

**El rol de la recreación en la salud mental de los adultos mayores en la parroquia nuestra
señora de la medalla Milagrosa en Riohacha La Guajira**

Elidis Yadira Escamilla Pertúz

Idianis Patricia Barros Campuzano

Asesor

Laura Bibiana Calderón

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Etnoeducación

Licenciatura en Pedagogía infantil

2023

Resumen

El siguiente proyecto investigativo tiene como finalidad que los adultos mayores de la parroquia la medalla Milagrosa puedan gestionar mejor sus emociones y liberar a su niño interior por medio de actividades lúdicas y pedagógicas como la danza y la pintura, para estimular en ellos sentimientos de alegría, gozo y cooperación, se desarrollaron dos actividades, (la danza de ritmos tradicionales y la pintura) donde se logró evidenciar el cambio emocional de los adultos mayores y su motivación por participar en ellas, además, se observó que los adultos mayores a partir de estas actividades lograron tener un mayor desarrollo cognitivo en cuanto al aprendizaje de los ritmos tradicionales como el porro y un buen manejo motriz en la actividad con la pintura.

Palabras clave: Adulto, baile, pintura, desarrollo, motricidad.

Abstract

The purpose of this pedagogical project is that the older adults of la medalla Milagrosa parish can better manage their emotions and free their inner child through playful and pedagogical activities such as dance and painting, to stimulate in them feelings of joy, happiness and cooperation two activities were developed (dance of traditional rhythms and painting) where the emotional change of the older adults and their motivation to participate in them was evidenced. In addition, it was observed that the older adults were able to have a greater cognitive development in terms of learning traditional rhythms such as the porro and a good motor skill in the painting activity.

Keyword: Adult, dance, painting, development, motor skills.

Tabla de Contenido

| | |
|--|----|
| Introducción | 6 |
| Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica | 7 |
| Pregunta de Investigación..... | 8 |
| Diálogo Entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica..... | 9 |
| Marco de Referencia de la Planeación Didáctica | 11 |
| Planeación Didáctica..... | 14 |
| Enfoque Didáctico | 16 |
| Implementación..... | 19 |
| Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica..... | 23 |
| Conclusiones | 27 |
| Referencias Bibliográficas..... | 29 |
| Apéndices..... | 31 |

Lista de Apéndices

| | |
|---|----|
| Apéndice A <i>Carpeta de Evidencias de la Práctica</i> | 31 |
|---|----|

Introducción

El presente proyecto va dirigido hacia una problemática social que se evidencia en la parroquia de la medalla Milagrosa ubicada en el Distrito de Riohacha, La Guajira, específicamente en la comunidad del adulto mayor, mostrando que algunos padecen el abandono parcial de sus familias, de acuerdo a lo anterior, se busca observar y analizar el comportamiento que estas personas expresan al escuchar la palabra de Dios que alimenta el alma y fortalece el espíritu, además, formar un grupo de apoyo para brindarles la atención y el manejo de las emociones a través de actividades lúdicas, pedagógicas y didácticas promoviendo la alegría y motivación con el objetivo de mejorar su calidad de vida y a su vez, a través de la investigación educativa conocer, promover y profundizar en cada una de estas estrategias para transformar en bienestar el día a día de los adultos mayores.

Por medio de un análisis experimental, se apreciarán los beneficios que obtenemos de estas actividades en los adultos de la tercera edad, que se basan en brindarles tiempo de calidad, aprovechando al máximo su potencial y habilidades a través del baile, recreación y arte, motivándolos a divertirse, socializar y compartir con el grupo de compañeros y el grupo de apoyo.

El hecho de que la danza y la pintura ayuden al estado emocional de los adultos, surge de la comprensión de que el envejecimiento puede estar asociado con desafíos emocionales y cognitivos, por consiguiente, la finalidad de este trabajo investigativo es atraer la atención por medio de actividades recreativas para el adulto mayor y generar un espacio donde estos puedan explorar conocimientos mediante actividades rectoras como, el arte a través pinturas, la exploración, el baile, el canto y el juego.

Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica

La parroquia nuestra señora de la medalla Milagrosa ubicada en el barrio 7 de agosto de la ciudad de Riohacha, evidencia la falta de un grupo que se preocupe por el valor y bienestar que tiene el adulto mayor dentro de la comunidad, por ello el sacerdote Juan Manuel Fragozo, observando las carencias de bienestar presentes en los adultos mayores asistentes a la parroquia, toma acción mediante la conformación de un grupo en la iglesia para estos, donde nombra como su coordinadora a la señora Elidis Yadira Escamilla Pertúz y de subcoordinadora a la señora Idianis Patricia Barros Campuzano con el propósito de crear un tiempo de esparcimiento, bienestar y felicidad para el adulto mayor.

Si bien, en algunas familias de esta comunidad a los adultos mayores no los tienen presentes a la hora de tomar decisiones importantes lo cual hace que estos seres se sientan apartados y desmotivados, al llegar a la iglesia buscan refugio y compañía donde desahogan todas esas emociones que no pueden expresar libremente en el hogar.

Inicialmente este grupo se reúne en la iglesia cada mes con un total de 15 abuelos, 12 mujeres y 3 hombres, en el que se diseñan y aplican estrategias que tienen como propósito mejorar su calidad de vida, motivación y bienestar emocional.

