

14

LA ESTIMULACIÓN FÍSICA, FUNCIONAL Y COGNITIVA EN ADULTOS MAYORES, A PARTIR DE LA ACTIVIDAD LÚDICA

PHYSICAL, FUNCTIONAL AND COGNITIVE STIMULATION IN OLDER ADULTS, FROM PLAYFUL ACTIVITY

Elvira Bermejo Ferrer¹

E-mail: elvirabf@jagua.sld.cfg.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3509-0459>

María Aleyda López Aristica²

E-mail: malopez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5285-3660>

José Santana Isaac²

E-mail: jsantana@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8778-4239>

Asnaldo Macías Lima²

E-mail: amacias@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7854-2016>

Yanet Rodríguez Oropesa²

E-mail: yrodriguez@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5002-0833>

Eduardo González Toledo²

E-mail: eduardoglez75@nauta.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1917-0427>

¹ Policlínico Docente Aracelio Rodríguez Castellón de Cumanayagua. Cienfuegos. Cuba.

² Centro Universitario Municipal Cumanayagua. Cienfuegos. Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Bermejo Ferrer, E., López Aristica, M. A., Santana Isaac, J., Macías Lima, A., Rodríguez Oropesa Y., & González Toledo, E. (2021). La estimulación física, funcional y cognitiva en adultos mayores, a partir de la actividad lúdica. *Revista Conrado*, 17(81), 120-128.

RESUMEN

La dinámica demográfica en el mundo y en Cuba en lo particular, es un logro y a la vez un desafío. Reconocer que este fenómeno involucra a la salud, y a otros sectores de la sociedad, y que además necesita de recursos incluyentes y creativos en las políticas públicas, para que esa prolongación de la vida sea de calidad, es indispensable para la sostenibilidad. Las nuevas concepciones en el campo gerontológico nos conducen a la necesidad de integrarnos de forma multidisciplinar y multisectorial, no solo para enfrentar este fenómeno del envejecimiento poblacional desde el punto de vista social, sino también, en el orden individual, para aprender a envejecer con calidad. Por lo que este trabajo tiene objetivo poner en práctica una propuesta de actividades para potenciar la estimulación física, funcional y cognitiva de los adultos mayores, a partir de la actividad lúdica.

Palabras clave:

Adulto mayor, estimulación física, estimulación funcional, estimulación cognitiva y actividad lúdica

ABSTRACT

The demographic dynamics in the world and in Cuba in particular, is an achievement and at the same time a challenge. Recognizing that this phenomenon involves health, and other sectors of society, and that it also needs inclusive and creative resources in public policies, so that this prolongation of life is of quality, is essential for sustainability. The new conceptions in the gerontological field lead us to the need to integrate ourselves in a multidisciplinary and multisectorial way, not only to face this phenomenon of population aging from the social point of view, but also, in the individual order, to learn to age with quality. Therefore, this work aims to put into practice a proposal of activities to enhance the physical, functional and cognitive stimulation of older adults, based on playful activity.

Keywords:

Older adult, physical stimulation, functional stimulation, cognitive stimulation and playful activity.

INTRODUCCIÓN

La tercera edad se ha convertido en un tema polémico a escala mundial, producto del crecimiento acelerado de este grupo etario, sin embargo, se trata de un proceso que es inherente a todos los seres vivos y que se produce a lo largo de todo su ciclo vital.

Se plantea que existe una edad biológica, que es la que se corresponde con el estado funcional de los órganos, comparados con patrones estándar establecidos para cada edad o grupos de edades. Por otra parte, se hace mención a la edad funcional, que es aquella que expresa la capacidad para mantener los roles personales y la integración social del individuo en la comunidad, la familia y la vida en sentido general; para lo cual es necesario conservar la capacidad física y mental.

La Organización Mundial de la Salud (2017), plantea que el envejecimiento es un proceso fisiológico que comienza con la concepción y ocasiona cambios característicos de la especie durante todo el ciclo vital, esos cambios producen una limitación a la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Donde, el ritmo de esos cambios se produce en los distintos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos de forma desigual.

