

CORPOREIDAD, JUEGO Y COMUNIDAD: CAMINOS HACIA EL BUEN VIVIR EN LA VEJEZ

EMBODIMENT, PLAY AND COMMUNITY: PATHS TOWARDS A GOOD LIFE IN OLD AGE

Juan David Popov Zanabria¹
 Luis Alberto Jara Andrade ²
 Tulio Enrique Rodríguez Marín ³

Resumen

El presente documento detalla las acciones desarrolladas en el proyecto de investigación denominado: “Aportes de la motricidad humana en el buen vivir de los adultos mayores del departamento del Caquetá”.

En el accionar del ejercicio investigativo, por medio de la praxis con adultos mayores, los docentes en proceso de formación del programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de la Amazonia, conocen la desatención generalizada ante esta población y deciden extraer los procesos pedagógicos de las aulas, llevándolos a la gente, intentando tejer la transformación social entendiendo la manifestación de la lúdica y los juegos como factores solemnes que conjuran la resistencia de la felicidad ante las fuertes arremetidas de las problemáticas en la vida.

Dentro de esta propuesta, asiste la necesidad imperante de gestar estrategias didácticas por medio de juegos y actividades que posibiliten el despliegue de la motricidad humana, para que los adultos mayores a través del buen vivir comunal lograrán; crear, innovar y compartir colaborativamente. Rincón (2006, pág 99) menciona que “El ser humano adquiere una nueva dimensión al relacionarse con sus semejantes con los primeros grupos y tiene que adaptar su comportamiento para que sobreviva su identidad personal, ahora más complicada, pero también con más oportunidades para su desenvolvimiento”. Es decir, que el individuo al relacionarse con los demás adquiere nuevas variantes de aprendizaje, potenciando sus saberes y poniendo estos en práctica para el beneficio grupal, es ahí, donde el proceso formativo cobra significancia, entrelazando y entendiendo la enseñanza/aprendizaje como parte de elementos de la cultura contextual, haciendo hincapié en las realidades históricas; y en las remembranzas, comprendiendo la radicalidad de entenderse desde

Recepción: Agosto de 2021 / Evaluación: Septiembre de 2021 / Aprobado: Octubre de 2021

¹ Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, Especialista en pedagogía de la Expresión Lúdica, Especialista en Educación Cultura y Política, Magister en Educación, Doctorando en Ciencias de la Educación, Integrante del grupo de investigación Motricidades Amazónicas, líder del semillero de investigación Motricidad, Juego y Paz. Docente investigador Universidad de la Amazonia. ORCID: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0003-4690-2934>. Email: j.popo@udla.edu.co

² Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, Especialista en Lúdica y Recreación Para el Desarrollo Social y Comunitario, Magister en Educación. Integrante del grupo de investigación Motricidades Amazónicas, Docente investigador Universidad de la Amazonia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0254-5509> E-mail: Lu.jara@udla.edu.co

³ Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes, Especialista en Educación básica con Énfasis en Procesos pedagógicos, Especialista en Alta Gerencia y Desarrollo Deportivo, Magister en Educación Física. Docente universidad de la Amazonia, integrante del semillero de investigación Motricidad Juego y Paz. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6721-9640> E-mail: t.rodriguez@udla.edu.co

las diferencias, reconociendo que no somos ni estamos solos en el mundo, y que el mundo es diverso y somos muchos mundos en un universo con infinitas posibilidades y estas no cesan mientras se palpite.

Palabras clave: motricidad humana, juego, buen vivir persona mayor.

Abstract

This document presents the actions carried out within the research project titled “*Contributions of human motor skills to the well-being of older adults in the Caquetá department.*” The study emerges from practical experiences with older adults, where pre-service teachers from the Physical Education, Recreation, and Sports program at the University of the Amazonia identified a widespread lack of attention toward this population.

In response, they extended pedagogical processes beyond the classroom into community settings, aiming to foster social transformation. The project highlights playfulness and games as essential tools to promote happiness and resilience in the face of life challenges. It emphasizes the design of didactic strategies that encourage the development of human motor skills, enabling older adults to create, innovate, and collaborate within their communities.

