

## **LAS CÁTEDRAS UNIVERSITARIAS DEL ADULTO MAYOR, UNA OPORTUNIDAD PARA LA TERCERA EDAD.**

**Lic. Lázaro Horta Chávez<sup>1</sup>, Ms C. Yamilé Rodríguez Delgado<sup>2</sup>, Lic. Isabel C. Horta Chávez<sup>3</sup>, Ing. Lidia Hernández La Rosa<sup>4</sup>**

1. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Los Arabos*

*Carretera Central No. 13 Los Arabos, Matanzas. [lazaro.horta@umcc.cu](mailto:lazaro.horta@umcc.cu)*

2. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Los Arabos*

*Carretera Central No. 13 Los Arabos, Matanza. [yamile.delgado@umcc.cu](mailto:yamile.delgado@umcc.cu)*

3. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Los Arabos*

*Carretera Central No. 13 Los Arabos, Matanzas.*

4. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Los Arabos*

*Carretera Central No. 13 Los Arabos, Matanzas. [lidia.rosa@umcc.cu](mailto:lidia.rosa@umcc.cu)*

## **Resumen.**

La atención a la vejez constituye hoy un problema de alcance mundial por la marcada tendencia a alargarse la esperanza de vida, por lo que prepararse para llegar a ella en mejores condiciones debe ser preocupación de todos los que interactúan con ellos de una forma u otra. El trabajo consiste en elaborar una estrategia educativa motivacional para estimular la cumplimiento del objetivo. La participación activa de la tercera edad en las actividades de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM) en los Consejos Populares (C/P) “Macagua y Zorrilla”, a fin de mejorar la calidad de vida de este grupo etéreo. El análisis de los resultados mostraron que en efecto la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor ejerce una influencia positiva en la dimensión psicológica de los ancianos que la integran, sustentada en un elevado bienestar Psicológico, una mayor percepción de buena salud y un estado de satisfacción evidente contrario a lo observado en el grupo de control.

***Palabras claves:*** *estrategia educativa, adulto mayor, tercera edad calidad de vida.*

## **Introducción**

***“Cuando por los años no puedas correr, trota.***

***Cuando no puedas trotar, camina.***

***Cuando no puedas caminar, el bastón.***

***Pero nunca te detengas ”***

El envejecimiento es un proceso permanente y natural del ciclo del ser humano que de forma progresiva provoca la pérdida de muchas funciones y aptitudes evidenciándose con el paso de los años sobre nuestro cuerpo. La necesidad de orientar a las personas adultas reviste gran importancia, no es una realidad de moda y no puede ser nada improvisado. El hombre necesita dar y recibir amor, comprender y ser comprendido, oír y ser oído, sin importar la edad. La personalidad adulta adquiere autonomía pero ello no significa que no necesite de otros, de vínculos, potenciación o intercambios humanos que permiten el desarrollo y una elevación de la calidad de vida.

La esperanza de vida en Cuba ha aumentado y las tasas de natalidad disminuyen, por lo que la población adulta se hace cada vez mayor. Estudios realizados plantean que para el año 2025, uno de cada cuatro cubanos estará en la tercera edad, lo cual nos colocará entre los países más envejecidos del mundo, razón que exige de un estudio profundo sobre los temas que incumben a la tercera edad para buscar alternativas que mejoren la calidad de vida de este grupo etario.

Los retos actuales exigen un cambio fundamental en las concepciones y la práctica de vida de las personas que han arribado a los 60 o más años. Es más que importante para la salud del longevo que este se sienta útil después de llegar a los 60 años, y la mejor manera encontrada ha sido las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM) que resalta, más que nada, las ganas de sentirse incluidos de nuevo en la sociedad. Contribuir a elevar su calidad de vida es uno de los objetivos de las cátedras universitarias. Ellas surgen con la noble intención de reinsertar al anciano a la sociedad brindándole los conocimientos necesarios para ello. La orientación oportuna hará que se conozcan mejor y se acepten más, revirtiéndose esto en todo el caudal de conocimientos y experiencia que nos pueden legar si son portadores de una autovaloración adecuada, de un dominio de sus potencialidades, reconociendo que sus limitaciones físicas solo son características de la edad.

Las CUAM resultan vitales, porque otorgan un nuevo sentido a la existencia de las personas mayores y las sacan del contexto hogareño al que a veces las

destinan. Además, favorecen la educación continua y permanente para colocarlos a la altura de los cambios y novedades tecnológicas, sociales y científicas de este tiempo, a partir de la concepción de que la educación debe mantenerse a lo largo de todo el ciclo vital.

La motivación ocupa un lugar primordial en este proceso, si se tiene en cuenta que la participación, en el orden de la Educación Popular, implica el saber, el poder y el querer, por lo que las personas sólo participan conscientemente cuando se cumple esta triada. Si no están motivados los comunitarios, no participan y por supuesto participan más en tanto más motivados estén. El empleo de diferentes métodos, observación, entrevistas, triple autodiagnóstico permitieron constatar que en la actualidad la tendencia del Adulto Mayor está dirigida a la participación formal, más bien pasiva e inestable, existe la presencia frecuente de apatía frente a sí mismo y su entorno por lo que los autores de este trabajo determinaron elaborar una estrategia educativa motivacional para estimular la participación activa de los adultos mayores en las actividades de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM) de los Consejos Populares (C/P) “Macagua y Zorrilla”, a fin de mejorar la calidad de vida de este grupo etéreo.

### ***Desarrollo.***

La Tercera Edad no es una enfermedad, es una etapa psicobiológica de comportamiento racional en interacción con el medio circundante. Físicamente es un desgaste de la materia y deterioro de capacidades volitivas y cognitivas del individuo en interacción con el medio. La relación biótico social positiva pondera la calidad de vida y bienestar del individuo produciendo un universo de oportunidades de poner en uso las capacidades intelectuales y manuales en pleno desarrollo originado por las conexiones nerviosas temporales que no se han fosilizado por la inercia o el abandono de la ejercitación.

En la Enciclopedia de Psicopedagogía se plantea que el envejecimiento es el proceso que, tras el crecimiento y la edad adulta conduce a la vejez o tercera etapa vital y se agrega que el gran problema es la falta de investigaciones realizadas en este campo. Según la organización mundial de la salud (OMS, 1999): "En nuestro mundo lleno de diversidad y constante cambio, el envejecimiento es una de las pocas características que nos definen y nos unifican a todos. Estamos envejeciendo y esto debe celebrarse, tenga usted la edad que tenga igualmente está envejeciendo".

Es cierto que la vejez está asociada a la edad, pero no es igual a esta y, además, no existe una edad concreta en la que se comienza a ser viejo. En realidad decimos que una persona está envejeciendo cuando aparecen en ella ciertas características físicas (canas, arrugas, lentitud), psicológicas (falta de

motivación por ciertas actividades, decrecimiento de energía vital) y sociales (aislamiento o poca participación, pérdida de roles). Podemos apreciar que no es solo el indicador edad el que define al envejecimiento; hoy podemos hablar de indicadores biológicos, cronológicos, fisiológicos, sociales, psicológicos, cuestión que se centra en el envejecimiento como un fenómeno individual.

Un aspecto primordial, en la vida de las personas adultas es la calidad de vida. Esta actúa de manera negativa en su concepción debido a que, a nivel afectivo, el adulto mayor no se valora como persona, siente que no es merecedor de nada en la vida, llevándolo a situaciones de ansiedad, depresión e incluso apatía frente a sí mismo y su entorno.

El interés por la calidad de vida ha existido desde tiempos inmemorables; sin embargo, la aparición del concepto como tal y la preocupación por su evaluación sistemática y científica es relativamente reciente. La idea comienza a popularizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos, como son: la salud, la salud mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general.

