

EL JUEGO COMO FORMA ORGANIZATIVA DE LAS ACTIVIDADES DOCENTES DE LA CUAM.

MSc. Leydiana Duquezne Amaro¹, Esp. Nelson Lorenzo Rubí², MSc. Marilyn Páez Fernández³, MSc. Raiza de los A. García Gómez⁴, Lic. Rolando Pérez Vera⁵

1. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Calimete,
Castañeda 7. Calimete, Matanzas, Cuba.
leydiana.duquezne@umcc.cu

2. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Calimete,
Castañeda 7. Calimete, Matanzas, Cuba. nelson.lorenzo@umcc.cu

3. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Calimete,
Castañeda 7. Calimete, Matanzas, Cuba. marilyn.paez@umcc.cu

4. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Calimete,
Castañeda 7. Calimete, Matanzas, Cuba. raiza.garcia@umcc.cu

4. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Calimete,
Castañeda 7. Calimete, Matanzas, Cuba. raiza.garcia@umcc.cu

5. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Calimete,
Castañeda 7. Calimete, Matanzas, Cuba. rolando.vera@umcc.cu

Resumen

El trabajo con el adulto mayor requiere de formas organizativas que garanticen el aprendizaje consiente y grato de las personas de la tercera edad que se acercan a las aulas de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de forma voluntaria. El empleo del juego en las actividades docentes para el trabajo con estas personas aún cuando se emplean métodos y técnicas tradicionalmente empleadas en la enseñanza general, a partir de programas más o menos rígidos constituye un recurso importante en tanto los abuelos se sienten motivados a la vez que aprenden y socializan con sus compañeros lo aprendido de forma amena y divertida. El presente trabajo persigue argumentar la importancia de este recurso educativo (el juego) como forma organizativa en la actividades docentes con el trabajo con el adulto mayor en la Filial Universitaria Municipal de Calimete pues contribuye al mejoramiento de la memoria y al desarrollo cognitivo de los mismos.

Palabras claves: Adulto Mayor; Juego; Cátedra Universitaria del Adulto Mayor.

Introducción

“El juego es un principio inherente a la naturaleza humana. Nos afecta a todos” (Burke)

El aumento de la esperanza de vida, el bienestar social, la variedad de actividades para cubrir el tiempo de ocio anima a la sociedad a ofrecer a las personas de mayor edad una serie de recursos en los que emplear no sólo el tiempo libre, sino también desarrollar capacidades y habilidades que ha desarrollado en su vida profesional y desean aportar su experiencia a otros ámbitos fuera del laboral, o bien que no han podido llevar a cabo antes por falta de tiempo.

A finales de 1990 la Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como el proceso que consiste en aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. Y hace especial hincapié en que además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente.

Tal como explica la psicóloga Úrsula Staudinger, presidenta de la Sociedad Alemana de Psicología dedicada al estudio del envejecimiento en la Universidad de Bremen, incluso en la vejez el cerebro continúa formando neuronas nuevas, que son las encargadas de transmitir la información. Por eso recomienda buscar desafíos mentales y situaciones novedosas tan a menudo como sea posible. Desde relacionarse con personas nuevas, adquirir nuevos conocimientos como el aprendizaje de un idioma, o visitar lugares en los que nunca antes habíamos estado. La novedad y la variedad ayudan a mantener activo el cerebro y preservar la capacidad intelectual.

El juego, o actividad lúdica, es una manifestación de la vida, cuya única motivación es el placer de jugar. Trasladar esta idea al colectivo de las personas mayores constituye un espacio de promoción de la creatividad, del espíritu artístico, de los beneficios de la actividad física en definitiva, de su desarrollo integral.

Promover una vejez sana, no es tan sólo, 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 cuyas connotaciones más frecuentes no sólo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad, el desuso, y no en pocos casos a la falta de afecto, de la familia y de la sociedad.

El presente trabajo persigue como objetivo argumentar la importancia del uso del juego como forma organizativa en las actividades docentes de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en la Filial Universitaria Municipal de Calimete.

Desarrollo

Jugar a cualquier edad, incluso durante la jubilación, es saludable para la mente y el cuerpo. Puede mantener el cerebro activo, fomentar la interacción social e incluso ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer y la demencia. Mientras que todo el mundo tiene una idea diferente de lo que les gusta jugar, los juegos que no son demasiado aburridos ni demasiado complejos son ideales para las personas mayores.

