

El Juego en las Personas Mayores: Una Vía de Desarrollo Personal

África María Cámara Estrella¹

Resumen

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 sin otro propósito sería minusvalorar la función holística de desarrollo que tiene el juego en sí, y al grupo de personas mayores, que pueden encontrar en las actividades de animación y lúdicas, un espacio de promoción de la creatividad, del espíritu artístico, de los beneficios de la actividad física... en definitiva, de su desarrollo integral.

En el texto fundamentamos la actividad lúdica de las personas mayores, en el marco del tiempo de ocio, como contribución a su desarrollo personal. Se perfila la intervención pedagógica orientadora de este proceso, dando pautas de diseño de programas de animación, según el contexto en el que viven. Se da prioridad a aquellas actividades que fomentan la autorrealización (en todas las dimensiones de la persona), la participación y las relaciones sociales.

Palabras clave: Juego; Personas mayores; Desarrollo personal; Participación.

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

Introducción

Quedan lejos los tiempos en los que se pensaba que la edad avanzada, la jubilación o la tercera edad, eran una época en la que podían realizarse pocas actividades, y las personas que la integran debían conformarse con participar en las pocas posibilidades de ocio que le ofrecían los centros de jubilados, cuando no se quedaban en casa al cuidado de otros miembros de la familia.

¹ Departamento de Pedagogía, Universidad de Jaén - acamara@ujaen.es

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.

El objetivo de este trabajo es aportar recursos procedimentales para que los profesionales de la gerontología puedan eliminar prejuicios y desconocimientos, de manera que las actividades lúdicas, con la actividad física entre ellas, estén cerca de los mayores y formen parte de su vida y de los programas de animación sociocultural para personas mayores.

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

Tal vez convendría, antes de nada, establecer una diferenciación entre dos conceptos: ocio y tiempo libre. Tiempo libre es aquel del que disponemos para emplearlo en lo que creamos conveniente. Es un tiempo que pertenece a la persona desvinculada de compromiso alguno (laboral, familiar o social). Si el tiempo de trabajo se caracteriza por el compromiso de un trabajador con sus obligaciones laborales pactadas con la empresa o consigo mismo, el tiempo libre es el tiempo restante del que dispone y que emplea para el descanso y el ocio. Cuando el tiempo que dedicamos al descanso lo empleamos también en actividades que suponen un enriquecimiento personal, una atención a nuestras inclinaciones, gustos y preferencias más nobles, estamos hablando de ocio. No es de extrañar que el tiempo de ocio presente algunos equívocos. El primero es que se trata de un tiempo libre limitado, es decir, teóricamente no deberíamos hacer un mal uso con el tiempo de ocio; no podemos perderlo ni desperdiciarlo, sino que debería emplearse para el crecimiento personal de cada uno de nosotros. Por lo tanto se trataría de un tiempo libre con la sola restricción de hacer un uso adecuado con él. Por otro lado el equívoco se plantea con el adjetivo ocioso, que en primer término nos da idea de alguien pasivo, aburrido o despilfarrador del tiempo libre.

Estas precisiones desvelan una perspectiva claramente pedagógica, ya que las personas pueden sentirse inclinadas a malgastar un tiempo que no saben emplear para beneficio individual y colectivo. Surge así la necesidad de la educación para el ocio y el tiempo libre, mediante la cual se pretende concienciar del valor de estos espacios temporales que son limitados como lo es la vida, y de la posibilidad de utilizarlos para realizarse

como personas en un estricto ámbito lúdico, vocacional, relajante y opuesto a las rutinas de los quehaceres laborales. Si es importante el reconocimiento del derecho al trabajo, también lo es el reconocimiento del derecho al ocio.

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. En datos del Informe de 2008, Las personas Mayores en España (Ministerio de Sanidad y Política Social, Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2009), 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. Cuando hablamos de personas mayores no nos referimos a un solo grupo de personas con características homogéneas: hay infinidad de casuística que se plantean en las distintas situaciones de este colectivo: desde jubilados, con buenas condiciones económicas y sociales, a grupos de alto riesgo, de edades avanzadas, de movilidad reducida, los que carecen de medios económicos para cubrir sus necesidades básicas, los que sufren aislamiento familiar o social, enfermos, en instituciones o en casa... que, sin embargo, tienen en común la disponibilidad de tiempo: un tiempo que en otro momento invirtieron en el trabajo, en su formación, en el cuidado de la familia, y que ahora se hace a veces insostenible por falta de recursos en los que emplearlo.

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.

Según indicadores de bancos de datos del Centro de Investigaciones Sociológicas (2008), de España, los círculos sociales de los mayores españoles se amplían cuando lo que se requiere de ellos es la ayuda más instrumental, y entonces

tienen a su disposición más personas que los restantes grupos de población, incluyendo los grupos de edades más jóvenes. Estos datos son indicativos de la importancia de educar en el tiempo libre y el tiempo de ocio a las personas mayores, para que sean capaces de encontrar actividades motivantes en las que puedan sentirse útiles y aportar experiencia.

