

ACTIVIDADES METODOLÓGICAS PARA GARANTIZAR UN ADECUADO PROCESO EDUCATIVO Y DE APRENDIZAJE EN LA TERCERA EDAD.

Lic. Dulce María Pérez Rodríguez¹, Lic. Esther Sió Ibáñez², Lic. María Rafaela Carreño Marrero³

1. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Comandante Luis Crespo Castro, Ave 12 e/ 9 y 9^a, Jovellanos, Matanzas

2. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Comandante Luis Crespo Castro, Ave 12 e/ 9 y 9^a, Jovellanos, Matanzas

3. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Comandante Luis Crespo Castro, Ave 12 e/ 9 y 9^a, Jovellanos, Matanzas



Resumen

El problema fundamental que afronta la humanidad es el desarrollo de la vida misma, su existencia en un mundo en el que tiene que enfrentar peligros reales relacionados fundamentalmente con las esferas de *la alimentación, la salud, y el medio ambiente*. En Cuba la población está en camino de convertirse en una sociedad encanecida, uno de los grandes problema en la adultez mayor es la falta de sentido para la existencia. En nuestro municipio los ancianos realizan diversas actividades relacionadas con la ciencia y la tecnología, factor indiscutible de desarrollo, a ello nos referiremos en nuestro trabajo. Debemos incluir en nuestra labor educativa, no solo un aporte de conocimientos, hay que darle un espacio a la labor socio – política y a la actividad moral para lograr personas de la tercera edad capaces de enfrentar los cambios que en ella se operan.

Palabras claves: Adulto mayor; desarrollo; metodología.

Introducción.

La población cubana a partir del desarrollo cultural alcanzado demanda la necesidad de adoptar estilos de vida saludables e incorporar a la actividad cotidiana la práctica del ejercicio físico , para llegar a una vejez con un elevados niveles de salud , es oportuno señalar que la esperanza es actualmente de 75 años , la natalidad decrece , y dentro de unos años Cuba será uno de los países mas envejecidos de Latino América, consideración que demanda perfeccionar las vías utilizadas para sustentar la realización de actividades físicas encargadas de sustentar una vida placentera del adulto mayor.

Es notable la incorporación de la población cubana a las actividades físicas tomando como elemento fundamental la realización de ejercicios físicos variados que satisfagan demanda y necesidades de la población más envejecida, todo lo cual muestra que un por ciento elevado de la sociedad cubana que transita por la tercera edad reconoce la actividad física



como una vía de disfrute , y un componente relacionado con el mejoramiento de la calidad de vida , cuyo concepto es el conjunto de cualidades que constituye la manera de ser de una persona o cosa que en el caso del ser humano se interrelaciona dos aspectos de su existencia. La posibilidad de desarrollo total de la personalidad y la posibilidad de satisfacción de la vida.

El problema fundamental que afronta la Humanidad es el desarrollo de la vida misma, su propia existencia en un mundo en el que tiene que enfrentar peligros reales relacionados fundamentalmente con las esferas de *la alimentación, la salud, y el medio ambiente.*

La realidad del mundo en cada una de estas esferas es realmente alarmante, lo que hace que las soluciones a estos desafíos no puedan esperar. Se tratan de buscar respuestas que satisfagan los requerimientos para vivir con más calidad y en ocasiones permitir la vida, preservando la naturaleza y solucionando el problema global de la propia existencia humana.

En Cuba la población cubana está en camino de convertirse en una sociedad encanecida, donde hoy más de 18,1 % de los habitantes de la Isla tienen 60 años o más representando 2 millones y para el 2025 la quinta parte de la población será el adulto mayor donde las mujeres alcanzaran los 80 años y el masculino alcanzara los 78 años.

Promover una vejez sana, no es solo, asegurar la alimentación, servicios de salud, confort habitacional e higiene, muy importante es también una vida útil, productiva e independiente. La vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio de estas edades, cuyos achaques más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad y no en pocos casos a la falta de afectos, de la familia y de la sociedad.

Es un reto de la sociedad cubana, colocar a las mujeres y al hombre mayor a la altura de estos tiempos, tanto en lo social como en lo tecnológico, comprender del mundo contemporáneo, sus cambios, sus desafíos, es un reto pues la cultura nos pertenece a todos.



