.cu)*

<sup>2</sup> *M. Sc Prof. Aux: Universidad de Guantánamo, Cuba. [lourdesuf@cug.co.cu](mailto:lourdesuf@cug.co.cu)*

*Fecha de recepción: 3 de septiembre de 2015*

*Fecha de aceptación: 3 de noviembre de 2015*

#### RESUMEN

En los últimos años se ha dado un aumento de personas mayores y con ello la necesidad de atenderlos, es por esto que los profesionales de los diferentes sectores deben tratar de disminuir las causas de las diferentes enfermedades, en el presente artículo se abordan acciones metodológicas para elevar la autoestima del adulto mayor en los círculos de abuelos de la comunidad de Tortuguilla. Esta investigación surge por la necesidad que tienen los profesores de Cultura Física que trabajan en los círculos de abuelos y no tienen un documento que les permita contribuir a elevar la autoestima de los mismos, se 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 del tutor por más de 15 años en el desarrollo de esta actividad lo llevaron al logro del objetivo propuesto.

**Palabras clave:** Acciones metodológicas; Autoestima; Adulto mayor; Trabajo comunitario

#### ABSTRACT

Lately there has been an increase in the elder people's population, hence the need to take care of their requests; it is for this reason that the professionals of the different sectors must try to decrease the causes of different diseases. In this article, a set of methodological actions is proposed to raise the self-esteem of older adults in the grandparents' asylums of the

*Tortuguilla* community. This investigation emerged due to the need that the professors of Physical Culture who work at grandparents asylums have, to own a document that allows them to contribute to enhance the self-esteem of elders. It becomes an option for this population, because they get involved in activities that allow them to accomplish appraising activities without focusing on learning skills, rather focusing in an estate of physical and mental well-being. It was necessary the use of methods and means of scientific investigation for the development of the paper, as well as the experience of the tutor who, for over 15 years developed activities that helped achieve the proposed objective.

**Key words:** Methodological actions; Self-esteem; Older adult; Communal work

## INTRODUCCIÓN

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 sólo le brindan asistencia, sino que se ocupan de todo lo concerniente a la salud, vivienda, compañía, asistencia social y seguro de 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.

Para ella lo más importante es aprender a explotar al máximo las capacidades que disfrutamos para mantener una vida lo más plena posible en todos los ámbitos del desempeño del ser 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 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 vida.

Como se sabe 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 las particularidades individuales.

Dichas actividades tiene 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 la familia 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 nuestra 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 a 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 educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; que ejercen un importante papel en la personalidad y 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 solución de la autoestima del adulto mayor y hacia esta se encamina la investigación,

enfrentando la siguiente problemática científica: Elevar la autoestima del adulto mayor en los círculos de abuelos de la comunidad de Tortuguilla del Combinado Deportivo #1 del Consejo Popular de Yateritas.

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:

- Todos sufrieron pérdida sensibles.
- Todos sienten aislamiento.
- No poseen alguna persona con la que puedan intimar o intercambiar ideas o sentimientos.
- Todos respondieron haber experimentado la inactividad luego de su jubilación, apareciéndole sentimientos como frustración, soledad, etc.
- No han experimentado bienestar ni estimulación en otras actividades.
- No se sienten satisfechos con las actividades de la vida diaria, ya que se sentían inútiles por no aportar nada a la sociedad (en muchos casos aburridos y no poder hacer las actividades sociales que antes desarrollaban.)

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.

## **DESARROLLO**

Al introducirnos en la realidad del Combinado Deportivo #1 perteneciente al Consejo Popular de Yateritas se corroboró que el envejecimiento es un proceso con una gran variabilidad de 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 macro sociales como micro sociales 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 15 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 que representa el 30% de la población, así como los tres profesores que representa el 100%.

Cada uno está integrado por 20 adultos mayores con una edad promedio de 68 años, de ellos, 35 son mujeres y 25 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 las siguientes etapas:

La actividad constructiva o de planificación que se considera la base sobre la cual descansan los otros tipos de actividades, abarca la situación, el ordenamiento y la planificación de los ejercicios físicos, en ella se proyectan las acciones que realiza el profesor y las que realizan los adultos mayores donde el profesor debe orientar las operaciones que ellos realizan para su ejecución, garantizando el desarrollo sistemático de la actividad.

La actividad organizativa que posibilita la proyección eficiente de la actividad y el aseguramiento de las condiciones para su realización. La misma está en estrecha relación con la planificación realizada, por lo que se deben tomar medidas que garanticen llevar a vía de hecho lo proyectado y así elevar la autoestima del adulto mayor.

Por su parte la actividad comunicativa surge a partir de la propia esencia del proceso pedagógico, es decir, de la actividad conjunta del profesor y los adultos mayores y su éxito dependerá de la relación que entre ambos se establezca. Ésta ganará en calidad en la medida en que sea positiva la actividad constructiva y la organizativa, ya que la planificación y organización que se realice del proceso pedagógico influirán positivamente en las relaciones entre los adultos mayores y los profesores.

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.

Es necesario que al ejecutar los ejercicios físicos los adultos mayores sean capaces de:

- Realizar con éxito la actividad.
- Modificar o tomar las medidas que se requieran para las situaciones no previstas.
- Valorar la efectividad de su labor, siendo este un elemento que se debe tener presente durante toda la actividad.

