

Artículo original

Sistema de dinámicas grupales para favorecer una autoestima adecuada en adultos mayores integrados al círculo de abuelo de la comunidad El Valle.

System of group dynamics to encourage adequate self-esteem in older adults integrated to the grandfather circle of the El Valle community.

Lic. Edarny Victorero Bles. Dirección Municipal de Deportes. milarmis@nauta.cu.

Cuba. 

Dr. C. Norma Guerra Martínez. Profesor Titular. Universidad de Granma.

nquerram@udg.co.cu. Cuba. 

Dr. C. Rafaela Matos Matos. Profesor Titular. Universidad de Ciencias Médicas de

Granma. mmrafaela@infomet.sld.cu. Cuba. 

Recibido: 24 de junio de 2020 Aceptado: 1 de agosto de 2020

Resumen:

La investigación que se presenta se enfoca a partir de la situación problemática generada por las limitaciones que presentan los adultos mayores integrados al círculo de abuelo en relación a la autoestima y tiene como objetivo: Diseñar un sistema de dinámicas grupales para favorecer una autoestima adecuada en adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelo de la comunidad El Valle en la provincia Granma. Para la materialización del objetivo se toma una población de 15, a los que se les aplica un diagnóstico sobre la problemática que se investiga. Los resultados permiten constatar que más del 80% de la muestra presentan niveles bajo de autoestima y a partir de las limitaciones constatadas, se diseña el sistema de dinámicas grupales que justifica las potencialidades del trabajo en grupo, las cuales se someten a criterio de especialistas para valorar su factibilidad de aplicación.

Palabras clave: autoestima; dinámicas grupales; adulto mayor; círculo de abuelo

Abstract:

The research presented is focused on the problem situation generated by the limitations presented by older adults integrated into the grandparent circle in relation to self-esteem and aims to: Design a system of group dynamics to promote adequate

self-esteem in adults' elderly belonging to the grandfather circle of the El Valle community in the Granma province. For the realization of the objective, a population of 15 is taken, to whom a diagnosis is applied on the problem under investigation. The results allow us to verify that more than 80% of the sample have low levels of self-esteem and based on the limitations found, the group dynamics system is designed that justifies the potentialities of group work, which are subjected to the criteria of specialists to assess its feasibility of application.

Key words: self-esteem; group dynamics; Elderly; grandfather circle

Introducción

Múltiples autores, entre ellos, Galván, Soberats; García y Oliva (2007), discurren que en el pasado se interpretaba la ancianidad como sinónimo de enfermedad, debilidad, pérdida de la capacidad de trabajar, asociada a teorías involucionistas. Sin embargo, hoy el hombre de mayor edad se ha convertido en una figura importante en el orden social, muchos especialistas lo ubican en una etapa conflictiva, no sólo para el que la vive, sino para los profesionales que se dedican a la misma: médicos, psicólogos, asistentes sociales, etc., además de los familiares, amigos y vecinos.

De esta manera, variados son los puntos de vistas que se emplean en función de caracterizar al adulto mayor. Así para la Psicología del Desarrollo este período ha recibido diferentes denominaciones: adulto mayor, adultez tardía, tercera edad o vejez, y comprende, aproximadamente, el período que media entre los 60 y 80 años, ya que de los 80 años se habla hoy como una cuarta edad, lo que indica una prolongación y aumento del promedio de vida.

En este mismo orden, Llanes (2007), refiere que la Psicología del Desarrollo apoyada en la Escuela Histórico Cultural de L. S. Vigostky, explica, analiza esta edad bajo una perspectiva desarrolladora que distingue a esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del «otro» resulta fundamental para el logro de tales neoformaciones.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud OMS (2018), refiere que adultez mayor es una etapa del desarrollo del ser humano que inicia a los 60 años y termina en el momento en el que la persona fallece, se caracteriza por ser un periodo de grandes cambios en todas las áreas de funcionamiento.

Consecuente con ello, Ojeda (20015), considera que a medida que se incrementa la edad aumentan las diferencias existentes entre los individuos, y es que envejecer está ligado a una amplia y diversos números de circunstancias histórico- sociales en las

que ha transcurrido la vida pasada, y son ellas las que influyen en la configuración de determinados patrones acerca de la vejez y cómo afrontarla.

