



**ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA ELEVAR LA
AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR EN EL CÍRCULO DE ABUELOS**
**PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES TO RAISE THE SELF-
ESTEEM OF THE ELDERLY IN THE CIRCLE OF GRANDPARENTS**

Nombre y Apellidos del autor¹ o autores²

Fredis Torres Cribes¹, Facultad de Cultura Física, Universidad de Guantánamo, Cuba.

E-mail: ftorres@cug.co.cu

Yanelis Jovellar Iznaga² Facultad de Ciencias Sociales y Humanística, Universidad de Guantánamo, Cuba.

Yamiriam Ruiz Boicot³, Facultad de Ciencias Sociales y Humanística, Universidad de Guantánamo, Cuba.

RESUMEN

La presente obra aborda una temática muy importante y poco trabajada en los proyectos destinados para el adulto mayor en Cuba, constituyendo un valioso aporte en la aplicación de éstos. Tiene como objetivo el nivel de autoestima en el adulto mayor es responsable de muchos éxitos y fracasos, por ello en la sociedad es necesario tener buenas actitudes para relacionarse con las demás personas. En cambio en un diagnóstico realizado en el combinado deportivo de la comunidad Limonar en el municipio El Salvador se constató que los profesores de Recreación Física no poseen herramientas que les permita evaluar los impactos que producen las actividades físicas en la autoestima del adulto mayor, lo que refleja incoherencia entre las exigencias actuales y el nivel de conocimiento que se brindan en los documentos rectores, lo que impone la necesidad de ofrecer vías, formas y procedimientos que sean coherentes con los momentos actuales. Es por tal razón que la presente investigación propone un conjunto de actividades físicas- recreativas-deportivas para elevar la autoestima del adulto mayor en el Círculo de abuelos "Heroína del Cielo" de la comunidad Limonar del municipio El Salvador, para ello se utilizan valiosos métodos de investigación del nivel teórico y empírico, los cuales permitieron caracterizar la situación inicial del problema objeto de estudio y ofrecer la propuesta. Para contrastar a viabilidad de la propuesta se utilizó la entrevista en profundidad dando como resultado que es pertinente.

Palabras claves: adulto mayor; recreación; física; autoestima.



SUMMARY

Present it work tackles a very important and subject matter worn-out in the projects set aside for the older adult in Cuba, constituting a valuable contribution in the application of these. You aim at the level of self-esteem in the older adult you are responsible for many successes and failures, for it in the society it is necessary to have good attitudes to relate to each other with them besides people. On the other hand in a diagnosis accomplished in the community's sports combination Lemon Grove at the municipality El Salvador verified itself that Recreación's professors Physical do not possess tools that you allow them to evaluating the impacts that produce the physical activities in the older adult's self-esteem, that reflects incoherence between the present-day requirements that are offered in the ruling documents and the level of knowledge, that imposes the need to offer roads, forms and procedures that make sense with the present-day moments. You are for such reason than present it investigation of physical recreational sports activities to raise the self-esteem of the older adult in grandparents's Circle Heroine of Heaven of the community Lemon Grove of the municipality El Salvador, for it they utilize valuable fact-finding methods of the theoretic level and empiricist, which allowed to object of study to characterize the initial situation of the problem and offering the proposal. The depth interview making one feel as a result that it is relevant was utilized in order to contrast the viability of the proposal.

Key words: Older adult; recreation; physics; self-esteem

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento a nivel mundial se ha ido acelerando desde 1980 en que existían 550 000 000 de adultos mayores, con una perspectiva demográfica de 1 250 000 en el año 2025. El primer programa de atención al adulto mayor surge en el año 1974 y en 1985 se incorpora la variante de atención del médico de la familia y su equipo de trabajo. Actualmente las necesidades y demandas de este grupo asumen categorías superiores; esto hace que las respuestas tradicionales resulten insuficientes. El arribo a la adultez ha significado y puede significar la confirmación de la necesidad de buscar nuevos horizontes, referentes distintos que permitan comparar ópticas diferentes para analizar esta compleja etapa de la vida, distinta de su experiencia por niveles de autoconciencia, a momentos anteriores, lo que constituye un reto. Se trata de ver qué ocurre con la subjetividad del adulto mayor como individualidad en movimiento que se proyecta al futuro y no cesa de crecer.

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional constituyen una preocupación en los años futuros. Nuestro país considera que esta preocupación es una necesidad a escala mundial, la cual requiere de una acción cooperativa y solidaria que, trazando políticas y estrategias nacionales e internacionales tiendan a materializar en forma afectiva dicha ayuda.