Cabe resaltar, que se les brinda un espacio amplio, ambientado y acogedor que despierte su curiosidad frente a las actividades que se realizarán el día de encuentro, por el momento se realizan cada mes debido a la falta de recursos, sin embargo, uno de los objetivos que se tiene en este grupo de apoyo es que se pueda realizar cada fin de semana para hacer un seguimiento más de cerca a los adultos mayores sobre cómo se sienten al desarrollar las actividades.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es el impacto de la implementación de actividades lúdicas y emocionales como la danza en la mejora del estado emocional y fortalecimiento de la salud mental y física en los adultos mayores de la parroquia nuestra señora de la medalla Milagrosa en Riohacha La Guajira?

Diálogo Entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica

Los aportes teóricos del tema de investigación que fundamentan nuestra propuesta pedagógica, son la gestión de las emociones en los adultos mayores a través de diferentes estrategias que fortalezcan su salud mental, física y emocional.

Vasiliki & Louise (2008), consideran que en el periodo de envejecimiento resulta más difícil reconocer algunas emociones negativas, como la tristeza o el miedo sin embargo, Matthias, *et al* (2007), consideran que las personas que se encuentran en edades más avanzadas poseen y muestran estrategias más efectivas a la hora de reparar su componente emocional; diferencias detectadas al compararse con poblaciones de adultos jóvenes, por esta razón, se puede deducir que los adultos mayores al tener mayor experiencia de vida y acontecimientos suelen tener mayor facultad de controlar sus sentimientos y emociones, y ser menos propensos a tener alteraciones cognitivas. Por lo tanto, se destacan las afirmaciones del autor Bisquerra (2000).

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, siendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social del individuo. (p. 243)

En el caso de la vejez, a medida que pasan los años la memoria va perdiendo su potencia y el cuerpo su vitalidad, por ende, el ejercicio físico contribuye a la salud mental y las actividades lúdicas como la danza logran bajar los niveles del estrés el cual pone en riesgo una vida plena en los adultos mayores. Villamar & Pérez (2021).

La danza es una forma de estimular el desarrollo de expresión y creatividad de las personas con la intención de ayudar a su bienestar físico, psíquico, afectivo y social, ya que permite proteger su integridad y la de las demás personas para una vida sana y de calidad.

Los autores nos explican que:

La danza es una intervención terapéutica y una estrategia para lograr que las personas superen la incomunicación, favorezca a nuevos vínculos, puntos de apoyo y canalizar una

comunicación expresiva por medio del movimiento, para que de esa manera las personas liberen su estrés, depresión, tensiones, miedo, tristeza, ira, sedentarismo y pérdida de afecto, por lo que conllevará al cambio de conducta y su autoestima. Villamar & Pérez (2021)

Es decir, entre más actividades físicas gocen los adultos mayores, mejor será su productividad, su bienestar físico y emocional, su comunicación y sus expresiones y sentimientos en el contexto cultural, familiar o social, cada uno de estos referentes aporta a las propias prácticas pedagógicas una visión enfocada en las emociones y la salud física y mental en los adultos mayores, buscando dar solución a la problemática presentada en la Parroquia, se realizarán una serie de actividades donde se involucra la danza como terapia para que los ancianos canalicen sus emociones y puedan tener un tiempo de esparcimiento donde predomine la alegría y el bienestar.

Al respecto, Pérez (2003) manifiesta que “dentro de este tipo de investigación se reconoce a los sujetos implicados, (los adultos mayores) con la complejidad de sus cotidianidades y determinaciones, como la base para la interpretación de la realidad, el problema y la elaboración de soluciones al problema detectado”.

Entonces es muy importante, utilizar los diarios de campo ya que favorecen el enfoque pedagógico del docente porque al plasmar cada una de las observaciones, reflexiones, análisis y pensamientos permite reforzar las capacidades y habilidades manteniendo un aprendizaje continuo para el desarrollo profesional y el desarrollo del conocimiento de las propias prácticas.

Marco de Referencia de la Planeación Didáctica

Los autores consideran que.

Alguien es competente cuando puede integrarse en una tarea con los demás; es decir, aprender a ser competente es formarse en la concepción personal, cultural y socio-laboral; por tanto, la formación basada en competencias no puede referirse a la competitividad de quien sólo se forma competentemente para tener mayor poder o dominar sobre los otros, sino formarse competentemente para hacer el bien de manera cooperativa. Medina y Tobón (2010),

Después de leer y analizar el escrito de Tobón se considera que una persona competente es aquella que está preparada para aceptar con responsabilidad los desafíos de cualquier oportunidad que se presente, entregando su saber en cualquier circunstancia, apoyando y ayudando en los momentos que se necesiten, con la mejor actitud, empatía y solidaridad, buscando siempre el bienestar de los demás.

La formación en competencias está basada en la identificación y desenvolvimiento de conocimientos y habilidades específicas necesarias para un desempeño efectivo en un trabajo o tarea, y se enfoca en la ejecución práctica de esos saberes y habilidades en escenarios reales. La sociedad no respeta como debe a esta población, ni se les valora como individuos sabios, con experiencia y útiles a la sociedad. López (2015)

Es por ello que desde el diseño de la propuesta pedagógica del proyecto, Cuál es el impacto de la implementación de actividades lúdicas y emocionales como la danza en la mejora del estado emocional y el fortalecimiento de la salud mental y física en los adultos mayores de la parroquia nuestra señora de la medalla Milagrosa En Riohacha busca que las personas mayores logren fortalecer su estado emocional a través de actividades lúdicas que sean acordes a su edad, donde se quiere lograr por medio de la danza el desarrollo y activación de sus cuerpos, ya que muchos con el pasar de los años han perdido la ejercitación, la movilidad, el goce y la alegría de

sentirse enérgico, la intención de estas actividades es fomentar el bienestar social y emocional donde participen y se respeten sus decisiones fortaleciendo el anhelo y el deseo de las capacidades motrices intelectuales sociales y emocionales en ellos.

Las competencias educativas pueden adaptarse al conocimiento del ser humano en diferentes ámbitos donde desde la planeación, las estrategias didácticas y la evaluación es posible definir y construir el modelo pedagógico para abarcar la formación por competencias, es entonces que desde este modelo se incentiva a los adultos mayores a desarrollar habilidades y destrezas enfocadas en el aprendizaje significativo favoreciendo la autonomía de manera responsable.

Para los autores,

es importante orientar el aprendizaje de las competencias a partir de la formación humana integral, que debe ser la finalidad de la educación, integrando el saber ser, el saber hacer, el saber conocer y el saber convivir, más allá de los contenidos académicos tradicionales; para ello, se requiere, pasar con urgencia a la aplicación de las competencias en el aula y trascender así el discurso, mediante una comprensión clara de las implicaciones de abordar las competencias en los estudiantes desde la formación humana integral Medina y Tobón (2010)

Es fundamental fomentar regularmente las actividades al aire libre entre los adultos mayores, ya que les resulta beneficioso salir y disfrutar fuera del hogar, disfrutar la naturaleza, respirar aire fresco y experimentar en otros entornos, no obstante, organizar actividades recreativas al aire libre con personas mayores plantea un desafío considerable, teniendo en cuenta que algunos presentan algunas limitaciones o carecen de estabilidad, por tanto, resulta crucial evaluar el entorno previamente a la elaboración de actividades recreativas y asegurarse de que sean seguras.

El autor afirma que:

La lúdica hace referencia a la necesidad que tiene el ser humano de sentir, comunicar y expresar emociones, orientadas al esparcimiento, y que conllevan a gozar, reír, gritar o inclusive llorar en una verdadera manifestación de emociones, las cuales deben ser canalizadas por el facilitador del proceso. Bernard (2009)

El modelo propuesto por Medina y Tobón (2010), plantea que “la competencia práctica pedagógica es esencial para los docentes, ya que implica la capacidad de planificar, diseñar, implementar y evaluar. Esta competencia engloba habilidades, conocimientos y actitudes necesarios para desempeñarse de manera efectiva en la labor educativa”.

En nuestra práctica pedagógica, nos enfocaremos en planear y diseñar actividades que vayan de acuerdo a las necesidades encontradas en los adultos mayores que hacen parte de un programa de la Parroquia, es por ello, que las competencias pedagógicas implican la planificación y la utilización de metodologías apropiadas para lograr que los adultos mayores adquieran conocimientos significativos por medio de las actividades lúdicas y emocionales.

Es por ello que las competencias ciudadanas se deben fomentar en edades tempranas, desde la primera escuela que es la familia donde a los infantes les enseñen valores esenciales como la solidaridad, respeto, responsabilidad y la empatía y a convivir con los demás.

Planeación Didáctica

La secuencia comienza presentando la propuesta y luego se realiza una investigación con los adultos sobre la danza. Inicialmente se definió el tema del porro, un baile que les permitiría llevar ritmos suaves. Sin embargo, a medida que se fue planeando, los abuelos se emocionaron y surgieron ideas para implementar pasos más ligeros, así, se concretó la primera actividad. Se utilizaron muchos recursos, como la tambora, la gaita y otros instrumentos musicales, además, los abuelos lucirán elegantes vestidos.

Llevar a cabo esta propuesta permitirá reconstruir una historia olvidada por personas que de alguna u otra manera han sido vulnerados en la sociedad e incluso por sus propias familias, la planeación didáctica también posibilita la valoración y seguimiento del proceso de enseñanza y aprendizaje, mediante la planificación, el docente puede establecer criterios claros de evaluación y diseñar actividades y estrategias que permitan verificar si se están alcanzando los objetivos propuestos, esto permite realizar ajustes en la enseñanza y brindar retroalimentación oportuna a la población trabajada.

Así mismo, fomenta la reflexión y autoevaluación por parte del docente, al diseñar y revisar constantemente los planes de clase, el docente tiene la oportunidad de analizar su propia práctica, identificar áreas de mejora y buscar nuevas estrategias de enseñanza, en conclusión, la planeación didáctica es una herramienta importante para el docente, porque le proporciona una guía clara y coherente para llevar a cabo su enseñanza, establecer metas y objetivos educativos, optimizar el uso de los recursos disponibles, evaluar el proceso de enseñanza y aprendizaje, así como reflexionar sobre su propia práctica.

Durante la planificación de las actividades, se tuvo en consideración las carencias que se estaban presentando en las personas mayores de la parroquia la medalla Milagrosa, además, se

tuvieron en cuenta las características individuales de cada abuelo, la planificación didáctica nos permitió adaptar las estrategias y los recursos para satisfacer las necesidades de aprendizaje de los adultos, teniendo en cuenta su nivel de desarrollo, sus intereses, estilos de aprendizaje y posibles dificultades.

Enfoque Didáctico

Para la planeación didáctica se llevan a cabo diversas actividades como lo son la danza y la pintura puesto que estas pueden estimular el estado emocional del adulto mayor de diferentes maneras, la danza, al ser una forma de expresión corporal, puede ayudar a liberar tensiones emocionales acumuladas, promoviendo así una sensación de bienestar y alegría, además, la danza fomenta la actividad física y junto con la pintura puede ser una manera de expresión artística que permite liberar emociones reprimidas y canalizar su energía de forma creativa, el autor afirma que.

La lúdica hace referencia a la necesidad que tiene el ser humano de sentir, comunicar y expresar emociones, orientadas al esparcimiento, y que conllevan a gozar, reír, gritar o inclusive llorar en una verdadera manifestación de emociones, las cuales deben ser canalizadas por el facilitador del proceso. Bernard (2009)

En consecuencia, se busca que con esta actividad los adultos mayores encuentren una motivación que mejore su vida personal, estimulando las habilidades, la comunicación y la relación con los demás; fortaleciendo su mente, su cuerpo y las emociones en la vida familiar y social de cada uno, y a la vez fomenta la creatividad por el baile sano para su edad, y promueve la valoración y el respeto por las culturas, ya que hay participantes de diferentes etnias y edades favoreciendo de esta manera la integración la participación con otras culturas.

En el desarrollo de esta planeación, fue importante tener en cuenta los ritmos de aprendizaje de la población escogida que es una comunidad adulta, esto implica reconocer que cada participante por su edad asimila las actividades planeadas de una manera diferente ya que su cuerpo está cansado por los años y necesita de toda la paciencia para realizarlas, aquí es donde debemos buscar los mecanismos y estrategias acordes a su personalidad con ayuda de personas dispuestas a colaborar por el bienestar de los abuelos, buscando la forma de interactuar con ellos

a través de actividades lúdicas facilitando un aporte físico y emocional por medio del deporte como son los estudiantes de educación física de la Universidad de la Guajira quienes con su apoyo recrean, divierten, estimulan y emocionan a los adultos mayores.

Después de observar a los abuelos día a día en la parroquia, nació la idea central que más adelante se convierte en una propuesta para crear un grupo con los adultos mayores donde puedan participar de diferentes actividades, por lo que vimos la oportunidad de escoger el tema de la danza que aporta al estado físico y emocional para trabajar en esta investigación, la danza y la pintura se han identificado como actividades terapéuticas que pueden mejorar el bienestar emocional de los adultos.

La propuesta pedagógica de este proyecto se basa en los aportes teóricos relacionados con la gestión de las emociones en los adultos mayores, se busca implementar diferentes estrategias que fortalezcan su salud mental, física y emocional, promoviendo así su bienestar integral.

Vasiliki y Louise (2008), consideran que “este es un proceso que debe tener una secuencia didáctica porque una actividad lleva a la otra y las dos hacen parte del modelo pedagógico a trabajar”.

Para los autores

es importante orientar el aprendizaje de las competencias a partir de la formación humana integral, que debe ser la finalidad de la educación, integrando el saber ser, el saber hacer, el saber conocer y el saber convivir, más allá de los contenidos académicos tradicionales; para ello, se requiere, pasar con urgencia a la aplicación de las competencias en el aula y trascender así el discurso, mediante una comprensión clara de las implicaciones de abordar las competencias en los estudiantes desde la formación humana integral. Medina y Tobón (2010)

En este sentido la planeación didáctica estructura las competencias de manera clara y pertinente, atendiendo a las necesidades específicas e intereses de los adultos mayores que es la

población elegida para este proceso, basándose en devolverles el estado emocional, la alegría, la ejercitación del cuerpo y la creatividad al momento de realizar actividades de arte.

Los saberes previos son fundamentales para motivar a la población con la que se está trabajando a participar y expresar libremente sus ideas a través de bailes, obras de arte, pintura, juegos etc., todo esto conlleva a que los estudiantes, en este caso el adulto mayor, exprese los conocimientos y los diferentes conceptos que tiene con respecto al tema con el fin de ponerlos en contexto, lo que permitirá adquirir y construir nuevos aprendizajes.

La planeación didáctica es un material significativo y que como docentes nos aporta mucho a la planeación y planificación de actividades futuras, por lo tanto, la planeación didáctica y su implementación son herramientas fundamentales en el quehacer pedagógico, ya que proporcionan una guía clara y estructurada para llevar a cabo propuestas educativas de manera efectiva.

Con esta planeación didáctica se proyecta devolver la alegría a una población adulta que con el transcurrir de los años han perdido el estado emocional, ya que muchos han sido aislados por la edad y no los consideran útiles ante la sociedad, por lo tanto, esta planeación didáctica ha sido diseñada de manera acorde a la necesidad de cada adulto, no todos tienen la habilidad para bailar o para crear, por lo que se deben buscar los mecanismos necesarios para que nuestros abuelos dentro de sus capacidades puedan participar de las actividades.

Implementación

Para empezar, se partió de la pregunta problema ¿Cuál es el impacto de la implementación de actividades lúdicas y emocionales como la danza en la mejora del estado emocional y el fortalecimiento de la salud mental y física en los adultos mayores de la parroquia nuestra señora de la medalla Milagrosa en el Distrito de Riohacha?

Se buscó implementar actividades que contribuyeran al fortalecimiento emocional de los abuelos, pero analizamos que había muchas opciones que no se ajustaban a sus necesidades, por lo tanto, optamos por realizar un diagnóstico e investigar directamente con ellos para descubrir qué actividades les gustaban más.

En la actividad 1, se comenzó introduciendo a los abuelos a esa realidad que vivieron en su juventud y que quizá todavía pueden recordar, a partir de aquí, surge la idea de brindarles la oportunidad de volver a disfrutar del baile, adaptando los ritmos a sus capacidades de movimiento, en la actividad 2, se procuró satisfacer a aquellos que no se desarrollaron en la actividad del baile, introduciéndolos en el mundo de la pintura, les brindamos la oportunidad de expresar sus sentimientos y emociones a través de dibujos o imágenes.

Por lo tanto, surge el anhelo de incorporar estas actividades que fueron tan significativas en sus vidas, ya que no hay nada que pague la felicidad que experimentaron nuestros abuelos al llevar a cabo dichas actividades planificadas, algunos se colocaron los vestuarios y empezaron a bailar al son de los tambores; había mucho entusiasmo, alegría, risas, armonía y todos bailaron, hasta los que estaban sentados se movían en las sillas, los compañeros profesores de la universidad de la Guajira en el área de educación física brindaron apoyo moral y emocional.

Desde el principio, consideramos las necesidades expresadas por los abuelos y nos propusimos el objetivo de devolverles una sonrisa a aquellos que la habían perdido en su hogar

por diversas razones, inicialmente, fue un desafío lidiar con diferentes temperamentos, sin embargo, a medida que nos conocían, comprendieron que nuestras acciones estaban destinadas a alegrar sus corazones.

El ser humano tiene muchas formas de expresar lo que siente, es por eso que a través de la danza y la pintura se pudo determinar el estado emocional de los abuelos de la parroquia, ya que a través de estas actividades se logró observar que al comenzar el baile y la pintura lo que predominó fue la alegría, la diversión y la creatividad.

Teniendo en cuenta que surgieron muchos factores que nos hicieron pensar en desistir de esta propuesta, al principio queríamos enfocarnos en la alfabetización; sin embargo, decidimos tomar en cuenta las sugerencias de la asesora acompañante, quien nos ayudó a orientar nuestras ideas hacia lo que hoy es el enfoque principal de nuestro proyecto, no fue una tarea fácil, sin embargo, hubo varios factores que nos permitieron llevar a cabo este nuevo proyecto, por ejemplo, el espacio disponible, la disposición de los músicos y los profesores de educación física de la universidad de la Guajira jugaron un papel importante para que estas actividades tuvieran un final óptimo.

Así mismo, los materiales dieron paso a la implementación de las actividades ya que se tuvo en cuenta instrumentos llamativos como las tamboras en vivo y en directo para la realización del baile y los materiales de la pintura donde se dejó que ellos mismos escogieran cómo y con qué querían trabajar para experimentar el arte dando paso a la creación y desarrollando la imaginación, recordando momentos vividos y generando en ellos bienestar emocional.

La cita acordada para trabajar con los abuelos fue a las 8:00 de la mañana, en el transcurso de dos horas se desarrollaron las actividades y se cumplió con los objetivos, sin

embargo, el tiempo para realizar estas actividades fue muy corto porque ellos ya entusiasmados no querían parar de bailar, además se les escucho hablar y recordar la época cuando estudiaron y compararon algunos materiales que ellos no utilizaron en la época de estudio, ya que las circunstancias no les permitieron utilizarlos porque en su época no existían o por la falta de presupuesto para adquirirlos.

La estrategia de evaluación llevada a cabo tuvo en cuenta el trabajo previo realizado con los tutores durante los días de encuentro, esto fue de gran ayuda para aclarar cualquier duda sobre lo que nos pedía la guía en relación a la planeación didáctica, como resultado, las dos actividades implementadas tuvieron el éxito esperado.

Consideramos que la estrategia de evaluación fue adecuada ya que logró exponer claramente los objetivos a alcanzar y además fomentó una amplia participación de los abuelos y de algunos miembros de la parroquia, relacionada con los objetivos de aprendizaje esperados, en la primera actividad, es crucial contar con el apoyo y motivación de los acompañantes de los abuelos, ya que esto hizo que la experiencia pedagógica fuera mucho más significativa.

En resumen, las acciones llevadas a cabo durante la intervención favorecen el logro de objetivos de aprendizaje esperados, la primera actividad, los abuelos y sus acompañantes muestran aceptación y motivación ante la propuesta, brindándonos información valiosa sobre las habilidades y limitaciones de los adultos mayores, además de asegurarnos de su buena salud a través de controles médicos, en la segunda actividad, se despierta el interés de los adultos, quienes adquieren nuevos conocimientos en el campo del arte, una disciplina que posiblemente estuvo lejos de ellos durante su juventud debido a la falta de tecnología avanzada.

Consideramos que fue una estrategia que nos permitió reavivar esa parte de la infancia y adolescencia que los abuelos aún mantienen viva en sus corazones, no teníamos la certeza de que

sería del agrado de ellos debido a los achaques propios de la vejez, pero al final nos sorprendió gratamente y nos enseñó una lección a todos los que participamos en este encuentro, se tiene la plena certeza de que se obtuvieron los resultados deseados y es imposible comparar la felicidad de los abuelos con su entusiasmo por repetir estas actividades, ellos expresan su deseo de que se realicen con mayor frecuencia.

Finalmente, los recursos utilizados en el proceso de enseñanza contribuyeron de forma significativa al logro de los objetivos de aprendizaje, se seleccionaron materiales que eran relevantes y significativos para los abuelos, al mismo tiempo que eran precisos para los conceptos que se querían enseñar, estos recursos fueron adecuados y necesarios para llevar a cabo todas las actividades propuestas, hubo una gran importancia en todos los recursos didácticos implementados en estas actividades, pues fueron de gran ayuda al implementarlas; por ejemplo, los vestuarios de baile aportaron elegancia a las abuelas y ayudaron a que sus movimientos rítmicos fueran sugerentes.

Asimismo, la música fue el complemento perfecto, ya que cada instrumento musical convirtió este encuentro en un verdadero baile, además, los materiales utilizados en la pintura contribuyeron a la inspiración y pensamiento de cada adulto mayor, al observar las actitudes en este grupo de adultos mayores nos damos cuenta que las actividades impactaron en ellos de manera muy positiva generando felicidad, armonía y compañerismo porque compartieron y se integraron como grupo donde el apoyo se vio no solo entre ellos si no con las personas y familiares con quienes compartieron en las actividades.

Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica

Teniendo en cuenta que se trabajó con la población de adultos mayores donde se da importancia al estado de salud física, emocional y social de estos, se indaga sobre actividades que ayuden a fortalecer y equilibrar un poco la monotonía en la que este grupo se encontraba, por ello se organizó una serie de actividades que logran motivar a estas personas a través de la danza, así como lo señalan los autores

La danza como intervención terapéutica es una estrategia para lograr que las personas superen la incomunicación, favorezca a nuevos vínculos, puntos de apoyo y canalizar una comunicación expresiva por medio del movimiento, para que de esa manera las personas liberen su estrés, depresión, tensiones y miedos. Villamar y Pérez (2021)

La experimentación con el desarrollo de la secuencia didáctica nos ha proporcionado claridad sobre cómo, a través de la propia práctica, se puede ofrecer mejoras o soluciones a las problemáticas que afectan la enseñanza desde cualquier contexto educativo, como docentes, también hemos adquirido aprendizajes relacionados con el conocimiento de enfoques y metodologías educativas, la adaptación y a la diversidad de población trabajada el diseño de secuencias didácticas, la evaluación formativa, el desarrollo de habilidades socio afectivas, la reflexión sobre la práctica y la mejora continua, este proceso ha sido un valioso aporte para nuestro crecimiento y desarrollo como profesionales.

La fortaleza de la población trabajada de adultos mayores reside en su resiliencia y capacidad para adaptarse a las limitaciones del entorno y utilizar los recursos que este les brinda, además, están siempre dispuestos a aprender y compartir conocimientos entre ellos, sus experiencias a lo largo de los años se convierten en una herramienta valiosa, y los vínculos que han construido con su comunidad les ayudan a superar cualquier dificultad que se les presente.

Tanto la práctica del baile como la pintura resultaron experiencias muy valiosas para ellos, ya que a través de estas actividades pudieron expresar todo lo que había sido su vida desde su infancia hasta la adultez, como docentes, es sumamente satisfactorio participar en esta experiencia, ya que estos adultos mayores nos enseñaron que la edad no es un impedimento para perseguir nuestros sueños y disfrutar de nuevas experiencias.

Por lo tanto, se implementaron acciones que tuvieron un impacto positivo en los aprendizajes, especialmente en la adquisición de destrezas de motricidad fina mediante el arte y de movimientos rítmicos a través de la música, sin embargo, es importante considerar que las actividades que nos resultan agradables a nosotros no siempre lo son para los adultos mayores, es importante evaluar constantemente la experiencia para mejorar diversos aspectos; además, es crucial tener presente que estas personas han vivido una larga vida y son expertos en muchas actividades que han dejado de realizar con el paso de los años.

Debido a esto, se puede afirmar que la intervención tuvo un impacto positivo en las actividades lúdicas y recreativas, se crearon escenarios significativos donde los adultos de la parroquia medalla Milagrosa tuvieron la oportunidad de experimentar actividades que pensábamos que serían difíciles de realizar y comprender debido a su edad; estas actividades, de diferentes maneras, ayudaron a los mayores a expresarse cultural y artísticamente, y también les permitieron mostrar su creatividad.

Los autores consideran que: alguien es competente cuando puede integrarse en una tarea con los demás; es decir, aprender a ser competente es formarse en la concepción personal, cultural y socio-laboral; por tanto, la formación basada en competencias no puede referirse a la competitividad de quien sólo se forma competentemente para tener mayor poder o dominar sobre los otros, sino formarse competentemente para hacer el bien de manera cooperativa. Medina, E. & Tobón, S. (2010)

Se puede afirmar, que una de las principales complicaciones que surgieron durante la ejecución de estos encuentros, fue la de lograr que los adultos mayores participaran en el escenario donde se llevarían a cabo las actividades, algunos de los familiares no tenían el tiempo necesario para acompañarlos, mientras que otros tenían dificultades físicas que les impedían movilizarse con facilidad, sin embargo, después de algunos esfuerzos, finalmente logramos que pudieran llegar y participar en las actividades propuestas para ese encuentro.

En resumen, a pesar de las dificultades encontradas, logramos superarlas y llevar a cabo las actividades planeadas para los abuelos, fue gratificante ver cómo disfrutaron de esta experiencia y cómo pudimos brindarles un momento de alegría y diversión, cabe resaltar, que nuestra fortaleza fue diseñar una estrategia adecuada que pudiera satisfacer sus necesidades y expectativas, la empatía fue una de las principales fortalezas que pudimos desarrollar durante este proyecto, a medida que nos adentrábamos en la vida de los adultos mayores, comprendimos sus preocupaciones, anhelos y dificultades; esto nos permitió acoger sus historias y vivencias, generando una conexión genuina con ellos.

Trabajar con adultos mayores nos desafió a adaptar nuestras estrategias de enseñanza y comunicación, cada uno de ellos tenía una forma particular de procesar la información y aprender, por lo tanto, tuvimos que emplear diferentes técnicas y recursos para asegurarnos de que comprendieran y se sintieran incluidos en nuestras actividades.

La respuesta de los abuelos hacia nuestro proyecto fue sumamente gratificante, apreciamos cómo se sintieron valorados y respetados por nuestra intervención, muchos de ellos expresaron su agradecimiento y nos demostraron su voluntad de cambiar su situación actual

En conclusión, diseñar una estrategia adecuada para una población de adultos mayores nos permitió desarrollar nuestra empatía, adaptarnos a diferentes formas de pensamiento y

generar un impacto positivo en sus vidas, a través de este proyecto, comprendimos la importancia de brindar apoyo y oportunidades a esta comunidad, y cómo nuestra labor como docentes puede contribuir a cambiar su historia.

Como lo afirma el autor:

Los buenos profesores son necesariamente autónomos en el juicio profesional, no necesitan que se les diga lo que tienen que hacer, profesionalmente, no dependen de investigadores, innovadores o inspectores, esto no quiere decir que no estén abiertos a ideas creadas por otras personas en otros lugares y en otras ocasiones, tampoco quiere decir que rechacen el consejo, la consulta o la ayuda.

Al resaltar el texto relevante, podemos asegurar que se tomó en cuenta la población, se realizaron investigaciones y se consultaron varios autores que ayudaron a planificar con precisión las actividades de acuerdo a la edad de los participantes. es por ello, que Medina y Tobón (2010), plantean que “la competencia práctica pedagógica es esencial para los docentes, ya que implica la capacidad de planificar, diseñar, implementar y evaluar, esta competencia engloba habilidades, conocimientos y actitudes necesarios para desempeñarse de manera efectiva en la labor educativa”. Stenho (1987)

El docente no puede simplemente impartir una clase sin antes realizar una planificación y diseñar estrategias adecuadas para transmitir los conocimientos a sus estudiantes, por lo tanto, es imprescindible que el docente sea innovador e invierta tiempo investigando en su labor educativa, en definitiva, la planeación es esencial para que un docente pueda tener un buen desempeño al explicar el contenido de una actividad en el aula, todas las herramientas que el docente utiliza al dar una clase forman parte de una planificación adecuada, si no se planifica debidamente, los estudiantes no podrán adquirir un aprendizaje sólido.

Conclusiones

Teniendo en cuenta las lecturas que propone el desarrollo de este diplomado donde como docente se debe involucrar en la investigación de una problemática encontrada en una población vulnerable; en este caso, el adulto mayor, se logró indagar sobre las falencias encontradas en este grupo de abuelos gracias a las pautas encontradas dentro de las lecturas, de igual manera, se buscó la forma de intervenir con ayuda de jóvenes estudiantes del programa de educación física de la universidad de la Guajira, con los cuales se realizaron una serie de actividades y dinámicas que ayudaron a fortalecer el estado físico, emocional y social de los adultos mayores.

Las actividades físicas, emocionales y sociales están vinculadas favoreciendo no sólo la salud de estos adultos en el aspecto motivacional o físico, sino que aportan y favorecen a su bienestar social, puesto que se generan espacios de recreación y esparcimiento, que ayudan en las interacciones sociales de estos, ya que la parte afectiva es de suma importancia en el desarrollo del ser humano.

Al finalizar las actividades, se ha llegado a la conclusión que son necesarias para fomentar en los abuelos entusiasmo, bienestar, alegría y mucha motivación para lograr los objetivos propuestos; en el momento de iniciar una actividad, se debe contar con las herramientas, los recursos y las estrategias necesarias para prestar un excelente servicio a esta comunidad adulta; la tolerancia, el respeto y la empatía son los valores que deben predominar en cada ser humano para formar el carácter, ser sensible a los sentimientos y las problemáticas donde se debe estar dispuesto a encontrar soluciones que involucren a la comunidad.

Por consiguiente, las actividades fueron planeadas para generar en estas personas mayores un impacto donde la alegría y el arte son los encargados de dar armonía y felicidad generando en los abuelos actitud positiva; es placentero observar como una dinámica resulta

contagiosa brindando solidaridad, buen humor y motivación, aunque sintieran o pensarán que no se iba a poder.

Cuando observas, piensas y analizas te lleva a reflexionar sobre todo si has estado haciendo bien las cosas y si por el contrario has dejado de hacer lo que humanamente consideras, el deseo de ayudar con amor nos coloca en los zapatos del otro buscando siempre ese impulso que va más allá de lo que se siente formando parte fundamental en esos procesos humanitarios.

Ser docente no es una tarea fácil de llevar porque te enfrentas y puedes chocar con diferentes personalidades, pero el amor te da la capacidad de transmitir y orientar cada uno de esos conocimientos para formar un equipo equilibrado, responsable y sobre todo justo y empático, las actividades nos dejaron grandes enseñanzas en la labor docente con los adultos mayores donde logramos fortalecer la empatía y la paciencia para poder organizarlos y enseñarles los conocimientos previos, además, logramos conectar con sus sentimientos y sensaciones y sentimos la misma alegría que experimentaron.

Las dificultades que enfrentamos fueron principalmente el tiempo de ejecución de las actividades y la organización de los abuelos, sin embargo, se logró llevar a cabo las actividades estipuladas y los adultos mayores al final nos dejaron muy buenos comentarios, esperando que podamos seguir contribuyendo a su recreación, aprendizajes de los bailes típicos colombianos y la implementación del arte a través de la pintura.

Referencias Bibliográficas

- Bernard, G. (2009). *Lo Lúdico como Componente de lo Pedagógico, a la Cultura, El Juego.Humana.*
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar.* Barcelona: Praxis.
- Catalán Cueto, J.P. (2020). *La investigación acción como estrategia de revisión de la prácticapedagógica en la formación inicial de profesores de Educación Básica.* Revista Ibero-americana de Estados Em Educação, 15(esp4).
- Chiquillo Pachón, VF (2021). *Actividades lúdicas recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor del municipio de Saboyá-Boyacá.* [Trabajo de especialización].
- Fundación Universitaria Los Libertadores, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Departamento de Educación, *Especialización en Pedagogía de la Lúdica.* Bogotá DC abril de 2021.
- Fernández, CP y Rojas, GI (2019). *Propuesta recreativa dirigida a adultos mayores entre 60 y 80 años pertenecientes a la Corporación Cisco del barrio El Pedregal del municipio de Medellín.* Universidad Católica de Oriente, Facultad de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte. Medellín, Colombia.
- López, A. (2005). *Aspectos psicológicos y psiquiátricos del adulto mayor.* Recuperado de: http://www.amapsi.org/portal/index.php?itemid=110&id=103&option=com_content&task=view
- Matthias, K., Theodor, J. y Louise, P.H. (2007) *Emotional development across adulthood: Differential age-related emotional reactivity and emotion regulation in a negative mood induction procedure.* International Journal of Aging & Human Development, 64(3), 217-244

- Medina, E. y Tobón, S. (2010). *Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación*, 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010. Revista Interamericana de Educación de Adultos, 32(2),90-95.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545095007>
- Ministerio de Educación Nacional. *Estándares básicos de competencias ciudadanas*. Noviembre de 2003. Proyecto -Ascofade (Asociación Colombiana de Facultades de Educación) para la formulación de los estándares en competencias básicas.
<file:///E:/pc%202/Downloads/Guia%20de%20competencias%20ciudadanas.pdf>
- Pérez, M. (2003). *La investigación sobre la propia práctica como escenario de cambio escolar*. Universidad Pedagógica Nacional. Facultad de Educación, 2003. Pp 70-74
- Tonucci, F. (1999). *La investigación como alternativa de la enseñanza*: Caracas, Venezuela: Editorial Laboratorio Educativo
- Vasiliki, O. y Louise, H. P. (2008). *Effects of age and emotional intensity on the recognition of facial emotion*. Experimental Aging Research, 34(1), 63-79.
- Villamar A y Perez D. (2021). *Efectividad de la danza como intervención terapéutica en el nivel de estrés del adulto mayor de salud puno*. 2021. Escuela Superior De Formación Artística Pública De Puno.

Apéndices

Apéndice A

Carpeta de Evidencias de la Práctica

https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/ipbarros_unadvirtual_edu_co/EhHWkfkM5btChcOJdn73o64BnRQxKZxhIDrwEZfkXO15EA?e=9ndTko