Si bien es recurrente el predominio de la concepción de la vejez basada en el deterioro y lo patológico, en las últimas décadas se aprecia una postura positiva desde la que se acepta la amplia variabilidad de manifestaciones con que las personas asumen la vejez y a la vez se ha concluido que la única forma posible para transitar por esta etapa, es avanzar en el conocimiento y profundización de los recursos personales que cada uno tiene para afrontar los retos de la vida.

Sería entonces muy oportuno considerar el envejecimiento como un proceso en que no solo el cambio biológico del organismo se hace notable sino, sobre todo, se incluyen una enorme variabilidad de diferencias en los patrones en los distintos procesos, funciones psicológicas; así como en los comportamientos.

En principio, las personas mayores manifiestan cambios en las funciones conjuntivas que se manifiestan, al tardar más en responder a la información que recibe en comparación al resolver las tareas que se les demandan y es evidente el declive en las fases del procesamiento de información la retención o la memoria. Al mismo tiempo, existen cambios en la función emocional.

En consecuencia, la vejez trae consigo una serie de situaciones conflictivas y eventos que producirán en los individuos reacciones afectivas negativas como la depresión, soledad, malestar, en definitiva, sufrimiento. Sin embargo, uno de los aspectos que más afecta al adulto mayor es la autopercepción psicológica que este tiene ante las exigencias de la sociedad actual, y la manera que enfrentan la realidad de su envejecimiento, lo cual está directamente relacionado con la autoestima.

En este sentido son múltiples los investigadores que han desarrollado investigaciones sobre el rol que desempeña la autoestima en el adulto mayor para la calidad de vida relacionado con la salud, entre ellos: Cardona (2011), Ojeda (2015), Pizarro (2017); Gross y Suárez. (2019); Metsäpelto, et al., (2020); OMS (2020).

De manera general estos investigadores coinciden en plantear que la autoestima es considerada una variable psicológica que forma parte del desarrollo socioemocional del adulto mayor y cuando es favorable potenciará la capacidad para desarrollar habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, por su parte, cuando es baja puede llegar a enfocar a la persona hacia la derrota como también el fracaso, trayendo alteraciones a nivel emocional (Ej., Depresión, Ansiedad), retraimiento y aislamiento de los compañeros.

Estas manifestaciones pueden estar asociadas a la manera en que el adulto asume la jubilación y retiro como una situación de pérdida y minusvalía, o una posibilidad de experimentar la marginación social, al sentir que ya no se cuenta mucho con él, lo cual conduce a la pérdida del significado o sentido de la vida. En este marco, autores como: Medina, Espejo (2014), alegan que es clara la urgencia de desarrollar herramientas que favorezcan la calidad de vida del adulto mayor en todas sus dimensiones, en función de aportar desde los conocimientos teóricos y prácticos a la comprensión de las problemáticas del adulto mayor desde una perspectiva interdisciplinar que aporta a la creación de condiciones para potenciar el bienestar psicológico de las personas que atraviesan esta etapa de la vida y a proporcionar un envejecimiento activo.

En este sentido, un llamado permanente a la reflexión acerca de los recursos dinamizadores de la salud, el desarrollo y el bienestar psicológico de los adultos mayores, ha llevado a que, varios autores, durante la última década puedan reconocer el papel que tienen las actividades físico-recreativas, la estimulación de la interacción social y la estimulación de emociones positivas como recursos para desplegar una vida sana y feliz.

Desde estos referentes, los círculos de abuelos representan una experiencia genuinamente cubana sobre la aplicación de los criterios de promoción de salud, principalmente en su capacidad para estimular la recuperación de capacidades físicas, la sociabilidad y la autonomía. A través de ellos se realizan acciones como son la autoayuda social y la incorporación del anciano a labores socialmente productivas que mejoren el empleo de su presupuesto de tiempo y su auto imagen social.

Sin embargo, a pesar de la valía de las investigaciones realizadas en el contexto de los círculos de abuelos que han demostrado los beneficios de la práctica de actividades físico - recreativas en todas las esferas de la conducta y determinadamente sobre la calidad de vida de estas personas, no siempre se logra una participación significativa, que sea percibida por la persona como beneficiosa y que les permita compartir pensamientos, emociones, sentimientos y experiencias, el fortalecimiento de los lazos sociales, familiares y comunitarios para promover la salud y los estilos de vida de la ancianidad.