En la época actual, llegar a la adultez ha sido considerado, incluso por especialistas, como una etapa de culminación del desarrollo, sin embargo, es a pesar de haber alcanzado la estabilidad relativa, otro momento de realización, de confirmación, de defensa de las opiniones propias, de revelación de la capacidad formada, de autodeterminación, de constatación del proceso de construcción de la personalidad por sí misma.

La necesidad de orientar y potenciar a las personas adultas no es una realidad de moda improvisada, esta se fundamenta en la complejidad que alcanza la naturaleza histórica social humana, por su carácter mediatizado y por la condición de su propia esencia humana. Sin importar la edad, el hombre necesita dar y recibir amor, comprender y ser comprendido, oír y ser oído. Hay que conocer al hombre en todo su desarrollo, desde todos los puntos de vistas y en todas sus dimensiones, para poder contribuir a hacer su existencia mejor y cada vez más digna.

Labor que le corresponde a la familia por ser un eslabón fundamental en la convivencia del adulto mayor. Por ello la concientización de los lazos afectivos con los padres que envejecen, con esposas o compañeras de vida, con los hijos que crecen y muchas veces se convierten en confidentes, enriquecen la subjetividad del sujeto de esta edad planteándoles nuevos retos, pues el adulto mayor es el sostén afectivo y económico de la familia, de ahí la importancia de las relaciones interpersonales que de ello se deduce. La familia estable es el entorno más recomendable para el desarrollo armónico de los integrantes de la tercera edad, quienes muchas veces no encuentran modelos de orientación que permitan su comunicación adecuada y realización correspondiente. (Orosa F.T., 2001).

En la adultez como en otras etapas de la vida aparecen crisis, como una especie de detenimiento, o reducción de lo que se ha logrado. En esta edad se distinguen los "problemas de identidad" donde se experimenta la insatisfacción consigo mismo, manifestada en la autovaloración, la insensibilidad y el sentirse fuera de lugar, entre otras expresiones.

Por ello en la sociedad actual se realizan numerosos esfuerzos para mantener al adulto mayor con una actitud positiva ante cualquier actividad, que muestre un elevado interés por las vivencias del pasado.

Se sabe que en este periodo se manifiesta una tendencia disminuida de la autoestima, las capacidades físicas, mentales, estéticas y del rol social, pero no es el fin. D. Daure (1989), refiere que existen adultos mayores conscientes de su proceso de envejecimiento que poseen una elevada autoestima y autovaloración de sus características y posibilidades reales y se disponen a asumir activamente su rol. Fritz Giese (1986), destaca esta edad como la sabiduría y la experiencia las cuales constituyen un privilegio de las personas maduras y de edad avanzada.

Ni la literatura ni los manuales pueden sustituir la experiencia individual, que no es simplemente el recuerdo del pasado, sino la capacidad de orientarse rápidamente en el presente utilizando la experiencia personal, la ajena y los



conocimientos adquiridos. Por lo que esa sabiduría lo eleva al rango de filósofo de la vida, insustituible consejero y preceptor de la juventud.

Cuba se comporta con indicadores poblacionales como los de los países más desarrollados, la esperanza de vida ha aumentado y la tasa de natalidad disminuye, la población adulta es cada vez mayor. Por lo que se hace necesario profundizar en su conocimiento, estudiar las características de esta edad para posibilitar su advenimiento más sano y feliz proporcionándole una cultura de crecimiento personal, factible en este momento de la vida. El ser humano arriba a una época en la que se hace necesaria una vuelta a sí mismo, al cuidado y reflexión de sí mismo, y es que el ser adulto reclama además su atención y autoconocimiento.

A pesar de ello, diversos son los factores que determinan, median y motivan el logro de una longevidad con bienestar, pero resulta indudable que el sistema de actividad, el mantenimiento de expectativas y metas, así como el predominio de un humor positivo juegan un papel importante en este sentido. De ahí que hay que tener en cuenta determinados factores psicológicos como el estilo de vida, la cultura sanitaria, el estrés, el rol activo ante el cuidado y mantenimiento de su salud y la satisfacción con los sistemas de relaciones interpersonales en que esté inmerso el individuo y todo redundando en la auto percepción, que cada uno haga de ello.