La adultez mayor es otra etapa de la vida en la cual continuamos desarrollando nuestra personalidad y capacidades por ello es necesario a partir de una comprensión teórica acerca de la edad con etapa del desarrollo, así como de la ciencia y la tecnología de la educación, garantizar un adecuado proceso educativo y de aprendizaje en esta edad.

En nuestro municipio Jovellanos la adultez mayor realiza diversas actividades metodológicas para garantizar un adecuado proceso de aprendizaje en la tercera edad, factor indiscutible de desarrollo, a ello nos referiremos en nuestro trabajo.

Teniendo en cuenta todo lo anterior el presente trabajo expone el objetivo Evaluar la problemática de la enseñanza en función de mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor en la Sociedad Cubana

Desarrollo

La educación al hombre para la vida, sea cual fuere la etapa de ella en la que este se encuentre. La problemática de la enseñanza al adulto mayor nos motivo intensamente y esta labor tan hermosa nos absorbió de tal manera que hoy queremos compartir con ustedes la experiencia vivida a través de varios cursos, con un grupo de adultos mayores del Municipio de Jovellanos, en su ingreso a la CUAM.

Hoy contamos con un total de 1040 alumnos cuya edad oscila entre 53 y 80 años, en el grupo predominan mujeres y notamos en ellos siempre una magnífica disposición para emprender las tareas. La calidad de vida en la adultez mayor y como aprender a enfrentar la tercera edad, disfrutando el encanto que esta tiene es la meta.

Tiene que aprender a envejecer y aceptar su status. De esta forma podrán pasar una ancianidad feliz, posterior a los 90 una longevidad satisfactoria con el menor deterioro posible de sus facultades físicas y mentales y muchos también serian centenarios que alegres contarían sus vivencias.

La soledad que envuelve al ser humano después de los 55 años de edad , la sensación que ha dejado de sr importante en su medio social y familiar , la tristeza de los que por razón u otra se han visto obligado a abrazar la jubilación , son factores todos que conspiran contra el bienestar , trayendo aparejados el aislamiento , cuadros de depresión o de ansiedad ,



miedo a la discapacidad y a la muerte , muchas de estas personas han llegado hasta el suicidio como máxima depresión de la angustia que esta nueva condición de vida les produce y que sin embargo si se les enseña una óptica diferente para transitar este camino , logran comprender el error en el que se encontraban sumidos , viendo que la vida es un regalo y es bella siempre.

Necesitan ser entrenados en valores tales que una vez concientizados, les dé un soporte emocional adecuado, por ejemplo la estima personal, la exigencia adecuada a ser respetados, etc.

Compartir puntos de vistas del orden económico, político, social y moral, proporcionan la oportunidad de un fortalecimiento tanto de los alumnos como del profesor, por lo que asignar un espacio de tiempo dentro de la jornada para estos , sin esquemas rígidos , resulta bueno.

El aporte de conocimientos en relación con las temáticas a desarrollar se condujo ofreciéndoselos pero a la vez recibiendo de ellos sus opiniones, experiencias y su forma de hacer, así se fue desarrollando la independencia y la creatividad. Se convirtieron en investigadores que posteriormente redactaban sus ideas y exponían las conclusiones a las que habían llegado, con la convicción de que esas ideas no eran para quedarse en un papel, sino para vivirla en lo cotidiano.

No debe quedar a un lado el manejo utilizando técnicas armonizadoras y relajantes que los mantendría en forma óptima para recibir la información que le ofrecemos y a la vez mantener una estimulación que los haga usar estos conocimientos en su vida de relación.

Además deben ser incentivados a que todas sus creaciones se materialicen y logren expresión grupal, pues el colectivismo forma lazos de amor y de amistad que les permite finalmente una mejor calidad de vida.