El mundo del mayor no es sólo esperar, es una etapa de reconocimiento de sí mismo, de, 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 el estudio antes referenciado², la Comisión Europea 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.

La educación permanente y a lo largo de la vida son conceptos que aquí se hacen realidad: la Gerontagogía (disciplina que se ocupa de la formación de las personas mayores) postula la necesidad de aprendizaje de las personas mayores y muestra modelos de formación adaptados a las mismas (Fernández Portero, 1999). 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 ss), 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.

² Capítulo 6.

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 empleo del tiempo de las personas mayores

Para ofrecer actividades de ocio hemos de conocer el estilo de vida de este colectivo, y en qué emplean la mayor parte de su tiempo libre.

El Informe "Las personas mayores en España", de 2008, capítulo 2, analiza el uso del tiempo libre que hacen. En él se indica que el ejercicio físico es uno de los hábitos saludables más populares en los últimos años, proporcionando beneficios para la salud. La naturaleza del trabajo que se haya tenido con anterioridad a la jubilación condiciona este tipo de ejercicio, siendo el sedentarismo uno de los factores más recurrentes, y que causan la necesidad de realizar actividades físicas. En general, en nuestro país, los mayores tienen más tiempo libre que el resto de europeos, debido quizás a las diferencias de género y al número de horas de sol y condiciones climáticas. Son varios los ámbitos que se estudian en este informe para conocer el estilo de vida a través de las actividades cotidianas, como que la dependencia en el desempeño de actividades cotidianas, puede darse o no en las personas mayores, aunque tengan edad avanzada. Es posible prevenir la dependencia promoviendo hábitos de vida saludables, mejorando la eficacia de los sistemas de atención de la salud y asegurando el tratamiento precoz de las enfermedades crónicas (Instituto de Mayores y Servicios Sociales [IMSERSO], 2004).

Siguiendo el Informe, otra actividad predominante en la vejez es el ejercicio físico; uno de cada dos mayores pasea, hace ejercicio, deporte o gimnasia de manera habitual. La realización de estas prácticas, además de mantener la forma física y mental, ayuda a la prevención de enfermedades. Estos beneficios se unen a los de tipo psicosocial como la oportunidad de relacionarse y de aceptación del cuerpo. Existe amplia evidencia científica probada sobre la importancia del ejercicio físico en el mantenimiento de la salud y de la actividad en la vejez. De hecho, constituye uno de los pilares del paradigma del envejecimiento activo desarrollado por la Organización Mundial de la Salud. Los mayores conforman, además, el porcentaje de población más elevado que

suele realizar estas actividades durante su tiempo libre con un 50,0% de implicados. Los beneficios del ejercicio físico no han sido considerados como algo positivo hasta nuestros días, pero han calado hondo entre las personas mayores.

Otras actividades, también de gran importancia en la vida de los mayores, son: reunirse con amigos fuera del hogar y salir a «tomar algo» con la pareja o la familia. La cantidad de contactos que las personas mayores mantienen es un indicador importante de su integración dentro de la familia y también del potencial de asistencia y apoyo material y emocional del que disponen.

El Informe indica que los cambios en la rutina son un factor fundamental en el estudio de necesidades de las personas mayores: les cuesta más salir de las actividades cotidianas, y no planifican el día, sino que viven el momento.

Por otra parte, sin embargo, se ha incrementado el uso de las tecnologías por parte de las personas mayores, lo que les permite seguir activas en su entorno. Según los últimos datos de la Encuesta sobre Equipamientos y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares (Instituto Nacional de Estadística, 2007³) la mitad de la población de más edad (grupo de entre 65 a 74 años) utiliza el teléfono móvil de manera habitual, un 12,8% declara haber utilizado alguna vez el ordenador y un 7,9% internet.

Datos del Informe que estamos analizando exponen que las actividades de participación social en la que se encuentran mayores porcentajes de población de edad suelen enmarcarse en entornos de carácter religioso o social. La participación en actividades de voluntariado por parte de los mayores es, siguiendo los datos de la European Social Survey de 2006 (European Social Survey, 2011), del 34,3%. El fomento de la participación social en todos sus ámbitos, desde la ciudadana, al voluntariado o el apoyo informal, resulta muy importante para el desarrollo de nuestras sociedades. Todos los segmentos de población deben estar implicados en estas funciones, pero sobre todo la población mayor, población con más tiempo disponible y con unas capacidades inestimables gracias a la experiencia de vida que acarrean. Las personas mayores son un recurso social imprescindible y necesario.