Es por ello que se considera insuficiente el trabajo desplegado en este sentido, si se tiene en cuenta la incompreensión de la familia y la sociedad, que limitan en ocasiones,

por sobreprotección y en otras por subestimación, las actividades de los ancianos, convirtiéndolos en entes inactivos, callados y solitarios.

Lo anterior permite confirmar que aún subsisten insatisfacciones relacionadas con la labor de los profesores deportivos, los cuales con su quehacer no poseen todos los recursos para convertir el funcionamiento de los círculos de abuelos en un verdadero espacio de autorrealización para los sujetos de esta edad y revertir la sensación recurrente de no ser tenido en cuenta, no ser necesitado, no servir, lo que se traduce a medida que pasa el tiempo, en abandono, conductas depresivas, desaliño personal, enojos e iras sin tener motivo aparente, lo cual está relacionado con una de las dificultades más marcadas desde el punto de vista psicológico en el adulto mayor(la autoestima).

Estas insuficiencias permiten declarar el siguiente problema científico: ¿cómo favorecer una autoestima adecuada en los adultos mayores integrados al círculo de abuelo?

Para dar solución al problema científico planteado, se establece como objetivo de la investigación: diseñar un sistema de dinámicas grupales para favorecer una autoestima adecuada en adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelo de la comunidad El Valle en la provincia Granma.

Población y muestra

Para la realización de la investigación se toma de manera intencional una muestra de 15 adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelo de la comunidad El Valle en la provincia Granma, los cuales poseen una baja autoestima. Se emplean métodos del nivel teórico: analítico - sintético; empíricos: entrevistas a profesores, la revisión y consulta de documentos oficiales, observaciones realizadas a las actividades físico – recreativas y la medición a través del Inventario de autoestima de Coopersmith y estadísticos – matemáticos: la estadística descriptiva.

Análisis e interpretación de los resultados.

La investigación parte de un diagnóstico fáctico que permiten constatar las siguientes regularidades:

1. Inconformidad por parte de los adultos mayores con su imagen corporal y social, lo que se expresa en rechazo e inadaptación a la vejez.
2. Pérdida de autonomía y cambios en el pensamiento, en la afectividad o en la conducta diaria.

3. Procesos de aislamiento o disminución de relaciones humanas, al refugiarse en la soledad.
4. Ausencia de aptitudes y actitudes para el desempeño de un determinado papel. (Pérdida de su rol social).
5. Pobre apoyo y comprensión de la familia para solucionar los problemas de soledad que tienen estos ancianos.
6. Resulta limitado el conocimiento de los profesores respecto a la utilización de tareas, métodos y medios para abordar las limitaciones que se presentan en torno a las manifestaciones inadecuadas de la autoestima en los adultos mayores.
7. El Programa de Actividad Física para el Adulto Mayor, aunque hace referencia a la importancia de la creación de un estado de predisposición psíquico favorable, como documento orientador no define qué acciones el profesor debe efectuar para el logro de una adecuada autoestima, ni refiere ningún instrumento psicológico para diagnosticar el comportamiento de esta.

A partir de estas limitaciones se diseña el sistema de dinámicas grupales para favorecer una autoestima adecuada en adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelo de la comunidad El Valle en la provincia Granma.

En este sentido el sistema de dinámicas grupales se sustenta en postulados de la psicología positiva a partir de las siguientes dimensiones

1- Cognitiva

2-Afectiva - Motivacional.

3- Volitiva.

4 - Metacognitiva

➤ ¿Cómo es mi situación actual?

Objetivo: Ayudar a los adultos mayores a descubrir cuál de las cuatro áreas de vida les es de mayor significado en el momento actual, para poder elaborar objetivos, actividades y necesidades de cambio dentro de su situación actual en cada área.

Tamaño de grupo: Ilimitado.

Tiempo requerido: 15 minutos.

Material: Un Cuestionario "¿Cómo es mi situación actual?" para cada participante.

Lugar: Salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir.

Desarrollo:

I. El profesor deportivo reparte a los participantes los cuestionarios ¿Cómo es mi situación actual?, uno por cada participante.

II. Solicita voluntarios que quieran comentar sus resultados en el grupo.

III. Pide a los participantes que hagan comentarios finales del ejercicio.

➤ Concepto positivo de sí mismo

Objetivo: Demostrar que sí es aceptable expresar oralmente las cualidades positivas que se poseen.

Tamaño de grupo: 20 participantes.

Tiempo requerido: 15 minutos.

Lugar: un salón amplio que permita a los participantes estar sentados y comentar.