Fundamentos pedagógicos del juego en el desarrollo integral de las personas mayores.

En la actualidad, el tiempo libre ha adquirido gran importancia dentro del colectivo de las personas mayores, por las posibilidades de desarrollo de actividades nuevas y de relaciones sociales que les ofrece. Sin embargo, puede ser también una fuente de conflictos, al ser un grupo generacional que no ha tenido la oportunidad de gestionar tiempo libre a lo largo de su vida laboral, porque no podían disponer de él debido a las cargas laborales y familiares, o no se encuentran identificados con las actividades que se proponen.

Las personas mayores no se sienten involucradas en las ofertas de ocio de las que son objeto, no participan en su elaboración ni planificación, están y se sienten fuera del proceso.

Estas reflexiones justifican la necesidad de extender el mundo del ocio al colectivo de las personas mayores. El envejecimiento de la población es un fenómeno que afecta a todos los ámbitos sociales, y debe motivar a los profesionales de la educación, en tanto que proporciona nuevos campos de investigación y de desarrollo de la actividad docente.

La vida en la vejez es una continuación de la misma, ahora en condiciones diferentes. Si durante la vida activa se realizan actividades de ocio, es más probable que éstas se mantengan en el momento de la jubilación, incluso que se intensifiquen al poder ahora abarcar otros ámbitos relacionados con las mismas, y que anteriormente, a causa de las obligaciones laborales, no se podían explorar.

Para la persona mayor es muy importante saberse necesaria, con posibilidad de participar en acontecimientos sociales y familiares, para mantener una conducta activa y dinámica, que moviliza no sólo su autoestima, sino también su cuerpo, y mantiene vivas sus aptitudes físicas y psicológicas.

El mundo del mayor no es solo esperar, es una etapa de reconocimiento de sí mismo, una vez aceptada la nueva situación (jubilación, merma de algunas capacidades ocasionadas por la vejez), ser conscientes de las capacidades que se tiene y que se pueden desarrollar para vivir plenamente.

Según estudios realizados reconoce y enfatiza la importancia de la educación como condición necesaria para la participación social y el desarrollo personal. Pero la educación no es sólo formal: la experiencia, el trabajo, el paso de una etapa de la vida a otra, la educación informal aportan a la persona un bagaje cultural que a veces no se adquiere en la educación institucional, por lo que la falta de educación formal no puede ser un obstáculo en el aprendizaje de nuevos conocimientos.

Hoy sabemos que podemos aprender siempre, que tenemos la capacidad de adquirir nuevos conocimientos en cualquier momento de nuestra vida, y aquí incluimos la animación geriátrica, espacio privilegiado para el desarrollo de la actividad lúdica de las personas mayores, como respuesta a las demandas de actividades lúdicas, físicas, culturales. que favorecen sus relaciones sociales. La educación en la vejez pretende, también y sobre todo, contribuir a su desarrollo personal, a la promoción de la creatividad, del espíritu artístico y de la autorrealización.

Como señala Víctor Martín García (1999, p. 36), en el proceso de enseñanza y aprendizaje de las personas mayores intervienen unos procesos no cognitivos fundamentales, como son:

- Los relacionados con los niveles de salud, el ambiente físico;
La metodología y el material didáctico empleados: conocimiento de actividades y recursos, conocimiento de los miembros del grupo, de las tareas propuestas
- Las características personales: fatiga, cansancio, ansiedad.
- Interés de los participantes en las actividades;
- Nivel educativo de los participantes.

La intervención pedagógica en las personas mayores debe tener como objetivo la calidad de vida de este grupo de personas, y basarse en las consideraciones anteriores: partir de la motivación e intereses de los participantes en los programas de animación, y en el diseño de situaciones de aprendizaje que no sean meras adaptaciones de otras dirigidas a otros grupos, sino con consistencia propia, que promuevan dinámicas de desarrollo y participación, que sitúen en primer plano a los mayores, como protagonistas de su cambio personal.

El juego como actividad de desarrollo de cualidades personales.

El juego o la animación lúdica, está presente, en mayor o menor grado, en muchos aspectos de nuestro modo de vida, y en la configuración misma de nuestra personalidad. Los juegos contribuyen a la salud y desarrollo de cualidades físicas, afectivas, sociales, intelectuales de la persona, e inciden sobre el ambiente y la vida del propio grupo: es un estímulo global. Es, en nuestro caso, una vía de socialización para los grupos de riesgo,

una salida hacia “la otra etapa de la vida” en la que ya cuenta más la realización personal que el trabajo por sí mismo, en la que hay tiempo que invertir en aquellas actividades que antes no se podían realizar por las obligaciones impuestas en el mundo laboral y familiar.