Furthermore, the research underscores the importance of social interaction in learning processes, where individuals adapt and grow through relationships with others. This dynamic enhances collective knowledge and reinforces the role of education as a culturally contextualized process, rooted in historical realities and shared experiences. Ultimately, the study promotes an inclusive perspective that values diversity and recognizes the interconnectedness of human experiences.

Keywords: Human motricity, game, good living, older person.

Introducción

La vejez se puede ver de diferentes maneras. Por un lado, se considera un momento en el que las personas adquieren mucha sabiduría y pueden compartir sus conocimientos, tradiciones y experiencias. Los adultos mayores a menudo juegan un papel importante al dar consejos y lecciones de vida a las nuevas generaciones.

Por otro lado, hay quienes ven la vejez como una etapa sin aventura, donde las personas se sienten atrapadas y viven sin realmente disfrutar la vida. Se espera que los adultos mayores sean tranquilos, sabios y que sigan instrucciones para cuidar de su salud. En este contexto, el deseo y la curiosidad, que son vitales para sentirse vivos, a menudo se sacrifican en favor de una serenidad que se cree que debe tener la gente mayor.

Esto no es un efecto secundario de la vejez, sino que es un producto de las expectativas sociales. Por esto es crucial, según Urrea (2006), lograr un cambio cultural que signifique un mejor trato y valoración de los Adultos Mayores en nuestra sociedad, lo que implica una percepción distinta sobre el envejecimiento y, alcanzar mejores niveles de calidad de vida para todos los Adultos Mayores.

Esta desconexión afecta a las personas mayores, quienes, al ser relegadas a un papel de simples observadores, sufren una pérdida gradual de interacción con su entorno. Con el tiempo, esto conduce a una marginación social que no solo limita su participación activa, sino también su capacidad para relacionarse con los demás y moverse libremente. Así, los seres más sabios viven en un estado de inactividad y desconexión, lo cual contribuye a su deterioro físico y emocional.

La falta de oportunidades para explorar sus emociones y experiencias puede llevar a problemas como la depresión, la ansiedad, y un profundo sentido de aislamiento (Segura y Cardona, 2015), expresan que se han realizado estudios epidemiológicos sobre prevalencia y características de la depresión en poblaciones de adultos mayores de 60 años. La mayoría de ellos revela cierto grado de asociación entre depresión y, por ejemplo, enfermedades crónicas, deterioro cognitivo, grado de instrucción, etc. Es fundamental reconocer que mantener una conexión activa con el entorno y con otras personas es esencial para su bienestar. Francisco Mora (2012) señala que las emociones actúan como un motor interno que impulsa a interactuar con el mundo y con nosotros mismos. Esta energía, codificada en circuitos neuronales del sistema límbico, mantiene la persona alerta y ayuda a identificar estímulos importantes para la supervivencia. Sin esta interacción constante, las personas mayores corren el riesgo de perder el contacto con el entorno, lo cual afecta directamente su salud emocional.

Francisco Mora destaca que las emociones son fundamentales para que las personas mayores se relacionen con el mundo. A medida que envejecemos, puede ser más difícil experimentar y expresar nuestras emociones, ya que la sociedad a menudo minimiza sus necesidades y sentimientos debido a una visión muy rígida sobre el envejecimiento. Esto puede llevar al aislamiento de la persona.

Por eso, es esencial mejorar su calidad de vida creando entornos inclusivos donde puedan expresar sus emociones. Mantener esta conexión emocional es vital para que sigan sintiéndose parte del mundo. Además, las expectativas sociales que exigen calma y conformidad en la vejez solo agravan esta desconexión. Fomentar un ambiente donde se valore la expresión emocional puede ayudar a que los adultos mayores vivan de manera más plena y significativa. Como señala Simone de Beauvoir (1983):

Si los viejos manifiestan los mismos deseos, los mismos sentimientos, las mismas reivindicaciones que los jóvenes, causan escándalo; en ellos el amor, los celos parecen odiosos o ridículos; la sexualidad, repugnante; la violencia, irrisoria. (pág.73)

Este rechazo hacia la expresión de deseos y emociones en los adultos mayores refuerza la idea de que la vitalidad debe ser sacrificada en nombre de una serenidad impuesta.