El concepto calidad de vida ha sido utilizado por especialistas de las más diversas disciplinas, como filósofos, economistas, sociólogos, psicólogos y médicos. Cada cual ha enfocado el tema de manera diferente. Los ambientalistas han puesto énfasis en las condiciones y los atributos del ambiente biológico y en la importancia de preservar los recursos naturales; los economistas, en indicadores como el producto nacional bruto; mientras que los psicólogos, en las necesidades humanas y su satisfacción. Hay que tener en cuenta que este concepto es utilizado fundamentalmente en el contexto médico, y es aquí donde alcanza su mayor magnitud.

La calidad de vida es un concepto eminentemente evaluador, multidimensional y multidisciplinario. En la tercera edad debe estar ajustada a la esperanza de vida, de lo contrario aumentaría la expectativa de incapacidad, por lo que, matemáticamente, se puede expresar que el aumento de la calidad de vida es inversamente proporcional a la expectativa de incapacidad.

Teniendo en cuenta lo anterior expuesto y el crecimiento poblacional de las personas de la tercera edad, nuestro gobierno revolucionario ha prestado atención a este fenómeno y se ha aprobado por la Asamblea Nacional del Poder Popular un presupuesto para los gastos de la seguridad y asistencia social y la propuesta de la nueva Ley de Seguridad Social que garantizará cómo encarar este reto de la sociedad cubana actual.

La Extensión Universitaria como parte de la función social de la universidad surge, como puede verse, como consecuencia de un proceso histórico orientado

a lograr la apertura y democratización de la universidad y su amplia proyección social. Por sus finalidades, la extensión universitaria debe proponerse, como fines fundamentales proyectar dinámica y coordinadamente la cultura y vincular a todo el pueblo con la Universidad. Además de dichos fines, la extensión universitaria debe estimular el desarrollo social, elevar el nivel espiritual, moral, intelectual y técnico de la nación, proponiendo imparcial y objetivamente ante la opinión pública, las soluciones fundamentales a los problemas de interés general.

En la Planeación Estratégica del Ministerio de Educación Superior (MES) se define que la misión de la Extensión Universitaria es "Promover la influencia recíproca y la interacción creadora de las Universidades en la vida social del país, en lo que al desarrollo cultural de la comunidad universitaria y a la población en general se refiere".

En las Filiales Universitarias Municipales (FUM), la extensión universitaria se desarrolla en un ambiente de colaboración y participación de los procesos sustantivos y la instituciones culturales del municipio, empresas, colectivos laborales, organizaciones políticas y de masas y la ejecución de las acciones se convierte en la posibilidad de integración, que generan las propias relaciones humanas, tanto individual como colectivas. Visto desde una ética humanista y un carácter participativo, aunque variable, el trabajo comunitario, en el cual se enmarca el subsistema de la CUAM y las FUM en los CES, es siempre sinónimo de desarrollo sociocultural.

La perspectiva de la calidad de vida del adulto mayor fue el foco de atención de este estudio que se desarrolló en el municipio Los Arabos, provincia Matanzas, que no está exenta del crecimiento de la población anciana. En el último censo de población y vivienda se constató que residen en dicho municipio un total de 24787 habitantes, de ellos 4957,4 ancianos, para un 20 % de la población general.

Las CUAM pretenden desarrollar la calidad de vida de estas personas. Se propone modificar la imagen social negativa de la vejez y a favorecer el desarrollo personal de los integrantes de dicho grupo etario. La Filial Universitaria Municipal (FUM) "Rafael Trejo González" ha incidido en la calidad de vida de la población de cada Consejo Popular (C/P) a través de los propios profesores. En el C/P Macagua y Zorrilla el trabajo educativo prevé que los integrantes de la CUAM se nutran de una serie de conocimientos para lograr el objetivo propuesto, con sesiones de una a dos horas semanales, en el que quedarán capacitados como promotores naturales de la cultura del envejecimiento en su familia, su comunidad y la sociedad en general.

Este trabajo surge a partir del interés que se ha despertado últimamente en torno a la problemática del adulto mayor con el objetivo de conocer la percepción que tienen sobre su bienestar personal y la satisfacción de necesidades para mejorar su Calidad de Vida, de ello se deriva la elaboración de la estrategia educativa motivacional a implementar en estos C/P.

Las caracterizaciones sobre estrategia son variadas, y variadas son sus formas de utilización desde tiempos antiguos hasta nuestros días en acciones militares o en actividades que requieran del desarrollo de una labor de dirección. Se debe considerar que las estrategias se conciben a largo alcance, que estas son deliberadas y planificadas, que en su concepción se estructuran en acciones relacionadas y dirigidas a un fin propuesto.

Según el Diccionario Etimológico de Corominas, J. estrategia es una palabra que data de 1832, proviene del griego strategia que significaba “generalato”, “aptitudes de general”, Se deriva de strategon “general”; sustantivo compuesto de estratos: ejército y: ago yo conduzco.

Betancourt, J, considera que las estrategias se estudian por investigadores como una acción humana, orientada a un fin, situándola en correspondencia con conceptos tales como: plan, táctica, reglas y heurística. Desde esta perspectiva las estrategias han sido consideradas como una actividad netamente intelectual, encaminada a trazar el puente de unión entre el qué y el cómo pensar.

Addine, F, señala como estrategias de enseñanza-aprendizaje: “las secuencias integradas, más o menos extensas y complejas de acciones y procedimientos seleccionados y organizados, que atendiendo a todos los componentes del proceso persiguen alcanzar los fines educativos propuestos”

Los autores del trabajo a partir de los referentes anteriores conciben como estrategia un sistema de acciones planificadas y ordenadas, en las cuales existen plasmadas acciones que al ejecutarlas en un tiempo de largo alcance, esperan resultados.

Para la determinación de la estrategia educativa motivacional se debe considerar aspectos que resultan esenciales en el trabajo del profesor facilitador y los Adultos Mayores dentro de la clase del Círculo de Abuelos como: La organización del trabajo individual y grupal, La búsqueda y adquisición de un nuevo modo de actuar a partir de la elaboración de estructuras estables y sólidas de conocimientos, así como renovadas formas en las interrelaciones sociales del Adulto Mayor (con sus compañeros, el profesor, la familia, la comunidad y de estos hacia el Adulto Mayor) a través de actitudes flexibles. El logro de una integración de actitud de los Adultos

Mayores y los profesores de la CUAM a partir de las siguientes líneas de confluencia: un pensar positivo, un aprendizaje como experiencia agradable y satisfactoria a través de la práctica de actividades físico-recreativas en los Adultos Mayores.

La estrategia que se propone se caracteriza por ser cooperativa, dinámica, activa, participativa, educativa, sistémica y sistemática. Esta pone en práctica acciones que tienden a la ayuda mutua y favorece una comunicación asertiva entre el profesor y los Adultos Mayores. Tiene la capacidad de integrarse a la dinámica del grupo de trabajo y se extrapola a los Adultos Mayores, la familia y la comunidad, es flexible, susceptible a cambios y modificaciones en un momento dado de ser necesario, para propiciar el logro exitoso del objetivo propuesto.

Su carácter participativo se expresa al considerar la metodología de la Educación Popular y la utilización de técnicas participativas para el trabajo con el Adulto Mayor, con el objetivo de favorecer la motivación, las relaciones interpersonales y la adquisición de conocimientos individuales desde un enfoque desarrollador, permite educar el modo de actuación de los Adultos Mayores en función de los conocimientos brindados por la estrategia. Sistémica pues refiere a la secuencia de acciones que se tuvieron en cuenta en la elaboración de la estrategia y su relacionan con las funciones de dirección, organizadas en un tiempo y espacio que permita la transformación del estado actual al estado deseado.

Sistemática por su vital importancia, ya que permite el estudio del proceso de sistematización aplicado a experiencias de Educación Popular, destacándose el carácter reflexivo de la misma, lo que en consecuencia, permite explicitar la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí, y por qué la han hecho de ese modo.