Continúa recordando que las tareas de cuidado familiar tienen una relevancia muy importante en nuestro país. La solidaridad familiar es un elemento fundamental de la estructura de nuestra sociedad. La familia sigue siendo la unidad de referencia para los mayores, tanto a la hora de recibir cuidados como de ser objeto de su solidaridad. Entre las personas mayores la práctica de solidaridad familiar más realizada es el cuidado de nietos/as. Existe un volumen muy importante de mayores

³ Los datos que se indican a partir de aquí están recogidos en el documento: Las personas mayores en España. Informe, 2008.

que realiza estas tareas de apoyo. Este acto de apoyo, durante el tiempo en que los hijos permanecen trabajando, es una de las habilidades con la que la familia ha sabido responder al problema de la conciliación entre la vida familiar y laboral. Los abuelos/as son un recurso muy utilizado para poder compatibilizar los horarios y las exigencias del trabajo con el mantenimiento de la familia. Esta ayuda, además, se realiza con mucha frecuencia. El cuidado de los nietos y las tareas concretas que ello supone es una de las funciones que más ocupa el tiempo de los mayores.

También existe una importante provisión de ayuda no formal a otras personas por parte de los mayores. Siguiendo con los datos de la encuesta de condiciones de vida de 2006⁴, un 30,7% de éstos declaran haber prestado ayuda en una o más tareas a alguna persona cercana que lo necesitare debido a su estado de salud.

De estos datos se desprenden los contenidos que podemos incluir en las programaciones de animación para las personas mayores: no podemos quedarnos en el diseño de actividades físicas o juegos de entretenimiento, sino que basándonos en las características de estos grupos y en el contexto sociocultural en el que estamos inmersos, la planificación deber dirigirse a la formación informal en los ámbitos expuestos, siendo las actividades catalizadoras de las necesidades de promoción personal del grupo. Entre ellas se pueden destacar: desarrollo de las capacidades individuales de la persona, la participación en actividades de voluntariado, en ayudas a servicios comunitarios, salidas culturales, la actividad física (que es una recomendación recurrente como parte integral de un estilo de vida saludable), relaciones de las personas con su entorno físico y social en general.

El juego como actividad de desarrollo de cualidades personales

El juego, entendido como actividad recreativa, sometida a unas reglas es, en palabras de Huizinga (2000, p. 3): "... una acción o una actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar, según una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser otro modo que en la vida real. El juego es el origen de la cultura".

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,

⁴ Los datos que se indican a partir de aquí están recogidos en el documento: Las personas mayores en España. Informe, 2008.

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. La animación, en esta etapa, se concibe, no como espacio de entretenimiento o un simple llenar el tiempo, sino como el progreso de las personas mayores a través de su integración y participación voluntaria en tareas y actividades colectivas que les sean estimulantes. Se pretende que los mayores entiendan los cambios sociales y participen activamente en su realidad, y queden atrás situaciones de marginación que les impiden continuar desarrollando capacidades y habilidades. Al contrario de algunas ideas sobre el proceso acabado de la tercera edad, las personas mayores tienen mucho que aportar a la sociedad: la propia experiencia profesional, el recorrido personal, los aprendizajes realizados a lo largo de la vida, le dan un espacio en la sociedad del aprendizaje. También desarrollan un rol asistencial al cuidar de los nietos y ofrecer incluso apoyo económico ante la inestabilidad laboral actual.

Ahora bien, debemos preguntarnos: ¿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. En su obra "Cuando los niños dicen ¡Basta!", Francesco Tonucci (2002) expone la teoría de que para que los niños sean felices jugando, deben ir al parque acompañados de los abuelos, que se divierten a su vez con sus amigos, dejando a los niños libres para descubrir y aprender cosas nuevas. Los abuelos son "aliados de los niños para garantizar su autonomía" (p. 106). Explica Tonucci, que los ancianos pueden compartir experiencias con los niños contándoles cómo era el mundo en que vivían de niños, sus juegos, sus comidas, sus fiestas, a leerles libros; y los niños pueden leer a los ancianos, estableciendo relaciones de generosidad y ayuda mutua que les haga sentirse útiles unos y otros.

En este texto proponemos la planificación de actividades de animación para personas mayores, desde el punto de vista del juego, con el objeto de propiciar el desarrollo integral de las personas mayores. Tienen especial relevancia las actividades físicas que favorecen la calidad de vida, pues como dice Sánchez y Romero (2001): “Las enfermedades asociadas a la hipodinamia (obesidad, cardiopatía isquémica, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensión), se ven agravadas por el sedentarismo y pueden ser tratadas con el ejercicio sin necesidad de recurrir a medicamentos. El ejercicio que desarrolla la fuerza y la resistencia disminuye la morbilidad y la mortalidad en las personas mayores” (p. 1). Igualmente, la autonomía personal es un factor importante en estas edades, a lo que contribuye la actividad física en general.

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. De no emplear ese tiempo en ocupaciones dinámicas y saludables, el sedentarismo será la tónica dominante, con el consiguiente perjuicio que esto conlleva. Debemos motivar para la práctica de actividades físicas pensadas para ellos, y convencerles y demostrarles del gran beneficio que reportan, y ya no sólo para mantener las cualidades físicas, sino para mejorarlas y retardar así la curva del deterioro físico que conlleva el proceso de envejecimiento⁵”.

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 trabajo de Virginia Henderson, redactado en 1955 para el Consejo Internacional de Enfermeras⁶, expone una clasificación de actividades de animación basada en la teoría de las necesidades básicas de Maslow, que tomamos como referencia porque proponen un diseño amplio, variado y completo, y atiende a todas las dimensiones de la persona.

⁵ <http://www.efdeportes.com/efd58/mayores.htm>.

⁶ Recogido por Choque y Choque (2000).

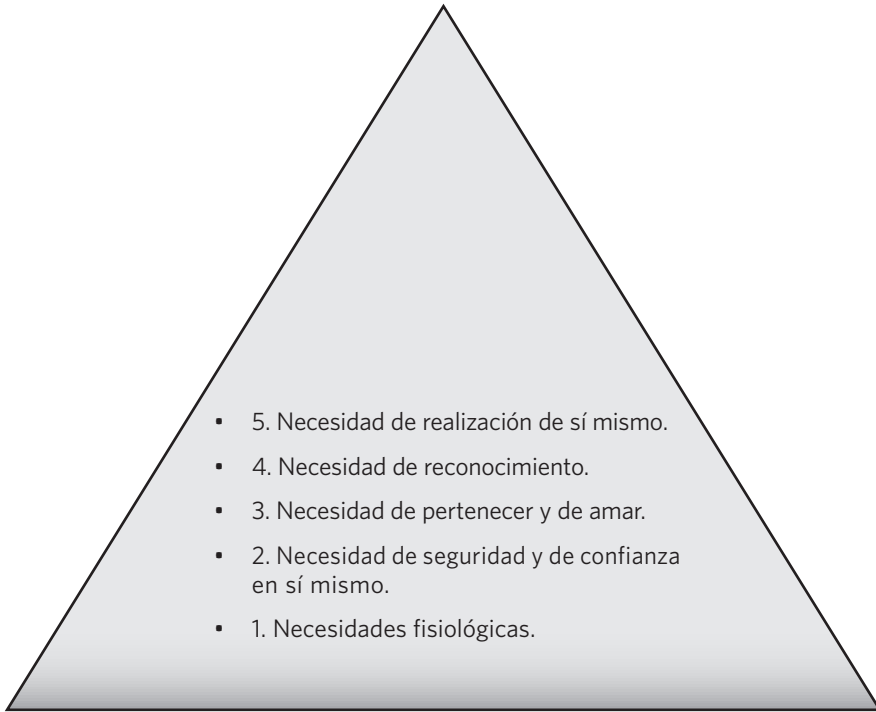


Figura 1: Necesidades básicas de Maslow

Estas necesidades básicas indicadas en la figura 1 se describen desde los siguientes ámbitos:

- Necesidad de realización de sí mismo: ideal, creatividad, desarrollo personal.
- Necesidad de reconocimiento: ser reconocido capaz, estimado, amor a sí mismo
- Necesidad de pertenecer y de amar: familia, amigos, grupo: amar y ser amado.
- Necesidad de seguridad y de confianza en sí mismo: casa, dinero, patrimonio, aprendizajes fundamentales.
- Necesidades fisiológicas: comer, beber, dormir, reproducirse...

Choque y Choque (2000), basándose en esta teoría, exponen que las 14 necesidades fundamentales de las personas mayores son: respirar, comer, beber, eliminar, moverse, mantener una buena postura, dormir y descansar, vestirse y desvestirse, mantener la temperatura del cuerpo normal, estar limpio y cuidado, evitar los

peligros, comunicarse, actuar según las propias creencias y valores, ocuparse con el fin de realizarse, divertirse y aprender.

De estas necesidades se derivan las siguientes actividades, tal como aparecen en la tabla 1:

Tabla 1: Actividades derivadas de las necesidades básicas.

<p>A. Actividades físicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Equilibrio b. Movilidad articular. c. Flexibilidad. d. Refuerzo muscular e. Destreza, coordinación. f. Adaptación cardiorrespiratoria frente al esfuerzo. g. Afinamiento sensorial h. Actividades al aire libre y en la naturaleza. i. Juegos colectivos. j. Actividades acuáticas. 	<p>B. Actividades cognitivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Favorecer la concentración. b. Talleres de memoria. c. Grupos de conversación. d. Activación de la mente.
<p>C. Actividades de expresión y de comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Expresión corporal y juegos teatrales. b. Canto, coral. c. Musca, ritmo. d. Bailes. e. Juegos de sociedad. f. Expresión escrita. g. Lectura activa. 	<p>D. Actividades de artes plásticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Dibujo, pintura. b. Modelado, escultura. c. Bordado, punto, costura. d. Alfarería e. Cestería f. Papiroflexia g. Manualidades con materiales de reciclado.
<p>E. Actividades espirituales:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Celebraciones religiosas. b. Canto c. Lectura d. Reuniones 	

El desarrollo de las actividades que se proponen a continuación se basa en los principios pedagógicos expuestos en los apartados anteriores y en el análisis de estas necesidades básicas.

Gestión de actividades y talleres de animación para la tercera edad

Para promover las actividades lúdicas entre las personas mayores en su tiempo de ocio, es necesario llevar a cabo una planificación de las mismas, que deben ir precedidas de momentos de reflexión sobre las siguientes cuestiones: ¿A quién se dirigen las actividades? ¿Qué necesidades tiene el grupo? ¿Qué expectativas tienen los participantes? ¿Están motivados para su aplicación? ¿Cómo plantear el programa de animación? ¿Cuándo se debe organizar y comenzar? ¿Dónde se va a llevar a cabo? ¿Qué recursos tenemos? ¿Cómo y cuándo se va a evaluar?

Anteriormente hemos indicado la necesidad de conocer el terreno sobre el que vamos a trabajar, así como las características personales del grupo, pues es diferente el planteamiento para un grupo de personas que están en una institución, o para un grupo que está en su casa, o grupos que acuden a las actividades a centros de día. En cada caso, la planificación y la gestión serán distintas. En cualquier caso, hay que tener en cuenta varios aspectos de la gestión:

- a) Partir de las necesidades manifestadas en las carencias que hemos ido detectando.
- b) Conocer el grupo: características personales, situación en que se encuentran, estado de salud.
- c) Conocer el ambiente geográfico, cultural y familiar.
- d) Identificar las necesidades del grupo: a veces es necesario preguntar sobre las actividades que desean realizar, pero otras, hay que ofrecerlas para dar una visión de apertura a nuevas experiencias. También se puede pedir la colaboración de la dirección del centro, si es el caso, o de los familiares. El objetivo no es tanto entretener como abrir espacios nuevos de realización personal a las personas mayores. A veces, las necesidades y la motivación están íntimamente unidas.
- e) Conocer el comportamiento de las personas mayores como aprendices es importante, pues daremos con la clave de su cambio y adaptación social.
- f) Definir unos objetivos claros de actuación, que actúen de marco de referencia para animador y participantes.
- g) Conocer los recursos personales y materiales con los que contamos para poner en práctica el plan de actividades: no se pueden crear expectativas sobre el grupo, y luego no cumplirlas por falta de recursos.
- h) Establecer un instrumento que recoja todos los aspectos de la actuación.
- i) Motivar convenientemente a los participantes: tanto a los directamente implicados como a los demás gestores (profesionales a cargo de los grupos, familias).
- j) La motivación debe dirigirse a los gustos, intereses y capacidades de los participantes.
- k) Hacerse aceptar por los residentes.

- l) Establecer un clima de confianza, permitiendo que cada uno se exprese libremente, y creando situaciones que les permitan tomar conciencia de o que son capaces de hacer.
 m) Hacer circular la información.

La metodología de trabajo que proponemos integra las ideas pedagógicas y didácticas en las que nos basamos y que anteriormente hemos expuesto. Como en cualquier otra actividad didáctica, se proponen objetivos, contenidos, actividades, planificación de espacios y tiempos, etc. que organicen la intervención del educador, todo ello a través de talleres.

El taller es un escenario educativo en el que se desarrolla una metodología globalizadora y activa, que pretende el desarrollo de destrezas y conocimientos, especialmente procedimentales y actitudinales, encaminadas al logro de competencias personales y sociales.

La organización de actividades lúdicas para las personas mayores con la metodología de talleres, supone estructurar el proceso consolidando la teoría con la práctica, evaluando los resultados en función de los objetivos y su consecución, tanto a nivel individual como grupal, usando dinámicas grupales en el desarrollo de los mismos. Las personas participantes en el juego exponen su experiencia en la actividad, intercambiando información, socializándose con los demás participantes, enfrentándose a situaciones nuevas, para propiciar el desarrollo personal y grupal. En el taller se aprende haciendo, para lo cual deben estar bien definidas las funciones de cada uno. Es deseable que el taller tenga más de un animador para que sea más enriquecedor, y en este caso, los mismos participantes pueden desempeñar el rol de ponente en el taller de juegos tradicionales, exponiendo su experiencia, compartiendo las variantes, los aprendizajes que estos juegos pueden ofrecer, e incluso los valores que se transmiten, sobre todo si son juegos en los que participan personas de diferentes edades, y si hay participación de la familia en los mismos.

La gestión de los talleres lúdicos para personas mayores la realiza el animador, que pronto se encontrará en la posición de líder del grupo. Su formación debe estructurarse en cuatro objetivos, según Elizasu (1999):

1. *Ser: desarrollo de una personalidad madura y equilibrada.*
2. *Saber: adquisición y dominio de los conocimientos y técnicas requeridos para las actividades propias.*
3. *Saber hacer: capacidad para aplicar bien las técnicas de acción.*
4. *Saber hacer hacer: dominio de métodos de promoción de personas y grupos.*

Es muy importante que el animador multiplique su experiencia con personas mayores, para conocerse y saber si tiene las aptitudes necesarias: conocer bien el grupo al que se dirige, conocer métodos pedagógicos, tener en cuenta las condiciones y los recursos de los que se dispone, estudiar, analizar proyectos, elegir instrumentos específicos para el desarrollo de las actividades, crear relaciones entre los participantes, gestionar el tiempo y los materiales, poner en marcha un proyecto, aptitudes personales como respeto, sentido del humor, paciencia, atención, comunicación fácil, adaptabilidad, dinamismo, tolerancia, iniciativa, sentido de la observación, seguridad en sí mismo, acogida.