Es sabido que uno de los grandes problema en la adultez mayor es la falta de sentido para la existencia que se genera en una gran parte de este grupo debido a los cambios acontecidos en su vida, los cuales no se encuentran preparados para enfrentar, siendo por tanto este el punto más importante en el que debe basarse el trabajo con ellos. Buscar herramientas que transformen el mundo de estos adultos nos ayudaría , no veríamos depresión , ni temor al



envejecimiento , no estarían inútilmente sentados , dejándose ganar por pensamientos tristes , desagradables , ni por añoranzas de las condiciones de sus años anteriores, o por el recuerdo de familias y amigos que ya se han ido , sino que serian persona que ya se han pertrechado s de un estilo nuevo para pensar y actuar , enfrentar problemas y buscar soluciones , o sea un estilo nuevo de pensamientos y acción .

Los mejores aliados en esta tarea son dialécticas, la actividad socio-política, la actividad moral y la introducción de sistemas de valores y principios.

Viviendo la dialéctica no hay espacio para tabúes que a la larga son capaces de condicionar bloqueos mentales.

La actividad socio-política es capaz de transformar no solo material, sino idealmente la realidad para que esta se adecue a los intereses y necesidades de aquellos que ya pasan de los 50.

Si consideramos que las reglas, normativas, ideales y apreciaciones que han regulado conductas personales y sociales a través de toda una vida y que por tanto están muy arraigadas, pueden verse lastimadas por las variaciones presentes en la generación que le ha sucedido, se impone el tratar de llevarlos a un razonamiento que les indique precisamente como cambiar la realidad y su actuación según sea necesario y aquí es donde entra en juego la actividad moral.

Propiciar una manera de hacer propia no solamente en el aula sino en la vida diaria permite que la tendencia a ser dependiente de los demás no progrese con la edad. Además debemos ayudarlos a que tomen una conciencia de organización, priorización según necesidades, dar pasos con orden, no improvisados y los ejecuten conscientemente con el fin de lograr el propósito deseado eficazmente. Este propósito deseado si queremos resumirlo es diciendo que deseamos ver la actividad humana de los adultos mayores realizada de forma armónica y que de acuerdo a sus posibilidades sean productivos para bien de ellos y de la sociedad en que se desenvuelven.

Aún queda por mencionar en la problemática de la tercera edad un fenómeno conocido con el nombre de enajenación, que no es más que una forma de existencia en la que el hombre y su actividad están separados y contrapuestos. Como educadores podemos contribuir a que



en nuestro grupo esto no aparezca, utilizando los métodos anteriormente citados, pero sobre todo incentivando la creatividad y la independencia.

Existe un problema que afecta a toda la humanidad, y siendo este grupo una parte de ella, pues por ende queda incluido y es la situación del deterioro del medio ambiente, del peligro que corre nuestro entorno y la necesidad de usar racionalmente los medios que nos brinda la Naturaleza respetando lo que les corresponde a las generaciones venideras para un adecuado desarrollo sostenible.

Esto solamente se logra utilizando todos los recursos a nuestro alcance para cada vez mayor educación medio ambiental, de esta manera todos ganaremos, y los adultos mayores de hoy, podrán en la medida que esto se logre al llegar a sus 90 años y en adelante disfrutar de una longevidad satisfactoria, además estos grupos suelen ser unos magníficos promotores.

Puesto que la educación debe entenderse como una forma de promover y garantizar el desarrollo, será nuestra herramienta más importante para lograr que los adultos mayores en la misma medida en que van participando de los diferentes encuentros, podamos a través de los conocimientos nuevos y de un manejo inteligente promover cambios de actitudes y nuevos estilos de vida para enfrentar la tercera edad y muy importante es que se comuniquen, se abran y sepan expresar sus necesidades así como comprender las de los demás, que sepan pedir frontalmente lo que necesitan, que aprendan a responder a las tensiones de la vida de un modo más saludable. La exteriorización de los sentimientos unido a saber con firmeza lo que quieren y sentirse convencidos de su propio poder o fuerza personal, condiciona un desarrollo exitoso en su desempeño.

El educador debe aprender a transmitir mensajes que aporten alegría y satisfacción, así como ayudarlos a borrar lo que tiene como resultado un sufrimiento personal y siempre tener presente que este programa educacional, no solamente es para los adultos mayores, sino con los adultos, por lo valioso de sus experiencias, vivencias y aportes.