Preguntémonos: ¿Por qué juega un adulto?

En el juego del adulto reafirman todas las emociones y estados típicos del juego infantil. En el adulto adopta dos manifestaciones, o el deporte o aquellas actividades relacionadas con el mundo infantil. Con todo, ambos tienen en común que se desarrollan libremente, sin coacción y con la sola motivación del placer. Henri Wallon, citado por Leif y Brunelle (1978), señala que la característica fundamental del juego del adulto la encontramos en el “permiso” que el individuo se concede para jugar. Permiso que es una “tregua” en la que se suspenden todas aquellas obligaciones y necesidades habituales. El juego actúa como catalizador de la actividad física, cultural, social y afectiva, propiciando a las personas de la tercera edad la oportunidad de manifestarse y exponer su experiencia, así como la oportunidad de seguir aprendiendo.

Martínez Duarte (2003) explica que el juego se convierte en un medio para combatir la inmovilidad y favorecer la autonomía personal. Como establecen Pérez, Sánchez, Chillón y Delgado (1999) y siguiendo con la teoría de la independencia, como máxima equiparable a jóvenes y mayores “es un problema para las personas que se jubilan rellenar esa cantidad de tiempo libre, a los que nos preocupa el tema estudiamos propuestas para ofrecer a dicha población.

Por su parte, García (1995) indica que las actividades físicas proporcionan a las personas mayores estado físico, que les permite ser autónomas en actividades cotidianas; unas relaciones sociales amplias; un sentido lúdico recreativo del tiempo de ocio y un aspecto más dinámico de la vida.

El objetivo principal es estimular y mantener las capacidades mentales preservadas para mantener o, si fuera posible, mejorar el funcionamiento cognitivo y reducir la dependencia en la medida de lo posible dentro de cada caso.

A modo de esquema podemos hablar de los siguientes objetivos perseguidos:

- Estimular y mantener las capacidades mentales.
- Evitar la desconexión del entorno y fortalecer las relaciones sociales.
- Dar seguridad e incrementar la autonomía personal.
- Estimular la propia identidad y autoestima.

- Minimizar el estrés y evitar reacciones psicológicas anómalas.
- Optimizar el rendimiento cognitivo.
- Mejorar el rendimiento funcional.
- Incrementar la autonomía personal en las actividades de la vida diaria.
- Mejorar el estado y sentimiento de salud.
- Aumentar la calidad de vida del paciente y de los familiares y/o cuidadores.

Beneficios de los juegos para mayores de edad

Como ya debes de saber, el ejercicio físico es bueno a cualquier edad, ya que le permite a tu cuerpo mantenerse activo y en movimiento, evitando que desarrolles muchas enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Por otra parte, los ejercicios de memoria para adultos, así como los juegos recreativos para adultos, te ayudarán a mantener activas todas las funciones cognitivas de tu cerebro. A medida que tu cuerpo envejece, estas se van deteriorando, especialmente si no las utilizas.

Son tantos los beneficios para la salud que pueden reportarte los ejercicios y actividades para personas mayores, así como los ejercicios de memoria para adultos, que, aunque tengas problemas del corazón, la presión alta, diabetes y artritis puedes realizarlos sin problema alguno, previa consulta médica.

Los juegos recreativos para adultos mayores te ayudarán a:

- Mejorar la flexibilidad de articulaciones y músculos.
- Aumentar la memoria.
- Mejorar los reflejos.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Prevenir la depresión, ansiedad y el estrés.
- Prevenir la demencia senil, el mal de Parkinson y el Alzheimer.

Aprender de los niños

Muchas veces los niños nos dan lecciones de vida, nos enseñan a mirar hacia abajo para descubrir aquello que perdimos un día. Ese niño interior que tan sabio era y que, ahora, ha

desaparecido para siempre. Ellos tiene una filosofía de vida que tal vez a nuestra edad debamos retomar para llevar mejor nuestros años.

Mañana será otro día

Los niños no transportan cargas de un día para otro. Cada nuevo día es un nuevo comienzo lleno de aventuras, de retos, de amigos por conocer.