Ante todo, se les exige serenidad; se afirma que la poseen, lo cual, autoriza a desinteresarse de su desventura. La imagen sublimada que se propone de ellos es la del sabio aureolado de pelo blanco, rico en experiencia y venerable, que domina desde muy arriba la condición humana, si se apartan de ella, caen por debajo; la imagen que se opone a la primera es la del viejo loco que chochea, dice desatinos y es el hazmerreír de los niños (Beauvoir, 1983).

El término "adulto mayor" se refiere a una persona que ha alcanzado cierta edad avanzada, dependiendo de la región y el contexto cultural. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016), un individuo es considerado de la tercera edad a partir de los 60 años, sin embargo, existe una clasificación más minuciosa, las personas de 60 a 74 años son de edad avanzada, de 75 a 90 años son viejas o ancianas y los que sobrepasan los 90 años se les denomina grandes o longevos. Esta etapa de la vida está marcada por una serie de cambios físicos, emocionales y sociales, y en muchos casos, puede requerir un enfoque especial en términos de cuidado de la salud, apoyo social y atención integral. La calidad de vida en la vejez puede variar ampliamente según factores como la salud, el bienestar emocional, el entorno social y económico, así como el acceso a servicios y recursos adecuados.

Desde la experiencia encarnada en relación con los adultos mayores, si bien, se percibe pasividad y quietud, se entiende que son los elementos o situaciones del entorno los que definen la emoción y como la misma se manifiesta en la corporeidad y en la ejecución de actividades

individuales o en equipo. Desde esta realidad, emergen los juegos, la música, el baile, y la risa, como defensores de la esperanza, percusionistas del ritmo de la vida y garantes del buen vivir, en un espacio atestado de nostalgia y olvido como lo es el ancianato, pero que cada jueves se pinta de colores, se sobresalta de algarabías y carcajadas de manadas de abuelos que recobran el sentido de la vida, y entienden lo dicho por el escritor Mario Mendoza en el libro *Una Escalera al Cielo*. (2004) “Hay cosas más importantes en la vida que vivir mucho tiempo”.

El deseo de jugar debería ser más que un ejercicio para pasar el tiempo, sin embargo, la construcción de sociedad incide en darle el rol de no importancia al placer, al encuentro, al goce y disfrute de momentos que permiten la feroz emancipación del hombre. (Popov, 2020, p. 2) “Cuando se encarna el juego hay goce y disfrute pues el desarrollo de la acción se da por una decisión personal, por el interés de desentrañar aquello que motiva, apasiona y hace feliz” teniendo en cuenta una interrelación con este planteamiento Trigo (2006) menciona “una persona cuando está jugando se siente libre y en esa libertad se permite unas licencias para consigo mismo, para con los demás y hacia las situaciones imprevistas” (p.4). Al sistema le aterra el pronóstico de libertad de los individuos, por esa razón crean el itinerario de largas horas de trabajo, la necesidad de tarjetas de crédito y la propaganda ininterrumpida en redes y televisión donde hacen lo posible para que las personas del común crean que tienen una vida miserable, y que solo ocupando el 100% de su tiempo en actividades que generen “productividad” logran salir del lodo. Lo cual no es cierto. En este sentido, Stocco (2021) señala que “En el seno del capitalismo, la promesa de felicidad de la tecnología exige un sujeto que consuma sin hacerse preguntas, habiendo un diseño de respuestas prefabricadas para cada ocasión” (p. 25).

“A lo largo de nuestra historia, la parte lúdica de la experiencia humana ha querido ser ocultada. La búsqueda de lo utilitario, de una economía de mercado, de un desarrollo incontrolado y a veces descontextualizado de la tecnología” (Trigo, 2006, p. 9). Referente a estos elementos (Buytendijk, 1977) afirma que el juego valida patrones sociales del modelo político predominante. Un modelo neoliberal, capitalista salvaje, donde el buen vivir se reduce a los bienes materiales.