Por lo tanto, preparar a las personas para envejecer como sociedad, constituye un reto para Cuba, país bloqueado y asediado por los EE.UU. Entonces, se hace necesario ofrecer posibilidades y oportunidades de acceso a servicios que permitan a los adultos mayores desarrollar conocimientos, actitudes y posturas ante la vida que tributen a una mejor integración social; pero siempre a partir de la participación activa en los procesos y acontecimientos de la vida diaria.

Para la identificación más socializada de dicho proceso, la visibilidad de sus retos y la necesidad de preparación de toda la sociedad, no solo debe disponerse de recursos de carácter económico, sino también de la capacitación necesaria en el logro de una nueva cultura del envejecimiento. Es esencial capacitar en una nueva cultura gerontológica, libre de paternalismo, gerofobia y discriminación, que permita la inclusión y el desarrollo a través de la conciencia crítica y el empoderamiento, y no solo la protección y el cuidado.

Un envejecimiento normal se caracteriza por un deterioro cognitivo el cual depende tanto de los factores fisiológicos como ambientales, y está sujeto a una gran variabilidad interindividual, lo que limita la independencia de las personas mayores en las actividades de la vida diaria y, en consecuencia, disminuye su calidad de vida. Este último factor se ve unido al proceso de envejecimiento

como un ente indispensable, puesto que en esta etapa es donde acontecen cambios cognitivos que alteran la vida de las personas mayores.

Con estos antecedentes se hace necesario, desde la institución de la salud y en especial las casas de abuelos, crear actividades que brinden atención a este grupo de edades con la finalidad de incrementar la calidad de vida y preservar la autonomía personal, lo cual propicia un entorno generador de estímulos que faciliten que las capacidades físico-funcionales y cognitivas de los adultos mayores, se preserven durante el mayor tiempo posible, y que ello nos permita enlentecer el curso rápido de la pérdida de memoria y la funcionalidad, además de potenciar la relación de estas personas con su medio, e intentar hacerlo de una forma más fácil y amena.

DESARROLLO

Según la Oficina Nacional de Estadística e Información de Cuba (2018), el país en el 2016 presentaba una población total de 11.239.224, y una población de 60 y más años de 2.219.784, es decir, un 19,8 % de adultos mayores (AM) y una edad media de 41,2.

Al respecto Martínez, et al. (2018), exponen que *“el proceso de envejecimiento que se presenta... es consecuencia, principalmente, de los bajos niveles de fecundidad que se vienen observando especialmente desde finales de los años 70 del pasado siglo, no obstante, es importante destacar que Cuba en las últimas décadas, se convierte en una sociedad con avances sustanciales y sostenibles en dimensiones básicas del desarrollo social, como son: la educación, salud, salud reproductiva, seguridad y asistencia social, seguridad ciudadana y otros que en su interrelación han llevado a sus actuales y perspectivas niveles de envejecimiento”*. (p.2)

También directivos de la Organización Panamericana de la Salud (2012), citado por Orosa, et al. (2021), plantean que *“en los próximos... años una mayor proporción de la población se considerará vieja debido al envejecimiento general de la población mundial”*. (p.3)

Tornes, et al. (2020), exponen que *“entre las causas que condicionan el envejecimiento en Cuba, están las características del sistema social, con atención diferenciada a la salud y con una esperanza de vida aproximadamente de 78 años, las secuelas de la política migratoria y la baja tasa de fecundidad, que ha venido dándose principalmente por temas como la superación profesional de la fuerza femenina y la agravante y crónica situación económica que enfrenta el país”*. (p.2)

Como se puede apreciar el incremento de la población de adultos mayores es una apremiante, por lo que es

necesario dar respuesta a este acontecimiento, con una nueva visión que permita el desarrollo de estrategias y actuaciones encaminadas a favorecer el envejecimiento saludable. Para mantener la activación de las capacidades mentales superiores constituye un modo de prevenir alteraciones en el funcionamiento cognitivo y sin duda es una manera de prevenir su deterioro. Es decir, se debe concebir el envejecimiento como un estado vivencial reforzado por la experiencia de toda una etapa de vida, generalmente más de la mitad, que le permita al adulto maniobrar de forma autónoma, crítica y reflexiva.