La preocupación por el adulto mayor en el país es una prioridad, sin embargo, aún se presenta un grado de afectación perceptible por los adultos mayores lo que influye mayormente en su estado de salud, incidiendo con más fuerza los cambios emocionales a que se enfrentan y las patologías propias de su edad por lo que es de suma importancia mantenerlos con una autoestima alta o positiva para enfrentarlos.

La comunidad norte no ha quedado al margen de estas problemáticas sociales que tienen su impacto en múltiples dimensiones de la sociedad, entre ellas: la seguridad social, los sistemas de pensión y jubilación, la organización y el funcionamiento de los servicios de vivienda y el apoyo familiar y social. Así como también hay que tener en cuenta determinados factores psicosociales como el estilo de vida, la cultura sanitaria, el estrés, el rol activo ante el cuidado y mantenimiento de su salud y la satisfacción con los sistemas. Además en este consejo popular los círculos de abuelos son atendidos por profesores recién graduados en su mayoría, los que carecen de las indicaciones suficientes para atender el trabajo con la autoestima del adulto mayor y muchos de estas personas se niegan a asistir a los mismos por considerar que las actividades que se realizan no cambian la situación que presentan: falta de un familiar querido (esposo, hijo o nieto con los que convivían y ya no están), incompreensión familiar, falta de atención tanto de la familia como del entorno y las actividades deportivo- recreativas no son lo suficientemente motivacionales.

Con la aplicación de los métodos del nivel empírico se obtuvieron las siguientes insuficiencias: Realizan una incorrecta valoración de su imagen. Existe dificultad con la estimación que sienten por sí mismos lo que afecta el desarrollo de la autoafirmación y la entereza. Poca concientización de sus defectos lo que impide



un adecuado tratamiento de la autoestima en el adulto mayor. Manifiestan temor. Manifiestan un estado depresivo. Expresan un alto grado de inseguridad. Se reflejó en ellos, ansiedad.

Para dar solución al problema de investigación se propone como objetivo: Elaborar actividades físicas-recreativas para elevar la autoestima del adulto mayor en el Círculo de abuelos del Combinado Deportivo Limonar del municipio El Salvador.

MATERIALES Y MÉTODOS

En la investigación se emplearon diferentes métodos y técnicas que coadyuvaron en la elaboración de la propuesta y la determinación de su factibilidad.

Para la realización de esta investigación se escogió como objeto de estudio a los 35 abuelos 64-75 años atendidos por el Programa del Consejo Popular Sabaneta en el Municipio El Salvador. Para realizar el estudio se escogió como muestra 28 infantes que representa el 80% objeto de investigación. El tipo de muestreo elegido fue completamente al azar, porque todos los individuos de la población poseen características similares que se declaran en la variable dependiente.

Histórico y lógico: Para el estudio concreto del objeto de investigación, sus antecedentes, tendencias y regularidades en torno a la problemática con un carácter histórico y el rigor adecuado. Análisis y síntesis: empleado para procesar la información obtenida y llegar a conclusiones sobre los aspectos a tener en cuenta para diseñar actividades que eleven la autoestima del adulto mayor. Estudio documental: Para la revisión de los documentos normativos para el trabajo con el adulto mayor. Nivel empírico: Observación: Para constatar las manifestaciones de la autoestima en el adulto mayor en su accionar cotidiano. Encuestas: Se les aplica a los adultos mayores para obtener información del estado actual de la autoestima. Entrevista en profundidad: Se emplea para obtener la valoración de la propuesta elaborada sobre la base de su concepción y su funcionalidad en la práctica pedagógica. De los diez deseos: para diagnosticar cuáles son las principales necesidades, intereses y motivos del adulto mayor. etc. Completamiento de frases: Para determinar las aspiraciones, motivos y necesidades en torno a la autoestima en el adulto mayor. Nivel matemático: Técnica del cálculo porcentual: para el procesamiento y cuantificación de los datos de la información obtenida. Población y muestra: población está constituida por 17 adultos mayores y la muestra coincide con la población. Que representa el 100%.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con la aplicación de los métodos de investigación determinados en el diseño teórico metodológico se logra confirmar las insuficiencias.

Al aplicar la encuesta (anexo 1) se pudo constatar que 11 adultos mayores que representan el 64 % de la muestra no tienen un conocimiento claro del concepto de autoestima y solo el 35 % considera que sí sabe.



En relación con la auto imagen 10 de ellos para 58 % realizan una incorrecta valoración de su imagen y 7, para un 41 % sabe auto valorarse, lo que evidencia nivel bajo de autoestima.