Teniendo en cuenta los referentes teóricos abordados realizamos una investigación donde se ejecutó un estudio de intervención en el cual quedaron incluidos el Universo de los adultos mayores (918) pertenecientes al C/P Macagua y Zorrilla del Municipio Arabos. La muestra, integrantes de las CUAM (31) y familiares (60), se escogió mediante un muestreo intencional siguiendo las siguientes estrategias: Muestreo por conveniencia, familiares de los integrantes de la CUAM; muestreo de casos importantes: personas que garantizan las necesidades de acción derivadas de la investigación, integrantes de las CUAM.

Se tomaron como criterios de inclusión para la fase de intervención: Pertenecer al C/P Macagua y Zorrilla del municipio los Arabos, tener 60 años o más en el caso de los adultos mayores y tener más de 18 años en el caso de los



familiares, consentimiento de los integrantes de la CUAM a participar en la investigación (Anexo 1). Se tomaron como criterios de exclusión: Negación a participar en la investigación, presentar retraso mental en alguna de sus grados. Criterios de Salida: Fallecimiento o cambio de domicilio en el curso de la investigación, abandono del estudio antes de finalizar por cualquier causa. Quedando constituida por 31 adultos mayores de la CUAM y de 60 familiares

A partir de los datos obtenidos y con la utilización de la metodología cualitativa (observación, lluvia de ideas, la entrevista en adultos mayores de la CUAM y familiares), se llevó a cabo una estrategia de intervención consistente en: la capacitación de los integrantes de la CUAM y familiares a través de técnicas participativas y la utilización de dinámicas de grupos que contó además con la intersectorialidad y la participación comunitaria.

Los encuentros se realizaron indistintamente en la casa de cultura de la localidad Macagua y CCS "José Hidalgo Abreu", Zorrilla, con el apoyo de las profesoras encargadas de dirigir la actividad, la promotora cultural, personal del (INDER), de salud, EP "Carmen Jiménez Zalazar" y con la participación de representantes de los Consejos Populares.

La estrategia se estructuró teniendo en cuenta los problemas detectados que incluyeron la elaboración de resúmenes de cada grupo y un resumen global que es una síntesis de los resultados de los diferentes grupos relacionados con cada uno de los objetivos propuestos en el estudio. Estos resúmenes nos permitieron orientarnos en qué hacer y cómo trabajar de acuerdo con los criterios emitidos por los sujetos de la investigación, así como en la elección de las técnicas necesarias para una mejor asimilación de las actividades propuestas a ejecutar. A partir de esto se elaboró la estrategia educativa motivacional que sirvió de guía para la realización de las diversas actividades.

La selección de lo abordado en la estrategia se realizó a través de la triangulación de los datos obtenidos y la aplicación de técnicas participativas, quedando definida la existencia de necesidades e intereses cognoscitivos-físicos-recreativos en aspectos que permitieran utilizar los argumentos necesarios para lograr participación activa y mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de las CUAM y la población en general.

De tal modo se conformó la estrategia, abordando temas relacionados con: Comunicación; Relaciones Interpersonales; Nociones generales sobre comunidad, trabajo comunitario y participación comunitaria en salud; Familia; Convivencia familiar; Adolescencia; Ancianidad; Envejecimiento; Sexualidad en la tercera edad; Stress; Miedo y emociones; Enfermedades crónicas dentro de la familia; Relajación, nutrición y actividades físicas-recreativas.

Se estableció cada uno de los encuentros, de una duración aproximada de 60 a 120 minutos cada vez. Una relación entre la temática abordada, ejemplos y vivencias prácticas referidas por los participantes; y mecanismos de afrontamiento para las diversas situaciones surgidas al calor de los debates del grupo; guiando la discusión de forma tal que la conclusión de la actividad constituyera el antecedente lógico y la motivación para la temática siguiente y sin dejar de establecer los nexos existentes entre las nuevas temáticas y las ya abordadas con anterioridad. El establecimiento de esta estrategia, contribuyó a la interiorización de los mensajes contenidos en el programa los cuales fueron emitidos teniendo en cuenta los códigos comunicativos establecidos para los receptores de la información.

Al finalizar la tercera etapa se realizó una medición final de los resultados de la intervención utilizando para ello técnicas cualitativas (observación, análisis de contenido, entrevistas no estructuradas a informantes claves y grupales).

La estrategia se estructura en objetivo, Etapas (diagnóstico, planificación, ejecución (acción-transformación) y evaluación) y objetivos y acciones por etapas. El objetivo estratégico es contribuir al desarrollo de una adecuada calidad de vida en el adulto mayor mediante la participación activa en las actividades de las CUAM.

Dentro de los objetivos de la estrategia educativa motivacional tenemos: Potenciar la atención integral al adulto mayor, fomentar la preparación del grupo de trabajo comunitario en función de alcanzar resultados superiores en la atención integral de los adultos mayores en la comunidad, favorecer el desarrollo activo del adulto mayor y la utilización de sus potencialidades, valorar las principales características que manifiestan en el proceso los Adultos Mayores teniendo en cuenta las particularidades de la actividad que se desarrolla en la CUAM, y su relación con la participación en las actividades educativas-físico-recreativas planificadas; establecer un proceso transformador de la actitud del Adulto Mayor hacia la práctica de actividades educativas-físico-recreativas, favoreciendo su conocimiento y la calidad de sus relaciones con el grupo clase, el profesor y la comunidad en general; sensibilizar el modo de actuación del Adulto Mayor en función de los beneficios que reviste para ellos la práctica de actividades educativas-físico-recreativas de forma sistemática; evaluar la transformación alcanzada en cuanto a la incorporación, participación y el modo de actuación consciente de los abuelos al programa de atención al Adulto Mayor en las CUAM.

Los resultados que se esperan obtener con la propuesta de la estrategia giran en disposición de: Lograr mayor protagonismo y participación de los adultos mayores en las actividades que se desarrollan en el contexto al que pertenecen. Dotar al adulto mayor de las herramientas necesarias, que posibilite que

asuman la vejez desde un punto de vista positivo, con dignidad y responsabilidad. Incentivar en los profesionales que ejecutan el trabajo en la CUAM en los C/P la necesidad de potenciar el trabajo con el adulto mayor como grupo etario que por sus características específicas requiere atención. Obtener como potencialidades para el trabajo de las CUAM en las comunidades los conocimientos e ideas que por su experiencia poseen los adultos mayores.

Para el análisis de la información se utilizaron técnicas como la observación y entrevista. Se analizaron detalladamente las respuestas proporcionadas en cada una de los temas abordadas (anexo 2), evaluando cuidadosamente el modo en que expresaron las ideas desde una perspectiva lingüística formal y de contenido a fin de formular conclusiones lo más concisas posibles quedeben indicar si las opiniones, valoraciones y experiencias expresadas son compartidas por todos los entrevistados, la mayoría, la mitad, la minoría o por unos pocos. En la realización de estas técnicas se tuvieron en cuenta diferentes aspectos contenidos en la guía de observación (anexo 3), ya que como es sabido esta técnica constituye la técnica investigativa por excelencia al permitirnos percibir de qué forma asume el sujeto de investigación la actividad a realizar. Finalmente se elaboraron resúmenes de los resultados relacionados con los objetivos propuestos en la investigación dondese incluyeron citas particularmente descriptivas.