Por lo que es de vital importancia la experiencia acumulada por estas personas; pues ello le ayuda a una mejor autorregulación del comportamiento con independencia de aquellos eventos pasados, actuales o futuros como pudieran ser: la pérdida de seres queridos, la jubilación, el funcionamiento familiar no adecuado, el padecimiento de enfermedades y el intercambio con un contexto social cambiante, que a veces genera cierto grado de presión social e incertidumbre en sus expectativas.

Se impone entonces la necesidad de que los adultos no vean en el proceso de envejecimiento una etapa de pérdidas, sino un tiempo propicio para el desarrollo, la realización de actividades sanas y productivas que les ayuden a vivenciar su experiencia de forma positiva. Aunque la mayoría de las personas tienen un envejecimiento normal, cada vez hay más personas que van a tener un envejecimiento patológico. En este sentido, es necesario tener en cuenta los desafíos de las sociedades y encontrar formas eficaces que permitan afrontar el rápido envejecimiento de la población, y dar respuestas adecuadas a los problemas que plantean la discapacidad y el envejecimiento físico y cognitivo de la población.

A partir de estas ideas, queda claro que existe un reto hacia la investigación y el diseño de programas que permitan estimular y mantener en condiciones de funcionalidad los procesos cognitivos, el estado físico y la salud, tomando como premisa los intereses, expectativas, valores, experiencias y necesidades que tributan a elevar la calidad de vida de la persona en su contexto cultural de adulto mayor para poder mejorar el deterioro cognitivo.

Valorar el estado mental de un adulto mayor exige realizar un análisis integral que incluya la clínica, lo funcional, mental y social, porque la función cognitiva de un individuo es el resultado del funcionamiento global de sus diferentes áreas intelectuales, incluyendo el pensamiento, la memoria, la percepción, la comunicación, la orientación, el cálculo, la comprensión y la resolución de problemas.

El envejecimiento provoca modificaciones en el funcionamiento cognitivo de las personas, cambios que se

manifiestan a grandes rasgos en el procesamiento de la información, la disminución de la capacidad atencional, un declive en algunos aspectos de la memoria y en las denominadas funciones ejecutivas.

Por lo que es necesario señalar que el deterioro cognitivo concebido como todo cambio de las funciones mentales principales como la memoria, juicio, razonamiento genérico, concentración, atención y la praxis resulta un tema de gran jerarquía, puesto que son parte de una serie de limitaciones relacionadas con la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores.

A decir de lo anterior, es evidente que, con el envejecimiento, no solo aparecen cambios físicos pondoestaturales, sino en la coloración del cabello, las arrugas y otros; también se modifica la psicología de estas personas en su forma de actuar, pensar, resolver problemas y proyectarse en cuanto a sus expectativas de vida.

Por eso se dice que el 45 % de las personas mayores de 65 años presenta alguna limitación en la realización de las actividades de la vida diaria, aunque exista o no una patología específica. Por lo que resulta necesaria una actuación adecuada a su edad. Donde se debe enfatizar en la prevención mediante su preparación, para conservar las funciones no alteradas y restablecer las funciones que se han afectado, ya que gran parte del decrecimiento en la función puede relacionarse con desacondicionamiento o desuso.

Se puede afirmar que existen personas que, con el envejecimiento, comienzan a disminuir su valía, la autoestima, pues no se adaptan a la nueva etapa, y esto sin lugar a dudas les afecta y les va imponiendo barreras psicológicas, que no solo dañan su validismo y su salud, sino que también provocan una disfuncionalidad familiar; todo lo cual es un llamado de alerta a los profesionales, porque lo que se requiere de un trabajo interdisciplinario.

Se ha observado por parte de los autores que el deterioro cognitivo leve se comporta como un posible predictor de cambios cognitivos graduales que podrían apuntar el inicio de un cuadro demencial; sin embargo, las neuronas lesionadas, si se les estimula adecuadamente, tienen una gran capacidad para restablecerse e instaurar vínculos nuevos.

Los adultos mayores corren un riesgo elevado de padecer algunos trastornos que afecten el estado de su funcionamiento cognitivo, lo que se incrementa cuando las condiciones ambientales son poco estimulantes o los sujetos mantienen estilos de vida con pocas actividades físicas, sociales y mentales. Se ha demostrado la utilidad que tiene la estimulación cognitiva como herramienta

para mantener de forma adecuada el estado cognitivo y mejorar la calidad de vida.

