

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

ACCIONES EDUCATIVAS PARA FAVORECER LA AUTOVALORACIÓN DEL ADULTO MAYOR.

**TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIADO
EN CULTURA FÍSICA**

AUTOR: GLORIA THALA DAPONCEICAO CORRALES

TUTOR: M.Sc MARÍA ELENA JIMENEZ ARTEAGA

GRUPO: 42

SANTIAGO DE CUBA, 2022

PENSAMIENTO

“ Lo fundamental es que seamos capaces de hacer cada día algo nuevo que perfeccione lo que hicimos el día anterior. ”

Ernesto Ché Guevara

AGRADECIMIENTOS

- ❖ A toda mi familia por haber sido mi pedestal en todo este tiempo.

- ❖ A mis hermanas por siempre brindarme su apoyo.

- ❖ A mis compañeros que me han brindado su apoyo incondicional en la realización de esta investigación.

- ❖ A mi tutora María Elena Jiménez Arteaga, por su dedicación, consagración y apoyo incondicional en todos los momentos para llevar a cabo el éxito de esta investigación.

- ❖ A quienes en mis momentos difíciles me hicieron ser fuerte y tomados de las manos han tocado mi corazón para hacerme feliz.

“A todos muchas gracias.”

DEDICATORIA

- ❖ A mis padres, Orlando e Iyaine, especialmente a mi madre por estar a mi lado en los momentos más difíciles de mi vida.
- ❖ A mis abuelos por todo su infinito amor y paciencia.
- ❖ A mis tíos Idania y Raise, mis segundos padres, por el apoyo incondicional en todos los momentos.
- ❖ A mi novio Pablo Ernesto por su comprensión, apoyo y cariño que me brinda cada día.
- ❖ A mis suegros Alicia y Pablo Enrique por acogerme como una hija.

RESUMEN

En la actualidad la población mayor de 60 años representa más del 66% de la población general cubana y se espera para el 2025, 1 de cada 4 cubanos sea Adulto Mayor. Por tanto la atención a esta etapa de la vida constituye uno de los retos fundamentales de nuestra sociedad. Durante el proceso de envejecimiento se presentan disímiles cambios psicológicos y para tratarlos se necesita preparar a un profesional capacitado. La aplicación de métodos de investigación en el Consejo Popular Nito Ortega y el Combinado Deportivo #2, demostró las limitaciones que enfrentan los profesores de los círculos de abuelos en cuanto al conocimiento y tratamiento de la autovaloración, por tanto el objetivo de esta investigación va dirigido a elaborar acciones educativas para favorecer la autovaloración en el adulto mayor en el Círculo de Abuelos del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano. La aplicación de estas acciones educativas podrán elevar la preparación de los profesores al hacerse palpable estos resultados con una nueva óptica donde serán ejecutadas las acciones en la clase de los Círculos de Abuelos.

SUMMARY

As of the present moment the bigger population of 60 years acts in 66 % of the general population 's representation over Cuban and it holds on for the 2025, 1 out of every 4 Cubans be Adult Mayor. Therefore the attention to this stage of life constitutes one of the fundamental challenges of our society. They encounter dissimilar psychological changes in the course of aging and to treat them it is needed to train a qualified professional. The application of fact-finding methods in the Consejo Popular Nito Ortega and the Sports Combination #2, you demonstrated the limitations that the professors of grandparents's circles as to knowledge and treatment of the self-appraisal confront, therefore the objective of this investigation goes directed elaborating educational actions for the better the self-appraisal in the older adult from the diversity in grandfather's Circle of the popular piece of advice Nito Ortega, perteneciente to the Sports Combination #2, of the municipality Palma Soriano. The application of these educational actions they will be able to raise the professors' preparation when becoming these results with an optic news where the actions at the classroom of grandparents's circles will be executed palpably.

ÍNDICE

Resumen	
Introducción	1
CAPITULO1. Fundamentación teórica del proceso educativo para favorecer la autovaloración en el adulto mayor.	6
Proceso docente educativo del adulto mayor.	6
Concepción del adulto mayor.	8
Autovaloración en el adulto mayor.	9
La diversidad en la tercera edad.	12
Características psicológicas del Adulto Mayor.	14
Capítulo 2 Diagnóstico de la situación actual del proceso educativo para favorecer la autovaloración del adulto mayor en el Círculo de Abuelo del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano.	16
Diseño Metodológico	16
Análisis de los resultados del diagnóstico.	
Acciones educativas para favorecer la autovaloración en los abuelos.	18
Valoración parcial de las acciones educativas aplicadas.	22
CONCLUSIONES	23
RECOMENDACIONES	24
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCION

A nivel Mundial, existe una tendencia a la longevidad. Los estudios poblacionales de los últimos años en países desarrollados y en vías de desarrollo establecen los parámetros que muestran una tendencia al envejecimiento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en Cuba el envejecimiento ha sido un proceso muy acelerado si tenemos en cuenta que iniciamos el siglo XX con solo 4,6 % de la población con más de 60 años, llegamos a 6,9 % en la década de los 50 y empezamos en el siglo XXI con el 14,5 %, ya en estos momentos contamos con más de 2 millones de adultos mayores y una esperanza de vida al nacer de 78 años (80 en las mujeres y 76 en los hombres), estimándose que para el 2030 se incrementará para alcanzar los 3 millones y medios de adultos mayores; lo que demuestra que nuestro país sea considerado el más envejecido de América Latina.

La promoción de la actividad física en el adulto mayor es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del adulto mayor, permitiendo la socialización de éstos con los demás miembros del grupo, incrementando el círculo de sus relaciones sociales lo cual estimula su papel activo en la familia y la sociedad.

Esto se ha venido realizando mediante la prevención y orientación hacia un modo de vida sano, las personas que envejecen requieren de ayuda para conservar su propia suficiencia física y psíquica.

El ejercicio físico en esta etapa de la vida es una prioridad fundamental, como forma de enfermedades crónicas- degenerativas, sus principales beneficios evidenciados científicamente son entre otros el control del peso corporal, la disminución de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, aumento de la masa muscular, flexibilidad y densidad ósea, disminución de estrés, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos, todo esto posibilita mejorar su imagen corporal y su autovaloración.

El envejecimiento es un proceso natural e irreversible que comienza con el nacimiento del hombre y que progresivamente va disminuyendo las capacidades del mismo, es una etapa natural de la vida, una forma muy especial del movimiento de la materia; es un complejo y variado proceso que depende no solamente de las causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

La vejez en nuestros Adultos Mayores, se desarrolla en un medio familiar, y en la última década se ha logrado que aproximadamente el 21% de ésta población se encuentren incorporados a los Círculos de Abuelos, lo que facilita la interrelación entre los ancianos y la comunidad, con el objetivo de elevar la calidad de vida, ya que les brindan un mayor espacio para su realización

personal y contribuyen a mejorar su estado psicológico y físico. En este sentido Ceballos (2002) en su libro, "El Adulto Mayor y la actividad Física plantea:

..."Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así, la voluntad, y la capacidad física: donde ejerce un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo". Por un bienestar social sano de la vejez, el INDER en estrecha relación o coordinación con el MINSAP en el año 1986 el médico Raúl Mazorra le propuso a nuestro comandante Fidel Castro Ruz la creación de los Círculos de Abuelos, surgiendo primero como movimiento y luego como un programa, al inicio se le llamó Círculo de Abuelo hasta el año 2005 tomando por nombre y por heterogeneidad el nombre de Círculo del Adulto Mayor a los cuales asisten alrededor de 650 000 abuelos.

La Cultura Física se fundamenta en la formación de la cultura humana que expresa valores individuales de ésta, y su fundamento específico se basa en el uso racional que da el hombre a su actividad motora con el fin de contribuir a la optimización de su desarrollo y rendimiento motor para enfrentar con éxito las tareas individuales y sociales, el esparcimiento y capacidad física, también la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la Tercera Edad.

De igual manera y basándonos en los aportes de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y el vínculo con la Cultura Física desde el surgimiento de los Círculos de Abuelos hasta la actualidad, nuestra sociedad y las instituciones del INDER y MINED brindan la máxima dedicación a esta parte de la población para ayudarla a tener una mejor calidad de vida y elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico que contribuya a una autovaloración adecuada.

La autovaloración es considerada como la autoimagen que crea y desarrolla el sujeto a lo largo de toda la vida, a partir del reconocimiento de sus virtudes, defectos y potencialidades. Es este el autorreferente a través del cual se refleja la relación entre el Nivel de Aspiración (NA) y el Nivel de Realización (NR), lo que fue estudiado por varios investigadores.

Los mismos han abordado la relación de la autovaloración con el comportamiento, la calidad de vida, la influencia de la familia y de los grupos, la genética, el rendimiento deportivo, entre otros, pero en ninguno de los casos revisados; se estudia cómo organizar un proceso de educación de la autovaloración de la tercera edad.

Por lo que se hace necesario profundizar lo relacionado con la autovaloración en el adulto mayor, si se tiene en cuenta de que las investigaciones realizadas con relación a esta edad han sido dirigidas a la incorporación de los mismos a las

actividades de los Círculos de Abuelos, por lo que se infiere que el tema que se investiga en este trabajo es de actualidad y de importancia.

En observaciones realizadas en Combinados Deportivos durante la Práctica Laboral Investigativa (PLI) y otros espacios, además de los resultados obtenidos del intercambio con los especialistas se evidenciaron las siguientes insuficiencias:

Los profesores de los Círculos de Abuelos:

1. Colocan muy poco a los participantes en situaciones problemáticas para provocar en ellos la toma de decisiones.
2. Estimulan pobremente el desarrollo de la seguridad en sí mismos.
3. Reconocen casi siempre sólo los grandes logros.
4. No siempre aprovechan las potencialidades de las actividades de los Círculos de Abuelos para desarrollar la crítica y la autocrítica.
5. Propician pocos momentos para reflexionar acerca de la relación entre el nivel de aspiración y el nivel de realización.
6. Realizan un pobre trabajo educativo dirigido a mejorar la baja autoestima de los abuelos.

Los abuelos:

1. Tienen proyectos de vida donde no siempre hay correspondencia con el conocimiento de sí mismos.
2. Desconocen qué hacer para modificar sus actitudes.
3. Autorreconocen muy poco sus cualidades, defectos y potencialidades durante la realización de actividades.

Se plantea como **problema científico**, ¿cómo favorecer la autovaloración en el adulto mayor en el Círculo de Abuelos pertenecientes al Combinado Deportivo #2 del consejo popular Nito Ortega del municipio Palma Soriano?

Se identifica, entonces, como **objeto de estudio** el proceso educativo en las actividades con el adulto mayor.

A partir de él se propone como **objetivo** elaborar acciones educativas para favorecer la autovaloración en el adulto mayor en el Círculo de Abuelos del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano.

Se precisa entonces como **campo de acción** la autovaloración en el adulto mayor.

Para guiar esta investigación se perfilan como **tareas científicas**:

1. Fundamentación teórica del proceso educativo para favorecer la autovaloración en el adulto mayor.

2. Diagnóstico de la situación actual del proceso educativo para favorecer la autovaloración del adulto mayor en el Círculo de Abuelos del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano.
3. Elaboración de acciones educativas para favorecer la autovaloración del adulto mayor en el Círculo de Abuelos del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano.
4. Valoración de la aplicación parcial de las acciones educativas para favorecer la autovaloración del adulto mayor en el Círculo de Abuelos del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano.

Preguntas científicas:

1. ¿Cómo fundamentar el proceso educativo para favorecer la autovaloración en el adulto mayor en el Círculo de Abuelos del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano?
2. ¿Cuál es el estado actual de la autovaloración del adulto mayor en el Círculo de Abuelos del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano?
3. ¿Cuáles son las acciones educativas para favorecer la autovaloración del adulto mayor en el Círculo de Abuelos del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano?
4. ¿Cómo valorar la aplicación parcial de las acciones educativas para favorecer la autovaloración del adulto mayor en el Círculo de Abuelos del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano?

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes **métodos científicos:**

Del nivel teórico

- **Análisis-síntesis:** Para el proceso de análisis investigativo acerca de la autovaloración, así como la valoración de los resultados obtenidos y la elaboración de las acciones educativas.
- **Inductivo deductivo:** para la elaboración de las acciones educativas para favorecer la autovaloración del adulto mayor, constituyendo una importante vía científica para arribar a análisis particulares y a generalizaciones.

Del nivel empírico

- **Observación:** a diferentes actividades de los Círculos de Abuelo para constatar la problemática declarada.
- **Entrevista:** a profesores de los Círculos de Abuelos para conocer el estado de la autovaloración en los participantes y los conocimientos teóricos que posean con relación al tema investigado.
- **Encuesta:** a los participantes en el Círculo de Abuelo para constatar el conocimiento que poseen de sí mismos.
- **Encuestas a especialistas:** Corroborar el criterio que poseen los especialistas sobre las acciones para favorecer la autovaloración en los abuelos.

Del método estadístico-matemático:

- **Cálculo porcentual:** análisis porcentual para realizar inferencias cualitativas y cuantitativas de los resultados obtenidos.

La importancia y actualidad del tema radica en su propuesta, pues ella conllevará desde las acciones educativas propuestas a potenciar la educación de la autovaloración del adulto mayor y en consecuencia, auto educarse para mantener así una mejor interrelación con sus compañeros y familia, para lograr un cambio en su actitud.

El trabajo tributa al grupo científico Orientación Educativa desde la diversidad, perteneciente a la disciplina Psicopedagogía de la Actividad Física, atendiendo la línea "Perfeccionamiento del trabajo psicopedagógico en el Deporte y la Educación Física".

CAPITULO1.

Fundamentación teórica del proceso educativo para favorecer la autovaloración en el adulto mayor.

En este capítulo se realiza una caracterización del proceso educativo en el adulto mayor, con la valoración crítica de las teorías sobre las cuales se fundamenta el trabajo y la importancia de su estudio.

Proceso Docente Educativo del Adulto Mayor.

Se define como el movimiento de la actividad cognoscitiva bajo la dirección del maestro, hacia el dominio de los conocimientos, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica del mundo. Este proceso es más complejo en la tercera edad por la difusión amnésica por lo que debe desarrollarse con medios de enseñanza. **Gondor (2017).**

La autora de la tesis asume este concepto si se tiene en cuenta que la concepción científica del mundo en los adultos mayores es amplia, por sus vivencias, experiencias, estilos de vida, que pueden convertirse en punto de partida con la utilización de determinadas herramientas por parte del profesor en las actividades y favorecer en este sentido el trabajo de la autovaloración.

Tienen los adultos mayores plena participación en la sociedad de la que forman parte, por tal motivo la nueva realidad social impone reflejar en toda su magnitud las nuevas actitudes de la llamada tercera edad en todos los ámbitos, y para ello es importante la educación. Se hace necesario estar capacitado, pues se estará en mejores condiciones para enfrentar los desafíos que exige esta nueva etapa en donde se logran cambios en estilos de vida, creación de nuevos proyectos y planes, se evita el aislamiento social, se defiende la espiritualidad, el amor, la amistad, la creación, en fin, se contribuye a mantener una actitud positiva ante la vida.

El adulto, a través de su vida, ha adquirido una serie de habilidades motrices e intelectuales que le permiten realizar acciones en el proceso de enseñanza aprendizaje de forma acertada. Posee un cúmulo de información verbal como resultado de su comunicación constante, puede guiar su atención y su pensamiento en función de solucionar los problemas con creatividad, además es capaz de controlar sus propios procesos de aprendizaje porque ha desarrollado estrategias cognitivas para tal fin. Para que el adulto mayor logre su independencia cognoscitiva, debemos contribuir a desarrollar su pensamiento enseñándolo a utilizar de forma creadora la información que le permitirá obtener nuevos conocimientos y procedimientos. La cultura de vida es un reto en el

adulto mayor. Cuanto más activo se mantenga el sujeto a medida que su edad avanza, superiores son las posibilidades de un desarrollo adecuado a su nuevo estado psicobiológico, por tal motivo, es aconsejable mantenerse activo y ligado a los intereses que hayan formado parte de su vida.

La modalidad de la Universidad del adulto mayor, permite ver el Proceso Docente Educativo del adulto mayor como un proceso que resolverá problemas cognoscitivos actuales del adulto, necesitado de desarrollar determinadas destrezas, conocer específicamente un campo, o deseos de obtener mayor información acerca de alguna materia, **Aguilar (2015)**. De lo anterior, la autora de la tesis infiere que este proceso puede contribuir al desarrollo de destrezas y por tanto lograr una mayor independencia en los mismos.

Para que esto ocurra los métodos que emplea el geroeducador en la presente experiencia deben propiciar la reflexión, la generalización, el desarrollo del pensamiento creativo independiente que permita al estudiante tomar decisiones personales de la forma más adecuada. Es decir, organizar y dirigir el proceso docente educativo de forma tal que los adultos mayores sean sujetos activos de sus propios aprendizajes, lo cual permitirá ampliar su desarrollo intelectual afectivo, volitivo, en fin la creatividad y por tanto favorecer su autovaloración.

En la presente experiencia gerontagógica, los métodos utilizados deben ser eminentemente participativos, de forma tal que propicien favorecer la autovaloración del adulto mayor en sus actividades.

La selección de las tareas docentes, estrategia de aprendizaje guiado por el geroeducador y las vías para su realización, deben tener diferentes niveles de complejidad que motiven a su realización, que desplieguen esfuerzos cognitivos y volitivos, y se sientan satisfechos o insatisfechos emocionalmente con los resultados, para así proponer nuevos objetivos o metas.

Es indiscutible que la autovaloración y por consiguiente la autoestima, considerada como la imagen que se tiene de sí mismo, dependen en cada adulto mayor del modelo de envejecimiento que éste asume, o le transfiera su medio familiar y social. Ese modelo de envejecimiento puede ser de deterioro o de desarrollo, y a ello puede contribuir la educación.

El adulto mayor cubano se caracteriza por tener un nivel escolar adecuado que le permite entender los cambios y transformaciones que se producen en el medio circundante. Él se desarrolla dentro del reto de la sociedad cubana de incrementar la esperanza de vida a ochenta años, y alcanzarla con calidad de vida, expresada en cómo vive esa persona de la tercera edad. Es objetivo estratégico de la Revolución lograr 80 años de edad, con calidad de vida superior.

En Cuba el nivel escolar es alto, si analizamos que se trabajó después de la Campaña de Alfabetización en la Batalla por el 6to Grado, la Batalla por el 9no Grado, y se sistematizó la Educación de adultos. En la actualidad se aprecia gran cantidad de adultos mayores que siendo jubilados, tienen frente a ellos casi una tercera parte de su vida por vivir. Necesitan, reclaman, y buscan espacios de aprendizaje, de actividad para seguir insertos en la sociedad.

. Para las personas de la tercera edad la educación puede contribuir al desarrollo de una cultura del envejecimiento y elevación de la calidad de vida expresada en mayores estándares de salud, felicidad y bienestar.

Concepción del Adulto Mayor.

Dado el contexto actual, en el que las personas viven más que en cualquier otra época pasada, cabe preguntarse qué significa el envejecimiento en nuestros días. Para ello se debe partir de la idea de que el envejecimiento “como proceso histórico social también es dinámico y heterogéneo” Osorio (2010). En otras palabras, se trata de un proceso que todas las personas experimentan de forma constante y, sobretodo, diferenciada en términos sociales.

Hablar de envejecimiento implica también hablar de la edad, “la edad es una categoría social con un fundamento biológico, pero la biología nos dice poco acerca de su sentido y significaciones sociales” Ginn y Arber (2000). Así, es necesario entender que es el envejecimiento, y este no puede ser considerado solo desde el punto de vista cronológico, con su carácter puramente biológico y de trastornos funcionales.

Como indica Osorio (2014) el envejecimiento humano es un proceso gradual y adaptativo, caracterizado por una disminución relativa de la respuesta homeostática (equilibrio que le permite al organismo mantener un funcionamiento adecuado), debido a las modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psicológicas.

Por todo ello, envejecer “es una experiencia heterogénea, ya que, existen múltiples factores que la determinan, entre ellos la clase social, nivel educativo, cultura, género o salud” Bonilla (2017).

El Adulto Mayor son aquellas personas que, debido al proceso de los años, se hallan en una etapa de cambios a nivel físico y psicológico, y dentro de la comunidad se les debe dar condiciones y garantías para la efectividad de los derechos económicos y sociales, ya que requieren de cuidados especiales durante el proceso de envejecimiento Dueñas, (2011).

De esta definición la autora de la tesis infiere que el Adulto Mayor requiere que se le tome en cuenta; el final del tiempo no puede ser un espacio exclusivo para

la desocupación, el dolor, la enfermedad, la angustia, que le permitan tomar sus propias decisiones formando parte de su autovaloración. Si el anciano no se puede auto sostener, requiere de protección, cuidado frente a su condición de vulnerabilidad y protección.

Así las cosas, se debe propender por el reconocimiento del Adulto Mayor como un eje fundamental de la sociedad en la relación con el Estado, la familia, la educación, el bienestar, la recreación, el trabajo, y comprender que sus cambios obedecen a una etapa natural e inevitable que no debe ser burlada y que no puede ser excusa para discriminarlos o desarraigarlos de su entorno, familia trabajo y hasta del mismo Estado, pues por un lado se legisla a favor de esta población, pero, por otro lado, son excluidos y eliminados del conjunto de la fuerza de producción, de trabajo o de la población considerada como “útil”; el término Adulto Mayor se refiere, así, a una etapa donde los procesos de producción, las tendencias de consumo y la generación de tributación disminuyen, con motivo del retiro de la “actividad laboral” que es reemplazada por actividades de diversión, disfrute y placer ,Cepal (2011).

Autovaloración en el adulto mayor.

Al respecto se consultaron más de 32 trabajos relacionados con el tema de la autovaloración, entre ellos los realizados por Freud (1900), Colunga (2000), González (2010), Mariño (2010), Ramírez (2015), Domínguez (2016), Orduña (2016), Rojas (2019) entre otros. De ellos, González R se considera el que más ha trabajado este autorreferente en la formación personal y profesional, asimismo, en el deporte se significan los trabajos realizados por el Dr. García.

La autovaloración es la confianza en nuestra capacidad de pensar y enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, así como la confianza en nuestro derecho a triunfar y ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a firmar nuestras necesidades y carencias, alcanzar nuestros principios morales y gozar del fruto de nuestros esfuerzos. La autovaloración consiste en valorar y reconocer lo que uno(a) es y lo que puede llegar a ser. Rojas (2019)

De lo anterior se infiere que la autovaloración en el adulto mayor debemos entender la importancia y el afecto que se tiene a sí mismo. Para crearse dicho auto concepto, el adulto es capaz de conocerse, valorarse y percibirse, incluso en condiciones adversas de la vida.

La construcción del concepto de autovaloración se forma de la interacción de tres esferas principales: la primera es el Yo (mi manera de actuar, mi manera de ser más conocida). La segunda es lo que influye en mi mundo cercano (mi

familia, mis amigos, mis relaciones sociales). Por último, la tercera esfera es la interacción cultural y los conceptos que existen en ella. Por ejemplo, en una sociedad donde el Adulto Mayor es valorado culturalmente y es apreciado por sus conocimientos y sabiduría, es menos probable que se presenten graves problemas de la autoestima, como el constante deseo de morir, ya que esta percepción social ayudará a que el anciano tenga un lugar especial en ese grupo en particular. Por el contrario, en las sociedades modernas el adulto mayor tiene mayor dificultad de conocerse y valorarse, ya que el reconocerse viejo es uno de los valores más criticados y por lo mismo es excluido.

La importancia de la autovaloración radica entonces en que dará pauta a nuestras conductas en el andar cotidiano. Para algunos investigadores, la autovaloración en el adulto mayor puede ser alta o positiva cuando la persona se reconoce como importante para sí y los demás, tiene deseos propios, los expresa y defiende; cuando enfrenta las crisis, los cambios y las pérdidas, cuando reflexiona, busca apoyo e información y cuando busca autonomía y la disfruta. Pero también puede presentarse una autovaloración baja o negativa, como cuando el adulto mayor tiene una poca aceptación de sí mismo, cuando cree que por su edad no sirve o es un estorbo, cuando no acepta los cambios en su cuerpo y se deprime, cuando es negativo, cascarrabias, pesimista y le cuesta dar y recibir afecto.

Otro punto a tener en cuenta es que la baja autovaloración no permite el control de nuestros propios pensamientos, sentimientos y emociones, por lo que constantemente se recurre a la aceptación de todo aquello que nos sugieren los demás para nosotros mismos, perdiendo la guía de nuestras propias ideas y pensamientos. Cuando se tiene baja autovaloración es común sentir una gama de sentimientos negativos como: miedo, vergüenza, abandono, rabia, resentimiento, desconfianza, falta de respeto, falta de valía, falta de poder, soledad, aislamiento y pérdida del respeto por sí mismos.

En los Adultos Mayores la autovaloración implica una amplia comprensión de las necesidades de la personalidad, por lo que el profesor debe ser capaz de utilizarlo en función de dirigir fácilmente sus objetivos propuestos, en la medida que las clases den respuesta a sus necesidades. La autovaloración constituye un elemento de vital importancia que contribuye a despertar en los abuelos el deseo de participar, de hacer actividades de carácter físico-recreativo. Dicha participación se hará más interesante y el abuelo se sentirá realmente motivado en la medida que las actividades den respuesta a sus intereses, en correspondencia con el nivel de patología de la cual padece.

La autovaloración implica una amplia comprensión de las necesidades de la personalidad del abuelo, por lo que el profesor debe apoyarse en el programa del adulto mayor, encausándose a alcanzar los logros de los objetivos, por lo que debe seleccionar la vías, procedimientos y las formas en correspondencia con su patología, de manera tal que se logren altos resultados ante la actividad física.

La autovaloración abarca de igual forma la actividad del profesor y sus relaciones con los abuelos, por lo que debe valer por sí mismo para lograr un estado favorable en sus clases, de manera que el abuelo muestre voluntad y entusiasmo al realizar las actividades que él les presenta. En el área deportiva debe predominar una atmósfera agradable en la cual se trabaje a gusto y con energía durante la clase. Las personas cuando llegan a la vejez tienden a no querer encontrarse con esta edad, mientras lo toman de forma positiva, aceptando todos los cambios que van sucediendo en este transcurso de la vida y es así el caso, que para poder tener más años con alegría y buena salud se dispone.

A continuación veremos cuáles son algunas de las técnicas más recomendadas para recuperar la autovaloración:

- 1.-Reconocer sus cualidades antes que las de los demás.
- 2.-Aceptarse tal y como es, esto brinda seguridad, confianza y amor.
- 3.-Aceptar sus sentimientos más comunes, es importante conocer qué situaciones nos hacen sentir incómodos y qué sentimos ante la incomodidad, así como reconocer las actividades, momentos y situaciones que nos hacen sentir de manera agradable.
- 4.-Cuidarse a sí mismo, aprender a ser independiente y a no depender de los demás.
- 5.-Aprender y atender sus propias necesidades. Con ello nos referimos no únicamente a las necesidades físicas, sino también a las necesidades de descanso y de diversión.
- 6.-Alimentar su cuerpo y espíritu. La salud mental y física camina de la mano. Lo más importante es reconocer cómo es nuestro estilo de vida, cómo éste influye en nuestras actividades diarias y en nuestras actitudes.
- 7.- Practicar ejercicio de acuerdo a nuestras posibilidades físicas. El aumento de las endorfinas modifica también nuestra actitud.
- 8.- Cuidar el consumo de extensores paliativos como pueden ser el alcohol y las drogas, así como sustancias para dormir.

9.-Examine cómo es su toma de decisiones, ¿las toma por usted mismo?, ¿las comparte con los demás?, ¿decide lo que los demás piensan aunque no esté de acuerdo?

10.- La vergüenza es un sentimiento profundo que inmoviliza, conoce cuáles son las cosas que más le provocan este sentimiento y cómo lo puede evitar. Este sentimiento está muy ligado con ideas de fracaso. Es necesario procurar la realización de actividades donde el “equivocarse” sea incluso motivo de diversión y aprendizaje.

11.- Amarse a sí mismo es vital. La felicidad nace de uno mismo, es cuestión de sentir las pequeñas cosas que suceden entorno a uno.

12.- Dése la oportunidad de pensar que las cosas no son “blancas” o “negras” únicamente.

13.- Disminuir la tensión de su vida diaria a través del ejercicio, cambio de actitud, organización de horarios y mejora del uso del tiempo libre.

14:- Aceptar que no se puede cambiar a los demás, esto elimina sensaciones de frustración y enojo, cada persona es muy distinta.

La diversidad en la tercera edad.

El cambio de los roles de las personas mayores, el envejecimiento poblacional, las mejoras médicas y el aumento de la esperanza y calidad de vida, dibuja un panorama que hace imprescindible integrar el envejecimiento en nuestra sociedad y buscar fórmulas que garanticen el desarrollo personal de los mayores, en un proceso de envejecimiento activo y productivo.

Es imprescindible considerar a las personas mayores, como participantes activas de la sociedad, reconocer su valor y su diversidad en cuanto a necesidades, roles, gustos y actividades para adaptar los comportamientos y políticas y garantizar un envejecimiento activo y de calidad.

Los autores modernos han pretendido reducir esta enorme diversidad en tres formas o categorías:

- Envejecimiento patológico, Richard (1900): En muchos casos es causa de discapacidad. Se trata de la menos numerosa. Los cambios experimentados a lo largo del S. XX en esperanza de vida, ponen de relieve que la enfermedad y las discapacidades asociadas, se pueden prevenir y por lo tanto reducir considerablemente.

- Envejecimiento normal, Cumming y Henry (1980): Sin graves patologías.

•Envejecimiento con éxito Khan (2002/2004): Se trata de un nuevo concepto que deviene del envejecimiento normal y supone un envejecimiento activo y productivo a la vez, que incide en la calidad de vida de los mayores y su integración en las estructuras sociales.

Como autora de la investigación me acojo a la tercera categoría pues las personas que presentan un envejecimiento con éxito están satisfechas, son activas e independientes y es lo que se quiere lograr con esta investigación, que los abuelos y abuelas sean capaces de autovalorarse.

Las personas mayores son un grupo heterogéneo segmentado en razón de la clase social, el sexo y la profesión, así como por la raza. La convivencia en este grupo de los viudos, los prejubilados, viudas, los mayores voluntarios, los mayores que continúan trabajando después de los 65 años, los jóvenes mayores (65-75), entre otros dan cuenta de la diversidad grupal del conjunto.

El significado de la calidad de vida, sus percepciones y expectativas varían entre un grupo y otro con éxito. Se trata de un nuevo concepto que deviene del envejecimiento normal y supone un envejecimiento activo y productivo a la vez, que incide en la calidad de vida de los mayores y su integración en las estructuras sociales.

Los rápidos cambios sociales que acontecen en nuestra sociedad, el aumento de la población mayor de 65 años y las mejoras médicas en el campo de la gerontología, están cambiando rápidamente el papel de las personas mayores y sus aptitudes frente a la vida. En este contexto, los estereotipos sobre la tercera edad y las políticas y programas tradicionales se ajustan cada vez menos a la realidad.

Hay una enorme heterogeneidad en cómo las personas experimentan los cambios físicos, psicológicos y sociales al envejecer. Hay quienes enfrentan inmensas pérdidas y fragilidades, mientras que otras personas envejecen sin mayores limitaciones físicas y/o cognitivas. Más aún, también hay quienes aprecian cambios positivos durante su envejecimiento. Por ejemplo, muchas personas mayores fortalecen su capacidad para hacer frente a experiencias difíciles no modificables o desarrollan estilos de pensamiento más complejos que les permiten considerar matices e incertidumbres al opinar y decidir.

Características psicológicas del Adulto Mayor.

Debemos penetrar en la estructura psíquica de la persona de edad avanzada que relativamente estable conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado. Sobre estos aspectos Aberbuj (2000) acotó: "... que en las personas ancianas desciende el estado de ánimo general, la autovaloración,

la seguridad en sí mismo y sentimiento de satisfacción consigo mismo. Su estado de ánimo, por lo general, es depresivo y predominan diferentes temores ante la soledad, la indefinición, el empobrecimiento, la muerte. Los abuelos se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, desciende la capacidad de alegrarse, no se esperan nada bueno de la vida y se muestran gruñones y regañones. Se vuelven egoístas, egocéntricos y más introvertidos, el círculo de su interés se reduce, pero muestra elevado interés por las vivencias del pasado, por la revaloración de ese pasado. Simultáneamente, aumenta su interés por el cuerpo, por distintas sensaciones desagradables, típicas de vejez; aparecen rasgos de hipocondría.

Las inseguridades en sí mismo y la incertidumbre en el día de mañana hacen a los viejos más mezquinos, avarientos, súper cuidadosos, pedantes, conversadores, con pocas iniciativas. En el adulto mayor se debilita el control sobre las propias reacciones, no se dominan a sí mismo lo suficiente. Todos estos cambios interacciones con el descenso de la agudeza de la percepción, de la actividad intelectual, crean la particular fisonomía del viejo y hacen a todos los ancianos, en cierto grado, parecidos entre sí. Las alteraciones del orden psíquico son muy importantes, porque afectan primordialmente la vida de relaciones de los ancianos y son una fuente de conflictos familiares por ignorancia e incompreensión.

El debilitamiento de la atención puede comenzar en los cincuentas, se hace más difícil mantenerla y dificulta el trabajo intelectual y la distracción, la lectura lo agota rápidamente y el anciano culto puede ir abandonando la lectura, las conferencias, los intercambios de experiencias y conocimientos, la vida se hace monótona. La concentración es difícil y la producción intelectual declina. Las alteraciones de la memoria son bien conocidos, recuerdan los acontecimientos de la infancia, de la juventud, con toda clase de detalles y de fidelidad y olvida el hecho ocurrido en días anteriores o en el mismo día; esta peculiaridad, desconocida por los familiares es causa de grandes confrontaciones desagradables entre él y los familiares que lo consideran intencional, con el objetivo de crear disgustos y discordias.

El humor se hace cambiante y alterna entre gran jovialidad en ocasiones y concentrado y francamente huraño en otra; comunicativo y locuaz o hermético o monosilábico en las respuestas; alegre y optimista un día, taciturno y triste otro. La comunicación se hace más difícil en el ámbito familiar y genera la marginación impuesta por la familia o auto impuesta. El anciano se aísla, se retrae, se inquieta y cada vez es mayor su incomunicación y sus insatisfacciones espirituales. La vejez no modifica en sí el carácter, como una lupa lo magnifica, lo hace más ostensible, el que fue quisquilloso, el que fue apacible, comprensivo, condescendiente, lo sigue siendo pero en tono mayor. Lo que si hace la vejez es

inestabilizar el carácter y hacerlo pasar de una fase a otra y a veces de forma inesperada.

En el aprendizaje del adulto mayor se debe tener en cuenta, que el anciano necesita más tiempo. El aprendizaje en esta etapa debe individualizarse para lograr su objetivo ya que los adultos mayores presentan limitaciones intelectuales. Su inteligencia es cristalizada y no fluida, por lo cual varía su forma de aprender, se ha probado que con ejercitación se puede aprender en esta etapa de la vida.

La memoria a corto plazo está afectada, la memoria de fijación se manifiesta por ser un problema de entrenamiento, si se deja de conversar, de leer, y de hacer valoraciones porque ha dejado la vida productiva se convierte en un individuo jubilado que se aísla.

La velocidad se muestra diferente debido a su declinación; es la motivación la característica principal del aprendizaje para este grupo de edades. En el caso del adulto mayor cubano, se expresa su deseo de hacer y de reinsertarse en la sociedad, el mismo se incentiva fuertemente con cada tarea, y para ello potencia lo afectivo.

En el adulto mayor los intereses, así como las aspiraciones se pueden ver disminuidas a causa de la relatividad de la proyección futura de este sujeto, dada su edad. En cada persona los efectos de la limitación futura se manifiestan de diferente manera, una gran parte de los adultos se deprimen por el límite de tiempo con que cuentan, mientras un significativo grupo presenta planes a largo plazo, y otro considera que su futuro se enmarca en un estrecho margen de tiempo y debe revertirse con apresuramiento de tareas y metas de carácter inmediato.

CAPÍTULO 2

Diagnóstico de la situación actual del proceso educativo para favorecer la autovaloración del adulto mayor en el Círculo de Abuelo del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano.

A continuación en el presente capítulo, se describen los aspectos imprescindibles destinados a constituir el instrumento práctico proyectado en esta investigación, consistente en la aplicación de acciones educativas para favorecer la autovaloración en el adulto mayor.

Diseño Metodológico

Se realizó un estudio observacional, con el objetivo de diseñar acciones educativas desde la función asesora del profesor para la autovaloración en el adulto mayor en el Combinado Deportivo #2 del consejo popular Nito Ortega del municipio Palma Soriano.

Universo – Muestra:

El universo estuvo constituido por 130 adultos mayores pertenecientes al Combinado Deportivo #2 del consejo popular Nito Ortega del municipio Palma Soriano.

La población la constituyen 130 abuelos del consejo popular Nito Ortega y 2 profesores; quedó conformada la muestra por 40 abuelos, que representan el 30 % del total, lo que garantiza que la misma sea representativa. La muestra fue tomada de manera intencional, pues es el grupo en el que se evidencia con mayor claridad la problemática de la autovaloración en la tercera edad.

Análisis de los resultados del diagnóstico.

En la observación realizada se constató que existen dificultades en el grupo en cuanto a la autovaloración, desconocen qué hacer para modificar sus actitudes, autorreconocen muy poco sus cualidades, defectos y potencialidades durante la realización de actividades.

Para el análisis del estado actual que presenta la autovaloración en el adulto mayor se establecieron los siguientes indicadores:

1. Relaciones emocionales que se establecen entre los abuelos (abuelas y abuelos).

2. Grado de adaptabilidad e independencia a las actividades desarrolladas en el grupo.

3. Tolerancia en el trabajo en grupo.

4. capacidad para reconocer sus logros y dificultades.

5. nivel de implicación para solucionar problemas que se presenten en el grupo.

Para la evaluación de estos indicadores se utilizaron diferentes métodos como la observación, la encuesta y la entrevista. Los métodos y técnicas aplicadas determinaron las siguientes consideraciones:

En la observación realizada se constató que existen dificultades manifiestas en el Círculo de Abuelos en cuanto a:

1. Propiciar la independencia (toma decisiones por sí mismo).
2. Estimular la seguridad en sus decisiones y expresiones.
3. Promover la auto aceptación.
4. Estimular la autoestima
5. Fomentar la crítica y la autocrítica
6. Orientar hacia la solución de los problemas
7. Promover hacia la conquista de nuevos logros y adquisiciones

En la entrevista realizada a los profesores se comprobó que el 70 % define determinados rasgos del concepto de autovaloración sin llegar a dar un concepto acabado y el 25 % no define estas relaciones. El 100 % manifiesta su poca preparación en cuanto al conocimiento adquirido sobre la autovaloración, la consideración que se toma en cuanto a ello en la realización de las actividades, no favorecen el desarrollo de la autovaloración desde la diversidad. Es necesario considerar vías mediante las cuales contribuyan al desarrollo de la autovaloración.

En la encuesta aplicada a los abuelos se evidenció que al 80 % les gusta asistir al Círculo de Abuelos pues los ayuda a crecer como persona, al 16, 4 % le gusta y al 2.4 % no le gusta. El 70 % declara que lo que más les gusta son las actividades que realizan en el Círculo de Abuelos. El 79.3 % declara que las actividades los ayudan a lograr una mayor independencia. Al 100 % les gustaría recibir una preparación para aprender a reconocer sus logros y dificultades y durante las actividades el profesor los ayude a estar bien con ellos mismos.

Acciones educativas para favorecer la autovaloración en los abuelos:

Objetivo general: Facilitar a los profesores de los Círculos de Abuelos acciones educativas para favorecer la autovaloración en el adulto mayor.

Las acciones constan de la siguiente estructura:

1. Título
2. Objetivo específico
3. Procedimiento
4. Evaluación

Acción Educativa 1

Título: Busca y encuentra el origen de tu baja autovaloración.

Objetivo: Favorecer el desarrollo de la autovaloración en los abuelos/a.

Procedimiento:

El profesor entregará una tarjeta a cada uno de los integrantes del Círculo de Abuelos con las siguientes interrogantes:

¿Conoces el origen o las causas de tu inseguridad en diversas actividades?

¿Conoces el porqué de tus miedos?

¿Consideras que el género puede determinar en tu baja autovaloración?

Luego de estas interrogantes se le da un tiempo de 15 minutos para entre todos comenzar el debate y llegar a ideas que más aporten a elevar la autovaloración.

Evaluación:

Se les pide a los participantes conocer cómo se sintieron durante la actividad y evaluar el desarrollo de la misma conociendo lo positivo, negativo e interesante.

Acción Educativa 2

Título: Hazlo, inténtalo aunque puedas fracasar.

Objetivo: Propiciar a los abuelos saber enfrentarse a las circunstancias nuevas o imprevistas.

Procedimiento:

El profesor del grupo inicia con la siguiente lectura:

El ser humano tiende a evitar y a no enfrentarse a lo que teme y le provoca miedo, esta es la salida más sencilla, rápida y fácil a corto plazo ya que elimina la ansiedad que la situación provoca. Pues bien, ahora se sabe que el principal enemigo de nuestra autoestima baja es, sencillamente, no hacer nada. Y es que

se ha comprobado que la autovaloración no depende del resultado de tus actos. Depende simplemente de que actúes. De esta forma la autovaloración aumenta cuando te enfrentas a las circunstancias, y disminuye cuando las evitas. Así de sencillo.

Luego le pedirá sus opiniones a los abuelos y que ellos harían al respecto.

Evaluación:

La dará el grupo de abuelos basándose en lo realizado durante la actividad.

Acción Educativa 3

Título: Sustituye tus objetivos por valores

Objetivo: Evitar las frustraciones en los abuelos.

Procedimiento:

Se les lleva a los abuelos la siguiente situación: a la abuela/o MP se le propone integrar un grupo de abuelo para lo cual llevaba meses preparándose para ello y haciendo planes. En este caso puso todo su esfuerzo, perseverancia, sacrificio, voluntad, responsabilidad. Finalmente por una situación familiar no logró insertarse al grupo. No obstante los valores que se mantuvo durante esta etapa estuvieron presentes y se sintió muy orgullosa/o de ello.

Luego de presentada la situación se les hace esta interrogante: ¿Qué enseñanza tienen de ello?

Evaluación:

La darán los abuelos de acuerdo al desarrollo de la actividad.

Acción Educativa 4

Título: Identifica tus cualidades.

Objetivo: Identificar las fortalezas presentes en los abuelos.