A fin de garantizar la calidad y objetividad dela investigación se tuvo en cuenta la credibilidad a través de la contrastación persistente y focalizada de la versión del investigador con las opciones de grupos de personas que tienen conocimiento sobre el sujeto de la investigación y usando la triangulación. La transferibilidad por la posibilidad de generalizar los resultados o hacer ciertas referencias lógicas sobre situaciones o poblaciones muy similares y la comprobabilidad en la que un investigador externo pueda comprobar la adecuación de la estrategia seguida, la calidad de la información, la coherencia interna de los datos y las interpretaciones realizadas. La ética, A todos los sujetos de la investigación se les explicó previamente los objetivos del estudio, se les aseguró la confidencialidad de la información aportada por ellos y que la misma solo sería utilizada a los fines de la investigación, solicitándole expresamente su consentimiento para participar. (Anexo 1)

La triangulación es la estrategia para lograr una mayor validez metodológica y teórica de la investigación. Se entiende como la combinación de métodos y técnicas que se utilizaron en nuestra investigación: datos, donde se utiliza una variedad de datos para realizar el estudio, provenientes de diferentes fuentes de información; métodos, uso de dos o más técnicas para obtener la misma información; informantes, los que permitieron conocer y contrastar los múltiples puntos de vista que se relacionan en una misma circunstancia

constituyendo una práctica recomendable y esencial si se pretende aproximarse a un entendimiento profundo de la realidad que permita interpretaciones justificadas. Puede ser: de informantes (principales núcleos de información implicados) y de sujetos (contrastación de los puntos de vista manifestados por los sujetos de indagación dentro de un mismo grupo de informantes)

Análisis de resultados de los abuelitos.

En correspondencia con el análisis de contenido realizado en las exposiciones orales y escritas por los implicados de en la investigación, pudimos constatar que la mayoría de los mismos identifican como uno de los problemas que con más frecuencia los afecta, es la existencia de conflictos intergeneracionales en el seno de las familias provocados por una inadecuada comunicación entre sus miembros, reflejando así mismo desconocimiento de las etapas por las que esta transita y las crisis que las caracterizan y que se encuentran presentes en mayor o menor medida en todas las familias.

A través del análisis y discusión de las temáticas ofrecidas se constata aceptación por los adultos. Demuestran los conocimientos adquiridos durante los encuentros y cómo estos fueron llevados a su práctica diaria dentro de las relaciones familiares e interpersonales a través de la expresión y comentario de situaciones por las que estaban atravesando y las respuestas ante las mismas.

Para el análisis de los resultados finales fue utilizada la técnica de lo positivo-negativo-interesante, donde se emitieron criterios favorables acerca de las temáticas impartidas y la forma en que las mismas fueron asimiladas por los adultos mayores que la recibieron.

Dentro de expresiones positivas están: “Fueron actividades de brío, nuevas formas aprendimos para enfrentar la vida y sus retos a nuestra edad sin temores al que pasará”; “Me ha hecho ver la vida desde otros puntos de vista”; “Estas actividades me han sorprendido pues no me esperaba verme reflejada tanto en cada una, he aprendido y visto aspectos con los que uno convive y sin embargo no los ve. Es una lástima que todos los abuelitos no hayamos podido estar siempre en todos los encuentros y precisamente es lo negativo que veo”

“Aunque no asistí a todos los encuentros, me percaté con lo impartido que las personas de la tercera edad tienen mucho para ofrecer a las nuevas generaciones. Cambió mi percepción acerca de los abuelos. Descubrí a personas de 15 años por su accionar en las actividades físicas, a poetas, personas inteligentes, con decisiones propias, abuelitos muy tiernos”

“Los encuentros impartidos superaron mis expectativas, han sido de gran interés para todos. Me gustaron los temas sobre comunicación, la familia,

relaciones interpersonales, envejecimiento, problemas de salud ya que son aspectos presentes en el día a día de nuestras vidas”; “Me ayudó a reflexionar, a enfrentar mejor la vida”. “Este curso lo inicié casi por compromiso, pensando que iba a perder el tiempo, y no fue así.

“Fueron muchos los temas impartidos, pero hay algunos que por su contenido lo marcan a uno, fue por ejemplo, el tema Familia y adolescencia, el cual discutimos mucho, y que actualmente es hoy uno de los problemas que se plantean, los de uno en cualquier familia, cometiendo los errores que aquí discutimos, otro aspecto muy importante fue el tema de la comunicación entre las personas y entre las familias; cuantas cosas aprendimos que pueden mejorar nuestra vida y hacer la vejez más agradable y pasarla mejor, qué decir de las actividades físicas, me divertí”.

Otra opinión que la mayoría expresó fue la necesidad del Adulto Mayor a llenar su espacio “...cuando al adulto mayor se le acaba el levantarse temprano, el salir diariamente a la calle, el tener la responsabilidad del trabajo diario, se va sintiendo un vacío en el cambio de vida; por lo que busca algo que llene este vacío, que es la utilización eficiente del tiempo libre, en estos momentos podemos decir que hemos encontrado motivaciones, conocimientos, vida activa con las actividades físicas, aprendimos cómo vivir mejor ante los problemas y enfermedades, cómo hacer nuevas amistades”, “...todas los temas que se han abordado en los diferentes encuentros tienen un buen contenido para ocupar el vacío que nos proporciona la jubilación”.

“...Estas clases del adulto mayor han significado una gran experiencia pues ha dado más vida, las actividades físicas me han hecho bien”. “...Debemos reconocer que la impaciencia, la intolerancia y la falta de buen trato, muchas veces se convierten en nuestro campo de acción cotidiano, olvidamos que una mirada receptiva, un tono de voz cordial, o un simple buen día sonriente, dicen más que mil palabras. Las actividades recreativas nos hacen más hábiles.

“...En la misma he aprendido principalmente a la comunicación, que considero que es muy importante ya que uno se relaciona con muchas personas y esto lo hace salir del marco del hogar, cosa esta que a veces nos ahoga, pues solamente salimos de él y nos ponemos en contacto con todo lo que nos rodea, eso nos hace sentirnos más felices aun y no nos hace pensar de las enfermedades que padecemos como yo por ejemplo: la HTA y mis dolores musculares, nos enseñó cómo llevar la vida personal de nosotros, como llevar esta enseñanza al marco familiar en que convivimos”.

También expresaron asuntos que se deben mejorar como: “No se encuentra nada negativo por parte de los profesores, pero si por parte de la asistencia en los integrantes de la CUAM”; “Hay que trabajar en la sistematicidad de la

asistencia a los encuentros e incremento de la matrícula”; “Hubiera deseado mayor intercambio de experiencia con adultos mayores de otros C/P para socializar lo aprendido”.

Como interesante se señalan: “Cada uno de los integrantes del grupo expresa sus experiencias que nos sirve a todos para mejorar su vida”; “La vinculación con actividades físicas son buenas y emotivas. Los relatos de las experiencias de los abuelos resultaron gratas y hasta graciosas en algunos casos”; “Los temas abordados los aplicamos en el día a día”

Análisis de los resultados de la aplicación de la propuesta.

Mediante métodos empleados, los autores del trabajo, concluyen con que la estrategia educativa motivacional que se presenta se perfila como una herramienta alternativa para el trabajo de los profesores en las CUAM, siempre que se tenga en cuenta los gustos y preferencias de los implicados. Se constata pertinencia y factibilidad pues se logró participación activa de los Adultos Mayores a las actividades educativas- físico-recreativas así como transformaciones en el accionar comunitario. En relación a la motivación se comprueba un incremento de la misma hacia la práctica de las acciones orientadas por el profesor, manifestándose en una buena asistencia, puntualidad y sistematicidad a las clases, así como el entusiasmo con que realizan las actividades que se planifican. Los Adultos Mayores integrantes de la CUAM evidencian mayor disposición en la realización de las tareas, dado en el dinamismo que estas adquieren así como en la confianza que manifiestan al llevarlas a cabo.

### ***Conclusiones***

Después del estudio de los referentes teóricos relacionado con el tema objeto de estudio y los resultados que se obtienen, los autores llegan a las siguientes conclusiones:

El estudio de la bibliografía consultada reveló la importancia de la estrategia educativa motivacional para estimular la participación activa de los adultos mayores en las actividades de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM), a fin de mejorar la calidad de vida de este grupo etéreo.