Por lo tanto, se puede puntualizar cómo la valoración y detección multidimensional de déficit en las esferas clínico-médica, funcional, mental, y social, requieren de un plan racional e integrado de tratamiento y seguimiento, orientándose hacia la funcionalidad del sujeto, como ser bio-psico-social y, por ende, no debe centrarse exclusivamente en una de las esferas.

Para fomentar el envejecimiento activo, es necesario que los sistemas sanitarios y de desarrollo social tengan un enfoque y una perspectiva acordes con los paradigmas del envejecimiento activo.

Según Madrigal, citado por Muñoz (2018), plantea que *“la estimulación cognitiva se centra en la rehabilitación como proceso a través del cual las personas que están discapacitadas, debido a una enfermedad degenerativa o lesión trabajan junto a profesionales, familia, miembros de una amplia comunidad para alcanzar el estado máximo de bienestar físico, psicológico, social y vocacional posible. Por lo que se propone alcanzar una mejoría a nivel emocional, ya que se entrena a las personas para reutilizar habilidades instauradas, (tanto mentales como sociales), ya olvidadas y a ejercitar la utilización de recursos externos para mantener durante más tiempo las habilidades conservadas y retrasar su pérdida definitiva”* (p.3)

Estimular la funcionalidad cognitiva en la edad adulta es de vital importancia para que esas personas que han llegado a esta etapa, vivan con una mejor calidad de vida. De ello se deriva la necesidad de diseñar y poner en práctica actividades y programas que estén dirigidos a estimular la funcionabilidad, el validismo y las funciones cognitivas en la edad adulta.

Ferrada, et al. (2020), citan seis funciones para desarrollar la estimulación cognitiva: (1) atención, habilidad mental para generar y mantener un estado de activación, la que debe permitir un correcto procesamiento de la información; (2) ejecutiva, habilidades implicadas en el razonamiento, y en la resolución de situaciones novedosas o cambiantes de una forma efectiva; (3) lenguaje y escritura, capacidad de leer y escribir, (4) memoria, capacidad que permite adquirir, almacenar y recuperar la información que guarda el cerebro; (5) percepción visual, es la interpretación que realiza el cerebro a partir de los estímulos visuales recibidos; (6) Visoconstrucción, habilidad por medio de la cual podemos organizar acciones prácticas y precisas, utilizando recursos visuales, de razonamiento, orientación espacial y de motricidad; principalmente observando y dibujando.

Criterio de los autores que la estimulación cognitiva es un conjunto de vías, formas, métodos y técnicas, de estímulos que pretenden incrementar u optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas como la atención, cálculo, memoria, lenguaje, razonamiento y praxias, entre otras, estas son de gran importancia para mantener las habilidades intelectuales conservadas con la finalidad de restaurar la autonomía en el adulto mayor. Potenciar sus capacidades, así como su experiencia vida, con el desarrollo de nuevas actitudes y renovadas competencias mediante espacios creados desde las actividades lúdicas.

Se conoce como lúdico al adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, recreación, ocio, entretenimiento o diversión. El término lúdico se origina del latín ludus que significa juego.

Las actividades lúdicas se pueden realizar en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, salir de la rutina diaria y para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento. Donde tienen los beneficios de:

- Ampliar la expresión corporal.
- Estimular la concentración y agilidad mental.
- Mejorar el equilibrio y la flexibilidad.
- Aumentar la circulación sanguínea.
- Ayudar a que el cerebro libere endorfina y serotonina, dos neurotransmisores que generan bienestar.
- Estimular la inclusión social.