El lugar de realización de las actividades es fundamental, pues de él depende el clima de cohesión del grupo, el tipo de actividades, los recursos. Estas técnicas de animación pueden llevarse a cabo, en opinión de Elizasu (1999) en los distintos lugares en que se encuentren los mayores: propio domicilio, instituciones, centros de día, etc.

En el domicilio, las técnicas pretenden velar por el confort y la seguridad, previniendo los peligros de la vida diaria; favorecer la autonomía y la apertura y mantener los lazos sociales y las relaciones con las personas del entorno. Esta animación la realizan profesionales, conjuntamente a la familia, que ocupa un lugar privilegiado; también pueden ser animadores voluntarios, el vecindario... con la debida formación.

En Hogares y Clubs de jubilados, punto intermedio entre el hogar y la institución cerrada, también pueden organizarse actividades con las adaptaciones necesarias.

En la institución: pretende crear las condiciones para que cada residente dé contenido a los días vividos en la institución, y desarrollar una dinámica que revalorice sus gestos cotidianos. Pone a la persona mayor en el centro de las prácticas y las actividades que se desarrollen. La animación en las instituciones tiene como objetivos mantener la independencia de la persona en la realización de actividades de la vida diaria; facilitar el encuentro con el mundo exterior; satisfacer las necesidades gustativas, de diversión, espirituales; acometer roles sociales que les hagan sentirse útiles; pertenecer a un grupo social y una cultura; aportar bienestar físico y psicológico; encontrar las propias raíces y reforzar la propia identidad; adquirir conocimientos y desarrollar su cultura; luchar contra el aislamiento y el encierro en sí mismo; crear imagen positiva de sí mismo; prevenir la desorientación temporoespacial; educar para favorecer el mantenimiento de la salud.

La animación en instituciones crea una nueva gestión del tiempo, dándole significado. No se limita a llenarlo, sino que permite que la persona mayor se proyecte al futuro, renazca su estima, acepte su vejez. Se dirige a todos los residentes, tanto a los que no participan en ninguna actividad, lo cual es necesario cuestionarse, como a los

que necesitan fuertes estímulos para no ser meros espectadores, y a aquellos que participan en todas las actividades. Además, es necesario contar con los medios suficientes.

Los participantes en la animación son: profesionales (personal sanitario, agentes de servicio); dirección (gestor y animador de las actividades); familia: como colaborador directo e indirecto; voluntarios. El animador-coordinador tiene que identificar recursos, obstáculos, aspiraciones, necesidades... de los residentes; elaborar y organizar las actividades a la vez que asegura relaciones entre todos los participantes coordinando, organizando y responsabilizando a cada parte de diferentes acciones. A su vez, mantiene y desarrolla la vida social de los mayores.

Diseño de programas

La planificación de actividades en un marco docente, independientemente de a quién se dirijan, siempre responde a las siguientes cuestiones: qué, a quién, cómo, cuándo, dónde enseñar y evaluar.

Este esquema se corresponde con los elementos presentes en todo programa de actividades de animación: objetivos, contenidos, metodología, evaluación.

El diseño de actividades para las personas mayores se rige por los siguientes principios metodológicos, correspondientes a la gerontología educativa:

- a) Adecuarse a las características propias de la edad.
- b) Acorde con la dignidad de las personas de tercera edad.
- c) Partir de la situación específica de cada cual.
- d) Priorizar procesos sobre productos.
- e) Partir de los intereses de las personas mayores.
- f) Fomentar el desarrollo de la inteligencia social y práctica.
- g) Activar la motivación y el perfeccionamiento continuo.
- h) Favorecer la participación activa, libre expresión y la comunicación en un clima de respeto y aceptación mutua.
- i) Desarrollo de habilidades comunicativas.
- j) Evolución del método de Enseñanza/Aprendizaje y dinámicas grupales.
- k) Emplear los métodos más apropiados.
- l) Favorecer el desarrollo de las relaciones grupales.
- m) Propiciar un cambio de actitud respecto a la propia situación.