El diagnóstico del estado actual del problema permitió conocer las potencialidades y dificultades de los adultos mayores, criterios médicos y de especialistas determinando así las regularidades que presentan en la preparación educativa y física, para mejorar la calidad de vida.

Partiendo de los resultados del estado actual del problema en la muestra seleccionada, se evidencia la necesidad de proceder a la elaboración de una estrategia educativa motivacional dirigida a favorecer la participación activa de los adultos mayores en las actividades de las CUAM a fin de mejorar la calidad de vida.

Se demostró mediante cada encuentro de socialización la factibilidad de la estrategia educativa motivacional y que su aplicación favorece la preparación de los integrantes de la cátedra del adulto mayor.

### **Recomendaciones**

Continuar realizando actividades de esta índole aprovechando el marco de las CUAM sin encasillarnos en esquemas docentes preestablecidos ya que para lograr una mejor interiorización de los mensajes que se pretenden llevar a nuestra población se deben tener en cuenta otros códigos comunicativos en dependencia de las características individuales por localidad. Continuar el trabajo con estos grupos para poder constatar la repercusión a largo plazo de los conocimientos adquiridos por ellos en el cambio de estilos de vida y el impacto en la población.

### **Bibliografía**

ADDINE FERNÁNDEZ, FÁTIMA. y otros. Aproximación a la sistematización y contextualización de los contenidos didácticos y sus relaciones, Cátedra de Pedagogía y Didáctica del Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona, 1999.

ALBA, JUAN ANDRÉS. (2003). Ejercicios para la tercera edad. Barcelona. Barcelona. Editorial Paidotribo

ALBERTO SANTANA, ODALIS. 2010 Gestión y Promoción de la cultura en las cátedras universitarias del adulto mayor. 7mo Congreso Nacional de Educación Superior. Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"; Cuba.

ALFONSO, JUAN CARLOS. (1996). Demografía del envejecimiento. Centro de Estudios en cuenta las particularidades que en este sentido se presentan en sus grupos clase durante las actividades. Bibliografía de la Población y el Desarrollo. Conferencia CITED, La Habana.

ALTARRIBA, JUAN. (2003). Aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer. El proceso de envejecimiento humano. Barcelona. Editorial Paidotribo.

ÁLVAREZ, MANUEL. (2003). Acerca de la familia cubana. La Habana. Editorial. Pueblo y Educación.

Ancianos en Cuba: la vida por delante. Disponible en:<http://www.trabajadores.co.cu>  
(Revisado el 6-10-2016)

CEBALLOS DÍAZ, J. L. (2000). Gimnasia para el adulto mayor. Disponible en CD  
Maestría de Actividad Física Comunitaria. La Habana, ISCF.

----- (2002). El adulto mayor y la actividad física. Libro electrónico.

----- (2002). El ejercicio físico y sus posibilidades. La Habana, Editorial Científico  
Técnica.

----- (2006). El adulto mayor y la actividad física. Disponible en CD Maestría de  
Actividad Física Comunitaria.

Colectivo de autores. 2010. La integración como factor de éxito para la labor extensionista.  
7mo Congreso Nacional de Educación Superior. SUM "Mario Rodríguez Alemán",  
UCLV, Saguala Grande; Cuba.

Cuba Ministerio de Salud Pública. (2001). Atención al Adulto Mayor y Asistencia Social.  
Datos Estadísticos MINSAP. La Habana: Dirección Nacional de Atención al Adulto  
Mayor, p. 20.

ESCOBAR, JORGE (2003). Intervención pedagógica y didáctica en adultos y adultos  
mayores para la actividad física. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N°  
63. <http://www.efdeportes.com/efd63/adultos.htm>

GONZÁLEZ GONZÁLEZ; G.R; GONZÁLEZ FERNÁNDEZ LARREA, MERCEDES;  
BENDICHO LÓPEZ, MERCEDES.2012. Extensión Universitaria el arte de promover  
cultura. - La Habana: Editorial Universitaria, -- ISBN 978-959-16-1436-0.

<http://www.tiempo21.cu/2014/05/28/catedra-del-adulto-mayor-darle-un-nuevo-sentido-a-la-vida/>

<http://www.trabajadores.cu/20150505/saberes-para-prolongar-la-calidad-de-vida-en-el-adulto-mayor/>

<http://www.ced.ucn.cl/ucnvirtual/paper/adulto-mayor.htm> (Revisado el 5-1-2017)

JIMÉNEZ, S., M.E. DÍAZ, I. BARROSO, M. y col. (2005) Estudio nutricional de la  
población cubana adulta. Nutrición comunitaria, 11: 18-28.

MARÍN LARRAÍN P. Manual De Geriatría Universidad Chile.  
“Envejecimientosaludable”. Disponible  
en:[http://escuela.med.puc.cl/publ/ManualGeritria/Geriat\\_M\\_0.2html](http://escuela.med.puc.cl/publ/ManualGeritria/Geriat_M_0.2html) (Revisado el 26-9-  
2016)



- MATSUDO, S.M. (2002). Actividades físicas y envejecimiento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(1): 2-14, 20
- MAZORRA ZAMORA, R. (1993). El Proceso de Envejecimiento. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
- MERENCIO R. (2010). Actividades recreativas para mejorar calidad de vida del adulto mayor. *monografias.com>salud>deportes*.
- Psicología del envejecimiento. Disponible en: [http://www.jcce.org.cu/libros/libros\\_3/ciencia3/156/htm/la](http://www.jcce.org.cu/libros/libros_3/ciencia3/156/htm/la) (Revisado el 26-5-2016)
- PSZEMIAROWER, N.P Y PSZEMIAROWER S.N. (1992). Calidad de vida y desarrollo en la vejez. En *Revista Geriátrica* 8 (1) 33-37. Costa Rica.
- QUINTANA, H. E. (2001). “Enseñar con imaginación”. *Educación*. N° 104. Septiembre-diciembre. Cuba.
- RUÍZ ESPONDA, L.E. Y Col. 2010. La gestión de los procesos extensionistas. una mirada desde la SUM de Sancti Spíritus. 7mo Congreso Nacional de Educación Superior. S Spíritus; Cuba.
- SANTANDER WANNHOFF W. Mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor: una responsabilidad de todos. UCN Virtual – Chile. Disponible en: *Tiempo Libre como Calidad de Vida en el Adulto Mayor*. Archivo del portal derecursos para estudiantes. Disponible en: [www.robertexto.com](http://www.robertexto.com) (Revisado el 10-1-2017).

### **ANEXO # 1**

Acta de consentimiento informado. (según declaración de Helsinki)

Yo, \_\_\_\_\_

Declaro que he sido informado(a) previamente de la investigación en la que se me ha pedido participar, haciéndome conocer lo siguiente:

Esta tributa a la búsqueda de alternativas para lograr una participación activa de los adultos mayores en las actividades de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM), a fin de mejorar la calidad de vida de este grupo etáreo. Para ello se tiene en cuenta las opiniones y comparaciones de las experiencias en cuanto a la existencia y suficiencia de las acciones encaminadas a mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Los datos obtenidos en la misma serán utilizados con fines científicos, estos permitirán a contribuir al mejoramiento de la población.

No se compromete ninguno de mis procesos vitales.

Me encuentro protegido bajo el secreto profesional.

Puedo salir de esta investigación aunque no esté terminada sin ningún tipo de consecuencia.

Todo lo cual ha puesto a mi conocimiento el día\_\_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_del año\_\_\_\_\_.

Y para que así conste:

Nombre y firma del investigado  
investigador

Firma del

Fecha

## **ANEXO # 2**

### GUÍA DE LA ENTREVISTA:

#### ÁREA FAMILIAR:

Integrantes del núcleo.

Tipo de relaciones entre los miembros de la familia.