Por lo que, según la Organización Mundial de la Salud, citada por Martínez, et al. (2018), conceptualiza el envejecimiento activo como *“proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen; lo que les permite realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su curso vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados”* (p.5)

Según lo anterior los autores de esta propuesta de actividades pusieron en práctica diferentes vías como los juegos de mesa (pasivos) que se convirtieron en útiles herramientas de aprendizaje y actividad cognitiva, puesto que estimulan la mente, forzándola a pensar o a activar ciertas habilidades cognitivas que requieren de diversos niveles de dificultad. Los juegos con movimientos (activos), consistieron en una serie de actividades, que parten de algunos juegos tradicionales los cuales fueron dirigidos a activar no solo la estimulación cognitiva, sino además la realización de movimientos, a fin de estimular la

actividad física y funcional. Se realizan de acuerdo con la selección y preferencia de los adultos mayores; con excepción de algunos que fueron dirigidos y planificados, creados precisamente para la estimulación.

Por lo que poner en práctica la propuesta de actividades de estimulación física, funcional y cognitiva para personas mayores en la casa de abuelos de Cumanayagua fue de gran valía para esas personas de esta etapa de la vida.

La propuesta: su concepción metodológica-didáctica

En esta propuesta se toma la actividad como categoría rectora, donde se elaboran las acciones y operaciones, de manera que contribuyan al cumplimiento de los objetivos propuestos.

- **Orientación:** Una buena orientación garantiza que los adultos mayores puedan cumplir satisfactoriamente el objetivo propuesto, y para ello es necesario que la persona que dirige la actividad explique en detalles todo lo relacionado con lo que se va a hacer, su objetivo, el procedimiento a seguir y las operaciones, los materiales que deben utilizar, características del debate si es individual o en subgrupos y las formas de evaluación, a partir de una motivación que integre lo cognitivo y afectivo.
- **Ejecución:** En este momento debe primar la motivación constante pues su condición de adultos mayores muchas veces les baja la autoestima y los hace sentir incapaces para realizar actividades donde tienen que pensar o poner en práctica la creatividad. La persona que la dirige se convierte en un moderador de la misma, facilita la participación, el debate, crea espacios de discusión, hace resúmenes y aclaraciones, pero el protagonismo corresponde a los participantes.
- **Retroalimentación:** La evaluación es un requisito indispensable para conocer acerca de la marcha de un proceso, la asimilación de los contenidos y el cumplimiento de los objetivos trazados. Es un componente de intercambio donde se muestran los resultados alcanzados.

Descripción de la propuesta

La propuesta consiste en una serie de ejercicios, concebidos de una manera sencilla, creativa y amena; se aprovecha, además, la actividad lúdica; se parte, en algunos de ellos, de juegos tradicionales. Donde a través de los diferentes ejercicios se pretende potenciar las habilidades físicas, funcionales y cognitivas, para, de este modo, mejorar la capacidad del adulto mayor en las actividades de la vida diaria. Con ejercicios que resultaran atractivos, se combinarán con formas participativas de estimulación y áreas de intervención. Se tuvo en cuenta un factor muy

importante: el ser consciente de los gustos, habilidades y preferencias de cada uno de los adultos mayores, para incentivar así su participación.

Los ejercicios están dirigidos a:

- Enlentecer la progresión del deterioro cognitivo.
- Mantener el estado funcional de estos y sus capacidades para actuar competitivamente.
- Promover las actividades de ocio y recreación como un espacio más para el aprendizaje.
- Proporcionar las bases para una interacción interpersonal útil y divertida que permita compartir experiencias.
- Mantener la autonomía y la socialización y, por consiguiente, lo más importante: optimizar la calidad de vida.
- Posibilitar la capacidad de crear y aplicar nuevas formas terapéuticas en el trabajo con los adultos mayores, sugiriendo la necesidad de revisar, mejorar o transformar los métodos de actuación ante este grupo etario a partir de una labor interdisciplinaria.

Elementos didácticos de la propuesta de actividades

- Título de la actividad
- Objetivo
- Método
- Forma de organización
- Valores que se trabajaran a través de la actividad
- Materiales que se emplearán
- Tiempo
- Procedimiento a seguir en el que se tendrán en cuenta las acciones y operaciones que deben ejecutar los adultos mayores para realizar la actividad, condiciones, tipo de trabajo (individual o grupal) y motivación.
- Evaluación.

Propuesta de actividades

Actividad # 1

Título: Juego de palabras

Valores a trabajar: Responsabilidad, colectivismo y cooperación.