Desarrollo:

1. El grupo de abuelitos se divide en dos. Se invita a cada uno que escriban en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas.

La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del profesor. Por ejemplo, puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.)

II. Después de 3 o 4 minutos, pida a cada abuelo que comparta con su compañero los conceptos que escribieron.

III. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión: ¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo). ¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter? ¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).

➤ Dar y recibir afecto

Objetivo: Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto.

Tiempo requerido: Treinta minutos.

Material: papel y lápiz.

Lugar: una sala suficientemente amplia con sillas, para acomodar a todos los miembros participantes.

Desarrollo:

I. El profesor presenta el ejercicio, diciendo que, para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.

II. Los adultos mayores del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.

III. La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, Probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice, o puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.

IV. El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.

V. Al final habrá intercambio de comentarios acerca de la experiencia

➤ Derechos asertivos

Objetivo:

I. Desarrollar las posibilidades de autoconocimiento y de ejercicio asertivo de la autoconfianza.

II. Propicia en el participante la exploración de la autoafirmación, sus alcances y límites.

Tiempo requerido: 60 minutos.

Material: Hojas y lápices para cada participante. Hoja "Derechos Asertivos: Yo tengo Derecho" para cada participante. Hoja de "Derechos Asertivos: Los otros tienen Derecho a recibir de mi".

Lugar: un salón amplio e iluminado que permita a los participantes juntarse en grupos.

Desarrollo:

I. Se solicita a los participantes que identifiquen individualmente los derechos que creen tener en la familia, el trabajo y la sociedad.

II. Se forman subgrupos y se pide que traten de destacar, con las contribuciones de cada participante, por lo menos cinco derechos que los subgrupos creen tener en lo familiar, lo laboral y lo social.

III. Cuando terminan son leídas las conclusiones subgrupales pidiendo que se aclaren los puntos oscuros.

IV. El profesor solicita entonces que, dado que lograron determinar estos derechos, pasen a determinar aquellos que creen tienen los miembros de sus familias, de su trabajo y de la sociedad.

V. Se repite el proceso anterior y se llega a conclusiones.

➤ Descubriendo mis necesidades y motivación

Objetivo:

I. Autodescubrir los motivos personales.

II. Sensibiliza al participante en el uso asertivo de la seguridad personal a través de la autoevaluación.

Tiempo requerido: 45 minutos.

Material: Hojas blancas, de rotafolio, lápices y plumones.

Lugar: un salón suficientemente amplio e iluminado.

Desarrollo:

I. El profesor solicita a los participantes que identifiquen a nivel individual cuáles son los elementos o hechos que les proporcionan seguridad en la familia, el trabajo y la sociedad (cinco por lo menos en cada área), y que lo expresen por escrito en hojas tamaño carta.

II. El siguiente paso es formar equipos de 4 o 5 personas pidiéndoles que lleguen a conclusiones subgrupales y que las anoten en hojas que al terminar se cuelgan de las paredes.

III. El profesor pasa entonces a tabularlas según los conceptos de la pirámide de necesidades de Maslow, contabilizando y sacando porcentajes de cada uno de ellos.

IV. Se propicia la reflexión y se trata de llegar a conclusiones.

➤ Doble personalidad

Objetivos:

II. Concientizar de la naturaleza cambiante de la autoestima.

II. Identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

Tamaño de grupo: 30 participantes.

Tiempo requerido: 30 minutos aproximadamente.

Material: Hojas y lápiz para cada participante.

Lugar: Un salón suficientemente amplio que permita a los participantes escribir y reunirse en grupos.

Desarrollo:

I. Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.

II. En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuándo se está mal consigo mismo.

III. Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que pueda simbolizarlos.

IV. Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.

V. Al finalizar debe llevar a cabo una " lluvia " de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.

VI. Se sugiere al grupo que comparta con todo el grupo las experiencias y conclusiones de este ejercicio. Que quede claro lo aprendido sobre la propia autoestima.

Una vez diseñado el sistema de dinámicas grupales con el objetivo de valorar su factibilidad de aplicación práctica, se entrega a un conjunto de especialistas, con vasta experiencia, conocimientos y titulación, los cuales debían someter a un análisis crítico los siguientes aspectos.