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.

- Intereses del adulto mayor.
- Valorar la existencia de discapacidades que limiten realizar alguna actividad.
- 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 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 funcionalidad 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.**

**Técnica:** Encuentra la respuesta.

**Objetivo:** Elaborar colectivamente los factores macro sociales y micro sociales que inciden en la vejez patológica y en la vejez normal.

**Metodología.**

- Exposición por el profesor de los criterios en relación con el envejecimiento.
- Desarrollar la técnica: Encuentra la respuesta.
- Su objetivo será elaborar colectivamente los conceptos: vejez normal, vejez patológica, factores macro sociales y micros óciales, que inciden en la vejez patológica.
- Formarán 4 equipos, a cada no de ellos el profesor e entregará una tarjeta con las interrogantes.
- ¿Qué es la vejez?
- ¿Qué entiende por vejez patológica?
- ¿Cuáles son los factores macro sociales que inciden en la vejez patológica?
- ¿Cuáles son los factores micro sociales que inciden en la vejez patológica?

Se les orienta que en dos bolsas encontrarán tirillas de papel con la información que debe ser seleccionada y clasificada por los grupos. En una bolsa aparecerán las tirillas correspondientes a las preguntas 1 y 2; y en la otra las de las preguntas 3 y 4.

En el plenario cada equipo socializará los resultados de sus esfuerzos a través de una pancarta. El debate crítico será enriquecido por el profesor:

Materiales: 2 bolsas, tirillas de papel, pancarta y plumones.

Cierre: Se destacará la importancia del trabajo en equipo y la utilización de técnicas de participación en la animación cultural.

**Acción #2:**

“Como adulto mayor me siento...”

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

**Técnica:** Lluvia de ideas.

**Metodología:**

Se invita a los participantes a decir con una sola palabra cómo se sienten al actuar como adultos mayores.

- El moderador irá escribiendo en la pizarra las palabras dichas por los participantes.

- Se les pide a los participantes 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 y participación social.

**Acción #3: “Yo apporto”**

Inserción de los adultos mayores a las actividades de la escuela de la 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.

- Acto de inicio y fin de curso: Puede ser llevando fotos, afiches, carteles, participando en la decoración del lugar donde se realizará la actividad.
- Vinculación a determinado grupo docente: allí en coordinación con el maestro del aula conocerá cuales son los niños que no cumplen con sus deberes escolares y desarrollará un plan de acción al respecto en correspondencia con el indicador afectado.
- 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.
- Celebración de efemérides: Se les orienta con antelación las efemérides especiales que se van a desarrollar en la escuela para así el adulto tenga alguna vivencia o experiencia relacionada con la misma, la compartirá con el colectivo pioneril y de trabajadores.

Es importante que al finalizar cada actividad se le pide al adulto que haga una valoración de la misma señalando los aspectos positivos y pidiéndole que de sus consejos en como mejorar lo negativo.

**Acción #4: “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 planificará los descansos necesarios. La caminata se realizará en el horario de la mañana.

**Acción #5. “Corre y triunfarás”**

**Objetivo:** Correr con la pelota a partir del juego para elevar la salud y la autoestima del adulto mayor.

**Metodología:** El profesor orientará el objetivo de la actividad desde el punto de vista de los beneficios que reporta a la salud y a la autoestima del adulto mayor. Luego de la preparación previa del organismo con la ejecución de ejercicios suaves y la recuperación comprendida entre 5 y 10 minutos se iniciará el juego en el que dos equipos formados por 6 ancianos trasladarán la pelota corriendo suavemente a una distancia de 40 metros donde se encuentra el otro compañero del equipo, gana el primero que termine.

**Acción #7: “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, La prenda 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

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.

El de la prenda comienza con identificar a los abuelos con nombres de frutas, luego se designa un amo y un negro y se comienza la rima donde se van mencionando esos nombres, 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 cuclillas, decir un poema u otra que se decida. Se utilizará en esto el tiempo necesario.

### **CONCLUSIONES**

El diagnóstico aplicado a los profesores y a los adultos mayores de la comunidad de Tortuguilla del Consejo Popular de Yateritas nos demuestra la necesidad de trabajar y modificar los aspectos negativos en el logro de la autoestima a través de la aplicación de ejercicios físicos.

El trabajo brinda una plataforma teórica y metodológica de las características psicosocial y fisiológicas del adulto mayor, así como el tratamiento que se debe dar a partir de la realización de ejercicios físicos y las actividades que se realizan en la comunidad.

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.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Calas Pavón, A. V. (1997). Tesis presentada en opción al Grado Académico de Master en Ciencias de la Educación Superior. *Propuesta metodológica para el perfeccionamiento de la Educación de la sexualidad en adolescentes con retraso mental leve*. Santiago de Cuba: Universidad de Oriente.

Maldonado, (2000). *Fundamentos para la comprensión del problema de la calidad de vida. Posibilidad y apertura en Bioética. La calidad de vida en el siglo XXI*. Santa Fé de Bogotá: Ediciones El Bosque.

Ministerio de Educación, Cuba. (2002). Programa tercera edad. *El anciano y la familia*. Módulo final. Caritas Cubanas. La Habana: MINED.

Verdugo. M. A. y Prieto, G. (2000). *Calidad de vida en personas ciegas y con deficiencia visual*. España: Universidad de Salamanca.