Objetivo: Fortalecer la motricidad fina, el lenguaje, la memoria, el razonamiento lógico, la reflexión, la concentración y la memoria de trabajo; así como la atención, el pensamiento crítico, el cálculo, la lógica, la flexibilidad del pensamiento, la planificación y la previsión de consecuencias.

Método: Incentivación

Forma de organización: Juego

Materiales: Tarjetas que tienen escritas palabras que tienen alguna relación entre sí

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento: Consiste en formar sobre la mesa, palabras que se crucen entre sí, partiendo de una principal. Cada jugador tendrá en sus manos una tarjeta con una palabra y partiendo de ella deberá ir formando otras, utilizando para ello el componedor, uniéndolas como en un crucigrama. Se tendrá en cuenta las habilidades individuales para poder maniobrar el desarrollo del juego. Y de esta forma evitar que alguno pueda sentirse desmotivado. Se puede jugar individualmente, en parejas o en grupos. Por ejemplo: noche, nacer, oscuro, coche, negro, odio. Es importante que la observación del trabajador social sea atenta y precisa, pues debe tener presente los más rezagados, los que les cuesta más trabajo formar palabras, los que no se integran al grupo, entre otras.

Evaluación: Premiación a los mejores jugadores.

Actividad # 2

Título: Encuentra las palabras

Valores a trabajar: Responsabilidad colectivismo, cooperación y honestidad.

Objetivo: Fortalecer la memoria, la atención, el lenguaje y el pensamiento.

Método: Incentivación.

Forma de organización: Juego.

Materiales: Tarjetas que tienen escritas letras y se proporciona un componedor, para el que lo necesite.

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento: Consiste en unir letras para formar varias palabras. Cada jugador tomará una tarjeta que contiene diferentes letras, entre cuatro y cinco, y deberán formar palabras con ellas, en cada tarjeta se señalan las combinaciones de las palabras a formar. Gana el que complete con mayor rapidez.

Ejemplo: Se les dan las letras N S O I y pueden formar las palabras, NO, SÍ, SIN, NOS, SON

Evaluación: Se realizará tomando en cuenta los criterios de: ¿cómo se sintieron?, ¿qué aprendieron? Y los beneficios de la actividad.

Actividad # 3

Título: La palabra oculta

Valores a trabajar: Responsabilidad colectivismo, cooperación y honestidad.

Objetivo: Fortalecer la memoria, la atención, el lenguaje y el pensamiento.

Método: Incentivación.

Forma de organización: Juego.

Materiales: Tarjetas que tienen escritas palabras.

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento: Se les entregan tarjetas que tienen escritas palabras compuestas y ellos deben encontrar dentro de esa palabra otras o se le dan dos palabras para que formen una nueva.

Se trabaja en grupos y gana el que haya logrado formar más palabras. Se multa al perdedor, con tareas jocosas impuestos por los ganadores. Por ejemplo:

Camaleón: cama-león

Velada: vela-lada

Evaluación: Mediante lluvia de ideas los participantes expresaran con una palabra sus criterios acerca de la actividad.

Actividad #4

Título: La Virola activa

Valores a trabajar: Cooperación, Responsabilidad, Honestidad

Objetivo: Activar la estimulación cognitiva y la actividad física y funcional.

Método: Actividad conjunta

Forma de organización: Juego

Materiales: Aros, estacas de madera, tarjetas con temas variados.

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento: Consiste en lanzar aros sobre estacas y enrollar estos. Cada estaca tiene un valor numérico, el jugador tiene derecho a realizar seis tiros. La suma de todos los enrollados le dará un valor final y este a su vez deriva a una tarjeta, las cuales aportan temas de conocimiento o información general; así como multas o castigos con indicaciones de acciones a realizar por aquellos que logren 0, es decir, los que no enrollaron. Se puede trabajar en equipo, y entonces la multa o castigo para los que no

enrolen será puesta por equipo contrario, y la suma individual de puntos adquiridos será el valor final del grupo.

Evaluación: Al finalizar se solicitan criterios en cuanto a satisfacción, aprendizaje y habilidades adquiridas o fortalecidas.

Actividad # 5

Título: Tejo del conocimiento

Valores a Trabajar: Responsabilidad, la cooperación, solidaridad.

Objetivo: Estimular la función cognitiva y la actividad física y funcional.