Partiendo de los intereses y necesidades detectadas con anterioridad, y teniendo en cuenta las ideas precedentes, la programación de actividades de animación y lúdicas

para las personas mayores tiene que contemplar los siguientes elementos: objetivos, contenidos, metodología, evaluación (Bermejo García, 2004).

a) *Objetivos*: diseñados como elemento estimulante del programa de actividades, toma de conciencia de las dificultades y problemas del colectivo al que se dirigen. Están dirigidos a potenciar su inteligencia social y práctica, su creatividad y sabiduría, así como a capacitar para el desarrollo personal, la vida comunitaria y la participación social y a satisfacer las necesidades socioafectivas aumentando los sentimientos de pertenencia a la comunidad

b) *Contenidos*: juegos y actividades que respondan a una relación con los objetivos, y desde un enfoque globalizador de conocimientos, experiencias, habilidades, valores, implicación personal y mejoras, tales como: Habilidades sociales, aprendizaje, pensamiento, lenguaje, memoria, cálculo, creatividad, expresión artística, asumir cambios, medios de comunicación, salud y calidad de vida; prevención de accidentes y caídas, seguridad y protección; aspectos relacionados con la actualidad, la convivencia familiar y la participación social; perspectiva histórica...

Los contenidos deben seleccionarse comenzando por proximidad, temporal y de intereses, hasta los más lejanos; dar relieve a los más básicos y que más fácilmente puedan transferirse, sean útiles para desarrollo de otras actividades; que tengan como base los contenidos ya conocidos para profundizar en ellos

c) *Metodología*: Se debe partir de un estudio de las necesidades e intereses de las personas mayores. Hay que tener en cuenta que a veces será necesario incluir actividades no demandadas pero que se consideren importantes y necesarias.

Atendiendo al grupo al que se dirigen las actividades, el trabajo se desarrolla en talleres, con los recursos de los que se dispone, y hay que prever para no crear falsas expectativas entre los participantes. En la sesión, el animador debe: colocarse enfrente del grupo, manteniendo el contacto visual; pensar en las posibles deficiencias acústicas o visuales que pueden tener (previamente deben conocerse para ponerles remedio en el lugar de desarrollo de los juegos); atraer la atención de las personas participantes: llamarles por su nombre (pueden tener una tarjeta con su nombre prendida en la ropa), tocarles suavemente...; decir qué se va a hacer, su duración, su finalidad; dar órdenes sencillas, con frases cortas y claras, pero evitando el vocabulario condescendiente o de bebé, no podemos olvidar que son personas con muchas experiencias personales y profesionales, y que pueden sentirse infravaloradas; dejar el tiempo necesario para que las personas encuentren las palabras para expresarse, o los movimientos adecuados;

suprimir en la medida de lo posible, las interferencias: ruidos exteriores, interrupciones...; conocer el lenguaje corporal para interpretar las necesidades, si han comprendido bien las instrucciones; conocer el lugar en el que se va a desarrollar la actividad: luminosidad, tipo de suelo (que no sea resbaladizo), espacio disponible.

Las actividades deben programarse con dificultad progresiva, cooperativas, de carácter abierto, prefiriendo las de proceso frente a las de resultados, agradables y divertidas, y acomodadas al ritmo y horario del grupo.

d) Evaluación: de cada actividad y de la programación en sí, con el fin de mejorarlas en el futuro; de los objetivos; de la eficacia del personal animador; de los recursos materiales.

Para una mejor organización del programa, se pueden elaborar fichas metodológicas, que contengan lo apartados que se enuncian a continuación:

- a) Tipo de actividad: título.
- b) Personas implicadas en la realización de la actividad, destinatarios.
- c) Persona responsable.
- d) Objetivos propuestos: a nivel físico, social, personal, afectivo, cognitivo.
- e) Condiciones materiales: lugar, medios materiales y recursos.
- f) Puesta en marcha y desarrollo.
- g) Evaluación: qué ha pasado, cómo, de qué manera lo ha vivido cada participante. También se puede pedir la opinión crítica de la familia y voluntarios.
- h) Propuestas de mejora para las siguientes intervenciones.

El diseño y planificación siempre es flexible; el animador debe estar atento a la evolución del grupo y de cada uno en particular, para dar respuesta inmediata a los intereses individuales. Una programación creativa se reconoce por la capacidad de adaptación al grupo y al contexto, y es reconocida como una iniciativa que desea mantener viva la llama de la vida y de ayudarles en sus necesidades de realización personal y de sentirse vivos.

Conclusión

El planteamiento del uso del tiempo libre y de ocio por parte de las personas mayores como actividades de desarrollo personal nos ha introducido en nuevos escenarios pedagógicos, en los que los educadores pueden intervenir, partiendo de los principios pedagógicos de actividad, socialización, individualización, etc. Las personas mayores tienen necesidades nuevas, fruto del progreso y de los cambios sociales, por lo que una sociedad democrática preocupada por su población, se siente responsable de ofrecer los recursos que proporcionen la satisfacción de éstas: actividades para prevenir enfermedades, para el desarrollo de capacidades y habilidades personales; ámbitos de socialización y nuevos campos de relaciones, con los que estas personas se sientan identificados y tengan caminos abiertos para nuevas experiencias.

En este marco nos hacemos las siguientes preguntas: ¿Conocemos de verdad las preferencias de las personas mayores sobre ocio y tiempo libre? ¿Tiene este colectivo los recursos necesarios para expresarse? ¿Se les proporciona desde ámbitos diferentes los medios para que puedan desarrollar sus intereses, y así contribuir a su propia formación permanente?