El adulto mayor del aula interactúa con otros adultos mayores que no están recibiendo esta misma formación por disímiles causas y al no estar preparado de igual forma puede influir según sus criterios, interactúa además con su familia, donde hay diferentes grupos de edades y es ahí donde se puede ver el conflicto generacional, también el medio social en el



que se desarrolla es en ocasiones agresivos, pues no se comprende que la funcionalidad se va tornando diferente con el paso del tiempo, que los gustos y aceptaciones también son diferentes, todas estas agresiones y diferencias estresan a este individuo que se encuentra en un periodo difícil de la vida, dependiendo del manejo que se le dé y del sentimiento que tome para hacer su camino, que viva mejor o peor. El sentimiento puede ser positivo, del tipo del amor, la aceptación, la armonía o puede ser negativo como temor, resentimiento, actitudes de rechazo, etc.

Por todas estas razones es muy importante capacitarlos para adecuar su conducta a cualquiera de las circunstancias que se les presentaren y prepararles para adaptarse y respetar las normas de la sociedad, pero también deben ganar en otro sentido y es que si se hiciera necesario cambiarlas o superarlas no se limiten a una aceptación dócil de las mismas, sino valorando los cambios necesarios de puntos de vista.

Los sentimientos, estados de ánimo, criterios que expresan como se encuentra la conciencia del ser humano en lo cotidiano son los pilares donde debe descansar la labor educativa, siempre bajo el más profundo respeto de la dignidad de esas personas.

Al transmitir conocimientos trataremos de perfeccionar al grupo, prepararlos y superarlos para el cambio en su vida que el arribo a la tercera edad trae aparejado, para lograr organización, individualización, sociabilización e incorporación a la cultura a través de la educación, que todo esto trae como posibilidad el trazarse objetivos para que así la existencia humana consiga un sentido verdadero para vivir, tanto en el orden personal como en relación con otros hombres.

De todo lo expuesto hasta aquí podemos concluir que para lograr personas de la tercera edad capaces de enfrentar los cambios que en ella se operan y con una calidad de vida cada vez mayor que redunde posteriormente en una longevidad satisfactoria debemos incluir en nuestra labor educativa, no solo un aporte de conocimientos, hay que darle un espacio a la labor socio – política y a la actividad moral donde no solamente se comparten normas morales, sino sistemas de valores y principios.



El apoyo en el nuevo método pedagógico favorece mucho para que debido a que tienen que investigar, crear y exponer temas que sean creativos e independientes, por lo que se debe explotar al máximo.

La relación maestro – alumno y la relación intergrupala buena y extensiva no solamente a los horarios de clase permite vivir un sentido mejor de existencia.

El aporte de una mejor cultura medio ambiental no solo los favorece, sino que les permite ser útiles a la sociedad como promotores.

Debe desarrollarse con este grupo actividades de relajación, meditación y como enfrentar el estrés pues esto no solamente les resulta agradable sino que los fortalece par conocer cómo enfrentar situaciones de esta índole.

Cada educador debe concienciar profundamente la intención de ofrecer no solo escolaridad, sino ser un conductor para este grupo de personas que los ayude en la recuperación de su papel social y humano.

Adultos mayores comprometidos y activos para llevar adelante las creaciones de su grupo y proyectos, condiciona no solamente una buena terapia ocupacional, sino que la autoestima se fortalece, la creatividad cada vez se hace mayor, el tiempo disponible es bien utilizado, les da razón de existencia, ideas de alegría de vida, en general una mejor calidad de vida.

Educadores que unan a la superación para su labor profesional, un interés en conocer técnicas de manejo de los diferentes perfiles psicológicos, técnicas de armonización y relajación, serían los ideales para la realización de esta tarea, y es meritorio citar aquí cuan rica es la retroalimentación del educador que se nutre en cada encuentro de los aportes que la experiencia vivida de sus alumnos es capaz de ofrecerles, pero que a la vez también los sentimientos de bienestar grupal e individual son capaces de influir positivamente en el maestro.

Fomentar y contribuir posteriormente en el desarrollo de proyectos de trabajo (culturales, de confecciones, de estudio, de solidaridad etc.) es una magnífica forma de que la labor con las Cátedras del Adulto Mayor sea exitosa.