Con quien sostiene el mayor conflicto.

Tipo de problemas que haya presenciado.

Ejercicio de la autoridad y forma de ejercerla.

Disciplina que se exige y forma de imponerla

Relaciones afectivas.

Valores morales que se le inculcan.

Valoración de las relaciones de conflicto y de cada uno de los sujetos.

Ingresos disponibles

Nivel de educación

Salud

## ÁREA SEXUAL:

Experiencias en este sentido.

Valoración de la relación.

Incidencia que pueda tener su conducta sexual en cuanto a las normas morales de la sociedad.

Valoración de las relaciones de pareja, si las equipara sol o al aspecto del sexo.

## INTERESES Y MOTIVACIONES:

Preferencias.

Lugares a los que frecuentemente asiste o desearía asistir.

Características de los grupos de referencias.

Aspiraciones.

A qué se dedica y por qué.

Utilización del tiempo libre.

Ocupación.

Necesidades cognoscitivas

Práctica de actividades físico-recreativas.

## **ANEXO # 3**

### GUÍA DE OBSERVACIÓN:

La observación permitió obtener información de los adultos mayores para señalar adecuadamente aspectos tales como:

**EXPRESIÓN FISONÓMICA:** Seria, despreocupada, deprimida, risueña, huraña.

**POSTURA:** apoyada o recostada, rígida (cohibida, tímida).

CONDUCTA (COMPORTAMIENTO): intranquilo, rubor, sudoración, tics nervioso, fumar excesivo, gestos moderados, levantarse, caminar, gestos expansivos, sin estimulación, ritmo (pasivo, activo).

EXPRESIÓN ORAL: fácil, lenguaje (coherente), pausas (momento en que se producen), cambios bruscos en el tono de voz, velocidad del habla (regulado, rápido, atropellado, lento y tartamudez).

APARIENCIA FÍSICA: higiene personal (B-R-M), arreglado, desaliñado, vestimenta (convencional, moderna, excéntrica), defectos físicos, malformaciones, tatuajes, cicatrices.

ACTITUD ANTE LA ENTREVISTA: despierta, rechazante, evasiva, temerosa, cooperadora, abierta, desafiante.

ACTITUD ANTE EL EXAMINADOR: colaborador, tranquilo o intranquilo, temeroso, receloso, afable y hostil.

#### **ANEXO # 4**

##### **ANEXO ESTRATEGIA**

Etapa 1, Diagnóstico.

Objetivo: Diagnosticar las necesidades carenciales de los adultos mayores en materia cognitiva, física recreativa y uso del tiempo libre, así como las manifestaciones de estos en relación a las clases de la CUAM mediante diferentes métodos empíricos para estimular la participación activa a fin de mejorar la calidad de vida de este grupo etéreo.

Hacia el desarrollo de esta etapa se prevé, primero un acercamiento para luego diagnosticar. Con el acercamiento se favorecen condiciones que propicien un mejor conocimiento del adulto mayor, el contexto donde este se inserta así como las particularidades de la clase.

En el primer momento, acciones a desarrollar:

Técnica participativa.

El bombo revuelto (Aproximación)

Objetivo: Favorecer las relaciones interpersonales, a través de la presentación del grupo, contribuyendo con la animación de la actividad a una mayor implicación del Adulto Mayor.

Acción: el profesor da vuelta al bombo y extrae una de las tarjetas que se encuentra dentro con los nombres de los abuelitos y preguntas sobre sus descripciones. Intereses y motivaciones.

Segundo momento: (Diagnóstico)

Para el segundo momento de esta primera etapa de la estrategia se seleccionan como procedimientos para la búsqueda de la información requerida la aplicación de test psicológicos, entrevistas, así como el empleo de técnicas participativas que responden a esos fines. Todo el instrumental en cuestión deberá siempre aportar información acerca del estado motivacional del Adulto Mayor, desde la individualidad hasta la grupalidad pues se trata de lograr una mayor participación de éstos a las actividades educativas-físico-recreativas, con un carácter activo y protagónico en los cambios que en el proceso de la propia actividad se generan en ellos.

En este sentido se valoran el empleo de las siguientes herramientas:

Test de rasgos del carácter.

Taller (Diagnóstico)

Tema: Conocer lo más importante.

Objetivo: Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los Adultos Mayores acerca de la práctica de actividades físico-recreativas.

Técnicas: Lluvia de ideas.

Procedimientos: se dinamiza el taller con la aplicación de una técnica de presentación y comunicación. Cada participante dice su nombre y un rasgo que lo caracterice.

Técnica Participativa.

Juego de asociaciones. (Diagnóstico)

Objetivo: Autoconocimiento y autovaloración de las imágenes de los miembros del grupo.

Diálogo abierto sobre Comunicación; Relaciones Interpersonales; Nociones generales sobre comunidad, trabajo comunitario y participación comunitaria en salud; Familia; Convivencia familiar; Adolescencia; Ancianidad; Envejecimiento; Sexualidad en la tercera edad; Stress; Miedo y emociones;

Enfermedades crónicas dentro de la familia; Relajación, nutrición y actividades físicas recreativas..

Tema: Particularidades psicológicas el Adulto Mayor.

Objetivo: Caracterizar las particularidades psicológicas del Adulto Mayor para el mejoramiento de una adecuada comprensión de las necesidades y motivos propios de este período etáreo.

Técnica: Quién habla?

Etapa 2: Planificación.

Objetivo: Determinar las acciones que se realizarán en el proceso de estimulación de la participación de los Adulto Mayores a las actividades educativas- físico-recreativas.

Etapa 3: Ejecución (Acción-Transformación).

Objetivo: Potenciar la participación del Adulto Mayor, de manera consciente y activa, a partir de su incorporación de la estrategia para elevar calidad de vida del Adulto Mayor en las CUAM.

Acciones:

### **1. Conversatorio: La comunicación**

Objetivos:

1. Definir el concepto de comunicación y su importancia
2. Identificar los principales problemas de comunicación que se presentan en el seno familiar
3. Iniciar el desarrollo de habilidades para su enfrentamiento

Contenido:

- 1.1 Concepto. Tipos de comunicación
- 1.2 Importancia de la comunicación
- 1.3 Problemas generales de la comunicación. Formas de enfrentamiento.

Al finalizar la actividad:

Nombre: Ayudar al compañero

•Objetivo: Lograr que el Adulto Mayor comprenda que él puede ayudar a sus compañeros y mantener buena comunicación.

•Procedimiento metodológico: El profesor organizará un sistema de trabajo para lograr que el Adulto Mayor sepa cuando pueda ayudar a su compañero y mantener buena comunicación.

Ej. 1. A dirigirse a la clase a los abuelos más activos o destacados.

Ej. 2. A invitarlos a participar a clases y a actividades.

Ej. 3. A ejecutar algunas actividades dentro de la clase.

Ej. 4. A ayudarlos en los quehaceres del hogar si es necesario.

•Acción: Que el Adulto Mayor reconozca lo él puede aportar, y la necesidad de su existencia.

## 2. Conversatorio: Relaciones interpersonales

Objetivos:

1. Definir concepto de relaciones interpersonales

2. identificar los principales problemas que se presentan en las relaciones interpersonales

3. iniciar el desarrollo de habilidades para mantener relaciones interpersonales asertivas

Contenido:

2.1 Concepto. Tipos de relaciones. Importancia.

2.2 Problemas generales de las relaciones interpersonales. Formas de enfrentarlo, habilidades.

Al finalizar:

Dinámica grupal "frases móviles"

Objetivo: Elevar la motivación del Adulto Mayor y favorecer sentimientos de aceptación en el grupo así como socializar ideas, criterios, aspiraciones, deseos entre los miembros del grupo.

Juego: Abrazos musicales cooperativos

Definición: Se trata de saltar al compás de una música, abrazándose a un número progresivo de compañeros, hasta llegar a un abrazo final.