Método: Actividad conjunta

Forma de organización: Juego

Materiales: Tizas y tarjetas

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento: Consiste en imitar el juego tradicional del tejo; con la diferencia que los números tendrán asociadas preguntas que deben ser respondidas correctamente por el jugador para poder avanzar. Y se puede trabajar en actividades intergeneracionales, con niños de las escuelas. Se puede jugar individual o por equipo, todo depende de la motivación encontrada en sentido general.

Se pinta en una superficie la forma del tejar, cada lanzador tiene derecho a lanzar su tejo, empezando por el uno y hasta que pierda por no responder a las preguntas o por no mantener la secuencia de los lanzamientos. Al terminar una ronda, podrá volver a lanzar su tejo para marcar su pon; si al caer coincide con uno ya marcado por otro jugador, deberá responder preguntas que le imponga el otro para permitirle compartir el pon.

Evaluación: Al finalizar se les solicita a los jugadores exponer criterios sobre: ¿cómo se sintieron?, ¿qué aprendieron?, ¿qué sugieren?

Actividad # 6

Título: En silencio ha tenido que ser

Valores: Respeto, disciplina, solidaridad.

Objetivo: Fortalecer la función cognitiva y estimular la funcionabilidad y la actividad física.

Método: Incentivación.

Forma de organización: Juego.

Materiales: Tarjetas donde se reflejan diferentes órdenes, papelógrafo y lápiz.

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento: Consiste en una actividad donde a través de la mímica, se cumplirán órdenes orientadas en las tarjetas y el participante deberá ejecutarlas sin hablar, solamente con las expresiones. Se castiga o multa al que incumpla con ese requisito.

Por ejemplo: Póngase crema en la cara, póngase un collar y unos aretes, póngase un guante, maquíllese.

Corte un pedazo de carne, fría un huevo, friegue los platos.

Mímicas de expresión facial emocional (reír, llorar, estar enfadado, triste, molesto).

Evaluación: Solicitar a los participantes lo positivo, lo nuevo y lo interesante de la actividad y reflejarlo en un papelógrafo a modo de resumen.

Actividad # 7

Título: El camino de los Juglares

Valores: Respeto, cooperación, solidaridad, honestidad.

Objetivo: Fortalecer las funciones cognitivas y estimular la capacidad funcional y la actividad física

Método: Incentivación

Forma de organización: Juego.

Materiales: Tarjetas donde se reflejan diferentes actividades relacionadas con expresiones culturales.

Tiempo: 30 minutos

Procedimiento: Se parte de la historia de los juglares de la Edad Media, que entretenían al pueblo con cantares, danzas, juegos de palabras, malabares y otros. Cada participante tomará una tarjeta con una indicación que deberá cumplir, o se puede dejar a libre elección de los participantes, siempre y cuando se esté relacionado con el canto, el baile, la poesía u otras expresiones del arte. Se puede trabajar en grupos o de forma individual.

Es muy importante tener a la mano poesías, piropos u otros para entregar a los que no recuerden o no tengan las habilidades, porque el resultado esperado es que todos participen, de alguna u otra forma. Por ejemplo:

- Declame una poesía.
- Cante una canción.
- Baile un mambo.
- Imite al bailar del chachachá.
- Haga un cuento.

- Diga un trabalenguas.
- Haga una adivinanza.
- Describa, con mímicas, una película o un cuento.
- Sea capaz de realizar algún malabar.

Evaluación: Se les solicita a los participantes que con una palabra evalúen a los participantes. Al finalizar se suman los criterios positivos y negativos. Los que aporten mayor puntuación ofrecerán la evaluación de la actividad.

De no poder realizar los ejercicios en la casa de abuelos o lugar establecido con los adultos mayores como está acordado, se trabajará de forma virtual utilizando las nuevas tecnologías de la informática y las comunicaciones.

La estimulación cognitiva en el adulto mayor en tiempos de COVID-19

Como se ha descrito en los acápite anteriores las personas con una edad avanzada son los proclives a las enfermedades crónicas y son en situación de dependencia un grupo especialmente vulnerable y en relación con la COVID-19, y es la población prioritaria de confinamiento y el distanciamiento social para evitar el contagio por SARS-CoV-2.