- Fundamentos psicológicos y sociológicos que sustentan la propuesta del sistema de dinámicas grupales.
- Coherencia entre los objetivos de las dinámicas y su contenido.
- Coherencia entre el contenido de las dinámicas y las vías o métodos empleadas.
- Nivel de satisfacción de los especialistas con la estructura de las dinámicas (objetivos, tamaño del grupo, tiempo, lugar y desarrollo)

Según el criterio de los especialistas seleccionados, los aspectos sometidos a su valoración, fueron evaluados de muy adecuados, lo cual implica que, los fundamentos psicológicos y sociológicos constituyen sustentos sólidos que justifican la propuesta del sistema de dinámicas grupales, existe coherencia entre los objetivos de las dinámicas y su contenido y entre éste último y las vías o métodos empleadas. Se percibe por los especialistas un alto nivel de satisfacción con la estructura de las dinámicas (objetivos, tamaño del grupo, tiempo, lugar y desarrollo), lo cual permite confirmar que la propuesta posee factibilidad de aplicación para el desarrollo de favorecer una autoestima adecuada en los adultos mayores objeto de investigación

Conclusiones

1. El diagnóstico realizado evidencia las limitaciones que presentan los adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelo de la comunidad El Valle en la provincia Granma para alcanzar una autoestima adecuada
2. El sistema de actividades diseñado se sustenta en el enfoque sistémico-estructural-funcional, y en los postulados de Tarragona, (2013). sobre psicología positiva
3. La propuesta del sistema de dinámicas grupales posee factibilidad de aplicación para favorecer una autoestima adecuada en adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelo de la comunidad El Valle en la provincia Granma.

Referencias Bibliográficas

1. Cardona A. Y Segura Cardona (2011). Políticas de salud pública aplicadas al adulto mayor en Colombia. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 46(2) 96-99. España. Recuperado 20 de Noviembre de 2014, desde <http://zl.elsevier.es>

2. Galván P.; Sansó Soberats F; Carrasco García M. Oliva Tania (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto Mayor. Revista Cubana de Salud Pública, Versión On-line ISSN 0864-3466 V.33 n.1. Recuperado 22 de mayo 2014, desde http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000100010
3. Gross, R., Suárez., L. (2019). Estimulación cognitiva y apoyo familiar hacia adulto mayor con deterioro cognitivo. Doi:<https://www.redalyc.org/jatsRepo/5517/551760191010/index.html>
4. Llanes C. (2007). Carácter social y ético de la atención integral al adulto mayor en Cuba. Rev Cubana Enfermer [revista en Internet]. 2007 [citado 22/09/2019]; 23(3). Disponible en: Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000300006 [Links]
5. Medina Espejo, L. S. (2014). Actividad Recreativa y Calidad de Vida del Adulto Mayor en el Centro del Adulto Mayor Pablo Bermudez-EsSalud (Tesis de licenciatura). Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, Universidad Ricardo 17ISSN-1659-0201 <http://ccp.ucr.ac.cr/revista/> Población y Salud en Mesoamérica Volumen 16, número 2, Art. Cient. 2, enero-junio 2019
6. Metsäpelto, R.L., Zimmermann, F., Pakarinen, E., Poikkeus, A.M., Lerkkanen, MK. (2020). School grades as predictors of self-esteem and changes in internalizing problems: A longitudinal study from fourth through seventh grade. Learning and Individual Differences, 77, 101807. DOI: doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101807
7. Ojeda M. (2015) Cienfuegos con nuevos logros en la atención al adulto mayor. Radio Rebelde [revista en Internet]. 2015 [citado 22/09/2019]; . Disponible en: Disponible en: <http://www.radiorebelde.cu/noticia/cienfuegos-con-nuevos-logros-atencion-adulto-mayor-20151002/> [Links]
8. Organización Mundial de la Salud. (2018). the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL). Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/publications/whoqol/en/
9. Organización Mundial de la Salud OMS. (2020). “La Actividad Física En Los Adultos Mayores.” Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud 3 pantallas. Retrieved May 7, 2020 https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/.
10. Pizarro, E.F. (2017). Relación entre autoestima, resiliencia y rendimiento académico en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (CEPREUNMSM) (Tesis doctoral). Universidad nacional mayor de San Marcos. Lima. Perú. Recuperado de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/6624?show=full>
11. Tarragona, M. (2013). Psicología positiva y terapias constructivas: una

propuesta integradora. *Terapia psicológica*, 31(1), 115-125.
<https://www.redalyc.org/pdf/785/78525710011.pdf> [Links]