Objetivo: Favorecer relaciones interpersonales, el sentimiento de grupo, desde una acogida positiva a todos los participantes.

Variante:

Festival de bailes tradicionales.

Objetivo: Realizar movimientos corporales para facilitar integración grupal, utilizando la música no como fin, sino como medio y recurso.

Juego recreativo: El Gallito ciego.

Objetivo: Favorecer las relaciones interpersonales de los miembros del grupo a través del reconocimiento de sus rasgos más distintivos.

Reglas: Ojos vendados. Se dirán solo las características físicas de las personas, no así detalles de la vestimenta para evitar una rápida identificación.

Variantes del juego: Voltearse "los Gallitos" al mismo tiempo que las abuelas hablan modificando la voz, mientras los primeros tratan de identificarlas.

### 3. Conversatorio: Mi comunidad. Trabajo comunitario.

Objetivos:

1. Definir los conceptos de Comunidad, Participación y Participación Comunitaria.
2. Establecer los objetivos que persigue la Participación Comunitaria.
3. Establecer las premisas para lograr la Participación comunitaria en Salud
4. Precisar la importancia de la Participación Comunitaria en la búsqueda de soluciones a los problemas y sus ventajas.

Contenidos:



3.1 Comunidad. Concepto.

3.2 Participación. Concepto.

3.3 Participación Comunitaria. Concepto y objetivos.

3.4 Importancia de la Participación Comunitaria en la solución de los problemas de la comunidad. Ventajas que ofrece.

3.5 Premisas para lograr la Participación Comunitaria en salud

Al finalizar proponer:

Título: Mi cumpleaños feliz.

•Objetivo: Mejorar la calidad de vida del adulto mayor y su relación con los demás factores de la comunidad.

•Procedimiento metodológico: En coordinación con los factores de la comunidad se organiza cada dos meses cumpleaños colectivos, se harán en escenarios naturales atractivos por su vegetación y/o conservación, se explicarán las características del lugar seleccionado antes de iniciar la actividad. Se homenajearán todos los abuelos que cumplan años en esos meses. Los recursos serán aportados por los participantes, recibiendo el apoyo de los factores que inciden en la comunidad previa coordinación con ellos aprovecha y se realiza actividad de baile donde los abuelos se ejercitaran y además incorporaran a su pareja logrando con esto su relación con el círculo de abuelo.

•Regla: Participan todos los abuelos.

Otra variante sistemática:

Tema: Trabajo comunitario.

Objetivo: Conocer las causas de la ausencia del Adulto Mayor a las actividades en conjunto con el médico de familia y el grupo.

Procedimiento: Después de terminar la práctica en el ejercicio físico, el profesor se dirige a las casas de los Adultos Mayores que se ausentaron a las clases en compañía del médico de la familia, la enfermera y el resto del grupo de adultos mayores que integran sus clases para preocuparse por la ausencia de sus compañeros y convocarlos al próximo encuentro.

#### **4. Taller sobre la familia, convivencia familiar.**

Objetivos:

1. Definir el concepto de familia y sus características generales
2. Identificar los tipos de familia
3. Describir las diferentes etapas del ciclo. Identificar las crisis correspondientes a cada etapa
4. Identificar los principales problemas intergeneracionales y de género que se presentan en cada familia.
5. Definir las diferentes etapas en las relaciones de pareja y sus características.

Contenido:

- 4.1 Concepto. Características generales
- 4.2 Crisis normativas y paranormativas
- 4.3 Principales problemas de la convivencia
- 4.4 Conflictos generacionales y de género
- 4.5 Relaciones de pareja. Separación de la pareja

Al finalizar

Nombre: Juego: Yo sí puedo.

Objetivo: Que el abuelo pruebe su memoria a través del juego y demuestre qué condiciones prevalece aún en él.

Procedimiento metodológico: El profesor organiza la recuperación a través de un juego que se llama “Yo sí puedo” donde el abuelo tendrá que memorizar diferentes acciones, que serán a través de preguntas y respuestas de acuerdo a las posibilidades de cada cual. Este juego se realizara en las clases que el profesor determine.

Ejemplo:

¿Cómo ayuda su familia?

¿Cómo es tratado en su hogar?

¿Cómo se siente realizando ejercicio físico?

¿Cómo está su estado de ánimo?

¿Si se siente útil y por qué?

Acción: Tocar aspectos relacionados con el andar dentro y fuera de la clase, saber cómo se siente espiritualmente.

Otra variante:

Nombre: Me organizo mejor.

Objetivo: Organizar el grupo según las posibilidades de los participantes.

Procedimiento metodológico: El profesor organizará al grupo de forma tal que todos los abuelos ejecuten actividades según sus posibilidades dando tareas a todos dentro y fuera de la clase logrando que se sientan realizados y útiles.

Ejemplos:

Elaboración de medios.

Visitas a casas, escuelas.

Acciones: El reconocimiento a su capacidad y la posibilidad de ejecutar acciones así como no dar tareas que no puedan ser cumplidas.

## **5. Charla sobre ancianidad**

Objetivos:

1. Identificar las características generales del comportamiento de los ancianos
2. Identificar los problemas fundamentales en esta etapa

Contenido:

5.1 Características generales de la Tercera Edad

5.2 Problemas más frecuentes en esta etapa de la vida. Repercusión en el entorno familiar.

Al finalizar

Tema: Peña literaria.

Objetivo: Motivar al Adulto Mayor mediante una peña literaria, para ejercitar la memoria y elevar el nivel de conocimiento en el Adulto Mayor.

Procedimiento

1. Se invita al Adulto Mayor a asistir a la peña literaria, el último viernes de cada mes en la casa de cultura de la localidad.
2. Se le orienta a cada Adulto Mayor que debe traer algún escrito propio de él o seleccionado de algún libro de su preferencia para que le de lectura.
3. Se acuerda un punto de encuentro y de partida para que se dirijan todos en grupo hacia la actividad.

Nota: Esta es una actividad que se puede realizar todos los últimos viernes de cada mes en la casa de cultura de la localidad u otra fecha de interés común.

Otra variante:

Nombre: Adivina que traigo aquí!

Tipo de juego: De habilidad y rapidez.

Objetivo principal: Desarrollo de habilidades.

Medios: Un pañuelo, figuras geométricas, una silla y reloj.

Terreno del juego: Espacio amplio y llano.

Organización: Jugadores individuales.

Reglas y Desarrollo.

Se vendan los ojos del jugador y se le sienta en una silla. Detrás de él se colocará el profesor con diferentes figuras geométricas de plástico en su mano. El jugador deberá adivinar de cual se trata mediante preguntas que habrá de realizar al profesor. Ganará quien logre adivinar más figuras en el menor tiempo posible.

Los ojos de los jugadores estarán vendados y las figuras que debe adivinar se le presentarán de una en una sin repeticiones.

## **6. Charla sobre envejecimiento.**

Objetivos:

1. Identificar los principales problemas característicos del envejecimiento
2. Iniciar el desarrollo de habilidades para su enfrentamiento

Contenido:

6.1 Problemas generales del envejecimiento. Repercusión en la vida personal y familiar

6.2 Alternativas para su enfrentamiento

Al finalizar

Nombre: Tomemos la noche. Actividad a realizarse a largo plazo.

Objetivos: Efectuar actividades en horario nocturno donde se vincule otros temas de la vida.

Procedimiento Metodológico: El profesor elige determinadas noches para reunirse con el grupo y algunos otros miembros de la familia que así lo deseen y abordar diferentes temas donde el grupo reconozca lo bello de la vida.

Ej. Cuentos, poesías, bailes, e historias aprovechando al médico para ejecutar charlas sobre los beneficios del ejercicio físico y la proyección de videos relacionados con el tema. Pueden seleccionarse varias noches en el transcurso del mes.