Deja las cargas atrás y ve cada día como una nueva oportunidad, eso nos brindará una de las mejores sensaciones que podemos experimentar.

Sonríe todo lo que puedas

La vida a veces es dura. Las responsabilidades, las cargas, los problemas, nos arrebatan la sonrisa. Por eso es importante sonreír. Pues ya lo dijo Chaplin: Un día sin reír es un día perdido.

Muestra con orgullo tus cicatrices

Los niños muestran con orgullo cada una de sus cicatrices, en vez de lamentarse por ellas.

Para los adultos, muchas de nuestras cicatrices son internas, heridas emocionales que cuesta más ver y, por eso, aprovechamos para ocultarlas.

A medida que nos hacemos mayores queremos ser más perfectos. Sin embargo, cada uno de nosotros tiene alguna herida en el corazón. Así que no nos avergoncemos por ellas y mostrémoslas con orgullo. Solamente así podremos aprender y liberarnos de la carga que supone esconderlas.

Disfruta de las pequeñas cosas

Te han dicho mil veces que pareces un niño pequeño por las cosas que haces. Esto te ha hecho pensar que no te estás comportando como debieras. Sin embargo, no atiendas a estas críticas que están haciendo mella en ti e impidiéndote disfrutar de ser quien eres, de tu libertad. Emociónate con lo más insignificante para algunos es saber valorar y apreciar lo pequeño de la vida.

¿Qué es lo que te hace feliz?

Los niños saben dejarse guiar por su instinto e ir en busca de lo que realmente les hace felices. No dudan tanto, no se machacan pensando en lo egoístas que son. Tan solo se dejan llevar. Por lo tanto, ¿por qué no dejar que las cosas fluyan? Echa lo que te detiene. Deja de postergar lo que quieres hacer ahora. La vida es mucho más fácil de lo que pensamos. Tan solo hay que echar una mirada hacia esos niños que están creciendo cada día, descubriéndose y adquiriendo todos esos miedos y barreras que, tarde o temprano, les

cambiarán para siempre. Las mejores lecciones de vida vienen de la mano de los más pequeños. No los ignoremos.

Ejemplo de juego usado en nuestras aulas de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor.

Nombre del juego: El payaso preguntón

Cantidad de participantes: Todo el que quiera

Desarrollo: Se realiza un payaso con la boca abierta de forma que quepa una mano, a tamaño natural en una cartulina que se colocará frente al grupo de abuelos que podrán estar en círculo o cualquier otra disposición en el área. Al introducir la mano en su boca sacaremos una tarjeta de una caja que estará colocada en la parte posterior del mismo y que tendrá preguntas de diversos temas y contenidos que serán tratados en la aulas de la CUAM. Las preguntas podrán ser formuladas de acuerdo a un tema específico o a varios temas al mismo tiempo y será respondida por el abuelo que la saque del interior del payaso.

Conclusiones

El juego es una de las formas organizativas que puede emplearse en las actividades docentes de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, forma parte del aprendizaje por cuanto propicia un espacio de aprendizaje ameno y divertido para los abuelos. La evolución del mismo contribuye a la configuración de la identidad personal. En el juego son lo que desearon ser, lo que no pudieron alcanzar en otras etapas de su vida, convirtiéndose así el juego en una proyección individual de su historia de vida. Es más, la propia biografía se ve enriquecida con la oportunidad de vivir en el juego otras vidas, otras experiencias, tener otras oportunidades, ser uno mismo u otra persona.

Bibliografía

1. Baltes, P.B., Ulman, L., Staudinger, U. (2007) *Life Span Theory in Developmental Psychology*. Wiley online library
2. Chodzko-Zajko, W. (2014) *Exercise and Physical Activity for Older Adults*. Kinesiology review.
3. Güvendik, E. (2016) *Active aging offers new lifestyle for seniors*. Daily Sabah.
4. Harris, D. (2015) *Study shows brain training for elderly improves every day life and memory skills*. Mirror.
5. Indiana University, Johns Hopkins University, University of Florida and University of Washington. (2014). *Just a few brain workouts can have long-lasting benefits in seniors, study says*. The Washington Post.

6. Chai, C. (2013) *Brain exercise trumps medication in maintaining seniors' cognitive health: study*. Canada
7. Ardila, A., Rosselli, M. (2009) *Neuropsychological characteristics of normal aging*. Developmental Neuropsychology.