No podemos olvidar que el juego forma parte del aprendizaje, también entre las personas mayores, y que la evolución del mismo contribuye a la configuración de la identidad personal. Muchas personas son en el juego 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.

Referencias

- Bermejo García, L. (2004). *Gerontología educativa. Cómo diseñar proyectos educativos con personas mayores*. Buenos Aires; Madrid: Médica Panamericana.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (2008). *Boletín 6, año 2008*. Consultado en http://www.cis.es/cis/opencm/ES/3_publicaciones/catalogo/ver.jsp?id=467.
- Choque, S., & Choque, J. (2000). *Actividades de animación para la tercera edad*. Barcelona: Ed Paidotribo.
- European Social Survey (2011). *ESS-3 2006 Documentation Report. Edition 3.3*. Bergen: European Social Survey Data Archive, Norwegian Social Science Data Services.
- Elizasu, C. (1999). *La animación con personas mayores*. Madrid: Editorial CCS.
- Fernández Portero, C. (1999). *La Gerontagogía, una nueva disciplina*. En *Escuela abierta*, 3, 183-198.

- García, M. J. (1995). *Entrenamiento de habilidades psicocorporales en la vejez*. Salamanca: Amarú.
- Huizinga, J. (2000). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza Editorial.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) (2004). *Libro Blanco de la Dependencia*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Leif, J., & Brunelle, J. (1978). *La verdadera naturaleza del juego*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Martín García, V. (1999). Educación y vejez: aproximación conceptual. In S. Yubero, J. Montañés, J. M. Latorre, & E. Larrañaga (Coord.), *Envejecimiento, sociedad y salud*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla La Mancha. Colección Humanidades.
- Martínez Duarte, M. (2003). Pedagogía del juego en las personas mayores. *Lecturas: Educación física y deportes*, 58. Consultado en 20 de enero, 2012, en <http://www.invenia.es/oi:dialnet.unirioja.es:ART0000013022>.
- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (IMSERSO) (2006). *Informe 2006. Las Personas Mayores en España*. Datos estadísticos estatales y por comunidades autónomas. Colección Documentos. Serie Documentos Estadísticos.
- Ministerio de Sanidad y Política Social (IMSERSO) (2009). *Informe 2008. Las Personas Mayores en España*. Datos estadísticos estatales y por comunidades autónomas. Colección Documentos. Serie Documentos Estadísticos.
- Pérez, M. A., Sánchez, A., Chillón, P., & Delgado, M. A. (1999). *Propuesta de un programa de actividad/ educación física para personas mayores*. I Jornadas andaluzas sobre actividad física y salud. I.A.D., Málaga.
- Sánchez, P. A., & Romero, M. (2001). Actividad física y envejecimiento. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 32. Consultado en 20 de enero, 2012, en <http://www.efdeportes.com/efd32/envej.htm>.
- Tonucci, F. (2002). *Cuando los niños dicen ¡Basta!* Madrid: Fundación Germán Sánchez Ruipérez.

Recreational Activity for the Older People: A Way of Personal Development

Abstract

The game or recreational activity is a manifestation of life, whose only motivation is the joy of playing. Bringing this idea to the group of older people with no other purpose would be to underestimate the holistic role of development of the game itself, and the group of older people, who can find in entertainment and leisure activities an area to promote creativity, artistic spirit, the benefits of physical activity... in short, their overall development. In this article we present the recreational activity of older people, in the context of leisure time, as a contribution to their personal development. We outline the pedagogical intervention that guides this process, and provide

guidelines for the design of animation programs, according to the context in which they live. Priority is given to activities that promote self-realization (in all dimensions of the person), participation and social relations.

Key-words: Recreational activity; Older people; Personal development, Participation.

A Atividade Lúdica para as Pessoas Idosas: Um Caminho de Desenvolvimento Pessoal

Resumo

O jogo, ou atividade lúdica, é uma manifestação de vida, cuja única motivação é o prazer de jogar. Transferir esta ideia para o grupo de pessoas idosas, sem nenhuma outra finalidade, seria subestimar a função holística de desenvolvimento que o jogo tem, bem como o grupo de pessoas idosas, que pode encontrar nas atividades de animação e lúdicas um espaço de promoção da criatividade, do espírito artístico, dos benefícios da atividade física... em suma, de seu desenvolvimento global.

No presente texto enquadramos a atividade lúdica das pessoas idosas no contexto do tempo de lazer, como uma contribuição para o seu desenvolvimento pessoal. Descreve-se a intervenção pedagógica orientadora deste processo, oferecendo diretrizes para o desenho de programas de animação, de acordo com o contexto em que vivem. É dada prioridade a atividades que promovem a auto-realização (em todas as dimensões da pessoa), a participação e as relações sociais.

Palavras-chave: Atividade lúdica; Pessoas idosas; Desenvolvimento pessoal; Participação.