Acción: Que le grupo vea que existen deferentes formas de ocupar el tiempo nocturno para osas que le puedan beneficiar para su salud.

Variante:

Nombre: Aprendiendo de la geografía.

Tipo de juego: De habilidad.

Objetivo principal: Desarrollo de la agilidad mental como una de las capacidades afectadas del envejecimiento.

Medios: Sillas.

Terreno del juego: Espacio amplio y llano

Organización: Dos equipos en círculo.

Reglas y Desarrollo.

Se colocan las sillas en forma de círculo y los jugadores se sientan de espalda uno del otro. El profesor mencionará un primer país y a partir de él los jugadores mencionarán otros que se irán agregando a la lista. De esta forma los jugadores tendrán que repetir todos los países mencionados, sin equivocarse, e ir agregando uno más cada vez.

El siguiente equipo hará lo mismo cuando el anterior haya terminado.

Cada ronda durará un minuto, aproximadamente, si no se equivoca ningún jugador.

Ganará el equipo que logre decir más países.

Todos los jugadores deberán estar de espaldas, no olvidar ningún país mencionado y no repetirán nombres de países.

## **7. Conversatorio sobre sexualidad en la tercera edad.**

Objetivos:

1. Definir el concepto de sexualidad, sexo y relaciones sexuales.
2. Identificar las características de la sexualidad en la tercera edad.
3. Describir los problemas fundamentales en la etapa y los mecanismos de afrontamiento.

Contenido:

7.1. Sexualidad, sexo y relaciones sexuales. Conceptos.

7.2. Características de la sexualidad en la tercera edad.

7.3. Problemas fundamentales de la sexualidad en la ancianidad y los mecanismos de afrontamiento. Mitos y tabúes.

Al finalizar

Título: A formar palabras.

Forma organizativa: equipos

Medios: Tarjetas con letras, o frases.

Método: juego

Objetivo: Desarrollar habilidades en formación de frases e interpretación de significados.

Descripción: Se divide el grupo en equipos donde habrá equivalencia entre sí. Cada jugador tendrá varias tarjetas con letras equivalentes a sus adversarios ganará el equipo que primero termine correctamente.

## 8. Charla sobre el STRESS

Objetivos:

1. Identificar la presencia de los síntomas indicadores del stress
2. Iniciar el desarrollo de habilidades para el enfrentamiento y prevención del stress

Contenido:

8.1 Concepto. Principales síntomas

8.2 Repercusión en las relaciones interpersonales y familiares

8.3 Formas de enfrentamiento.

Al finalizar, Tema: Abuelo terapia.

Objetivo: Vincular a través de los bailes tradicionales cubanos, ejercicios físicos para la liberación del stress en el Adulto Mayor.

Procedimiento:

Mediante músicas de danzón, chachachá, mambo y son, los abuelos bailarían en 5 minutos un popurrí de canciones combinando el ritmo con los diferentes planos musculares.

## 9. Conversatorio sobre miedo y emociones

Objetivos:



---

CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

1. Definir concepto de emociones y sentimientos. Identificar las diferencias entre ellas.
2. Definir el concepto de miedo.
3. Identificar los principales problemas de comunicación y de relaciones interpersonales generados por el miedo.
4. Identificar formas de enfrentamiento. Iniciar la instauración de habilidades para el enfrentamiento del miedo.

#### Contenido

- 9.1. Concepto de emociones, sentimiento y miedo.
- 9.2. Problemas de comunicación y de relaciones interpersonales generados por el miedo.
- 9.3. Enfrentamiento al miedo.

#### Al finalizar

Taller reflexivo: ¿Cómo fui, cómo soy?

Objetivo: Caracterizar al Adulto Mayor a través de mirada, mímicas o frases por parte de los miembros del grupo.

### **10. Conversatorio sobre enfermedades crónicas de la familia.**

#### Objetivos:

1. Identificar algunas de las principales enfermedades y grandes síndromes de la ancianidad generadoras de disfunción familiar.
2. Iniciar el desarrollo de habilidades para su enfrentamiento y adecuado control

#### Contenido:

- 10.1 Hipertensión Arterial, Cardiopatía isquémica, Diabetes Mellitus, Asma bronquial, Trastornos de los analizadores
- 10.2 Iniciar el desarrollo de habilidades para su enfrentamiento y adecuado control



10.3 Uso de la respiración, la relajación, alimentación, los colores. Algunos métodos de armonizar el ambiente.

Al finalizar

Título: Caminatas

Objetivo: Valorar importancia del ejercicio físico para enfrentar enfermedades crónicas.

Forma organizativa: equipos

Medios: Tarjetas con pistas y señales.

Método: Juego

Descripción: Se dividirá el grupo en equipos, según la cantidad de participantes, existiendo equivalencia según las edades. Para este juego se requiere de los activistas de la comunidad u otro personal de apoyo como el médico de la familia, trabajador social, familiares de los abuelos. En cada equipo estará un compañero de apoyo con el objetivo de controlarlos y cuidarlos. Se hará el recorrido apoyado por las dieciséis pistas y señales establecidas en la recreación y pioneros exploradores.

El juego se desarrollará en un lugar apropiado de la comunidad (parque, lugar histórico, bosque martiano, instalaciones deportivas...). Cada equipo tendrá en su poder una tarjeta con el significado de las pistas para que les sea más fácil la tarea y puedan hacer el recorrido exitosamente, saliendo con una diferencia de dos a tres minutos según convenga. Ganará el equipo que más rápido realice el recorrido y logre llegar a la meta.

Charla educativa

Tema: Promoción de salud: influencia en el ejercicio físico para el Adulto Mayor.

Objetivo: Explicar la importancia del ejercicio físico para el Adulto Mayor.

Procedimiento:

El promotor de salud debe explicar la importancia de la realización en el ejercicio físico para el Adulto Mayor y de ahí se le realizará un sistema de preguntas para realizar un debate.

Sugerencia: el Adulto Mayor que asista a la charla educativa se le debe dar la oportunidad para que realice las preguntas necesarias sobre el tema.

Se le orienta una tarea al Adulto Mayor con el objetivo de incorporar más participantes para la realización de ejercicios físicos:

Usted abuelo o abuela:

Debe para el próximo encuentro debe traer uno o más acompañantes para realizar un abuelo terapia.

Taller reflexivo: Vivir 120.

Objetivo: Reflexionar con un enfoque de género acerca de los beneficios que brindan al organismo la práctica de actividades físico-recreativas a través del visionaje de un material audiovisual.

Festival de bailes tradicionales.

Objetivo: Realizar movimientos corporales para facilitar integración grupal, utilizando la música no como fin, sino como medio y recurso.

Etapa 4: Evaluación.

Objetivo: Valorar el cumplimiento de la estimulación de la participación activa de los Adultos Mayores en las actividades físico-recreativas. Este proceso de evaluación está vinculado con la retroalimentación, que implica la intervención y comunicación, de los comunitarios que participan en el proceso y las vías de cómo perfeccionarlo. Esto permite enriquecer el sistema de acciones en la medida en que se participa.

Para la evaluación de la estrategia se tuvieron en cuenta los siguientes criterios evaluativos: relación entre los comunitarios y el evaluador, nivel de satisfacción de las tareas realizadas, la participación en las actividades, creatividad alcanzada en sentido general y en la solución de las actividades propuestas, concientización en los cambios de conducta.

Estos criterios serán procesados de forma parcial y total durante la aplicación de la estrategia. En esta etapa también se utilizan técnicas participativas de evaluación

Técnica participativa: Las tres sillas

Objetivo: Valorar los resultados del trabajo en el grupo con fines educativos.

Técnica participativa: La tarjeta preguntona.

Objetivo: Diagnosticar y sistematizar a través de su desarrollo el nivel de participación y satisfacción de los comunitarios.