Todo el conocimiento que se aporte, el entrenamiento que se ofrezca, en general cualquier labor que se realice, sea pequeña o inmensa debe estar investida de una buena dosis de amor.

Yendo de lo general a lo particular, ahora queremos hablar de cursos transcurridos con los grupos en cuestión referido al inicio del trabajo.

Comenzamos dividiendo las tareas en tres grupos

“Organización del aula

“Breve resumen de noticias actualizadas

“Iniciativas

no sabemos en qué momento fue, pero las tareas dejaron de ser selectivas para convertirse en “de todos”

esto para comenzar la clase.

Una vez en el tema siempre tratamos de compartirlo, para así condicionar la participación de todos.

Los ejercicios de meditación y relajación comenzaron desde el inicio, siempre le dedicamos un espacio y al llegar a la clase relacionada con el ESTRESS y la tercera edad, vimos resultados maravillosos y una aceptación muy grande por parte del alumnado, que se interesaba en aprender cómo enfrentar estas situaciones y comenzaron a referir cambios en sus vidas, así había quien estaba más contento, otros más sedados, alguien que no dormía hacía años comenzó a tener ratos de sueños agradables, etc. y decidimos hacerles un regalo de amor, la terapia armonizadora con energía REIKI, pero solamente para quienes lo desearan. Se convino el lugar y la hora y vimos con sorpresa y agrado que ese día, allí estaban todos. Esto fue una labor de equipo y otros REIKISTAS cooperaron, fue una experiencia maravillosa, durante cuatro días compartimos REIKISTAS y ALUMNOS, la calidad de vida podemos decir con gran orgullo, que mejoró notablemente y se estableció una relación bonita entre los grupos y los alumnos

Un buen día, nos pidieron alguna iniciativa para una actividad que se iba a realizar y decidimos hacer un desfile de modas, declamar unos poemas y cantar temas de canciones románticas, finalizando con “Lo que me queda por vivir” cantado por todo el grupo. Este



fue el inicio de un grupo artístico que le pusimos por nombre “ Otoño Luminoso ” y que se mantiene muy unido, incrementando regularmente los números.

Nos agrada notablemente adornar cada actividad que se realice con notas culturales alegóricas, por ejemplo una mañana en la que preparamos exposiciones en relación con el Medio Ambiente, se dijeron poesías, cantos, se hicieron sketch con la característica de que todo guardaba relación con el entorno, en estos momentos se realizan actividades relacionada con tabaquismo, alcoholismo y drogadicción. De aquí se deduce que no solamente es cultura y diversión, porque todas las exposiciones requieren un nivel de preparación científica para que sea verdaderamente respetable.

Este es nuestro grupo actual, una familia cohesionada, que conoce que es lo que aspira y como debe trabajar para lograrlo, que además no desaprovecha oportunidades para ser promotores de todo lo positivo, de todo lo que merece la pena ser promocionado.

Esta bella unión comenzó como una pequeña semillita el primer día de clases y hoy es un árbol con buenas raíces y con ramas dispuestas a abrazar a toda la humanidad para cooperar en la calidad de vida como meta del desarrollo humano.

Hemos insertado las conclusiones al exponer esta parte final del tema y recomendamos a todos los educadores que pongan mucho amor en su labor pedagógica, lo demás ya esta estatuido hace tiempo, y a los alumnos que sean capaces de aceptar ese amor y propagarlo con mucha fuerza a quienes lo rodean.

Bibliografía

1. Alvarez Sintés Roberto. Tema de Medicina General Integral. Vol 1. Salud y Medicina. Editorial de Ciencias Medicas 2001.
2. Chacon, Nancy. La formación de valores morales. Ediciones PROMET, Academia de Ciencias. La Habana 1986.
3. Gerald Janpolsky. El poder
4. Pavel Gurevich. El hombre y la cultura. Razonamiento de un filósofo. Editorial de la Agencia de Prensa Novosti. Moscu 1989.
5. Tolstif Alexander. El hombre y la edad. Editorial Progreso Moscu 1989



6. Vitier Cintio. Ese sol del Mundo Moral. Ediciones unión 2002



CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X