Procedimiento:

El profesor divide el grupo en dependencia de la cantidad de abuelos en equipos de 3 o de 4 según el género. Se le entrega a cada integrante de los equipos tarjetas en blancos en la cual deberán poner sus cualidades positivas y negativas y cuál de estas son las que más prevalecen en ellos. Se les da 15 minutos. Luego en plenario cada integrante mencionará tanto lo positivo como lo negativo y cuáles son las que prevalecen en ellos. Posteriormente se les pide que se identifiquen y se analizará en dependencia del género, ¿quiénes de los abuelos lograron ser sinceros en su autoconocimiento?

Evaluación:

Se dará en dependencia de los resultados del análisis de los siguientes indicadores:

1. Piensen en 5 logros que hayan conseguido desde que integran el Círculo de Abuelos.
2. Piensa que características individuales son necesarias para conseguir cada uno de sus logros.

Acción Educativa 5

Título: Convierte tus pensamientos negativos en respuestas positivas.

Objetivo: Desarrollar en los abuelos/a pensamientos favorables.

Procedimiento:

El profesor procederá dando lectura a lo siguiente: Nuestro diálogo interno es fundamental a la hora de construir nuestra autovaloración. En personas con una autovaloración sana este diálogo suele ser amable, positivo y reconfortante. Pero en aquellas personas con la autovaloración baja se convierte en todo lo contrario, aparece una voz que critica, castiga y desprecia los logros constantemente.

Esta voz interior es irracional y suele interpretar cualquier situación de la peor forma posible, incluso cuando no haya pruebas objetivas para llegar a esa conclusión.

¿Qué tenemos que hacer? Detectar esos pensamientos irracionales, negativos acerca de ti mismo/a y cuestionar su objetividad, cambiándolos por otros más realistas y objetivos. Tocaré ponerlos a prueba para que tu razón los venza. ¿Es una amenaza real o está totalmente infundada?

Los pensamientos negativos suelen ser iguales en los abuelos y abuelas, ¿cómo suelen ser interpretados de acuerdo al género? ¿En cuál de los casos se producen emociones más fuertes?

Cuanto mejor entiendas las emociones que te causan, menor poder tendrá sobre ti y es que reconocer la emoción que sientes reduce su impacto.

El profesor les pedirá su opinión sobre lo que han escuchado.

Evaluación:

De acuerdo a lo desarrollado los abuelos darán su opinión.

Acción educativa 6

Título: Sepárate de tus miedos.

Objetivo: Ayudar a los abuelos a superar situaciones de miedo.

Procedimiento:

El profesor les ofrece a los abuelos algunos consejos para superar el miedo:

1. Cuando el miedo aparezca no lo ignores, no lo bloques, no lo distraigas, has como si no existiera.
2. Debes aprender a entender que no somos lo que pensamos siempre y que cuando pensamos algo no significa que vaya a ocurrir.
3. No bombardear nuestra mente con pensamientos negativos y no identificarte con ellos, de esta forma perderán todo su poder.
4. Cuando el miedo te invada no bloques el pensamiento que causa ese miedo. Dale espacio y siéntelo, familiarízate con tu miedo. Ponle un nombre e imagínate cómo sería su forma física (si lo dibujas todavía mejor).
5. Puedes imaginarte un manantial de agua que arrastra unas hojas. Visualiza tu miedo encima de una hoja mientras el río lo arrastra y desaparece lentamente. Al principio necesitarás práctica, pero con tiempo lo conseguirás.

Evaluación:

Los abuelos se evaluarán expresando la importancia de superar el miedo.

Acción educativa 7

Título: Practica actividad física.

Objetivo: Brindar ejercicios a los abuelos/a para favorecer la autoconfianza en sí mismos.

Procedimiento:

El profesor pedirá a los abuelos/a sus opiniones sobre que es posible hacer para mejorar la autoconfianza. Luego de escuchar estas opiniones el profesor brindará algunos consejos:

Practicar actividad física incrementa la autoconfianza a corto plazo.

30 minutos de ejercicios aeróbicos moderados al día son suficientes para reducir los niveles de cortisol y aumentar tu bienestar gracias a la liberación de endorfinas, por tanto! muévete!

Finalmente a la voz de muévete todos comenzarán hacer ejercicios guiados por el profesor.

Evaluación:

Se dará a partir de la siguiente interrogante: ¿Cómo se sintieron durante la actividad?

Valoración parcial de las acciones educativas aplicadas:

De las siete acciones educativas se aplicaron cinco de ellas de forma parcial y los resultados del antes y el después demuestran el cambio en los mismos.

A través de la misma guía de observación, se aplicó por tres semanas constatando que realmente las acciones modificaron en gran medida la autovaloración de los abuelos. Ganaron seguridad, confianza, independencia; a partir de sus particularidades individuales.

Estas acciones pueden ser aplicadas por los profesores al principio o al final de la clase.

Valoración de la encuesta a especialistas

1. Consideraron muy adecuados y actuales los fundamentos teóricos en los que sustentan las acciones educativas elaboradas.
2. Los profesores encuestados que participaron en la etapa de la aplicación parcial valoraron de novedosas y creativas las acciones aplicadas de forma parcial.
3. Opinaron además que son flexibles ya que pueden ser aplicadas tanto al inicio como al final de la clase, lo que corroboró su factibilidad.

CONCLUSIONES

1. El análisis de los diferentes enfoques y criterios analizados durante la revisión bibliográfica realizada, demostraron la importancia de como favorecer la autovaloración del adulto mayor, al tenerse en cuenta indicadores como: relaciones emocionales, independencia, su adaptación a situaciones imprevistas, el reconocimiento de logros y dificultades, así como su capacidad para solucionar problemas.
2. Los resultados del diagnóstico demuestra la necesidad de favorecer la autovaloración de los abuelos teniendo en cuenta sus particularidades individuales.
3. Las acciones educativas elaboradas permitieron favorecer el desarrollo de la autovaloración en los abuelos del Círculo de Abuelos del Combinado Deportivo 2 del consejo popular Nito Ortega del municipio Palma Soriano.
4. La valoración de la aplicación parcial de las acciones educativas resultaron favorables en los abuelos, comprobándose niveles satisfactorios en cuanto a la confianza en sí mismos, capacidad de superar las dificultades, aceptación, seguridad; por lo que se convierte en recurso educativo importante.

RECOMENDACIONES

1. Continuar profundizando en los referentes teóricos de la investigación.
2. Presentar en diferentes eventos los resultados de la investigación

BIBLIOGRAFÍA

- Abellán García A. (2016). Estudio Monográfico: la discapacidad en la Población española. En: Observatorio de personas mayores. Editor. Las Personas Mayores en España. Informe 200.
- Colectivo de autores, (2006). ISCF Manuel Fajardo Ejercicios Físicos y Rehabilitación Tomo I. Editorial Deportes
- Colectivo autores (2005). Programa Vigente para la Atención al Adulto Mayor.
- Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO) ; (2010)
Ageing in Spain. Second World Assembly on Ageing. April 2002. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Secretaría General de Asuntos Sociales.
- Colectivo de autores. (2002). Guía El Ejercicio Físico y su Salud. Capítulo II.
- Geriatría y Gerontología. (2002) Envejecimiento activo: un marco político. Organización Mundial de la Salud. Rev. Esp.
- Geriatr. Gerontol (2002) Foro mundial de ONG sobre el envejecimiento: declaración final y recomendaciones. II Asamblea mundial sobre el envejecimiento «por una sociedad para todas las edades». Rev. Esp.
- Gil Gregorio P (2000). Fragilidad y failure to thrive en el anciano and Med Intern (Madrid) ; 17 (monogr. 2)
- González, Mariño, Ericsson, García (2010)

Guillén Llera F, Bravo Fernández de Araoz G, (2009) Patología del envejecimiento. Indicadores de salud. En: Salgado Alba A, Guillén Llera F, Ruipérez I, editores. Manual de Geriatria. 3.ª ed. Barcelona: Masson.