Cuando se trabaja con la estimación que sienten por sí mismos existen dificultades, pues 12 de ellos para el 70 % señala no sentir orgullo de lo que son, elemento importantísimo en el desarrollo de la autoafirmación y la entereza. El 65 % no acepta sus defectos lo que significa que no se sienten a gusto con su persona.

Esto propicia que el adulto no conozca realmente sus posibilidades y potencialidades para el logro del éxito en su vida. No se autorregulan porque consideran que no tiene sentido, esperan que lo haga la familia o las amistades y aunque les gusta mantener su espacio con un ambiente agradable, el 63,5% no se considera optimista. En la pregunta 4 en relación con el grado de desarrollo que poseen de su autoestima se constata que 11 que representa el 64% tiene valoración baja, 5 para el 29 % la tiene media y solo uno para un 5 % la tiene alta lo que indica que existen dificultades en cuanto a indicadores conocerse a sí mismo y autoafirmación.

En la valoración de la guía de observación (Anexo 3), se pudo constatar en las actividades que se visitaron, los adultos mayores mostraban un índice entre bajo y medio en los tres primeros indicadores (conocerse a sí mismo, autoafirmación, y autovaloración).

La aplicación de los diferentes instrumentos constató que la autoestima de los adultos mayores está entre los niveles bajo y medio, por lo que se hace necesario tomar en consideración una estrategia que permita que esta se eleve con el consenso de todos los factores.

DISCUSIÓN

El análisis realizado de los antecedentes históricos y los referentes teóricos que sustentan la problemática de la autoestima en el adulto mayor coinciden en afirmar que este es un tema que necesita atención desde todos los puntos de vista: psicológicos, pedagógicos, sociales y en ellos los diferentes factores la familia, la comunidad y las entidades sociales. El resultado obtenido del estudio de la autoestima del adulto mayor constata las insuficiencias que tiene este trabajo en el Combinado Deportivo Limonar lo que corrobora el problema científico de esta investigación. En el proceso de investigación se le dio solución al problema de investigación al elaborar actividades físicas-recreativas para elevar la autoestima del adulto mayor que se realizan en la comunidad, con la participación de todos los factores. Que la dirección municipal del INDER aplique las actividades propuestas en los demás combinados del municipio El Salvador. Capacitar al personal responsabilizado con la recreación física comunitaria para contribuir a que los adultos mayores tengan una vejez placentera y feliz. Continuar realizando estudios sistemáticos en cuanto a la autoestima para una mejor calidad de vida de los adultos mayores.



BIBLIOGRAFÍA

Alonso, J. (2004). El auto desarrollo comunitario. Crítica a las mediciones recurrentes para la emancipación humana. Villa Clara: Editorial Capiro.

Álvarez, R. J. (2002). Para salir del laberinto: Como pensamos, sentimos. Santander: Editorial Sal Terrea.

Asociación Argentina de Prevención de la violencia Familiar. (1997). Ayudarse a sí mismo. Santander: Editorial Sal Térrea.

Bonét, J. V. (1994). Sé amigo de ti mismo: Manual de autoestima. España: Editorial Sal Térrea.

Branden, N. (1993). Como mejorar su autoestima. Buenos Aires: Editorial Paidós

Casdevall, A. (1997). La ludo terapia y los psicóteres como vías para el desarrollo de la autoestima en escolares retardados. (Tesis inédita de Diploma). Instituto Superior Pedagógico "José Martí", Camaguey.

Castillo, S. y otros (1997). Autoestima y la Adolescencia. En hacia una sexualidad responsable y feliz. Para la Familia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Ceballos, A. L. (2001). Tercera edad, Libro electrónico. I S C F Manuel Fajardo. Laboratorio de Computación. Carpeta Universidad.

Chávez, C. y otros. (1994). Autoestima, Guía para multiplicadores. Desarrollo Social Municipal. En Fomento Educativo: Comité Municipal de Escuelas para padres. México.

Cleg, P. (1997). Como desarrollar la autoestima. Barcelona: Edicione Robin Book.

Colunga, S. (2000). El desarrollo de la Autoestima a través del proceso pedagógico. Camagüey: Universidad de Camagüey.

Dennis, R. (2005). Calidad de vida como contexto para la planificación y evaluación de servicios para personas con discapacidades. Siglo cero.

Gillham, Helen. (1991). "Como ayudar a los adultos a aceptarse a sí mismos y a aceptar a los demás. Educador: Editorial Paidós.

Vigotsky, S. L. (1987). Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica.