



TESIS EN OPCIÓN AL GRADO ACADÉMICO DE MASTER EN “LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD”

PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN TÉCNICAS DINÁMICA DE GRUPO Y JUEGOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COHESIÓN GRUPAL DEL ADULTO MAYOR.

AUTOR: Lic. Misleivys Cuellar Hernández.

TUTOR: MS.c. Julio Terry Tartabull.

Cienfuegos, 2011.



Pensamiento

"La auto preparación tendrá calidad si existe el espíritu de superación, si se es exigente consigo mismo, si se está inconforme con los conocimientos que posee."

Fidel Castro Ruz.

DEDICATORIA

*A mi madre que es fallecida, pero siempre la llevo
en mi corazón.*

*A mi tía Digna y mi papá Ramón que me da todos
los días aliento para vivir*

*A mi hija que es lo más hermoso que me ha dado
la vida.*

*A mi esposo Yoan por incentivarme
constantemente el deseo de superarme y por darme
sobrada aliento para vivir.*

Agradecimientos

A mi hija Jessica por darme sobrada aliento para vivir y sentirme cada vez más útil.

A mi familia soporte y estímulo constante en las horas de insomnio. A mi esposo por brindarme todo su apoyo incondicional, inteligencia y comprensión.

A todos aquellos que de una forma u otra me han apoyado incondicionalmente.

A mi tutor por su dedicación incondicional en la realización de este trabajo,

Agradecer es el gran placer de reconocer en los demás, lo que constituye una ayuda para el que lo agradece.

Resumen

Los adultos mayores en el mundo contemporáneo es única por su significación, por eso resulta de vital importancia el trabajo con este grupo de edad, pues conocer a los adultos mayores, ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar seguridad, confianza le brindaría mejor espacio en la sociedad, sin embargo en la actualidad la necesidad de un plan de intervención basado en técnicas de dinámicas de grupo y juegos para el mejoramiento de la cohesión grupal de los adultos mayores, es un aspecto de mayor importancia por ello la autora se ha propuesto valorar la incidencia del plan de intervención basado en técnicas de dinámicas de grupo y juegos en la cohesión grupal de los adultos mayores de la casa de abuelos del área V. En este sentido se conformó una muestra de 12 adultos mayores de ellos 8 femenino y 4 masculino, oscilando entre 65 y 80 años de edad a los cuales se la aplicaron técnicas y métodos investigativos entre los que se encuentran: la medición, encuestas, observación no estructurada y test sociométrico, con diseño de pretest y posttest para un solo grupo, lo que nos permitió obtener los resultados, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma y como elemento novedoso aporta la aplicación de un plan de intervención basado en técnicas de dinámicas de grupo y juegos para el mejoramiento de la cohesión grupal.

Índice

Resumen

CAPITULO I.- Introducción	1
1.1. Introducción	1
1.2. Justificación del problema	4
1.3. Problema científico	5
1.4. Objeto de estudio	5
1.5. Campo de acción	5
1.6. Objetivo general	5
1.7. Objetivos específicos	5
1.8. Hipótesis	6
1.9. Definiciones de trabajo	6
1.10. Operacionalización de las variables	6
1.11. Aporte práctico	7
1.12. Novedad y aporte de la investigación	8
1.13. Estructura de la Tesis	8
CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	9
2.1 Características psicológicas y del desarrollo motor del adulto mayor	9
2.2 Adulto mayor y la actividad física	10
2.3 Grupo social	15
2.4 Cohesión grupal	17
2.5 El juego: Características, clasificación, metodología e importancia en el adulto mayor.	22
2.6 Técnica de dinámica de grupo	30
CAPITULO III.- DISEÑO METODOLOGICO	32
3.1.- Tipo de estudio	32
3.2.- Tipo de diseño	32
3.3 Población y muestra	32
3.4.- Métodos de la investigación	33
3.4.1.- Métodos del nivel teórico	33
3.4.2.- Métodos del nivel empírico	34

3.4.3 Métodos estadísticos	37
3.4.4 Criterio de especialista	37
CAPITULO IV.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	38
1.1 Fundamentación del Plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos.	38
1.2 Etapas del plan de intervención	40
1.3 Plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos	41
1.4 Resultados de la encuesta realizada	48
1.5 Resultados de la observación antes de aplicar el plan de intervención	48
1.6 Resultados de la observación antes de aplicar el plan de intervención	49
1.7 Resultados de la observación después de aplicado el plan de intervención	49
1.8 Resultados del método sociométrico antes de aplicar el plan de intervención	49
1.9 Resultados del método sociométrico después de aplicar el plan de intervención	55
1.10 Análisis del Criterio de Especialistas	61
1.11 Aplicación de los instrumentos a los especialistas	62
1.12 Criterios emitidos a favor de la propuesta por los especialistas	63
1.13 Sugerencias emitidas por los especialistas	63

CAPÍTULO V.

5.1. Conclusiones	66
5.2. Recomendaciones	67

Bibliografía

Anexos

CAPITULO I.- Introducción

1.1. Introducción

La cohesión grupal es una de las características que brinda a un grupo mayores ventajas, tanto en estructura como en funcionalidad, le permite alcanzar sus metas más rápido y satisfactoriamente, de modo que su membresía manifiesta sentimientos de pertenencia, los esfuerzos para alcanzar sus logros son compartidos, resulta fácil la identificación con sus objetivos y se establece una atracción hacia y dentro de él.

Este tema ha sido estudiado por muchos autores, Fuentes Ávila, M (2008) plantea “que el interés por su estudio surgió en los Estados Unidos en la década del 40, como lógica consecuencia del desarrollo que los trabajadores de grupo alcanzaron en ese período. La rápida divulgación y el gran número de trabajos de cohesión grupal se han venido desarrollando en la psicología y desde entonces han convertido a este fenómeno en uno de los aspectos más estudiados dentro de las investigaciones de los grupos pequeños”. “Esto no es casual, pues existen por lo menos dos factores que pueden explicarnos este hecho”: Fuentes Ávila, M (2008)

- El problema de la cohesión grupal significación práctica ya que precisamente la cohesión asegura el buen funcionamiento de los grupos pequeños.
- El planteamiento y la resolución de los problemas relativos a la cohesión están estrechamente unidos a otros problemas teóricos y metodológicos más generales.

De acuerdo a Fuentes Ávila, M (2008) “muchas han sido las investigaciones realizadas por los psicólogos sociales norteamericanos quienes han tenido prácticamente la exclusiva en el tratamiento de este problema en la psicología social. Sus trabajos se han caracterizado por el hecho de que estudian la cohesión como consecuencia de las relaciones afectivas de carácter emocional entre los miembros del grupo, así como por el entusiasmo formal en investigaciones de corte experimental con descuido de importantes consideraciones metodológicas que los ha conducido, por momentos, a resultados contradictorios que sus propias posiciones teóricas no han podido encontrar explicación”. Fuentes Ávila, M (2008) también plantea que “la psicología social soviética de la década del 70 presentó en ese período una serie de trabajos de investigación a cerca de este tema través de los cuales se fue construyendo una nueva posición teórica y metodológica para la indagación de este fenómeno, desde su punto de vista, tipifica el desarrollo de esta área de trabajo en la antigua URSS la presencia de dos etapas:

- La primera de ellas que abarca el período 1964 – 1970 que se caracterizó por el empeño de jóvenes investigadores en profundizar desde el punto de vista teórico en el fenómeno estudiado, olvidando un tanto el rigor metodológico de sus diseños”. La singularidad de los trabajos que se desarrollaron durante el período 1970 – 1975
- La segunda etapa que se caracteriza por la definitiva determinación teórica del fenómeno y una búsqueda y aproximación cada vez mayor a una metodología más adecuada en su investigación”.

Expone Fuentes Ávila, M (2008) que “en Cuba este estudio se inició en 1973 vinculado con estudios de postgrado y trabajos de graduación, donde se han abordado diferentes aspectos de este complejo fenómeno, siendo uno de sus aportes principales el haber demostrado su vínculo con el nivel de desarrollo grupal”. Al sintetizar la tendencia que existe entre los diversos investigadores que han trabajado el problema de la cohesión, existen tres corrientes fundamentales: Fuentes Ávila, M (2008)

- La representada por Leon Festinger (1950) y en general por toda la psicología norteamericana en la que se analiza este fenómeno como resultado de las relaciones interpersonales que dan en el grupo sobre la base de simpatías y antipatías de corte emocional,
- La segunda corriente es consecuencia de los trabajos de psicología soviética de la década del 70 representada específicamente por Y. E. Duberman, V. V. Spalinsky Yl.i.Neimer quienes consideran la cohesión como un producto de la unidad valorativa entre los miembros del grupo en relación a objetos, metas y hechos de importancia para el grupo.
- La tercera corriente surge a partir de los trabajos del ruso A. I. Dontsov quien sustenta la necesidad de estudiar a partir de los principios básicos de la concepción estratométrica de A. B. Petrovski (1970).

En este caso el autor comparte criterio con la segunda corriente pues durante su investigación se tendrá en cuenta estos criterios para la valoración en el momento de analizar el objetivo general pues considera la importancia de estos factores.

En investigaciones que relacionan la temática de la cohesión con otros aspectos, algunos autores han arribado a conclusiones que determinan su importancia:

Lovchyka e Ivanko (1985) que plantea que “es fundamental para la optimización del clima social del colectivo, el perfeccionamiento de las relaciones que se establecen durante el

proceso labora”. “La productividad se considera como un indicador de la efectividad del proceso de cohesión de grupo”, de acuerdo a lo expuesto por Duberman (1985), Torres (1986) los cuales realizaron estudios con grupos de estudiantes que presentaban baja cohesión y se logró incrementar su unión gracias al desarrollo de un programa con dinámica de grupos, Carrasquel (1983) relaciona la cohesión grupal y eficacia, concluye que esta última es mayor al aumentar la primera, Bello (1986) al estudiar la influencia de la enseñanza de la sociología con técnicas grupales con docentes, obtuvo resultados que asocian la cohesión de este grupo de docentes con el deseo de mantenerse en el grupo y como consecuencia incrementaron su productividad, consecuentemente elevaron el promedio de sus notas, estudios de Barnard, Baird, Greenwalt y Kaul (1991) donde la actividad consistió en la discusión de tópicos controversiales generadores de conflictos entre los participantes y donde se manipuló la cohesión, para observar las influencias sobre tales opiniones personales, se determinó que la existencia de acuerdos y similitud de opiniones entre los miembros, aumentó la atracción entre ellos y por ende la cohesión. Grupos de baja cohesión, fueron más permisivos en la desviación de opiniones con relación a la opinión de la mayoría. En el adulto mayor según investigaciones realizadas por el autor se ha estudiado poco, razón por la cual se motivó a la realización de la misma pues, es algo bien importante para esta parte de la población ya que por sus características y su forma de actuar cuando están en un grupo unido son capaces de realizar todo tipo de actividad, según sus capacidades. La realización de un plan de intervención basado en dinámicas de grupo y juegos nos permite mejorar la cohesión en el grupo.

La denominación de adulto mayor, adultez tardía, tercera edad o vejez se comprenden aproximadamente entre las edades 60 y 80 años incluso en algunos escritos de habla de una cuarta edad a partir de los 80 años, esto mismo opina la clasificación dada por la Organización Mundial de la Salud enmarcando a partir de los 60 años de edad, por ser la edad promedio de expectativa de vida en el mundo. Esta es una etapa donde la experiencia adquirida durante toda la vida puede llevar a la realización personal; a la marginación, desesperanza y decepción, por esta razón varios países, entre ellos Cuba, se han dado a la tarea de realizar actividades para la reinserción del adulto mayor a la sociedad.

En Cuba, la expectativa de vida al nacer sobrepasa los 75 años y se han creado iniciativas que potencian la organización y atención a este sector, encontrándose entre las principales acciones que se acometen sobresalen los círculos de abuelos, las casas de abuelos, la

universidad del adulto mayor en todo el país, la seguridad social y algo sorprendente del 2003 se creó en el país el conocido club de los 120 años, una apuesta por la longevidad sana para una mejor atención al adulto mayor mejorando su calidad de vida. (Báez, 2008).

A través de los círculos de abuelos se promueve una participación activa y espontánea en actividades de prevención de salud. Estos ascienden a 14 mil a nivel nacional, donde se atienden a cerca de 700 mil personas y en el área de salud V que abarca las comunidades de Juanita 1, La Barrera, Tulipán, etc. hay alrededor de 11 círculos de abuelos con una participación del adulto mayor de más de 150, las casas de abuelos donde se estimulan y relacionan al adulto mayor por espacio de 8 a 10 horas durante el día, facilita la permanencia del adulto mayor en la comunidad realizando actividades básicas de la vida diaria. Existen en Cuba 174 Casas de Abuelos para más de cinco mil adultos mayores, en el área de salud V hay una donde la matrícula del adulto mayor es de 17, otras de las acciones para la atención integral del adulto mayor, son los hogares de ancianos para aquellos que puedan tener alguna enfermedad o problema social, con variante interna o régimen diurno y las cátedras del adulto mayor, creadas en Octubre del 2001 con el fin de ayudar a estos a crecer como seres humanos, dotándolos de herramientas psicológicas necesarias para que puedan luchar por el espacio que les corresponde en la sociedad y en el hogar.

La actividad física donde el INDER como institución pone su contribución para la atención integral del adulto mayor, mediante la atención a los círculos de abuelos, casas de abuelos, no sólo facilita la coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos, sino que además, está orientada a lograr la participación, la reinserción social del adulto mayor, lo cual es fundamental pues el interés del mismo debe dirigirse a la integración grupal y a su vez lograr una mejor cohesión en el grupo al cual se incorpora pues, un grupo alcanza lo que se propone cuando está cohesionado para un mayor disfrute de las actividades, de allí que la unidad de esfuerzos y objetivos comunes lo fortifica, le facilita sus logros y lo lleva a altos niveles de desarrollo, de manera que la cohesión es imprescindible, de ella depende la ponderación que tiene la membresía de su imagen, su atractivo e incluso su fuerza de pertenencia o el deseo de mantenerse en él.

1.2. Justificación del problema

En el área de salud V del municipio de Cienfuegos hay una población general de adulto mayor de 4191, de ellos, 17 pertenecen a la casa de abuelos, gracias al convenio realizado

entre el INDER y SALUD con el objetivo de mejorar la calidad de vida y darle atención integral a esta parte de la población a través del ejercicio físico y actividades recreativas para que le permitan al adulto mayor participar de forma activa, creativa y autónoma en la vida de la comunidad e integrarse y formar un grupo más de la sociedad.

Durante el período que se ha trabajado en la casa de abuelos se detectaron a través de la observación y conversatorios con la trabajadora social de esta institución que algunos adultos mayores incorporados en la casa de abuelos les cuesta un poco integrarse al grupo para la realización de las diferentes actividades y durante el ejercicio físico, también se encontraban divididos en pequeños subgrupos, por lo que se determinó aplicar un sociograma, encuesta para hallar la causa de esta situación y se pudo constatar que existía baja cohesión del grupo por lo que nos dimos a la tarea de diseñar y aplicar un plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos para mejorar la cohesión grupal.

1.3. Problema científico

¿Cómo influye un plan de intervención basado en técnicas dinámicas de grupo y juegos en la cohesión grupal del adulto mayor de la casa de los abuelos del área V?

1.4. Objeto de estudio:

Proceso de atención integral del adulto mayor

1.5. Campo de acción:

Proceso de atención a la cohesión grupal en el adulto mayor.

1.6 Objetivo general

Valorar la influencia del plan de intervención basado en técnicas dinámicas de grupo y juegos para mejorar la cohesión grupal del adulto mayor.

1.7 Objetivos específicos:

- Diagnosticar la cohesión grupal del adulto mayor de la casa de los abuelos del área V.
- Diseñar el plan de intervención basado en técnicas dinámicas de grupo y juegos.
- Evaluar la práctica del plan de intervención basado en técnicas dinámicas de grupo y juegos.
- Aplicar el plan de intervención basado en técnicas dinámicas de grupo y juegos para mejorar la cohesión grupal del adulto mayor.

1.8. Hipótesis

Con la aplicación de un plan de intervención basado en técnicas dinámicas de grupo y juegos mejora la cohesión grupal del adulto mayor de la casa de los abuelos del área V.

1.9 Definiciones de trabajo:

Variable Independiente:

El plan de intervención basado en técnicas dinámicas de grupo y juegos.

Variable Dependiente:

La cohesión grupal:

Indicadores de la variable dependiente:

- Atracción entre los miembros del grupo.
- Atracción hacia el grupo.
- Motivación de los miembros para trabajar en grupo.
- Coordinación de los esfuerzos para obtener el logro de los objetivos comunes del grupo.

1.10 Operacionalización de las variables.

Indicador	Concepto	Evaluación
Atracción entre los miembros del grupo	Se refiere al grado de vinculación que sienten hacia los otros miembros, su preocupación por ellos, su semejanza con los demás y su interés por relacionarse amistosamente.	Aplicar sociograma y Observación
Atracción hacia el grupo	Fuerza que actúa sobre los miembros en dirección al grupo, es la semejanza de cada	Aplicar sociograma y Observación

	uno con el conjunto, la identificación con los objetivos grupales y la resistencia a abandonarlo.	
Motivación de los miembros para trabajar en grupo	Disposición para efectuar actividades con energía, preocupación por su ejecución y participación en las reuniones.	Observación y aplicar sociograma
Motivación de los miembros para trabajar en grupo	Disposición para efectuar actividades con energía, preocupación por su ejecución y participación en las reuniones.	Observación y aplicar socio grama
Coordinación de esfuerzos para obtener el logro de los objetivos comunes del grupo	Preocupación por la unión de fuerzas para compartir, decidir, ejecutar y lograr sus metas.	Aplicar socio grama y Observación

1.11. Aporte práctico.

El aporte práctico que le hace esta investigación a la sociedad es la aplicación de un plan de intervención basado en técnicas dinámicas de grupo y juegos para mejorar la cohesión grupal del adulto mayor, tema poco investigado y de vital importancia para este grupo,

logrando no sólo mejor cohesión grupal sino también mejorar su forma física y bienestar físico a través de la práctica del ejercicio físico.

1.12. Novedad y aporte de la investigación.

La novedad científica del trabajo radica en la combinación técnicas dinámicas de grupo y juegos para la incorporación del adulto mayor en las casa de abuelos del área V a las actividades físicas, diseñado a partir de un enfoque participativo, en el cual, la implicación de los sujetos en el diagnóstico y evaluación de sus actividades influyen en la cohesión del grupo de manera satisfactoria.

1.13. Estructura de la Tesis:

- Está conformada por cuatro capítulos incluyendo el de la introducción que es el capítulo 1.
- El segundo capítulo destinado a la sistematización de los argumentos teóricos esenciales en torno a los conceptos que nutren la investigación, así como los elementos que desde el punto de vista teórico que afectan el objeto de estudio y el campo de acción.
- El tercer capítulo destinado a los sustentos metodológicos del trabajo.
- El capítulo cuatro estuvo enfocado al análisis de los resultados de los métodos que se aplicaron con el fin de poder estructurar el estudio.
- Un quinto capítulo donde se exponen las conclusiones, recomendaciones.
- Bibliografía y anexos.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

En este capítulo es necesario abordar diferentes temáticas de importancia para la comprensión del tema a investigar como son las características psicológicas y del desarrollo motor de los adultos mayores, cohesión grupal, juegos, grupo social, dinámica de grupos y beneficios que aporta la práctica del ejercicio físico en esta edad.

2.1. Características psicológicas y del desarrollo motor del adulto mayor

Barbosa & Alvarado, (1987), Tolstij, A (.1989), Paterson, (1992), (Orosa.T 2001) plantean que “de manera general la estructura psíquica del adulto mayor es relativamente estable y conserva sus principales características durante el período evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neo formaciones importantes”.

Según Tolstij, A. (1989) y Orosa, T. (2001) plantean que en la parte cognitiva pueden aparecer una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas, reiteraciones de historias, etc.) y un deterioro de la agudeza perceptual, en el área motivacional puede producirse un menoscabo del interés por el mundo externo, de lo novedoso, reduciéndose el margen de interés pues en ocasiones no les gusta nada y se muestran gruñones y regañones, quejándose constantemente, esta característica no es general para el adulto mayor, pues según Ceballos, J. L. (2001) “el ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc.”, además Ceballos J. L (2001) expone que el envejecimiento diferenciado existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad. El sujeto que practica ejercicio físico de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. “Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujeto”. Ceballos (2001), el autor según su experiencia en la actividad con el adulto mayor ha notado varias de las características explicadas por Ceballos J. L por lo que se une al criterio emitido por el mismo.

Para Tolstij, A. (1989) y Orosa, T. (2001) en esta edad se manifiesta una tendencia por mostrar un elevado interés por las vivencias del pasado y por la revaloración del mismo, aumenta el interés por el cuerpo en lo relacionado con las distintas sensaciones desagradables, típicas de la vejez se presentan rasgos de hipocondría asociados a una incertidumbre del futuro, en la parte afectiva puede producirse un descenso en el estado de ánimo general, predominan las depresiones con facilidad, temores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, decae el sentimiento de satisfacción consigo mismo y la capacidad de alegrarse.

De acuerdo a Tolstij, A. (1989) y Orosa, T. (2001) a en la esfera volitiva “se debilita el control sobre las propias reacciones y puede presentarse la inseguridad. Además en la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices, se atrofia la actividad motora, también al envejecer órganos y tejidos aminora la fuerza de los músculos movilidad de las articulaciones y elasticidad de los tejidos, así como las potencialidades reactivas y la inhibición de los procesos nerviosos, también el afán de movimientos se reduce, merma la rapidez, dirección y la sucesión de los mismos, que serán cada vez más lentos pues decrece la capacidad de captar con rapidez una situación y de conducir una respuesta inmediata, disminuye la habilidad de cambiar movimientos, aparecen las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predominan los movimientos aislados de las extremidades, disminuye la autoestima, las capacidades físicas y de rol social”. Tolstij, A. (1989) y Orosa, T. (2001)

2. 2.- Adulto mayor y la actividad física.

Larson y Bruce (1987) definen al envejecimiento como un “fenómeno universal y material, en el que aparecen cambios que afectan su estado de salud, se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo”, estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado con varias investigaciones que el ritmo de algunos se pueden modificar con la actividad física sistemática, Heath (1994) en sus investigaciones, demostró que la práctica física regular incrementa la habilidad del adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad. Dawe y Curran-Smith (1994), Blair (Bouchard, 1990), Foster. W (1995), Fujita F (1995), en sus estudios han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en

los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano, este puede considerarse como el resultado de los cambios del individuo con relación al ambiente que lo rodea. Cuanto más temprano e intenso sea, tanto menos será capaz de adaptarse a los cambios sufridos, parece ser que el grado de deterioro psicofísico que se registra con el envejecimiento, incluso en los años que se consideran de presenilidad, no se debe exclusivamente al desgaste, sino también al tipo de ejercicio realizado hasta ese momento, pues es un proceso progresivo natural del ser humano, que cada persona experimenta con diferente intensidad. En la actualidad es difícil establecer el comienzo de esta etapa de la vida en función exclusiva de la edad debido a la creciente longevidad que se observa en las sociedades occidentales. No obstante se considera que una persona es adulto mayor a partir de los 65 años reservando el término de muy anciano para los que superan los 80, estadísticas realizadas a cerca de este proceso en los países desarrollados nos revelan de forma ascendente que el estrato de población que más está creciendo es el de las personas que sobrepasan los 65 años de edad.

En la edad adulta se inicia este proceso, cuando se comienza a sufrir deterioro orgánico de la evolución. En este momento de la vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí es que empieza un período involuntario del que nadie puede escapar, según especialistas es un proceso que está rodeado de muchas concepciones falsas, de temores, creencias y mitos. “Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y por el otro cambios en el ambiente social, entonces, para lograr una vejez exitosa se debe mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para una satisfacción de vida adecuada”. (Moreno, 2005).

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia, complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social. Al tomar en cuenta lo antes dicho, es necesario considerar que es:

- Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
- Común a todas las especies.
- El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.
- Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

- Comienza en el momento de la concepción.
- Es un proceso más dentro de la carrera de la vida.

Numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro existencial. Todas en su mayor parte fundamentada y aprobada, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

Afirman expertos que no resulta un fenómeno exclusivo de sociedades modernas, sino que ha estado presente en todo el transcurso del desarrollo social, al ser de interés para la filosofía, el arte y la medicina de todas las épocas.

Sin embargo, desde el siglo XX suman cada vez más las personas en el mundo que sobrepasan las barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez, se convierte esto en uno de los retos más importantes para la sociedad actual.

En Europa, se está acrecentando con inusitada rapidez el grupo del adulto mayor de 80 años y como ha señalado la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) estos cambios demográficos tendrán profundas implicaciones en el futuro de las políticas y los servicios de salud, especialmente en los servicios de atención a largo plazo. “Si se pretende satisfacer las necesidades del adulto mayor de forma efectiva y dentro de los márgenes de unos costos sostenibles será necesario adoptar políticas y programas que ayuden al adulto mayor a permanecer activa y saludable durante tanto tiempo como sea posible”. (OMS 1993)

Las actividades físicas para el adulto mayor están dirigidas además de mejorar el estado de físico general, también ayudan a combatir el aislamiento, la soledad y mejorar la cohesión grupal, ocupando el tiempo libre, se contribuye a eliminar barreras que obstaculizan la libre actuación del adulto mayor.

Cañizares Hernández (2008), plantea que “Lavega Burgués (1990), realizó estudios refiriendo el deporte adaptado a las posibilidades reales del adulto mayor y la factibilidad de establecer categorías, estas serían:

- El deporte competitivo, recreativo para el adulto mayor entre las edades de 66 y 76 años.
- El utilitario adaptado para los que tenían más limitaciones y afecciones de postura, problemas de la columna vertebral, artrosis, etc. que participaban en círculos de

abuelos y la ejecución de movimiento es lenta, logran combinar movimientos en la sucesión necesaria y concluyen la tarea.

Plantea Sánchez Acosta, M. E. (1996), que “en Turín (1986), se llevaron a cabo investigaciones sobre cursos de gimnasia para el adulto mayor, con el objetivo de contrarrestar el sedentarismo, haciendo posible una participación más activa en la vida cotidiana, teniendo como resultado que desde el punto de vista psicológico y social el adulto mayor que participó a los cursos por un tiempo prolongado, permanecían más horas del día fuera de la casa, siendo más reiterados y sistemáticos sus vínculos semanales con amigos, conocidos y parientes, mostraban mayor dominio de su cuerpo y un cierto grado de resocialización, pues es importante que el adulto mayor se sienta motivado con las actividades a realizar para lograr mantener una permanencia de los miembros en el grupo y sean capaces de realizar estas con mayor seguridad de sí mismos y como consiguiente tener mayor la cohesión grupal.

Principales ventajas que ha demostrado la práctica habitual del ejercicio físico en el adulto mayor según Peral y Ruipérez, (1999)

1. Mejora el rendimiento cardiopulmonar: Su adecuado funcionamiento es básico para una vida activa y de calidad. Se ha comprobado que disminuye la frecuencia cardíaca, aumento del volumen minuto (cantidad de sangre que el corazón es capaz de expulsar en un minuto) y mayor capacidad ventilatoria pulmonar, con reversibilidad incluso de algunos cambios anatómicos de la mucosa respiratoria, tras la práctica regular del ejercicio físico.
2. Aumento de la masa y fuerza muscular: Es de gran importancia para mantener la independencia, la imagen corporal y las caídas y sus consiguientes secuelas y fracturas. Las atrofas musculares que aparecen con los años y la baja actividad física son en gran parte recuperables. “Se ha comprobado incluso aumento del diámetro del cuádriceps tras ejercicio físico en grupos de personas mayores de 90 años” (Fiatarón, 1994).
3. Disminución de la presión arterial cuando si es hipertenso: Es conocido lo frecuente y grave que es esta enfermedad, que además es crónica y donde el tratamiento farmacológico tiene siempre efectos secundarios (mareos y caídas, entre otros), también está demostrado que con una dieta adecuada (principalmente baja en sal) y ejercicio físico aeróbico muchos hipertensos necesitan tomar menos medicamentos, e incluso en

muchos casos se pueden llegar a suprimir y sustituirlos por estas otras medidas mucho más placenteras, sanas y menos peligrosas que los medicamentos.

4. Disminuye la proporción de grasa corporal que tiende a aumentar con los años: Otra forma de plantearlo es que el ejercicio físico permite comer más manteniendo el peso, lo cual en muchos casos es muy interesante para estar más seguros de que no estamos ante una malnutrición, algo relativamente frecuente, y que también es protector en caso de caídas.

5. Disminuye del colesterol.

6. Disminuye de las enfermedades cardíacas y respiratorias.

7. Disminuye el riesgo de las caídas: Además de las mejoras mencionadas, con el ejercicio también mejora la coordinación de movimientos, reflejos y equilibrio, manteniéndose la seguridad en la marcha, tan limitada cuando aparece el miedo por caídas repetidas.

8. Menos posibilidades de sufrir accidentes de tráfico: Las personas de edad tienen mucho más riesgo que en edades más jóvenes. La flexibilidad en los giros del cuello y la fuerza de los brazos son, junto a otros factores, aspectos importantes en la prevención de dichos accidentes, y el ejercicio físico es importante para su mantenimiento. La mayor capacidad de reacción y de reflejos que proporciona la práctica de ejercicio sin duda disminuirá su incidencia.

9. Mejora el control de la diabetes.

10. Evita o mejora el insomnio: También es un problema frecuente con los años y donde los medicamentos que se prescriben tienen siempre efectos secundarios peligrosos (mareos, caídas, accidentes, etc.). El ejercicio físico puede evitar una siesta o períodos de somnolencia en cualquier momento. Se buscará el reposo nocturno con más ganas.

11. Reduce el consumo de medicamentos: El ejercicio físico es una alternativa total o parcial al consumo de hipotensores, laxantes, antidiabéticos, formadores de hueso, antidepresivos e inductores del sueño. Tomar el menor número de medicamentos posible es un objetivo a mantener permanentemente debido a la alta frecuencia de reacciones adversas que con ellos se producen en edades avanzadas

A modo de conclusión con lo planteado anteriormente se comparte el criterio, pues el envejecimiento es un proceso natural e irreversible que comienza con el nacimiento del hombre y que progresivamente va disminuyendo las capacidades del mismo, es una forma

muy especial del movimiento de la materia, es un complejo y variado proceso que depende no solamente de las causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social y con la práctica del ejercicio físico se mejoran las funciones del organismo como anteriormente quedo expuesto y a su vez ayuda también a la integración grupal mejorando la cohesión del grupo.

2. 3. Grupo social.

La pertenencia a grupos es una característica fundamental de los seres humanos, la unión, participación y pertenencia a variados grupos para desempeñar diversas actividades conduce a un intercambio de influencias recíprocas.

Según Homans, G. (1950), considera al grupo como “aquel que se define por las interacciones de sus miembros, formando este por cierta cantidad de personas que se comunican entre sí, durante cierto tiempo, y que son los suficientemente pocas para que cada una de ellas pueda comunicarse con todos los demás cara a cara”.

Sheriff, M. (1956), plantea que “un grupo es una unidad social que consiste en un conjunto de individuos que tienen un estatus más o menos determinado con relaciones de roles entre sí, y que poseen además una serie de valores y normas propias que regulan la conducta de los miembros individualmente, por lo menos en cuestiones que tengan algunas consecuencias para el logro”.

Lomov, B. F (1973), concibió que “el grupo es la comunidad de individuos agrupados en espacio y tiempo, que se dedican juntos a una actividad determinada mediante contactos inmediatos”

Fuentes Ávila, M (1992), plantea que “grupo es como uno de los niveles principales de construcción y desarrollo de la subjetividad y por lo tanto, como un privilegiado espacio socializador en el cual cada ciudadano recibe una particular influencia social, comunitaria, institucional e interpersonal y donde, a la vez, devuelve su reflejo particular de la misma., puede estar formado por dos o más personas, que se unen por diferentes características y condiciones de éstas en cuestión: edad, sexo, gustos, necesidades, preferencias, objetivos, entre otras”.

Pérez Yera (2004) explica las diferentes dimensiones del grupo:

- Dimensión física: Unidad espacio temporal.

- Dimensión de actividad: Unidad de acción de los miembros del grupo para alcanzar determinados objetivos (socialmente determinados o grupalmente establecidos) o para satisfacer determinadas necesidades de los integrantes.
- Dimensión de la comunicación: Unidad comunicativa del grupo para satisfacer las necesidades de la comunicación tanto en la cooperación como fuera de ella.
- Dimensión de las relaciones interpersonales: Unidad e interrelaciones objetivamente determinadas y lo subjetivo – psicológicas.
- Dimensión psicológica: Unidad de los objetivos, intereses, valores, normas ideológicas personales y grupales lo que se denomina conciencia de grupo.

Facilidades del trabajo en grupo:

- Al estimular la participación en la solución de los problemas, incrementa la motivación y el interés de los participantes en el cumplimiento de las tareas. Asimismo ayuda a crear un clima favorable de trabajo.
- Contribuye a una mayor fluidez y calidad en las comunicaciones, formales e informales. Se crea la conciencia de pertenencia.
- Se sustenta una conciencia de interacción.
- Se propicia el logro de metas que refuercen la identificación grupal. Todo esto conducirá que el grupo se consolide como tal.
- Se crean atmósferas o climas positivos: guiar el trabajo del grupo dentro de una dinámica de relaciones positivas, constructivas, amigables.
- Contribuye a una mayor fluidez y calidad en las comunicaciones, formales e informales.
- Al estimular la participación en la solución de los problemas, incrementa la motivación y el interés de los participantes en el cumplimiento de las tareas. Asimismo ayuda a crear un clima favorable.
- Amplía el conocimiento sobre las posibilidades y potencialidades de los demás agilizando la búsqueda de ayuda y cooperación.
- Incide en los procesos para flexibilizar la mente, el pensamiento, los enfoques de los individuos, y ampliar en consecuencia su capacidad creativa.

- Entrena al individuo en los procesos interactivos, enseñándole a escuchar, comprender antes de decir, argumentar, analizar y sintetizar, en resumen, a trabajar cada vez mejor en grupos.
- Se potencian algunas cualidades que se desarrollan con la influencia del grupo, como la combatividad, cooperación, sentimiento de pertenencia.

El trabajo en grupo requiere de mayor dedicación en cuanto a tiempo. No obstante, no se debe descuidar el tratamiento a las diferencias individuales se coincide con los anteriormente planteado por los autores agregando además que el grupo también se comporta según sus intereses y necesidades lo cual los hace cada vez más fortalecido y unido.

Los grupos presentan un conjunto de propiedades que son comunes a todos, independientemente de sus peculiaridades distintivas, como son el tamaño, la estructura, las normas, la comunicación, la actividad, los motivos y las metas, etc.

Shaw (1981) define el liderazgo como "el proceso de influencia positiva que el líder ejerce sobre el grupo, dirigiendo la realización de objetivos", Fiedler (1967) como la capacidad ante el grupo de realizar y satisfacer sus necesidades.

Acciones del líder efectivo según Martens (1987)

- Establecer objetivos y metas concretas
- Construir un ambiente social y psicológico favorable
- Instruir valores
- Motivar a los miembros para alcanzar los objetivos y metas
- Comunicarse con el grupo.

2.4. Cohesión grupal

Existen muchos autores que estudiaron este tema y según sus puntos de vista definieron la cohesión grupal a continuación se presentaran algunas de estas definiciones:

Carron, en 1982, definió cohesión en el deporte como un "proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos. En este proceso tenemos que tener presente factores del tipo; ambiental, personal, de liderazgo, de equipo, etc."

Según Shaw (1983) "La cohesión es el grado con que los miembros de un grupo se sienten atraídos mutuamente.", además se relaciona con la atracción hacia el grupo y resistencia a abandonarlo, la moral o nivel de motivación que muestran sus miembros y la coordinación de esfuerzo para obtener objetivos comunes".

Fuentes Ávila, M (1993) expresa: "...las buenas relaciones surgen como resultado de la comunicación permanente, siendo las mismas tomadas como índice fundamental de la cohesión, Dontsov realizó estudios sobre la motivación social de la actividad grupal (1974), sobre la cohesión (1975) y sobre los conflictos interpersonales en el grupo (1978).

Como se ha podido demostrar en todas estas investigaciones se han utilizado a personas adultas y jóvenes, esta problemática relacionada al adulto mayor ha sido poco investigada, la cohesión grupal tiene gran importancia para ellos ya que cuando el grado de cohesión es alto mejora la integración de estos a la sociedad.

Fuentes Ávila, M. explica que los investigadores no todos coinciden en sus conceptos pero en cuanto a sus propiedades si tienen un criterio unificado, las cuales coinciden", estas además responden a los indicadores anteriormente declarados.

Propiedades de la cohesión grupal Fuentes Ávila (2008):

El atractivo de los miembros del grupo: Han sido variados los puntos de vista de algunos investigadores, A. T. Lott (1965) sobre "la atracción interpersonal de los miembros del grupo lo que es determinante para la cohesión". "La tendencia a explicar el fenómeno de la cohesión grupal exclusivamente por el hecho de hasta qué punto son simpáticos los miembros del grupo, provoca objeciones justas. Estas objeciones están basadas en el hecho de que las mediciones del atractivo interpersonal no siempre correlacionan significativamente con los otros indicadores de la atracción grupal". Se plantea entonces que se debe examinar la atracción de los miembros del grupo solamente como una de las varias fuentes posibles de atracción hacia la pertenencia a un determinado grupo. Fuentes Ávila (2008).

La semejanza entre los miembros del grupo: Existen varias teorías que tratan de explicar el atractivo de la pertenencia a un grupo a partir de la semejanza de las personas en las actitudes, en las opiniones y en las habilidades, F. Heider (1946) propuso una teoría del equilibrio cognitivo la que obtuvo posteriormente una elaboración detallada en las investigaciones de Newcomb (1953. 1956,1968). De acuerdo con esta teoría la semejanza en las actitudes hacia los objetivos de importancia y relieve común (incluyendo a las propias personas) fortalece el atractivo de los miembros del grupo. Consideraciones interesantes en relación a las causas posibles del atractivo de pertenencia grupal en relación a la semejanza interpersonal se encuentran en la teoría de los procesos de comparación social elaboradas por Festinger (1955). Las consideraciones esenciales de esta teoría se reducen a lo

siguiente: Las personas ven a tratar de satisfacer su necesidad de autovaloración comparándose a sí mismo con otras personas.

Tal comparación social es capaz de garantizar una autovaloración exacta y sólida solamente en aquel caso en que el hombre se compara a sí mismo con alguien parecido a él en relación a determinadas características tales como las opiniones y las habilidades. De esta manera, al hombre le van a atraer más las situaciones en las que intervienen sujetos semejantes a él en opiniones y habilidades que las situaciones opuestas.

Objetivos grupales: Son las fuentes principales de su atractivo. Pero como algunos autores plantean entre ellos Cartwright (1960), al analizar los objetivos se debe tener en cuenta su correspondencia con el carácter de las necesidades de los miembros del grupo.

Particularidades de la interrelación entre los miembros del grupo: Para M. Deutsch (1949), existen dos tipos de interrelación la cooperación y la competencia, es necesario aclarar que por las características antes mencionadas del adulto mayor, en esta investigación sólo se trabajara la cooperación, otros autores M. Sherif, F. Fiedler (1966) también estudiaron sobre el tema.

Fuentes Ávila (2008) plantea que “Deutsch supuso que cuando las personas están interrelacionadas cooperativamente van a desarrollar la atracción del uno hacia el otro”. La autora en este sentido comparte dicha suposición por la experiencia adquirida durante esta investigación donde para el logro del objetivo común mejoró la atracción entre los miembros unos de los indicadores a medir en este estudio de grupo.

La satisfacción con la actividad grupal: “De acuerdo a los resultados de varias investigaciones la evaluación que hace una persona tanto de las actividades realizadas por él como por otro miembro del grupo, condicionan significativamente la fuerza de su atracción hacia el grupo”. Fuentes Ávila (2008).

El estilo de liderazgo: Con un líder democrático se puede obtener mejores resultados en cuanto a la participación de las actividades a la toma de las decisiones del mismo. En investigaciones realizadas por R. White y R. Lippitt a finales de los años 30 y principio de los 40, se pudo demostrar que en condiciones de liderazgo democrático y de libre participación de los miembros en el análisis de los problemas sus interrelaciones llevan un carácter mucho más amistoso que en otras atmósferas sociales.

Las particularidades estructurales del grupo: Fuentes Ávila (2008) analiza a los autores que investigaron sobre esta propiedad y expone que el problema de la cohesión de las

características estructurales del grupo, por lo general fue transformado por los investigadores en el problema de la satisfacción de las personas con sus posiciones en la estructura del grupo. En este sentido se presta una gran atención a los problemas relacionados con la comunicación.

H. J. leavitt (1951) también trabajo en este tema utilizando las mismas tareas de Bavelas que según Fuentes Ávila (2008) fue el primero en estudiar la satisfacción del sujeto con su posición en la red comunicativa, pero con modelos diferentes y pudo confirmar los datos de Bavelas y aclaró, las diferencias en la satisfacción existentes dentro de las redes relacionadas con la ubicación en las posiciones periféricas y centrales. Resultó que los sujetos que ocupaban posiciones más centrales, recibían una satisfacción mucho mayor que los que se encontraban en las posiciones más periféricas, M.E. Shaw (1964) destaca que la satisfacción de los miembros del grupo debe ser más alta en las posiciones más centralizadas, pero la satisfacción general de los miembros del grupo es más alta en las redes descentralizadas, Collins y Guetzkow (1964) plantea que “en los grupos pequeños el sujeto ocupa una posición que proporciona la oportunidad de influir sobre la conducta de los otros miembros sin someterse a la influencia de estos ni a las normas grupales, derivan una gran satisfacción de su pertenencia en el grupo”.

Otro aspecto estudiado está relacionado con la aceptación de los miembros del status en el grupo. R. Heslin y D. Danphy (1964) concluyen que “el grado de acuerdo entre los miembros del grupo en relación a la posición influye en el nivel de cohesión del mismo”.

Atmósfera grupal: Fuentes Ávila (2008) plantea que esta “se caracteriza por manifestaciones de buena intención y de respeto por parte de los miembros del grupo, fortalece significativamente el atractivo de la pertenecía grupal”.

Tamaño del grupo: Según Fuentes Ávila (2008), la influencia del tamaño del grupo sobre el atractivo ha sido estudiada por varios autores Thomas y Fink, (1963), Jones y Vroom, (1964), Burnad (1969), Hackman y Vidmar (1970), donde existen sus contradicciones entre ellos pues no se ha podido determinar qué tamaño del grupo se considera para lograr alta cohesión para algunos (Frank y Anderson, 1971) “el tamaño optimo del grupo pequeño de discusión es de 5 personas”, S. Seahore (1954) analizo grupo grandes de 20 a 40 personas y mostró alta cohesión, a modo de conclusión el tamaño del grupo no influye en el grado de cohesión, el autor comparte este último criterio pues existen otros factores más importantes como por ejemplo los objetivos comunes, características y motivación de los miembros.

Influencia del grupo sobre sus miembros: Mc Bride, Gregory y Schachter (1951) realizó estudios acerca de este tema y obtuvo como resultados que en los grupos donde hubo alta productividad la cohesión es alta”. Fuentes Ávila (2008) explica “que Seashore (1954) realizó varios estudios donde los grupos con una cohesión alta aumentan su productividad, lo contrario de los que tiene cohesión baja” aquí se refleja la importancia de esta propiedad, con un grupo sin comunicación y baja influencia uno del otro no se puede lograr los objetivos comunes.

Intensificación de la interacción: “Esta no está condicionada por la simpatía recíproca de los compañeros sino por la aspiración de influir sobre aquellos miembros del grupo cuyas opiniones se desvían de las opiniones de la mayoría en relación a cuestiones esenciales para el grupo”. Fuentes Ávila (2008), en este caso se puede ver la importancia de las cadenas entre los subgrupos y sobre todo si esta parte de los miembros con mayor cantidad de elecciones o sea los populares.

Consecuencias personales: Fuentes Ávila (2008) plantea “en esta se habla de la acomodación individual de las personas al grupo bajo la influencia de la cohesión”. De acuerdo con una serie de autores”, entre ellos J. V. Julián, D. W. Bishop, F. E. Fiedler y A. Myers “la competencia intergrupala intensifica la cohesión del grupo. Estos investigadores demostraron posteriormente que el crecimiento de la cohesión conlleva el aumento de la autovaloración y la disminución de la preocupación entre los miembros del grupo”.

La efectividad en la realización de la tarea: Fuentes Ávila (2008) plantea “que si un grupo está altamente cohesionado, es decir, si los miembros del grupo se encuentran fuertemente atraídos entre sí, entonces sus miembros estarán altamente motivados a cumplir de una manera efectiva su trabajo”. De igual manera el autor comparte el mismo criterio y agrega además que la tarea a cumplir se hace más efectiva y rápida.

Por lo anteriormente planteado las propiedades de la cohesión se deben de llevar a cabo en el grupo de forma conjunta ya que cada una de ella aporta para lograr una alta cohesión ya que según Fuentes Ávila (2008) expone que existen muchas investigaciones para tratar de analizar la existencia de una relación entre cohesión y productividad. Aunque la mayoría de las investigaciones reportan la existencia de una dependencia positiva entre la cohesión y la productividad del grupo.

2.5. El juego: Características, clasificación, metodología e importancia en el adulto mayor.

A lo largo del tiempo se ha caracterizado al juego como una actividad placentera, está presente en casi todas las actividades de la cultura física, y en la vida cotidiana. Cañizares Hernández, M (2008) denomina al juego como “Actividad placentera donde el individuo despliega sus potencialidades y manifiesta sus estados de ánimo además de estimular el desarrollo de los procesos psíquicos y habilidades motrices”.

El juego nos proporciona placer, desarrollo de las funciones del cuerpo cuando es activo ayuda a la integración del grupo y a su vez a un alto grado de cohesión, cambia por completo el aislamiento, ayuda al adulto mayor a valerse por sí mismo pues no es exclusivo de la edad infantil, aunque si bien es cierto que éstos juegan con más entusiasmo que el adulto mayor, generalmente, a medida que envejece se va alejando de este y comienza a menguar el aspecto emocional y aumentando el racional a pesar de todo, y en la mayoría de los casos como actividad secundaria el adulto mayor sigue jugando aunque sus motivaciones sean bien diferentes, es una actividad que propicia la integración, el juego dentro de los grupos constituye un medio facilitador de la cohesión grupal y del conocimiento de sus integrantes, promueve la interacción y la comunicación entre estos sostenida desde el vínculo, el jugar activa y dinamiza la conducta del grupo y cuanto más complejidad van teniendo los juegos mayor será la interacción y por ende la alegría y el placer.

Toda actividad que implique la interacción grupal, la necesidad de organizarse, redundará en la toma de conciencia de aprender a construir juntos en un clima de respeto y cooperación educando al ser humano a una mejor sociedad y mejorando la cohesión grupal.

López Matallana, M (2005) se refiere al juego como “una actividad muy especial que cumple una serie de características distintivas capaces de convertirla, desde el punto de vista del que juega en una forma única de entender la realidad”:

- Libre y voluntaria. A nadie se le puede forzar a jugar puesto que la obligatoriedad implica disgusto y el juego es incompatible con cualquier forma de imposición. No se puede jugar sin el deseo o el placer derivado de su práctica: quien juega por mandato está haciendo otra cosa sin querer.
- Divertida, placentera y/o satisfactoria para el jugador en términos generales. El juego implica risa, disfrute, un sentimiento placentero. En el juego asumido a conciencia no caben ni el aburrimiento ni la insatisfacción.

- Gratuita e improductiva en su esencia. Se juega porque sí, por el puro y único placer de jugar. En el juego no se pretende nada, no valen las segundas intenciones. En este sentido deben diferenciarse las reglas del juego (finalidad intrínseca) de la búsqueda de objetivos externos al mismo. Lo verdaderamente significativo es el proceso, no la meta final. Para el verdadero jugador ganar o perder es intrascendente, carece de importancia.
- Participativa y que implica cierto grado de comunicación entre los jugadores. En el juego destaca ante todo su dimensión social, participativa, comunicativa. Todo juego invita al encuentro y a la complicidad. Los juegos más interesantes son aquéllos que compartimos con gente afín. El que juega con nosotros es ya un amigo.
- En la que se es consciente de vivir en el plano de la ficción, fuera de la esfera de lo real. ofrece la posibilidad de desinhibirse y de superar los límites de lo cotidiano. El juego entra de lleno en el plano subjetivo, todo parece "como si..." y por ello tiene el encanto de lo que es verdad sin ser del todo cierto.
- Limitada en el tiempo y en el espacio. Diferentes espacios propician juegos distintos. Cada juego tiene una duración determinada en el ahora (a menudo es una sensación subjetiva que responde al grado de interés que suscita determinado juego) y también en el momento evolutivo de los jugadores: crecemos jugando y complicamos los juegos porque hemos crecido.
- Global, totalizadora. Cuando se juega de verdad, se ve implicada la persona en su totalidad: cuerpo, mente y corazón se articulan en cada partida.

Dentro de las características del juego se pueden apreciar las mencionadas por el autor Bello, P. (1990):

- Es una actividad espontánea y libre
- No tiene interés material: la intención del juego es la recreación de escenas e imágenes del mundo real o fantástico a través de lo imaginario. Se desarrolla con orden: aunque no pareciera el juego compartido va precedido de alboroto observándose una etapa de preparación, y es en el desempeño en donde se manifiesta una estructura sencilla, coherente y con rumbo especificado, por lo que el juego siempre tiene un objetivo y por tanto una orientación. El juego manifiesta regularidad y consistencia.
- El juego se autopromueve: es de decir se refuerza dinámicamente por las consecuencias que él mismo produce; es un espacio liberador: por cuanto permite

disminuir las tensiones y aunque esta función no es característica de su origen, es una resultante frecuentemente observada de su práctica, pues la tendencia es poner en juego la inteligencia del individuo. El juego no aburre pero en caso de que la actividad se vuelva tediosa o desinteresada, entonces deja de ser lúdica.

El juego se expresa en tiempo y en espacio: tanto físico como psicológico.

Miranda, J. (1999), en su artículo caracteriza el juego como:

- Placentero: El juego debe producir placer a quién lo practica y no suponer en ningún caso motivo de frustración.
- Natural y motivador: El juego es una actividad motivadora y por consiguiente los adultos mayores la practican de forma natural.
- Voluntario: Hay que entender el juego como una actividad libre, nunca obligada desde el exterior.
- Mundo aparte: La práctica del juego evade de la realidad, se sale del marco de lo cotidiano, introduciendo a los adultos mayores en un mundo paralelo y de ficción y logrando satisfacciones que no se alcanzan en la vida real.
- Creador: La práctica del juego favorecerá el desarrollo de la creatividad de la espontaneidad y contribuirá a favorecer un desarrollo más equilibrado.
- Expresivo: El juego es un elemento favorecedor de la exteriorización de sentimientos y comportamientos que en situaciones normales mantenemos reprimidos.
- Socializador: Probablemente es una de sus principales características, en especial en las primeras edades escolares. Su práctica favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia, trabajo en equipo, lo que ayuda a una mejor cohesión del grupo.

De las características anteriores surgen cinco elementos esenciales para determinar cuándo una conducta humana es juego:

1. Libertad.
2. Espontaneidad.
3. Placer.
4. Satisfacción de una necesidad.
5. Diferenciación de la actividad ordinaria.
6. No buscan un dominio sobre el azar, que es propio de la acción.

El juego se diferencia de las actividades relacionadas con el estudio y el trabajo, racionalizadas y formalizadas, al desaparecer algunos de los factores que las caracterizan. Deja de ser la actividad humana predominante en la infancia para convertirse en un complemento (lúdico) de la vida adulta.

Esta actividad favorece varios aspectos educativos de la persona: Miranda, J. (1999).

1. Integración en el grupo: Primeros fundamentos de la comunicación entre sus iguales.
2. Conocimiento y desarrollo corporal: Desarrollo de la coordinación dinámica general y la lateralidad, al utilizar todos los segmentos corporales.
3. Sentido rítmico: A través de las danzas en forma de juego se familiarizan con las pulsaciones, acentuaciones, pausas, asociadas a los movimientos.
4. Estructuración Espacial: A través de las distintas formaciones grupales descubren el espacio corporal propio y el espacio próximo.
5. Estructuración Temporal: Los diferentes desplazamientos y cambios de velocidad en el juego, hacen que conozcan las duraciones, velocidades y ritmos en las distintas actividades.
6. Mediante los diálogos en los juegos ejercitan la memoria.
7. Formación integral de la persona: En los adultos mayores reafirman los valores educativos.

(Torres Rodríguez, Amparo M y Col, 2004) asumen el criterio de clasificación de los juegos:

Por la forma de participar: Individuales o Colectivos, (que en el caso de esta investigación todos los juegos del plan de intervención basado en dinámicas de grupo y juegos serán colectivos) respondiendo a como se obtiene el triunfo, si es de un solo participante ejemplo: de colectivo, ejemplo: "Pase del balón".

- Por la ubicación: Interiores: Área techada, ejemplo (gimnasios, salas polivalentes, etc.) o Exteriores (áreas al aire libre) que en el caso de la investigación será exteriores.
- Por la intensidad del movimiento: Alta, Media o Baja En este aspecto catalogamos como alta, aquellos juegos de larga duración, que exigen de los participantes gran preparación física, técnica y táctica y ubicamos en esa alta intensidad a los juegos Deportivos. Como intensidad media, a los juegos que requieren alguna preparación física y dominar algunas habilidades motrices básicas, que pueden durar un período de tiempo no establecido o sean variables y que utilizan algunos elementos técnico-

tácticos, sin grandes exigencias, esos son los pre-deportivos. Como intensidad baja, tenemos a los juegos pequeños, que tienen poca duración, muy sencillos en su ejecución que estos últimos son los que se tendrán en cuenta para el diseño del plan de intervención.

- Por sus características: Pequeños, Pre-Deportivos, Deportivos, Tradicionales y Recreativos.
- Juegos Pequeños: En este grupo se encuentran todos aquellos juegos de organización sencilla, que pueden o no tener implementos, de pocas reglas que pueden modificarse, su duración y participación no están sometidas a estipulaciones oficiales, no requieren de terrenos específicos, ni de materiales especiales. Estos juegos se enseñan y ejercitan con éxito en una clase. Que en el caso de esta investigación tendrán esas características.
- Juegos Predeportivos: Denominamos juegos pre-deportivos a aquellos que tienen elementos de la técnica de los deportes, así tenemos pre-deportivos de Fútbol, de Baloncesto, de Atletismo o de gimnasia Rítmica Deportiva entre otros. Tienen carácter competitivo y permiten conocer algunas reglas oficiales. En los juegos pre-deportivos, se propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que servirán de base posteriormente sencillas del deporte.
- Juegos Deportivos: Son los que tienen como elemento fundamental los balones de diferentes formas, tamaños y pesos, en algunos de ellos existen otros implementos que permiten accionar ese balón. Por la actividad desarrollada son habilidades deportivas muy complejas, técnicas y tácticas ofensivas y defensivas; individuales, en grupo y en equipos. Estos juegos aparecen también en la etapa social, como deporte de alto rendimiento, en la Educación Física para adultos y como actividad recreativa. Muchos de ellos se utilizan como actividad de incorporación social a los minusválidos, todas estas son las actividades de la cultura Física en que se utilizan los Juegos Deportivos.
- Juegos Recreativos: Cualquiera de ellos u otros que sean utilizados voluntariamente en el tiempo libre. Estos juegos tienen elementos que regulan: Acuerdos, Normas, Reglas, Elementos estructurales, Espacio y Metas

Acuerdos: Establecimiento informal previo de algo con asentimiento y conformidad de los jugadores.

Normas: Establecimiento de algo motivado por su uso y la costumbre. Reglas: Disposición de carácter convencional y obligatorio, que asumen disciplinariamente.

Elementos estructurales: Movimiento: Juego con un móvil, dos móviles o móvil imaginario.

Espacio: Aleatorio, libre o estandarizado.

Metas: Las disponibles por el juego.

- Juegos Tradicionales: Aquellos juegos que desde mucho tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, manteniendo su esencia; juegos de transmisión oral que guardan la producción espiritual de un pueblo. Para el adulto mayor estos juegos son preferidos ya que les recuerda cuando eran más jóvenes.

En los juegos se debe favorecer los siguientes aspectos:

Creatividad: La persona creativa tiene una vivencia del Yo positiva, rica en ideas y experiencias valiosas.

Esta persona posee la energía que le permite la superación de las dificultades, está motivado, alegre, vitalista y optimista.

Identidad personal: A través del juego hay que posibilitar que los adultos mayores ejerciten sus cuerpos.

Respetar a las distintas personalidades, ser tolerante, sincero y tener seguridad, como punto de partida para relacionarse y comprender a los demás algo bien importante para el mejoramiento de la cohesión grupal.

Valor para arriesgarse, fuerza en el dominio de las dificultades, aprendiendo a través de los éxitos y fracasos.

Cooperación: Participar y cooperar en tareas comunes representa el origen de la evolución social, de la igualdad y la comprensión.

El juego cooperativo es el mejor camino para aprender a compartir y para darles importancia a los demás, en esta investigación se tendrá en cuenta este aspecto.

Homogeneidad: A la hora de formar grupos hay que procurar que no existan prácticamente diferencias entre ellos, intentando que todos los adultos mayores se relacionen con los demás, aspecto a considerar para el diseño del plan de intervención.

Promover el conocimiento de los otros, y la comprensión y aceptación de todos sus compañeros, entre ellos y con el resto de la sociedad.

Para seleccionar los juegos se debe tener presente una serie de requisitos entre los que se encuentran, según Alonso Agüero, Ulises Daniel. (2010)

1. Las particularidades de la edad, el sexo, el nivel de preparación física de los participantes y los conocimientos alcanzados.
2. El contenido motor de los juegos debe estar basado en elementos que hayan sido aprendidos por los adultos mayores en la clase para que apliquen estos conocimientos en el juego.
3. Influencia educativa: Todo juego debe ejercer una influencia educativa, basada en el respeto entre los jugadores, saber ganar y perder, subordinar los intereses individuales al colectivo, propiciar la ayuda mutua, saber esperar su turno y contribuir a controlar las emociones.
4. Dosificación: Debe tenerse en cuenta la edad en el momento de la duración del juego, la repetición y dosificación de la carga, hay que analizar las actividades que se realizan antes o después.
5. Los materiales y lugares disponibles: Pueden utilizarse materiales confeccionados por los propios profesores y alumnos, como bolsitas de arena, pelotas de tela o papel, banderitas, etc. El lugar para desarrollar la actividad debe ser preferentemente al aire libre, en áreas que ofrezcan seguridad a los jugadores y en los días de lluvia acondicionar previamente el local.
6. Distribución de los jugadores: Se deben ubicar de forma tal que les permita oír y observar bien al profesor y este a la vez situarse en un lugar que le facilite controlar el grupo. Realizar formaciones que permitan el mejor desarrollo del juego y los grupos no deben ser muy numerosos.
7. Cada profesor debe tener una imagen clara del juego que enseñará a los adultos mayores. La lógica estructura de los juegos, los motivos e intereses de los participantes, las circunstancias en las cuales se ve obligado a participar cada uno, exige que el profesor utilice los pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos y con ello, garantizará el dominio por parte de los niños del contenido del juego y su participación activa en los mismos.

Pasos metodológicos para la enseñanza de los Juegos:

1. Enunciación del Juego: Dar a conocer el nombre del juego que se va a desarrollar.
2. Motivación y Explicación: Se realizará inmediatamente después de la enunciación, consiste en la conversación o cuento que hace el profesor con el fin de interesar a los

alumnos por la actividad, en ocasiones de una buena motivación depende en parte el éxito de la actividad. Por otra parte la explicación debe ser comprensible, conjuntamente con la descripción y la utilización de los medios audiovisuales de los juegos. El valor de la descripción consiste en la forma artística de exponer el contenido, que debe ser atractiva y dramatizada, con los alumnos mayores donde los juegos y sus reglamentos son más complejos, se realiza una explicación del contenido y de las reglas.

3. Organización y Formación: En este caso se incluye todo lo concerniente a la distribución, selección apropiada de los guías del grupo y formación de equipos desnivelados y que decaiga el interés por el juego.
4. Demostración: Consiste en aclarar los objetivos del juego y explicar de forma más sencilla, ya sea el profesor con algunos alumnos o con todo el grupo la forma en que se debe llevar a cabo el juego.
5. Práctica del Juego: Una vez que se ha demostrado el juego debemos llevarlo a la práctica, a la señal del profesor el juego comienza, aprovechándose todas las situaciones de duda que se produzcan para detenerlo y hacer aclaraciones que faciliten la comprensión del mismo. El profesor debe procurar que todos los alumnos participen para que reafirmen el aprendizaje de la actividad, además, actuará como árbitro y enmendará las faltas cometidas.
6. Aplicación de las Reglas: Durante la práctica del juego, se van explicando las reglas o sea, los aspectos que los alumnos deben tener en cuenta para que el juego se desarrolle con éxito.
7. Desarrollo: Consiste en la ejecución del juego hasta llegar a su resultado final, no se procederá a su realización hasta que todos los participantes lo hayan comprendido.
8. Variantes: Después que se ha desarrollado el juego, el profesor puede realizar variantes y junto con éstas la introducción de nuevas reglas. Consiste en que utilizando la misma organización, se puedan cambiar los desplazamientos, aumentar la complejidad, etc., siempre cumpliendo el objetivo trazado.
9. Evaluación: Aquí evaluamos los resultados del juego, los esfuerzos del grupo y de los alumnos en particular.

La importancia de los juegos en el adulto mayor están asociados a que estos representan una actividad de iniciativa y libertades propias, dirigida a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de abuelos, las actividades lúdicas para

personas con edades avanzadas posibilitan la revitalización de habilidades y hábitos motrices además de proporcionar un buen estado de ánimo, combatir el estrés, la depresión, eleva la autoestima y también es un medio para mejorar su estado físico general. Eleva la motivación en las clases y por ello debe ser utilizado por el profesor de cultura física en correspondencia con las características de los adultos y los objetivos de la actividad que se proponga.

2.6 Técnica de dinámica de grupo

Según Armas Berducido de Catalán, S y Méndez, H (2005) el término dinámica de grupos acuña durante la II Guerra Mundial, a fines de los años 30 en Estados Unidos; y se refiere a una especie de concepción ideológica que se ocupa de las formas en que se organizan y manejan los grupos.

Un segundo uso se refiere a una serie de técnicas que en las últimas décadas se han utilizado en Programas de Capacitación para mejorar la habilidad en las relaciones humanas y en las presentaciones de conferencias.

El tercer uso se refiere al campo de investigaciones sobre la naturaleza de los grupos, leyes de desarrollo, interrelaciones con los individuos y otros grupos.

Un cuarto uso y es el actual, maneja las técnicas grupales como instrumentos didácticos de la Metodología de la Dinámica de grupos en los procesos de Enseñanza-Aprendizaje. “La dinámica de grupo es un proceso propio de interacción dentro del grupo, fuerza interna que mueve la acción del grupo, desde el inicio de su formación hasta la desintegración o consolidación; toma en cuenta los papeles individuales, la división del trabajo, el comportamiento por la acción grupal, la capacidad y flexibilidad en la toma de decisiones en función del logro de los objetivos del grupo”. Armas Berducido de Catalán, Sara y Méndez, Hugo (2005)

Técnicas grupales en la dinámica de los grupos

Técnicas grupales: “Herramientas o medios complementarios que integran la dinámica de la acción del grupo y los utiliza para impulsar el logro de sus objetivos, esquema prefijado para la interacción humana en grupo, eslabón o vehículo que une al grupo con sus metas, medio o formas empleadas para lograr la acción del grupo”. Armas Berducido de Catalán, S y Méndez, H (2005)

Una técnica grupal adecuada puede activar los impulsos y las motivaciones individuales (intereses) y estimular la dinámica interna y externa, de tal manera que se integren y dirijan hacia las metas del grupo, integra la dinámica de la acción del grupo.

Lo más importante del manejo de las técnicas grupales en la dinámica de la conducción de grupos es su utilización adecuada y oportuna; es decir se debe elegir la técnica grupal factible en el contexto, marco o ambiente social educativo pertinente.

Para ello es necesario conocerlas previamente, discutir la factibilidad y pertinencia y aplicarla en situaciones específicas donde se trabaja, y tomar en cuenta principalmente el tipo de personas a las cuales se aplican, la edad y el nivel académico también.

En la actualidad existe un sinnúmero de técnicas grupales en diferentes libros, folletos y manuales de la dinámica de grupos, en donde se puede encontrar el procedimiento a seguir para su uso y aplicación didáctica. Sin embargo no hay que descuidar que lo importante es saber aplicarlo en el momento y contexto específico de los grupos con los cuales se trabaja.

“Las dinámicas de grupo son una problemática clave en la práctica cotidiana de la enseñanza. Comprender su naturaleza, permite al docente aprovechar el potencial de sus alumnos en función de un mejor aprendizaje”. Caldeiro, G. P (2004)

Hay muchas clasificaciones de técnicas de dinámica de grupos. Estas técnicas, se aplican y utilizan en todo tipo de contextos y/o actividades, poseen la característica de ser útiles para cualquier actividad, adecuándola siempre a lo que se quiera trabajar.

Para favorecer el mejoramiento de la cohesión grupal las técnicas de dinámica de grupo son actividades para probar y estimular la confianza en uno mismo y en el grupo. Pretenden fomentar las actitudes de solidaridad para prepararse para un trabajo en común e interactuar en grupo.

CAPITULO III.- DISEÑO METODOLOGICO

3.1.- Tipo de estudio

La investigación se enmarca en un estudio correlacionar buscando la relación entre variable. La causa (variable independiente: plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos) y el efecto (variable dependiente: la cohesión grupal).

3.2.- Tipo de diseño

Para cumplimentar este estudio se utilizó un diseño experimental. Dentro de los diseños experimentales, se optó, en correspondencia con los objetivos y las características particulares del estudio, por un diseño pre experimental o control mínimo pretest - posttest para un solo grupo (Sampier, 2000), (Estevez Culler y Arroyo Mendoza, 2004), (Buendía Eisman y Colás Bravo, 1995).

El diseño pre experimental o control mínimo pretest - posttest para un solo grupo, consiste en medir los indicadores asociados a la cohesión grupal antes y después de la manipulación del plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos, para posteriormente computar la magnitud del cambio.

Esto se traduce en esta investigación a partir de mediciones que permiten evaluar el efecto que se produce en los indicadores de la cohesión grupal (variable dependiente) antes y después de la aplicación del plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos (variable independiente). En este caso sólo se emplea al grupo de sujetos experimental y que se utiliza además, como su propio control.

La presentación de este diseño es el siguiente:

Pretest	Variable Independiente	Posttest
T1	X	T2
$D = T2 - T1$ $T2 = T1$ $D < 0$ $D > 0$ Pruebas de significación estadísticas		

3.3 Población y muestra

De un universo de 17 adultos mayores de la casa de abuelos del área V se tomó una muestra de 12 adultos mayores de ellos 8 femenino y 4 masculino, oscilando entre 65 y 80 años de edad, los otros adultos mayores no se le aplica el plan de intervención porque no pueden realizar ejercicio físico por prescripción médica.

3.4.- Métodos de la investigación

3.4.1.- Métodos del nivel teórico:

- **Analítico – sintético:** Se empleó para determinar los distintos criterios acerca de las definiciones de trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.
- **Histórico-Lógico:** Se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.
- **Inductivo-Deductivo:** Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.
- **Hipotético – Deductivo:** Se utilizó a partir de la hipótesis científica que se obtuvo a partir del marco teórico, de una concatenación de principios y sobre la base de la información de las experiencias anteriores y continúa mediante la aplicación de reglas lógicas de la deducción hasta llegar a nuevas conclusiones y predicciones, las que se comprueban mediante la verificación empírica. Su utilización más importante está dada en la comprobación de la hipótesis.

3.4.2.- Métodos del nivel empírico:

- **La encuesta:** Se aplicó para conocer los gustos y preferencias y a partir de estos resultados diseñar el plan de intervención, antes de aplicar la encuesta se le explicó a los adultos mayores en que consistían cada uno de las actividades propuestas.

3.4.- Métodos de la investigación

3.4.1.- Métodos del nivel teórico:

- **Analítico – sintético:** Se empleó para determinar los distintos criterios acerca de las definiciones de trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.
- **Histórico-Lógico:** Se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

- **Inductivo-Deductivo:** Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.
- **Hipotético – Deductivo:** Se utilizó a partir de la hipótesis científica que se obtuvo a partir del marco teórico, de una concatenación de principios y sobre la base de la información de las experiencias anteriores y continúa mediante la aplicación de reglas lógicas de la deducción hasta llegar a nuevas conclusiones y predicciones, las que se comprueban mediante la verificación empírica. Su utilización más importante está dada en la comprobación de la hipótesis.

3.4.2.- Métodos del nivel empírico:

- **La encuesta:** Se aplicó para conocer los gustos y preferencias y a partir de estos resultados diseñar el plan de intervención, antes de aplicar la encuesta se le explicó a los adultos mayores en que consistían cada uno de las actividades propuestas.
- **La observación estructurada:** Nos permitió observar como el adulto mayor realiza las actividades del plan de intervención y de esta manera poder determinar los indicadores de la cohesión grupal. Esta se realizó durante toda la investigación, antes y después de aplicado el plan de intervención
- **Método sociométrico:** Se realizó antes y después aplicado el plan de intervención basado en técnicas de dinámicas de grupo y juegos para conocer el grado de cohesión del adulto mayor.

Además nos permite la medición de las relaciones interpersonales que se establece entre los miembros de un grupo. Gracias a él pueden lograrse conocimientos acerca de:

- Las interrelaciones deseadas entre los diferentes miembros, (las personas aceptadas por cada cual, las afinidades) así como la intensidad de la preferencia.
- La posición o estatus sociométrico de cada uno de los miembros.
- El grado de popularidad, autoridad y aislamiento de los diferentes miembros del grupo.
- La estructura sociométricas del grupo en su conjunto así como diversas subestructuras.

Aspectos prácticos de la utilización del método sociométrico

Sólo puede aplicarse cuando existe un grupo estructurado y estable.

Es necesario conocer algunos datos iniciales acerca del grupo que va a ser estudiado (tamaño, tiempo de constituido, objetivo, fines o metas fundamentales, tipo de actividades específicas)

El conocimiento de estos aspectos nos permitirá elaborar de manera adecuada el cuestionario sociométrico.

Elaboración del cuestionario

A cada miembro del grupo se le presenta un cuestionario en el que debe expresar sus preferencias (y no preferencias) para unirse a otros en la ejecución de determinada actividad.

Se le advierte que sus respuestas quedarán en secreto y que deben ser fieles y exactas.

Para la elaboración de las preguntas del cuestionario se tomarán en cuenta dos tipos de criterios: uno funcional y otro afectivo o emocional.

Se puede pedir a los miembros del grupo que a continuación de cada pregunta explique el por qué de la elección.

Se establecerá de tres elecciones ya que son las más fieles para determinar el grado de cohesión en el grupo.

Elaboración de la planilla sociométrica, la matriz sociométrica y el sociograma

Análisis e interpretación del sociograma de los índices individuales

- Populares: Son los miembros (o el miembro) que recibe una cantidad de elecciones significativamente alta.
- Estrella sociométrica: El que recibe más elecciones entre ellos.
- Aislados: Miembros que reciben una cantidad elecciones significativamente baja.
- Eminencia gris: El miembro que elija en primer lugar la estrella sociométrica.

Análisis e interpretación del sociograma de los índices grupales

Respecto a los índices grupales, como los más significativos se destacan: las elecciones recíprocas, los subgrupos y el cociente de elecciones.

- Elecciones recíprocas o reciprocidades: Se refieren a los miembros que se eligen mutuamente. Dentro de estas reciprocidades, todas no tiene la misma intensidad. La hay muy fuertes, cuando se eligen ambos en primer lugar y las débiles cuando uno elige en primer lugar y el otro en tercer lugar.

Para el cálculo de este índice se presenta la siguiente fórmula: (Julio Cesar Casales, 2003)

$I_{rec} = \frac{\text{Número de elecciones recíprocas existentes}}{\text{Número de elecciones recíprocas posibles}}$

Este resultado permite conocer el grado en que se eligen entre sí los miembros del grupo.

Cálculo del número de elecciones recíprocas posibles:

Para las elecciones limitadas a un número determinado que en este caso es 3, el cual denominamos d, el número de elecciones posibles es dN, por lo siguiente: cuando se restringen las elecciones, cada miembro ya no puede realizar (N - 1) elecciones (cada miembro puede elegir a los demás excepto a sí mismo), pues lo hemos restringido a un número específico; entonces cada miembro puede hacer d elecciones. Si se desea conocer el número total de elecciones recíprocas posibles (Rp) en todo el grupo, entonces sucede que en un grupo de N miembros, si cada miembro puede hacer d elecciones, entonces el número de elecciones posibles en todo el grupo será dN, pero como se desea las reciprocidades posibles, se divide entre 2, que quedaría: (Julio Cesar Casales, 2003)

$\frac{dN}{2}$

La fórmula final quedaría:

$I_{rec} = \frac{\# R_p}{\frac{dN}{2}}$

La amplitud de este índice varía entre 0 y 1.

Para este índice deben ser considerados los siguientes niveles:

Índice bajo: de 0 a 0,3

Índice medio: 0,4 a 0,6

Índice alto: 0,7 a 1

- Subgrupos: Conjuntos de miembros unidos entre sí mediante elecciones recíprocas.

Subgrupo Cerrado: Cuando no emiten elecciones fuera de ellos.

- Isla: Cuando se encuentra separado del resto del grupo sin ser elegido por ningún miembro fuera su pequeño círculo.
- Cadenas: Miembros que se eligen de manera sucesivas (nos permite conocer mediante qué miembros fluye la información en el grupo).

- Cociente de elecciones: Se refiere al grado de preferencia hacia los demás por parte de los miembros en sentido general.

Su fórmula es la siguiente: (Julio Cesar Casales, 2003)

C.E.= $\frac{\text{Suma de los } E_p \text{ individuales}}{N(N-1)}$ (E_p total)

$$N(N-1)$$

Cuando se restringen las elecciones, cada miembro ya no puede realizar (N - 1) elecciones (cada miembro puede elegir a los demás excepto a sí mismo), pues lo hemos restringido a un número específico; entonces cada miembro puede hacer d elecciones. Si se desea conocer el número total de elecciones recíprocas posibles (Rp) en todo el grupo, entonces sucede que en un grupo de N miembros, si cada miembro puede hacer d elecciones, entonces el número de elecciones posibles en todo el grupo será dN, pero como se desea las reciprocidades posibles, se divide entre 2, que quedaría: (Julio Cesar Casales, 2003)

$$\frac{dN}{2}$$

La fórmula final quedaría:

$$I \text{ rec.} = \frac{\# R_p}{\frac{dN}{2}}$$

La amplitud de este índice varía entre 0 y 1.

Para este índice deben ser considerados los siguientes niveles:

Índice bajo: de 0 a 0,3

Índice medio: 0,4 a 0,6

Índice alto: 0,7 a 1

3.4.3 Métodos estadísticos

De acuerdo a este tipo de diseño de pretest y posttest con un grupo, el procedimiento a seguir fue: se les aplicó los instrumentos de mediciones antes y después de haber llevado a la práctica el plan de actividades físicas recreativas, una vez obtenidos los resultados, se computaron los datos, para ser procesados en el paquete estadístico SPSS 15.0, a través de una prueba de significación estadística no paramétrica para muestras apareadas (Wilcoxon y la prueba de los signos) y el cálculo porcentual

3.4.4 Criterio de especialista: Se utilizó para evaluar el plan de intervención

CAPITULO IV.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Fundamentación del Plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos.

Teniendo en cuenta las características del adulto mayor antes mencionadas y los resultados de la encuesta, se decidió diseñar el plan de intervención donde se combinó las características de las técnicas de dinámicas de grupo y juegos y posteriormente aplicar el plan de intervención que contribuya al mejoramiento de la cohesión grupal.

Este plan de intervención se vincula con varias ramas de la ciencia como la Sociología, Psicología, Pedagogía las cuales tuvimos en cuenta para diseñar el mismo y se adaptaron diferentes dinámicas de grupo y juegos a las posibilidades del adulto mayor.

El grupo de estudio quedó integrado por 12 adultos mayores que presentaban problemas de cohesión grupal y por ende no se integraban a las actividades de la cultura física, sobre todo los que permanecían aislados. Sobre los cuales se procedió a la ejecución del plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos, en el mismo se desarrolló en cada sesión de práctica, se utilizaron determinados juegos que contribuya a mejorar la cohesión grupal.

Todas las actividades del plan se realizan en grupo y para el logro de estas se necesitaba la colaboración de todos los miembros.

Para Ceballos. J. L. (2001) “las actividades deberán seleccionarse en función de las posibilidades y limitaciones del grupo, permitiendo que las estos escojan libremente que actividades quieren realizar para una mejor calidad de vida”.

En las orientaciones metodológicas para el trabajo con el adulto mayor se divide en dos grupos actividades básicas donde están los juegos, gimnasia suave, gimnasia de mantenimiento con y sin implemento, ejercicios aerobios, etc. y actividades complementarias la realización de composiciones gimnásticas, paseos, Sanabanda, fiestas, activos de abuelos, etc., analizando esto se diseñó plan de intervención el cual fue elaborado basándose en técnicas de dinámica de grupo y juegos, con el objetivo de mejorar la cohesión grupal de los adultos mayores de la casa de abuelos del área de salud V de Cienfuegos, estas actividades se realizarán al final de la parte principal de la clase, tres veces por semana los días lunes, miércoles y viernes en el horario de 9 a 10 am y las actividades complementarias los sábados en el mismo horario. En la clase se realiza el control de la frecuencia cardíaca, presión arterial, antes de aplicada la actividad física.

Su aplicación consta de dos etapas y la duración de las actividades es de 10 minutos en un período de 20 semanas, o sea 6 meses (septiembre 2010 a marzo 2011), en el caso de las actividades complementarias Sanabanda y composición gimnástica estas se realizarán durante 20 y 30 minutos.

Estructura del grupo:

1. Tamaño del grupo: 12
2. Tiempo de constituido: 2 años
3. Objetivo: Formar parte de los adultos mayores de la casa de abuelos del área V.
4. Actividad: Círculo de abuelos.

Nota aclaratoria: El plan se aplicará durante 18 semanas y las otras restantes se realizará la valoración del plan de intervención.

4.2 Etapas del plan de intervención.

Primera Etapa

Objetivo: Mejorar cohesión grupal:

PERIODIZACIÓN		
Plan de intervención		
Etapa 1.		
Fase 1	Fase 2	Fase 3
2 semanas	6 semanas	1 semana
Familiarización de las actividades	Aplicación de las actividades	Prueba
Explicación de la importancia de las actividades, características y objetivos a través de una charla.	✓ Conociendo a mis compañeros. ✓ Pase del balón. ✓ Rasgos en común. ✓ La telaraña. ✓ Actividades complementarias.	Observación

Segunda Etapa

Objetivo: Mejorar cohesión grupal:

PERIODIZACIÓN		
Plan de intervención.		
Etapa 2.		
Fase 1	Fase 2	Fase 3
2 semana	6 semanas	1 semana
Familiarización de las actividades	Aplicación de las actividades	Evaluación
Explicación de la importancia de las actividades, características y objetivos a través de una charla.	✓ Corro de la tarde ✓ El maja ✓ A jugar con las piezas del ajedrez. ✓ Actividades complementarias.	Aplicar sociograma y Observación

4.3 Plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos:

Tres veces por semana asistió el profesor a la casa de abuelos del área V en los días (lunes, miércoles y viernes).

Frecuencia de las prácticas:

Parte inicial: La parte inicial de la clase comienza con el calentamiento general que incluye ejercicios de acondicionamiento articular y ejercicios de estiramientos. Su tarea esencial es acondicionar, en primer lugar el sistema cardiorrespiratorio, así como todas las articulaciones y planos musculares para dar paso a la parte principal. Esta rutina ha de durar 10 minutos y como forma organizativa se recomienda la dispersa, pero también se puede utilizar el procedimiento organizativo frontal.

Parte Principal: Constituye la parte esencial de la clase, es donde se cumplen los objetivos de la misma. Aquí se realizan ejercicios para el mejoramiento movilidad articular, fuerza, coordinación, equilibrio, etc., los que se utilizarán de diferentes formas y luego se aplica el plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos los cuales son la parte importante de la investigación ya que estas actividades son las que van a mejorar

cohesión grupal, tiene una duración de 30 min y la parte del plan una duración de 10 minutos.

Parte Final: Constituye la parte de la clase donde se recupera el organismo del paciente, hasta llegar a valores aproximados a los normales. Esta rutina tiene una duración de 10 min. Está compuesta por ejercicios respiratorios y ejercicios de relajación muscular.

Explicación de las actividades:

1.- Conociendo a mis compañeros:

- Definición: Se trata de conocer al resto de los jugadores utilizando una pelota que deberán arrojar al contrario.
- Objetivos: Favorecer el conocimiento entre los participantes, a través de una serie de juegos con una pelota.
- Participantes: Adulto mayor de la casa de abuelos
- Materiales: Un balón.
- Desarrollo: En este juego uno de los jugadores (jugador 1) toma el balón y lo lanza hacia arriba al mismo tiempo que dice el nombre de uno de los otros (jugador 2). Mientras el que fue nombrado (jugador 2) sale a atrapar el balón, el resto se desplaza lo más lejos posible. Para que paren de desplazarse, el jugador (jugador 2) nombrado debe tomar el balón y decir fuerte una característica que distinga al primero (jugador 1) que lanzó el balón hacia arriba. Cuando los jugadores que se desplazaban (caminando) escuchan esta característica deben pararse en el lugar que están para que el que tiene el balón (jugador 2) trate de tocar al primer jugador. El que sea tocado con el balón pierde una vida y debe comenzar otra vez el juego. Si no toca a nadie, el jugador nombrado pierde una vida y debe reanudar el juego.
- Reglas: Se puede asignar un número de vidas a cada participante o eliminar a la primera vez que se es tocado o que no se pudo tocar a nadie con el balón.

2. - Pase del balón:

- Objetivos: Favorecer la unión del grupo y participación de todos a través del trabajo en grupo.
- Organización: Se forman dos equipos seleccionados al azar por la profesora.
- Participantes: Adulto mayor de la casa de abuelos
- Materiales: Dos balones de fútbol o de voleibol o baloncesto.

- Desarrollo: Luego la profesora le da el balón a cada grupo y comienzan a pasarlo, al sonido del silbato, a todos los integrantes del grupo de varias formas por encima de la cabeza, por entre las piernas, por el lado del cuerpo, etc.
- Reglas: Todos tienen que participar recibiendo y pasando el balón.

3. – Rasgos en común

- Participantes: Adulto mayor de la casa de abuelos
- Materiales:
- Organización: Se divide el grupo por parejas y cada pareja debe sacar el mayor número de similitudes que hay entre ellos, como color de pelo, ropa, aficiones, familia, etc., luego se dispersan caminado por el terreno.
- Desarrollo: Comienzan a caminar por el terreno y cuando la profesora diga “ya”, comienzan a unirse por las parejas escogidas.
- Reglas: Gana la pareja que mayor parecido tenga y el que primero la haga.

4.- La telaraña

- Definición: Se trata de decir lo que apreciamos de otras personas mientras nos vamos entrelazando con una soga.
- Objetivos: Favorecer la afirmación de los demás. Cohesionar al grupo.
- Participantes: Adulto mayor de la casa de abuelos
- Materiales: Una soga
- Organización: Todo el grupo caminando en círculo.
- Desarrollo: El profesor comienza lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore de la persona a quien se lo lanza. Quien recibe el ovillo agarra el hilo y lo lanza a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, siempre sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña.
- Reglas: No se puede soltar el ovillo.

5.- El corro de la tarde

- Definición: Se trata de reconocer cualidades positivas de las personas del grupo, de una misma y del grupo como tal.
- Objetivos: Favorecer la autoestima y la cohesión grupal. Aprender a pensar en positivo.

- Participantes: Adulto mayor de la casa de abuelos
- Materiales:
- Organización: Sentados/as en círculo.
- Desarrollo: El profesor explica lo que cada persona del grupo tiene que decir. A modo de ejemplo: Decir la flor, el animal o el árbol que te recuerda la persona que está a tu lado, y por qué, una cualidad de la persona situada a tu izquierda y ofrecer una de tus cualidades positivas a la de tu derecha, palabra, dos o tres, que expresen tus sentimientos agradables al estar con el grupo.
- Reglas: Tiene que participar todo el grupo.

5.- El maja

- Organización: Se forman dos hileras cada uno con una bolsita de arena luego se coloca a una distancia de 6 pasos una silla y encima de ella una cesta.
- Participantes: Adulto mayor de la casa de abuelos
- Desarrollo: Luego al sonido del silbato van saliendo de dos en dos llevando la bolsita para la cesta luego al final del juego se intercambian las bolsitas los dos grupos para volverlas a colocar en la cesta.
- Reglas:
 1. Tienen que salir por orden y al sonido del silbato.
 2. El primero que termine ayuda a los demás.

6.- A jugar con las piezas del ajedrez

- Participantes: Adulto mayor de la casa de abuelos
- Organización: Se divide en dos grupos y se comienza a ubicar a los adultos mayores como si fueran piezas de ajedrez y el grupo selecciona a un adulto mayor de cada grupo para que de la voz de mando para que realicen los movimientos de las piezas y se traza una línea media.
- Desarrollo: El adulto mayor seleccionado comienza con una de las piezas, diciéndole dé un paso y realice un ejercicio con una parte de su cuerpo, luego se lo pide a otra pieza y así sucesivamente hasta llegar a la línea media. Al llegar todos se dan un abrazo de amistad.
- Reglas:
 1. No se pueden realizar ejercicios repetidos

2. Solo con una repetición
3. Los ejercicios deben ser sencillos y fáciles.

7.- Actividades complementarias: Composiciones gimnásticas y Sanabanda.

Composiciones gimnásticas: Actividad que se realizará en las horas complementarias, la cual consiste en realizar ejercicios de coordinación simple o compleja acompañados de música para presentarse en el evento a nivel de base, también para algún tipo de celebración o actividad festiva donde el grupo participe, bien sea para festivales gimnásticos, celebración del Día de la Cultura Física u otros, su montaje puede hacerse a manos libres o con implementos muy sencillos, se debe buscar una música que tenga un ritmo acorde a estas edades en correspondencia o la que deseen.

Sanabanda: Mezcla de ejercicios sencillos de bajo impacto con bailes de diferentes ritmos utilizando música en un tiempo de duración de 20 a 30 minutos de forma moderada. La música tiene la virtud de provocar en las personas sensaciones, sentimientos, tiene efectos emotivos e intelectuales, una manera de expresar estos sentimientos será mediante el movimiento corporal, movimiento parcial o global, con o sin desplazamiento, un movimiento libre, dirigido, danzado o bailado, etc.

Una de las funciones más importantes de la música en grupo es la de llevar al individuo a establecer una relación de total integración con el grupo, hacer que se sienta aceptado por todos tal y como es.

La música como flujo, produce movimiento. Dependiendo de la música que se oiga, condicionará este movimiento. Una música muy suave y lenta la utilizaremos para la relajación, para realizar ejercicios de respiración, masaje, etc. Por el contrario, ante una música máquina, o rock, se responderá con un tipo de movimiento más movido, rápido y activo, como por ejemplo un aeróbic. La música tiene poder y capacidad y la intensidad de dicho movimiento.

La música puede representar una gran ayuda para concientizar y diferenciar las cualidades de los diferentes tipos de movimientos, tales como: la flexibilidad, la velocidad que le de al movimiento, el ritmo, la intención, la amplitud, la forma, etc. , o sea, todos aquellos elementos que caracterizan un tipo de movimiento. Las actividades con música facilitan la tarea en conjunto debido a que no es necesaria la comunicación verbal; el ritmo obra como vínculo de unión. El ritmo es el que organiza y proporciona energía, es el que hace posible la danza y la mayor parte de la músicaailable, o por lo menos condiciona un movimiento o una forma de

movimiento, más o menos rápido y estructurado; una forma de actividad, ya sea de activación o de relajación, es posible controlar la intensidad del movimiento, el comportamiento de grupos y de individuos mediante el tipo de música que se utiliza, a la vez, la música es lenguaje y comunicación no verbal.

La música como lenguaje no tiene el mismo significado que el lenguaje de las palabras, ya que las palabras denotan una acción a realizar, pero la música tiene la riqueza de motivar, de probar un movimiento, un paso, un ejercicio, una respiración, con la particularidad que será distinto para todos, ya que cada persona capta y reproduce el movimiento según su propia estructura corporal, sus posibilidades, su educación y conocimiento hacia el movimiento.

Cada estímulo sonoro tiene un sentido, una significación y un contenido inmediatamente diferenciado.

En las actividades en grupo con música se establece una comunicación especial entre los participantes y más aún si se trata de realizar propuestas de movimiento creativo y de actividades de expresión y bailes.

La música es modelada para la cultura, pero a su vez influye en esta cultura de la cual forma parte. El comportamiento humano, estructurado siempre según un ritmo. Debe de estar de acuerdo con los miembros de una sociedad.

La selección de la música: Cuando se trata de elegir una determinada música para una actividad o bien para una sesión, deberemos de valorar en primer lugar, dos aspectos:

- a) La parte de la sesión a tratar.
- b) El grupo con el que vamos a trabajar, características y preferencias.

Existe una relación directa entre el tipo de música y la parte de la sesión. Generalmente, al principio de sesión se utilizará un tipo de música que incite al movimiento, a desplazarse, a desarrollar movilidad general, de estiramientos de forma progresiva, mientras que en la parte principal de la sesión se utilizará una música acorde con los objetivos deseados, y al final de la sesión o vuelta a la calma, la música suave que ayude a relajarse.

La música a utilizarse debe estar pues en consonancia con los objetivos propuestos que en el caso de esta investigación es mejorar la cohesión grupal.

Será necesario tener en cuenta las características tanto físicas como psíquicas y socio-afectivas de los adultos mayores y valorarlas en el momento de introducir cualquier música.

Por ejemplo, deberemos poner especial atención con los ritmos muy rápidos, ya que los adultos mayores acostumbran a moverse más lentamente que los más jóvenes; sus

movimientos ya sea con o sin desplazamiento, son más lentos e imprecisos, pudiendo aparecer problemas de coordinación y equilibrio; por lo que se intentará trabajar con música de ritmos lentos o bien que se puedan adaptar al ritmo de estas personas.

La música asociada al movimiento, a una serie de movimientos determinados, puede ayudar a prevenir esta pérdida de memoria o bien a mantener. Cabe señalar también las recuperaciones positivas que puede tener el aprendizaje de unos pasos de baile, donde es necesario memorizar unos pasos y asociarlos a un ritmo y a una secuencia determinada.

Cuando se trata de bailes de salón o danzas populares, el baile se adaptará a la música, ya que generalmente el ritmo, los pasos, vienen ya marcados. La música será el elemento de soporte para realizar la actividad, ofreciendo un gran abanico de posibilidades de movimientos, desplazamientos, etc.

La música nos puede ayudar en las sesiones en que deseemos introducir actividades creativas y expresivas. Al querer iniciar en unas formas menos técnicas y rígidas, orientaremos la actividad hacia formas más libres, moviéndose con desenvoltura, de manera que el móvil productor del movimiento no será una técnica corporal, sino que se propondrán unas pautas y cada persona desarrollará sus posibilidades de movimiento, experimentará y expresará según sus necesidades.

Otro aspecto a valorar será el que se refiere al lenguaje de la música. Una determinada música puede producir efectos positivos o negativos en la persona según las sensaciones que tenga al oírla, los recursos que le vengan a la memoria. Hay que tener en cuenta que la música puede actuar en algunos casos como terapia y que oír una determinada música puede incidir directamente en el estado de ánimo de las personas.

La música es lenguaje y como tal comunica sensaciones, emociones, forma de movimientos, de desplazamiento y el cuerpo responde a este lenguaje, ya sea mediante el movimiento global o segmentaría, simplemente escuchando y relajándose, sintiendo como la música entra por el cuerpo y ayuda a realizar una relajación satisfactoria.

4.5. Resultados del Diagnóstico realizado

Para la realización del diagnóstico de esta investigación se aplicó los métodos de la encuesta, observación y test sociométrico, con el objetivo de mejorar cohesión grupal del adulto mayor.

4.4 Resultados de la encuesta realizada:

En la encuesta realizada de un total de 12 adultos mayores encuestados, en la pregunta # 4, 66,6 %, respondieron que les daba pena pero le gustaban las actividades, el 25 % no me gusta y el 8,3 % (gráfico # 1).

En la pregunta # 5, el 83,3 % aceptaron todas las ofertas y el 16,6 % seleccionaron algunas de las actividades para un pero todos coincidieron en el paso del balón, dominó y la telaraña (gráfico # 2).

Gráfico # 1. Respuestas de la pregunta 4 de la encuesta

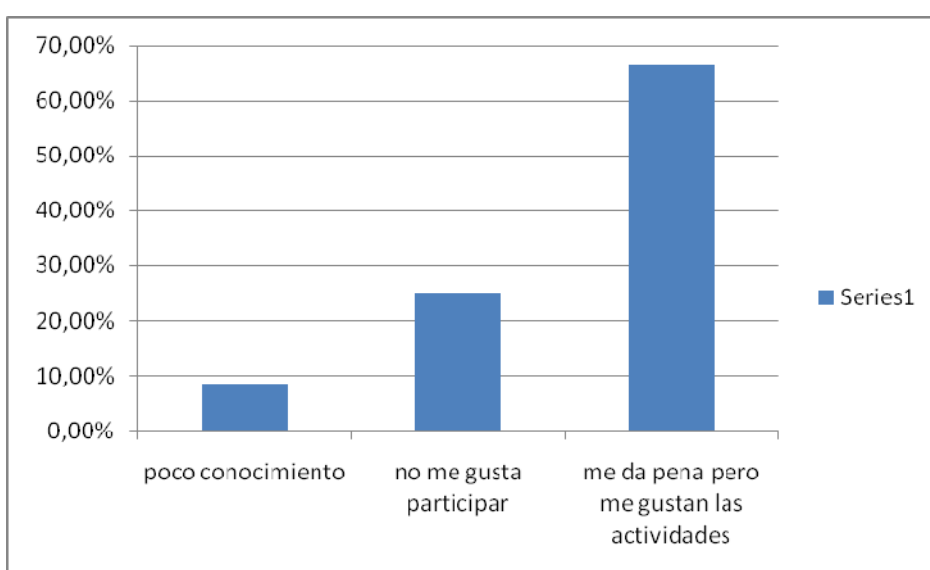
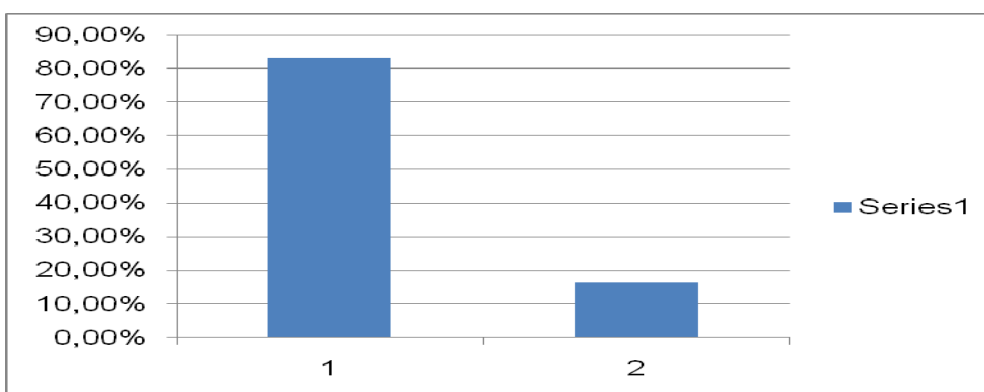


Gráfico # 2. Respuestas de la pregunta 5 de la encuesta



4.5 Resultados de la observación antes de aplicar el plan de intervención:

Se observaron durante todas las frecuencias clases a los 12 adultos mayores, el grupo estaba conformado por pequeños subgrupos los cual dificultaba la realización de las

diferentes actividades así como también existían varios miembros del grupo aislados, donde los indicadores de la cohesión grupal obtuvieron los siguientes resultados:

4.6 Resultados de la observación antes de aplicar el plan de intervención:

Se observaron durante todas las frecuencias clases a los 12 adultos mayores, los adultos mayores, el grupo estaba conformado por pequeños subgrupos los cual dificultaba la realización de las diferentes actividades así como también existían varios miembros del grupo aislados, donde los indicadores de la cohesión grupal obtuvieron los siguientes resultados:

4.7 Resultados de la observación después de aplicado el plan de intervención:

El comienzo de la aplicación del plan de intervención comenzamos con las actividades que todos seleccionaron en la encuesta, participando para un mejor resultado, comenzaron a relacionarse y a querer interactuar entre ellos con entusiasmo a medida que se realizaban las actividades del plan y los dos miembros que no seleccionaron las actividades comenzaron a interesarse por estas incluso pidieron realizarlas todos los días y con un mayor tiempo de ejecución. Se observó además que el sujeto (1) y el (9) son las más populares y el sujeto (1) como líder ya que no sólo impulsan a los demás a la realización de las actividades sino también aumentan la motivación hacia las mismas su ejecución logrando que se mejoren los indicadores de la cohesión grupal, donde se observó mayor la atracción entre los miembros del grupo al realizar los diferentes juegos, por consiguiente aumentaron la atracción hacia el grupo, la motivación de los miembros para trabajar en grupo y algo bien significativo la coordinación de los esfuerzos para obtener el logro de los objetivos comunes del grupo cuando fueron mejorando las relaciones interpersonales ya que a través de las actividades de cada unas de las etapas fueron conociéndose más profundos y comprendiéndose mejor..

4.8 Resultados del método sociométrico antes de aplicar el plan de intervención:

Este sociograma consta de 4 preguntas 2, para la esfera funcional y 2 para la esfera afectivo - emocional.

Analizando el sociograma se pudo constatar los resultados de la observación donde resultó que existían dos subgrupos, en los índices individuales las populares (1) y (9), así mismo la 1 es la estrella sociométrica y la 9 la eminencia gris, el 50 % de los miembros del grupo están aislados (4, 5, 6, 7, 11,12) lo que se corresponde en gran medida con las respuestas de la pregunta 4 de la encuesta. En los índices grupales al grupo encontrarse dividido por

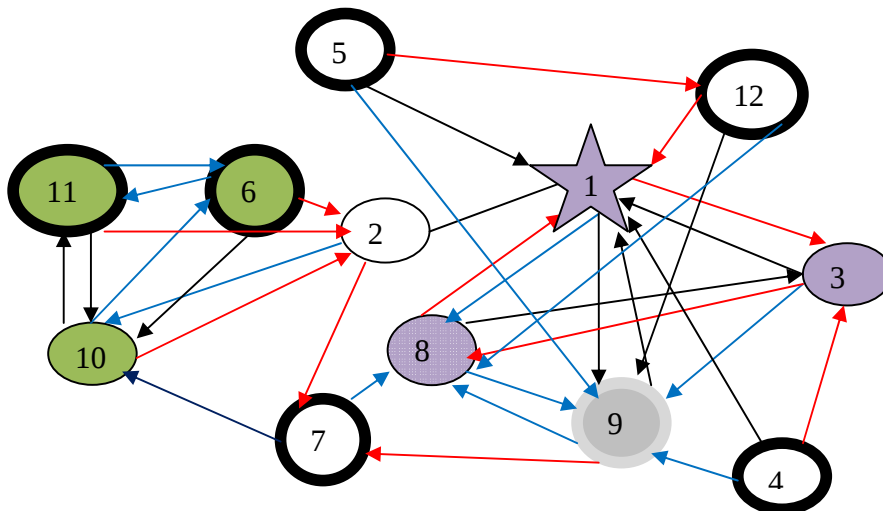
subgrupos los cuales no son cerrados pues en la última elección de unos de ellos eligen a otros miembros fuera del subgrupo y aunque el índice de reciprocidad y el cociente de reciprocidad son altos (0,8) con un total de 9 elecciones es importante aclarar que en las elecciones recíprocas predominan las débiles sobre fuertes, sobre todo en las preguntas de carácter afectivo – emocional donde hubo más elecciones (ver tablas # 1, 2, 3, 4 y el esquema # 1), en el sociograma existe una cadena la cual parte del sujeto (1) fluyendo la información a la eminencia gris (9) y luego a los miembros del otro subgrupo (7) siendo este sujeto aislado y el único que realizó dos elecciones solamente y elegido por la eminencia gris (9) de esta manera se pueden conectar con los demás miembros del otro subgrupo.

De los indicadores de la cohesión, es alta la atracción entre los miembros de cada uno de los subgrupos pero de la atracción hacia el grupo es baja, de igual manera, motivación de los miembros para trabajar en grupo y coordinación de los esfuerzos para obtener el logro de los objetivos comunes del grupo es baja el cociente de reciprocidad y las que las elecciones recíprocas es alto entre cada uno de los subgrupos pero débiles, aunque para el grupo en general estos índices son bajos y existe poca relación entre los miembros del grupo, este se podrá mejorar con la cadena existente.

Leyenda:

- 1ra elección 
- 2da elección: 
- 3ra elección: 
- Subgrupos: 
- Subgrupo: 
- Estrella sociométrica: 
- Eminencia Gris: 
- Aislados: 

Esquema # 1 del sociograma (preguntas 1, 2, 3,4)



Índices individuales:

- Populares: 1,9
- Estrella sociométrica: 1
- Aislados: 4,5,6,7,11,12
- Eminencia gris: 9

Índices grupales:

- Elecciones recíprocas: 0,6 índice medio (9 elecciones 4 débiles y 5 fuertes)
- Cociente de elecciones: 0,7 alto
- Subgrupos: 2 subgrupos
- 1 Cadena: 1,9,7,10

Tabla 1. Planilla sociométrica (pregunta 1 y 3)

Persona que elige	Personas elegidas		
	1ra selección	2da selección	3ra selección
Nombres	Nombre (#)	Nombre (#)	Nombre (#)
1	9	8	3
2	1	10	7
3	1	9	8
4	1	9	3
	1	9	12
6	10	11	2
7	10	8	
8	3	9	1
9	1	8	7
10	11	6	2
11	10	6	2
12	9	8	1

**PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN TÉCNICAS DE DINÁMICA Y GRUPOS PARA MEJORAMIENTO DE LA
COHESIÓN GRUPAL EN EL ADULTO MAYOR**

Tabla 2. Matriz sociométrica (pregunta 1 y 3)

personas que eligen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	total emisiones
1	X		c					b	a				3
2	a	X					c			b			3
3	a		X					c	b				3
4	a		c	X					b				3
5	a				X				b			c	3
6		c				X				a	b		3
7							X	b		a			2
8	c		a					X	b				3
9	a						c	b	X				3
10		c				b				x	a		3
11		c				b				a	X		3
12	c							b	a			X	3
Total Rec.	7	3	3	-	-	2	2	5	6	3	2	1	35

Tabla 3. Planilla sociométrica (pregunta 2 y 4)

Persona que elige	Personas elegidas		
	1ra selección	2da selección	3ra selección
Nombres	Nombre (#)	Nombre (#)	Nombre (#)
1	9	8	3
2	1	10	7
3	1	9	8
4	1	9	3
5	1	9	12
6	10	11	2
7	10	8	
8	3	9	1
9	1	8	7
10	11	6	2
11	10	6	2
12	9	8	1

Tabla 4. Matriz sociométrica (pregunta 2 y 4)

personas que eligen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	total emisiones
1	X		c					b	a				3
2	a	X					c			b			3
3	a		X					c	b				3
4	a		c	X					b				3
5	a				X				b			c	3
6		c				X				a	b		3
7							X	b		a			2
8	c		a					X	b				3
9	a						c	b	X				3
10		c				b				x	a		3
11		c				b				a	X		3
12	c							b	a			X	3
Total Rec.	7	3	3	-	-	2	2	5	6	3	2	1	35

- Primera elección a
- Segunda elección b
- Tercera elección c

4.9. Resultados del método sociométrico después de aplicar el plan de intervención

Los adultos mayores se consolidaron en un sólo grupo mejorando así la cohesión grupal del mismo con una mejoría en sus indicadores (tablas 9, 10, 11, 12, esquema # 2 y 3), todos los índices tanto individuales como grupales se mejoraron alcanzando un altos resultados sobre todo en la esfera afectivo - emocional (esquema # 3) siendo esta la que más elecciones recíprocas tuvo pues de 10 reciprocidades, 7 son fuertes y 3 débiles y en lo funcional (esquema 2) alcanzó un índice medio con 6 elecciones, pero en las reciprocidades predominaron las fuertes sobre las débiles, se mantuvieron la eminencia gris y los populares y quedó solamente un aislado (11), los demás miembros estuvieron en la media en cuanto a

elecciones, esto trae consigo una elevación de los indicadores de la cohesión que con el aumento de las elecciones se mejoraron todos.

Tabla 9. Planilla sociométrica (pregunta 1 y 3)

Persona que elige	Personas elegidas		
	1ra selección	2da selección	3ra selección
Nombres	Nombre (#)	Nombre (#)	Nombre (#)
1	9	8	3
2	1	11	12
3	1	8	7
4	1	9	5
5	12	7	6
6	1	9	10
7	3	4	2
8	9	1	4
9	1	12	8
10	1	9	6
11	7	5	6
12	1	9	10

Tabla 10 Matriz sociométrica pregunta (1 y 3)

personas que eligen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	total emisiones
1	X		c					b	a				3
2	a	X									b	c	3
3	a		X				c	b					3
4	a			X	c				b				3
5					X	c	b					a	3
6	a					X			b	c			3
7		c	a	b			X						3
8	b			c				X	a				3
9	a							c	X			b	3
10	a					c			b	X			3
11					b	c	a				X		3
12	a								b	c		X	3
Total Rec.	8	1	2	2	2	3	3	3	6	2	1	3	36

Tabla 11 Planilla sociométrica (pregunta 2 y 4)

Persona que elige	Personas elegidas		
	1ra selección	2da selección	3ra selección
Nombres	Nombre (#)	Nombre (#)	Nombre (#)
1	9	3	8
2	1	11	12
3	7	1	9
4	9	7	8
5	4	7	6
6	12	10	1
7	3	9	4
8	1	9	4
9	1	8	3
10	2	6	1
11	5	10	2
12	1	8	5

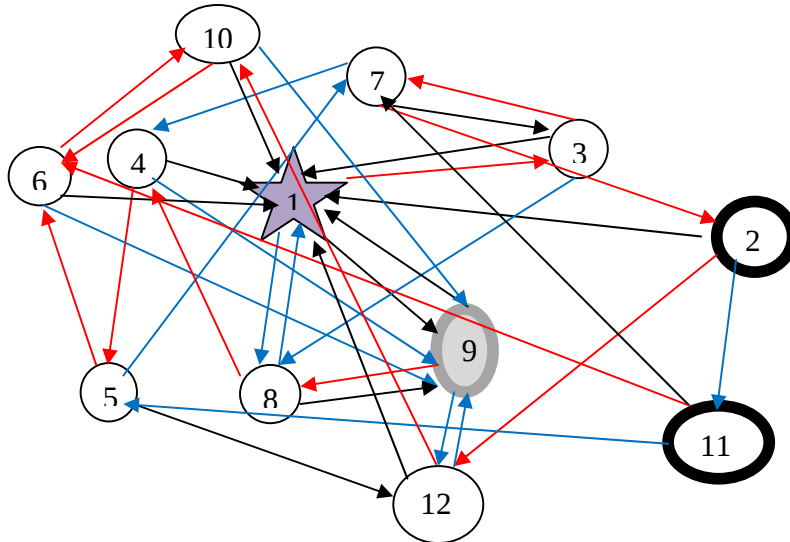
Tabal 12. Matriz sociométrica (Pregunta 2 y 4)

personas que eligen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	total emisiones
1	X		b					c	a				3
2	a	X									b	c	3
3	b		X				a		c				3
4				X			b	c	a				3
5				a	X	c	b						3
6	c					X				b		a	3
7			a	c			X		b				3
8	a			c				X	b				3
9	a		c					b	X				3
10	c	a				b				X			3
11		c			a					b	X		3
12	a				c			b				X	3
Total Rec.	7	2	3	3	2	2	3	2	5	2	1	2	36

Leyenda:

- Primera elección a
- Segunda elección b
- Tercera elección c

Esquema # 2 Sociograma de la esfera funcional. (Pregunta 1 y 3)



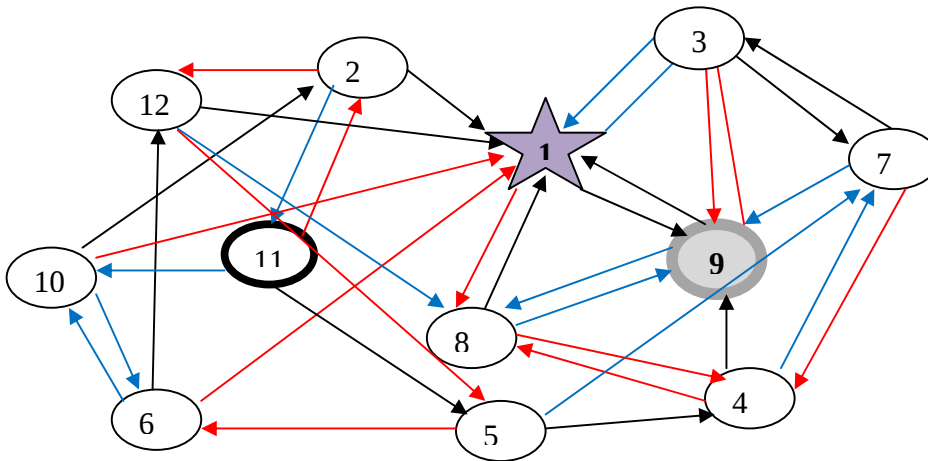
Índices individuales:

- Populares: 1, 9
- Estrella sociométrica. 1
- Aislados: 2, 11
- Eminencia gris: 9

Índices grupales:

- Elecciones recíprocas: 0, 5 medio 6 elecciones (4 fuertes y 2 débiles)
- Cociente de elecciones: 0,5 índice medio
- Subgrupos: no hay subgrupos

Esquema # 3 Sociograma de la esfera afectivo - emocional. (Pregunta 2 y 4)



Índices individuales:

- Populares: 1, 9
- Estrella sociométrica: 1
- Aislados: 11
- Eminencia gris: 1

Índices grupales:

- Elecciones recíprocas: 0,9 índice alto (10 elecciones)
- Cociente de elecciones: 0,8 índice alto
- Subgrupos: No hay subgrupos
- Subgrupos: No hay subgrupos

Leyenda

1ra elección: —————→

2da elección: —————→

3ra elección: —————→

4.10 Análisis del Criterio de Especialistas

Los especialistas fueron seleccionados entre aquellos profesionales de la salud geriatras, psicólogos y sociólogos que tuvieran como mínimo 10 años de experiencia en el trabajo con el adulto mayor, con capacidad y análisis de pensamiento lógico, espíritu colectivista, autocrítica y disposición para colaborar en el proceso, quedando conformada por un total de 7 especialistas.

4.11 Aplicación de los instrumentos a los especialistas

Se planificaron y ejecutaron dos sesiones de trabajo con los especialistas, con duración de 45 minutos cada una. En la primera sesión, se les explicó el propósito de la investigación y se le dio la posibilidad de que conocieran en qué consistía el plan de intervención y el objetivo que perseguía. Después, le fue administrada una encuesta (anexo 4) con el objetivo de que los especialistas ofrecieran su opinión y el nivel de las actividades que constituyen el resultado principal de este estudio. La encuesta fue elaborada sobre la base de los siguientes criterios:

- Problema a resolver
- Calidad del plan de intervención
- Variedad de las actividades
- Novedad del plan de actividades

Todo el proceso fue evaluado asignándole a cada criterio las evaluaciones de, (E) Excelente, (MB) Muy bien, (B) Bien.

Análisis cualitativo:

Las respuestas a los criterios que comprende la encuesta por especialista se relacionan a continuación:

Especialista 1: Plantea que el plan de intervención tiene gran importancia porque mejora la cohesión del adulto mayor, así como también logra una participación en la práctica de las actividades físicas y contribuye a mejorar su bienestar físico y calidad de vida, es necesario y resuelve un problema vigente, de la forma que está estructurado el plan de intervención es factible para que el adulto mayor.

Especialista 2: Refiere la significación que tiene el plan de intervención y el beneficio que puede aportar al adulto mayor en cuanto a su salud física, considerando que responde a un problema identificado y fue diseñado teniendo en consideración los gustos, intereses y preferencias arrojados en el diagnóstico realizado.

Especialista 3: Plantea que la evaluación del plan de intervención, avalada por las actividades planificadas teniendo en cuenta las preferencias del adulto mayor, que expresa la variedad y calidad en la concepción del plan de intervención.

Especialista 4: Manifiesta su total acuerdo con la investigación, haciendo referencia a los aportes que esta brinda al adulto mayor que pertenece a la casa de abuelos, el plan es novedoso.

Especialista 5: Refiere la significación del plan, avalada en los resultados obtenidos en la etapa diagnóstico y contribuye a resolver un problema además de ser novedoso por su aplicación en este grupo de adulto mayor.

Especialista 6: Plantea el aporte es significativo que este plan de intervención representa para el aumento de la participación del adulto mayor en las actividades físicas y por la variedad responde a los gustos e intereses de los participantes.

Especialista 7: Indica que el plan de intervención además de tener una buena calidad responde al diagnóstico realizado y está encaminada a dar solución a las necesidades del adulto mayor desde el punto de vista físico y de unión del grupo y está en correspondencia con sus gustos y preferencias de los mismos.

Posteriormente en la investigación se realiza una segunda sesión para informar a los especialistas la conclusión del resultado de los criterios emitidos individualmente durante la encuesta para validar, de forma teórica, el plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juego para su futura puesta en práctica.

4.12 Criterios emitidos a favor de la propuesta por los especialistas:

- Reconocen que el plan de intervención contribuye a resolver una necesidad del adulto mayor.
- Las actividades están claramente concebidos y se corresponden con el diagnóstico realizado.
- Las actividades tienen rigor científico, están actualizados, se enfocan en sistema, contribuyen a la formación de valores, actitud positiva hacia las mismas e integración del adulto mayor.
- Surge para resolver un problema existente en la casa de abuelos del área V, pues responde a las necesidades del adulto mayor.

4.13 Sugerencias emitidas por los especialistas:

- Sugieren se lleve a otras casas de abuelos o instituciones donde estén presente el adulto mayor para responder a esta problemática.

Análisis cuantitativo:

Los criterios de la encuesta a los especialistas arrojó los resultados fueron los siguientes:
En los diferentes criterios los especialistas emitieron su evaluación donde en el primero fueron evaluadas de E de 7, 6 para un 85,7 %, de MB 1 para un 14,2 %, el segundo criterio de 7, E 4 para un 54,1 %, 2 de MB para un 28,5 % y B 1 para un 14,2 %, en el tercer criterio 3 para un 42,8 % de E, de MB 2 al igual que de B para un 28,5 % y en el cuarto criterio se evaluó de E 4 para un 54,1 % y 3 de MB para un 42,8 %. (Grafico # 3, 4, 5, 6)

Grafico # 3

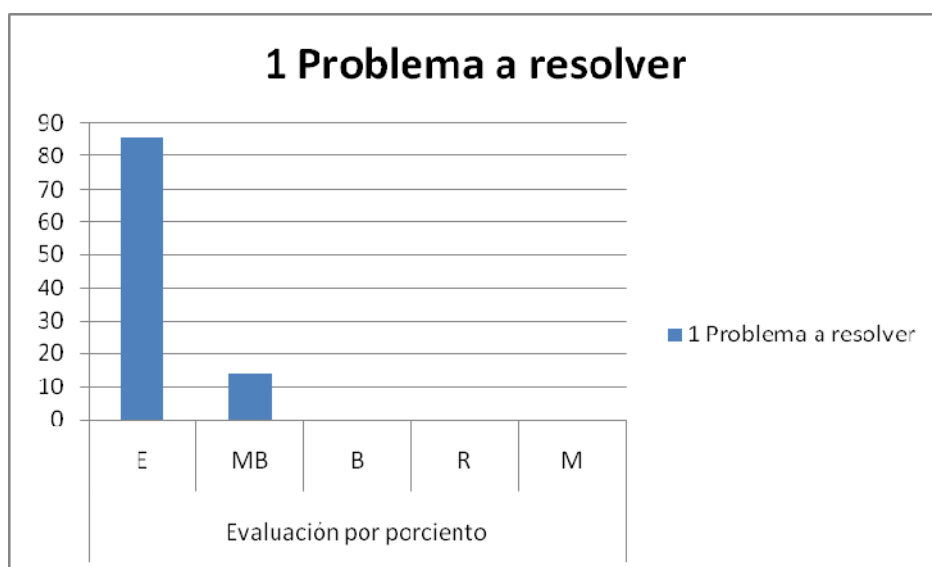


Grafico # 4

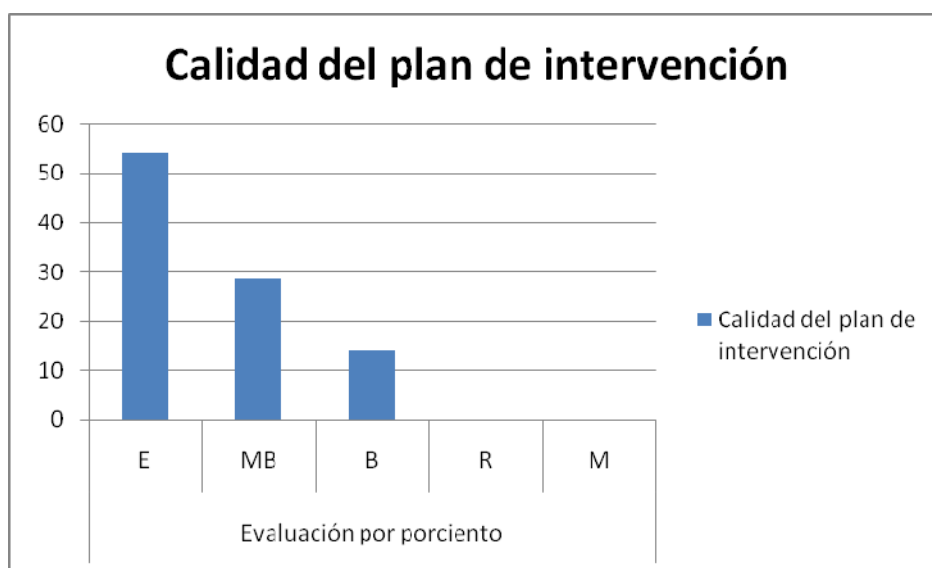


Grafico # 5

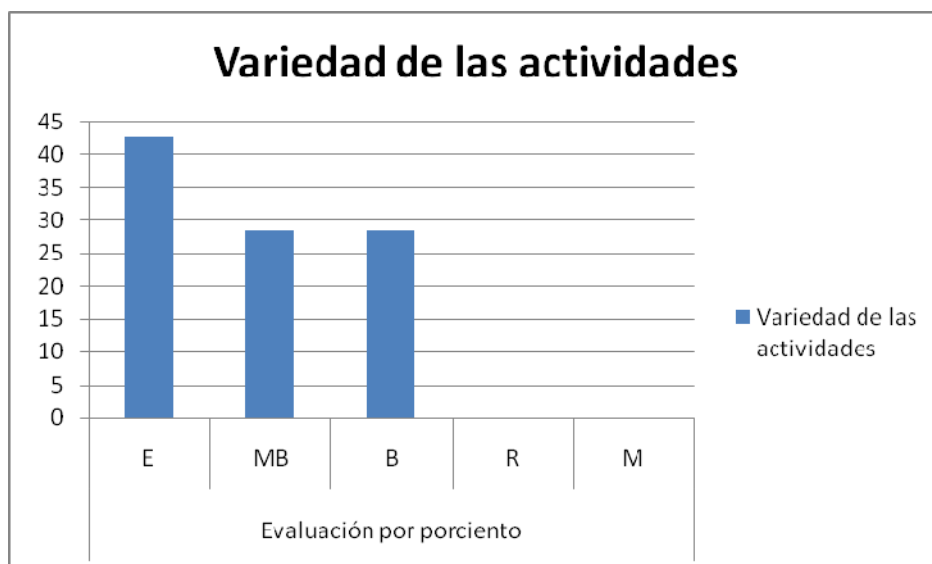
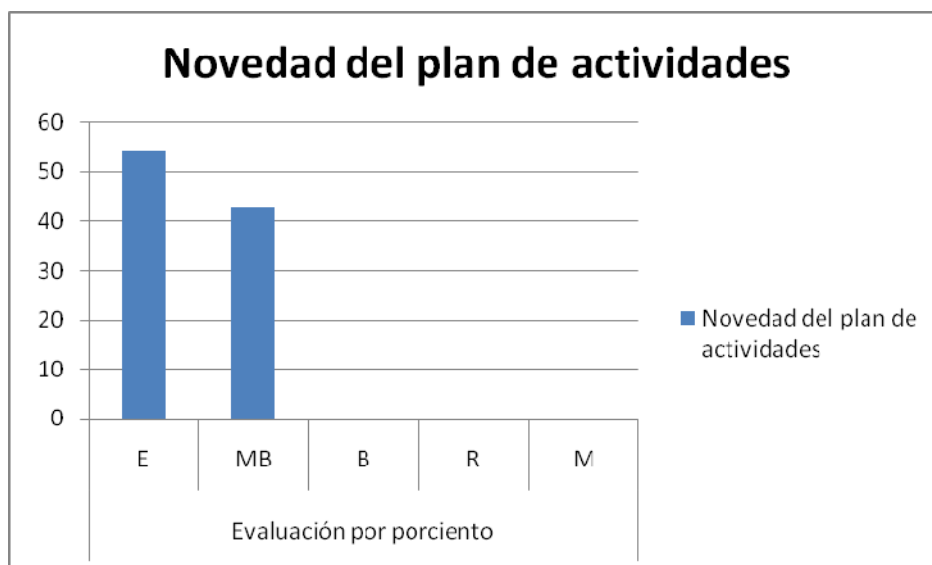


Grafico # 6



CAPÍTULO V.

5.1. Conclusiones

1. La encuesta realizada después de aplicar el primer socio grama arrojo que las personas de la casa de abuelos no se incorporaban a la práctica de los ejercicios físico alegando que les daba pena y tenían poco conocimiento pero si le gustaba las actividades físicas.
2. Se diseñó el plan de intervención basado en técnicas de dinámicas de grupo y juegos a partir de los resultados de la encuesta y la observación teniendo una gran aceptación en un 83,3 % el adulto mayor quedando motivado por las distintas actividades mejorando su bienestar físico.
3. Después de ser analizado y evaluado por especialistas podemos concluir que el plan de intervención ha obtenido un criterio satisfactorio por parte de los especialistas cada uno de los componentes resultaron satisfactorios.
4. Después de haber aplicado el plan de intervención basado en técnicas de dinámicas y juegos los adultos mayores mejoraron la cohesión grupal, pues de un primer momento que se encontraban divididos y luego se agruparon para formar un solo grupo, aumentaron los índices tanto individuales como grupales y por consiguiente los indicadores de la cohesión grupal se mejoraron y los aislados se integraron al grupo logrando que la influencia del plan de intervención basado en técnicas de dinámicas de grupo y juegos fuera satisfactoria.

5.2. Recomendaciones

1. Continuar con la realización de este trabajo logrando en otras casas de abuelos que presenten esta problemática.
2. Realizar esta plan de intervención basado en técnicas de dinámicas de grupo y juegos en otros trabajos científicos

BIBLIOGRAFIA

1. Anés Muzio Patricia, (2002) La Psicología de Familia una aproximación a su estudio. La Habana, Editorial Félix Varela.
2. Angarica García Leidys (2009), tesis en opción al grado académico de Màster” Actividad Física en la Comunidad” Propuesta de ejercicios Liang Gong para mantener el estado de salud de abuelos del consultorio 1.
3. Antuña Lidia C, (2008). La vejez, una etapa vital del desarrollo humano. Disponible en: <http://www.geragogia.net/editoriali/vejez.html>. Consultado el 11 de febrero 2010
4. Armas de Catalán Berducido, Sara, Méndez Hugo Febrero (2005). Técnicas grupales de enseñanza aprendizaje. Disponible en: <http://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/02%20Dinámicas.pdf>. Consulta do el 18 de junio 2011.
5. Arteaga, Javier (2004) El Juego y la Actividad Física. Disponible en: <http://www.monografias.com>. Consultado el 17 de febrero 2011.
6. Barboza, R. & Alvarado, D. (1987) Beneficios del Ejercicio y la Actividad Física en la Tercera Edad. En la Revista educación, 11(2): 99 – 103.
7. Bello Dávila Zoe y Casales Fernández Julio César (2003). Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
8. Bello Dávila Zoe, Casales Fernández Julio César (2004). Psicología general. La Habana, Editorial Félix Varela.
9. Betancourt, L. V Ana (1990). La experiencia vivencial en la dinámica de los grupos. Técnicas y ejercicios grupales. San Juan Puerto Rico, Iberoamericana ediciones.
10. Borrell Ferrer, Claudio. (2009). Tesis en opción del título académico de Máster” Actividad Física en la Comunidad”. Proyecto recreativo para mejorar el bienestar del adulto mayor en el asentamiento de Obourke.
11. Cañizares Hernández Marta, (2008). La Psicología en la actividad física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. Editorial Deportes.
12. Casales Fernández Julio César, (2004). Conocimientos básicos de Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
13. Casales J, (2003) .Psicología Social .Editorial Félix Varela.

14. Ceballos Díaz. Jorge L. (2001), Adulto Mayor y actividad física CD 2 Maestría Actividad física en la comunidad .La Habana, Instituto Superior de Cultura física, Manuel Fajardo.
15. Colectivo de autores (2003). Selección de lecturas sobre la psicología de las edades y la familia. La Habana, Editorial Félix Varela.
16. Colectivo de autores rusos, (2006). Psicología. Editorial Deportes.
17. Colectivo de autores, (1990). Psicología. Libro de texto. Editorial Planeta.
18. Colectivo de autores, (2008). Psicología social II parte 1. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
19. Dzhamgarov.TT. (1989) El liderazgo en el deporte. Moscú. Editorial Vneshtorggizdat.
20. De la Vega Manuel, (2005). Introducción a la psicología cognitiva. Tomo II. La Habana, Editorial Félix Varela.
21. De la Osa Oreilly Miriam, Moraima Licon Gurrea, Danae Castro de la Osa (2006) Dinámicas grupales en los Adultos Mayores. El "Hilo de Ariadna".http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/el_hilo_de_ariadna_en_los_adultos_mayores.pdf
22. De Urrutia Barroso Lourdes, (2006) Sociología y trabajo social aplicado. Selección de lecturas. Editorial Deportes.
23. Fuentes Ávila Mara, (2008). Psicología social del grupo. Investigación y desarrollo de teorías. La Habana, Editorial Félix Varela.
24. Gómez Rivera, María Magdalena, (1999). Manual de grupos de autoayuda. Sugerencias para organizar, establecer y dirigir grupos de autoayuda. Disponible en: http://www.sideso.df.gob.mx/documentos/manual_de_grupo_autoayuda.pdf. Consultado el 18 de abril 2011.
25. Gonzales Llana Felicia Marian, (2007). Instrumentos de evaluación psicológica. Ciudad de la Habana, Editorial Ciencias Médicas.
26. Gonzales Serra Diego Jorge, (2008). Psicología de la motivación. La Habana Editorial Ciencias Médicas Ecimed.
27. Gutiérrez Baró Elsa, (2008, las edades de la senectud. La Habana, Editorial Félix Varela.
28. Herrador J A, (2003). Juegos y actividades lúdico – recreativas en la

- pintura de Goya y su aplicación didáctica en educación física. En:
V Jornadas de Innovación Pedagógica. Algeciras: Attendis.
29. Knapp Rodríguez Elisa, (2007). Psicología de la salud. La Habana,
Editorial Félix Varela.
30. Londoño V. y J. J. (1996) Valoración pedagógica del juego Educación
Física y Deporte (Colombia) 1: 95 – 103.
31. López Bestar, Yosiel (2009). Tesis en opción al grado académico de
Máster “Actividad Física en la Comunidad” Programa de actividades
físicas Taichí chuan para adultos mayores en la comunidad de
Pastorita, Obourke.
32. López Matallana, María (2005) El juego, instrumento de transformación
social. Departamento de Educación Social, Centro Superior de
Estudios Universitarios La Salle. Madrid, España.
33. Miranda, J. (1999) Juego y actividad física. Barcelona. Editorial
Paidotribo.
34. Núñez de Villavicencio, (2006) Psicología y Salud. Ciudad de La Habana.
35. Orosa Fraíz Teresa, (2003) Tercera edad y Familia. Una Mirada desde
el Adulto Mayor. La Habana, Editorial Félix Varela.
36. Peral, R. y Ruipérez, I. (1999): La jubilación saludable. Ejercicio físico.
La jubilación. Barcelona fundación Promedie.
37. Petroski, (1988) A. V. Psicología pedagógica y de las edades. La
Habana, Editorial Pueblo y Educación.
38. Petrovski, A. V. (1980). Psicología general. Editorial progreso.
39. Petrovski, A. V. (1990) Psicología general. Manual didáctico para los
institutos de Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación.
40. Poblete Ruiz, Manuel (2000) Características específicas del equipo y
grupo social, htm. Disponible en: [http:
//paginaspersonales.deusto.es/mpoblete2/congresOviedo01.htm](http://paginaspersonales.deusto.es/mpoblete2/congresOviedo01.htm).
Consultado el 16 de abril 2011.
41. Sales, Matías (2000) Carpeta de Dinámicas de Grupo Disponible en:
[http://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/02%20Dinámicas.
pdf](http://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/02%20Dinámicas.pdf). Consultado el 18 de junio 2011.
42. Sánchez Acosta María Elisa y Gonzales García Matilde, (2004).
Psicología general y del desarrollo. Editorial Deportes.

43. Sánchez Acosta María Elisa, (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Editorial Deportes.
44. Soler Ángeles y de Feber de los Ríos Antonia, (1993). Actividad Física y tercera edad. Curso de actualización 7 – 12 junio.
45. Torres Rodríguez, Mayra Amparo y Col (2004) Folleto de Teoría y Práctica de los juegos. Material Referativo de apoyo a la Docencia. La Habana, Editorial EIEFD.
46. Trigo Azailus, Eugenia (1997) Juegos motores y creatividad. Barcelona. Editorial: Paidotibo.
- Vilas Fabián (2006) Juegos creativos y derechos humanos. Disponible en: <http://www.redcreacion.org/relati/documentos/juegos.html>. Consultado el 16 de abril 2011.
47. Yon Guzmán Silvia E (2010). Tema 2 Comunicación, relaciones interpersonales, liderazgo y clima sociopsicológico. Impartido en marzo. 2010
48. Zamora, Rolando, García Maritza, (1998) Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
49. Zatsiorski V. M., (1989) Metrología deportiva. Libro de texto. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Anexos

Anexo 1: Encuesta para conocer los gustos y preferencias de las actividades propuestas.

Estimado (a):

Esta tesis de maestría se ocupa de diseñar un plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos para el mejoramiento de la cohesión grupal. Si cree que usted reúne las cualidades para que su opinión se tenga presente en la investigación, por lo que, además de agradecerle el tiempo que concede, se le pide que exprese sus consideraciones con completa sinceridad.

Marque con una X las preguntas siguientes:

Preguntas:

- 1) Edad
- 2) Sexo
- 3) Tiempo que llevan en la casa de abuelos _____
- 4) Porque no te integras a las actividades físicas de la casa de abuelos
 - Poco conocimiento de la actividad ____
 - No me gusta participar ____
 - Me da pena participar pero me gustan las actividades ____
- 5) De responder positivamente responda: De las actividades recreativas y deportivas mencionan a continuación cuales les gustaría realizar. Marque con una cruz
 - El maja ____
 - A jugar con las piezas del ajedrez ____
 - Pase del balón ____
 - Dominó ____
 - Composición gimnástica del adulto mayor ____
 - Sanabanda ____
 - La telaraña ____
 - El corro de la tarde ____
 - Rasgos en común ____

- Conociendo a mis compañeros ____

Muchas Gracias

Anexo # 2

Guía de observación:

Objetivo: Observar el comportamiento de los adultos mayores en cuanto a los diferentes indicadores de la cohesión grupal.

Aspectos a evaluar en la observación:

- Atracción entre los miembros del grupo.
- Atracción hacia el grupo.
- Motivación de los miembros para trabajar en grupo.
- Coordinación de los esfuerzos para obtener el logro de los objetivos comunes del grupo.

Anexo # 3

SOCIOGRAMA

NOMBRE Y APELLIDOS

EDAD

SEXO

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

1. Señale los miembros de su grupo con los cuales desearía conformar el equipo de estudio de la universidad del adulto mayor. Mencione solamente tres miembros.
2. Señale los miembros de su grupo con los cuales desearía participar en fiestas, excursiones, peñas u otras actividades. Mencione solamente tres miembros.
3. Señale los miembros de su grupo con los cuales desearía realizar ejercicio físico. Mencione solamente tres miembros.
4. Señale los miembros de su grupo con los cuales desearía estar en sus momentos de descanso. Mencione solamente tres miembros.

Anexo # 4

Encuesta a especialistas para evaluar el plan de intervención basado en técnicas de dinámica de grupo y juegos

Objetivo: Evaluar el plan de intervención basado en técnicas de dinámica y juegos.

Datos personales del encuestado:

Sexo: F___ M___ Institución_____ Cargo_____

Años de Experiencia_____ Especialidad _____

A: Especialista, se necesita de su colaboración para evaluar el plan de intervención.

	Criterios	Evaluación				
		E	MB	B	R	M
1	Problema a resolver					
2	Calidad del plan de intervención					
3	Variedad de las actividades					
4	Novedad del plan de actividades					

- Otros criterios o sugerencias que desea emitir para mejorar el plan de intervención.

ANEXO # 5

Resultados de la encuesta por criterio de especialistas

	Criterios	Evaluación				
		E	MB	B	R	M
1	Problema a resolver	6	1			
2	Calidad del plan de intervención	4	2	1		
3	Variedad de las actividades	3	2	2		
4	Novedad del plan de actividades	4	3			

	Criterios	Evaluación por porciento				
		E	MB	B	R	M
1	Problema a resolver	85,7	14,2			
2	Calidad del plan de intervención	54,1	28,5	14,2		
3	Variedad de las actividades	42,8	28,5	28,5		
4	Novedad del plan de actividades	54,1	42,8			