Guillén Llera F, (2001) Geriatria: definiciones y conceptos. En: Macías Núñez JF, Ribera Casado JM, editores. Geriatria desde el principio. Barcelona: Glosa.

Hadley EC, (1995). The science of the art of geriatric medicine. JAMA.

Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba. INDER.

Mazorra, R. (1988). " Para tu salud corre o camina". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.

Mazorra, R. (1994) " Actividad Física y Salud ", La Habana. Editorial Científico Técnica.

Orduña; Domínguez; Ramírez (2015-2016)

Pérez Díaz J, (2012) Ventajas internacionales del envejecimiento demográfico. Revista DCIDOB (Fundación Centro de Información Y Documentación Internacional de Barcelona)

Prieto Ramos, Osvaldo. Vega García Enrique. (2003). Temas de Gerontología

Ribera Casado JM, Altimir Losada S, Cervera Alemany AM, Gil Gregorio
(2004)Geriatría (Secc 10). En: Farreras P, RozmanC, editores.
Medicina Interna. 15ª ed. Madrid: Elsevier España, S.A.

Robert. Rebeca (2011). Tesis de doctorado: Estrategia educativa para
potenciar la autovaloración de futuros profesionales de Cultura
Física.

Sánchez Acosta M.González García M (2004) Psicología General y
Del Desarrollo. Ciudad de la Habana. Editorial Deportes.

Víctor de la Serna 46, 28016 MADRID I Tel/Fax. (34) 91 359 93 05

Vygotsky, L.S. (1979). Psicología evolutiva y pedagógica. Moscú,
Editorial.

Vygotsky, L.S. (1982).Pensamiento y lenguaje. La Habana. Editorial
Pueblo y Educación.

Vygotsky, L.S. (1988). Psicología pedagógica de las edades. La Habana.
Editorial Pueblo y Educación.

Anexos

Anexo 1

Observación a diferentes actividades del proceso formativo en el adulto mayor.

Objetivo: diferentes actividades de los círculos de abuelo para constatar la problemática declarada.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Se tendrá en cuenta los siguientes indicadores:

1. Relaciones emocionales que se establecen entre los abuelos (abuelas y abuelos).
2. Grado de adaptabilidad e independencia a las actividades desarrolladas en el grupo.
3. Tolerancia en el trabajo en grupo.
4. capacidad para reconocer sus logros y dificultades.
5. nivel de implicación para solucionar problemas que se presenten en el grupo.

Anexo 2

Guía de observación a profesores.

Objetivo: Constatar la preparación y los métodos de trabajo empleados por los profesores en el círculo de abuelos.

- a) Propicia la independencia (toma decisiones por sí mismo):
- b) Estimula la seguridad en sus decisiones y expresiones:
- c) Promueve la auto aceptación:
- d) Estimula la autoestima:
- e) Fomenta la crítica y la autocrítica:
- f) Orienta hacia la solución de los problemas:
- g) Promueve hacia la conquista de nuevos logros y adquisiciones:

Leyenda

S: siempre AV: a veces N: Nunca

+: Positivo - : negativo ?: indefinido

A: adecuada I: inadecuada

Anexo 3

Entrevista a profesores

Objetivo: Corroborar el conocimiento que poseen los profesores en cuanto a la autovaloración del adulto mayor desde la diversidad.

Estimado colega: A propósito de una investigación cuya finalidad pretende atender la autovaloración en el adulto mayor desde la diversidad le solicitamos su más sincera colaboración. Gracias.

1. ¿Qué es para ustedes la autovaloración?
2. ¿Cómo valoras tu preparación en cuanto al conocimiento que posees sobre la autovaloración?
3. ¿la autovaloración de los abuelos constituye un aspecto que tomas en consideración durante las actividades que se realizan?
4. ¿Consideras que la las actividades que se realizan favorecen el desarrollo de la autovaloración de los abuelos desde la diversidad?
5. Relaciona algunas de las vías a través de las cuales puedes contribuir al desarrollo de la autovaloración en los abuelos.

Anexo 4

Encuesta a los abuelos

Objetivo: a los participantes en el círculo de abuelo para constatar el conocimiento que poseen de sí mismos.

Marca con una (X) la opción que mejor corresponda a tus características y condiciones.

1. Yo asisto al círculo de abuelos porque...

_____ Me gustan las actividades que se realizan.

_____ Quiero sentirme independiente.

_____ Deseo emplear el tiempo libre en algo bueno.

_____ Me gusta relacionarme.

_____ Me ayuda a mantener una buena salud física.

_____ Me ayuda a crecer como persona.

2. Para mí la autovaloración es...

_____ Ser cada día mejor en todos los sentidos

_____ Estar bien con uno mismo

_____ Estar en paz con uno mismo y con los demás

_____ Sentirme bien en cualquier lugar y con cualquier gente.

3. las actividades del círculo de abuelo me pueden ayudar a...

_____ conocer mejor hasta donde puedo llegar

_____ lograr mayor independencia

_____ Conocer mis logros y dificultades

_____ Valorarme a si mismo

4. Durante las actividades del círculo de abuelo al profesor...

_____ Solo le importa que yo asista

_____ se preocupa por mis intereses y sentimientos.

_____ Me ayuda a estar bien conmigo mismo

_____ Me ayuda a estar en paz conmigo mismo y con los demás

_____ me ayuda a sentirme bien en cualquier lugar y con cualquier gente.

Anexo 5

Encuesta a especialistas

Objetivo: Corroborar el criterio que poseen los especialistas sobre las acciones, su factibilidad y pertinencia para favorecer la autovaloración en los abuelos.

Estimado especialista: A propósito de una investigación cuya finalidad pretende favorecer la autovaloración de los abuelos.

Muy Relevante (MR), Bastante Relevante (BR), Relevante (R), Poco Relevante (PR) y Nada Relevante (NR).

1. ¿Cómo usted valora en sentido general la concepción científica de las acciones educativas para favorecer la autovaloración en los abuelos?

_____ (MR), _____ (BR), _____ (R), _____ (PR) _____ (NR).

2. ¿Cuál es su criterio con respecto a los fundamentos teóricos que sustentan las acciones educativas?

_____ (MR), _____ (BR), _____ (R), _____ (PR) _____ (NR).

3. ¿Cómo usted valora la etapa de la valoración parcial durante la aplicación de las acciones educativas?

_____ (MR), _____ (BR), _____ (R), _____ (PR) _____ (NR).

4. ¿Cuál es su consideración respecto a la flexibilidad de las acciones educativas para favorecer la autovaloración en los abuelos?

_____ (MR), _____ (BR), _____ (R), _____ (PR) _____ (NR).

5. ¿Cuáles son sus valoraciones en torno la factibilidad de las acciones educativas para favorecer la autovaloración en los abuelos?

_____ (MR), _____ (BR), _____ (R), _____ (PR) _____ (NR).