Según directivos de la Organización de las Naciones Unidas (2020), en el informe sobre políticas sobre los efectos de la COVID-19 para desarrollar la actividad cognitiva y poder establecer medidas que promuevan la estimulación física, funcional y cognitiva, se debe mejorar la sensibilidad interpersonal y el compromiso social hacia los demás. Este aprendizaje podría desarrollar aspectos como la conectividad interpersonal, la creación de relaciones solidarias positivas, la confianza social, la buena vecindad, el desarrollo de la empatía, el fortalecimiento de las redes sociales del vecindario y la solidaridad intergeneracional, llamadas por teléfono para aliviar su soledad, dar claves para reducir la ansiedad; fomentar y reforzar las estrategias de afrontamiento, el sentimiento de control y de autoeficacia; valorar factores de vulnerabilidad y protección; observar el proceso de asimilación de la pérdida, ayudar a elaborar el duelo, trabajar con las comunidades y utilizar distintos formatos, como emisiones de radio, notificaciones impresas y mensajes de texto, para velar por que la información de ejercicios cognitivos llegue a las personas de edad, entre ellos (ejercicios de suma, resta multiplicación u otros para mejorar el aislamiento social).

Valoración final

La propuesta de actividades tiene como resultados:

- Contribuir al fortalecimiento de las funciones cognitivas, la condición física y la funcionabilidad de los

adultos, mediante variadas técnicas y métodos para motivar a los participantes de la tercera edad ya sea de forma presencial o virtual.

- Permitir mayor atención a las diferencias individuales, potencialidades, intereses, motivos, posibilidad de participar, emitir criterios y opiniones por parte de los adultos que participaron en la propuesta.
- Reflexionar sobre sus actitudes, comportamientos y modos de actuación, apropiándose de lo positivo para fortalecer su personalidad. Ya que el hecho de compartir experiencias diferentes enriquece el conocimiento, los motiva y socializa.

CONCLUSIONES

La estimulación física, funcional y cognitivas desde la propuesta de actividades lúdicas, en su conjunto, favorecen no sólo los aspectos de salud de los adultos mayores en el orden biológico, mental y psíquico, sino que contribuye a mejorar su calidad de vida, ya que generan espacios de recreación, esparcimiento y ayudan a sus interacciones sociales; al ser la dimensión afectiva importante en el desarrollo humano, además de potenciar la dimensión comunicativa y así fortalecer la capacidad de autonomía en lo referente a tomar decisiones, permitir apoyo y comunicación mutua entre ellos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cuba. Oficina Nacional de Estadística e Información. (2018). *Anuario demográfico de Cuba 2017*. CEPDE.
- Ferrada Herrera, R. C., Sandoval Arias, E. E., Carrillo Vargas, B. L., & Aedo Reyes, M. E. (2020). Cuadernillo de personas mayores en momentos de crisis. Universidad de La Frontera.
- Martínez Pérez T, González Aragón C, Castellón León G., & González Aguiar B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad. *Revista Finlay*, 8(1).
- Muñoz González, D. A. (2018). La estimulación cognitiva como estrategia para la atención psicogerontológica a los adultos mayores con demencia. *Revista Cubana Salud Pública*, 44(3).
- Organización de las Naciones Unidas. (2020) *Informe de políticas: Los efectos de la COVID-19 en las personas de edad*. ONU. https://peru.un.org/sites/default/files/2020-07/SG%20Policy%20brief%20COVID%20LAC%20%28Spanish%29_10%20July_0.pdf

- Organización Mundial de la Salud. (2017). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. OMS. https://www.afro.who.int/sites/default/files/2017-06/9789240694873_spa.pdf
- Orosa, T., Henríquez, P. C., & Sánchez L. (2021). La educación de las personas mayores en Cuba desde la cátedra universitaria del adulto mayor. Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. *Alternativas Cubanas en Psicología*, 9(25).
- Tornes Bernal, M., Díaz Rodríguez, Y., & Reinoso Navarro, E. (2020). Envejecimiento poblacional en Cuba: rol de los medios informativos nacionales. UCV HACER *Rev. Inv. Cult.*, 9(2).