Comprender la significancia de los juegos desde el sentir de la motricidad humana, permite configurar el planteamiento cartesiano, el cual divide cuerpo / mente, lo primero como causal del pecado y la pasión desenfrenada y lo segundo como la reflexión y sabiduría que lleva al aprendizaje profundo. Vega (2021) afirma que el fundamento de la motricidad humana, es la ciencia que estudia y comprende las conductas motoras. Teniendo en cuenta la acción global del individuo y la sociedad, teniendo en cuenta lo biológico, lo social y lo antropológico. Esta postura históricamente impuesta es devastadora, pues reduce el cuerpo a la reproducción técnica por medio del seguimiento de órdenes, entierra el deseo, el ingenio y la convicción de tener conciencia sobre la pertenencia de la vivacidad y de la historia. Según afirma Gallo (2015):

¡No es la educación física que se prolonga; es la educación física, en cuanto macro concepto, ¡que se respeta como pasado y se supera como futuro! El deporte, la danza, la ergonomía, la educación especial y la rehabilitación no radican hoy en la educación física, porque un nuevo paradigma es siempre inconmensurable en relación con el viejo y porque el nuevo paradigma es la motricidad humana y no la educación física. (p. 34).

El ser humano es corporeidad y por medio de esta, da valor a los placeres presentes día a día, a la emoción, el sentimiento y el intercambio integrado que fundamenta la reflexión. Como afirma Ponty (2000), cuando define trabajo intelectual a la experiencia, pues se constituye por medio de una conexión entre el sujeto y el contexto entendiéndolos como totalidad.

Una persona solo aprende lo que le genera interés, es decir, la emoción antecede la razón, “emociones son disposiciones corporales dinámicas que definen los distintos dominios de acción

en que nos movemos. Cuando uno cambia de emoción, cambia de dominio de acción” (Maturana, 1990, p. 7).

En las personas mayores, la motricidad es un componente esencial para su bienestar y calidad de vida. La actividad física no solo mejora y mantiene la salud física, sino que también beneficia otros aspectos de su vida. A medida que envejecemos, mantener la movilidad y hacer ejercicio ayuda a conservar las habilidades motoras y también a mejorar la autoestima y el sentido de pertenencia.

El movimiento, como forma de expresión y comunicación, permite a los mayores sentirse activos y conectados con su entorno, lo que ayuda a combatir la exclusión social y el aislamiento. Actividades como juegos y ejercicios adaptados son herramientas importantes para mejorar el ambiente social y el estado de ánimo, creando momentos de interacción y participación significativa. Por último, es fundamental adaptar enfoques que tengan en cuenta la motricidad a lo largo de todas las etapas de la vida, para que todos puedan disfrutar de los beneficios del movimiento. González, A. M, 2005. p.6). “El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos”.

Los planteamientos epistemológicos, reafirman lo experimentado con los adultos mayores pertenecientes al programa Juego y buen vivir. Hay una reconfiguración de la emoción que desgarrar la realidad, permitiéndole al individuo sumergirse en otros mundos posibles, lugares en los que la manifestación de experiencias no es direccionada por las delimitaciones del sistema en la sociedad, sino que, por el contrario, ellos mismos dialogan, concertar, discuten y buscan dar solución a las problemáticas vividas en su entorno.

Metodología

El desarrollo del proyecto de investigación se realizó desde un enfoque cualitativo “El enfoque cualitativo es humanista”. La mayoría de los estudios no se prueban con hipótesis, estas se generan durante el proceso y van refinando conforme se recaban más datos o son un resultado del estudio. Se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados, el cual consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos) (Hernández, 2014).

El enfoque descrito constituye una herramienta que facilita el reconocimiento directo del proceso pedagógico, permitiendo el uso de entrevistas, encuestas, espacios de diálogo y actividades lúdico-recreativas, todos ellos necesarios para su desarrollo. Dicho proceso fue llevado a cabo en el ancianato de hombres de Florencia, Caquetá, a través de intercambios de experiencias y saberes, utilizando la lúdica y la recreación como medio. Para ello, se empleó la metodología de Investigación Acción (IA), la cual, permite estudiar el contexto e intervenir en las problemáticas identificadas, particularmente aquellas vinculadas a los aspectos culturales del adulto mayor. “La investigación-acción es una forma de investigación que permite vincular el estudio de los problemas en un contexto determinado con programas de acción social, de manera que logren de forma simultánea conocimientos y cambios sociales” (Michelena, 2007). Este enfoque metodológico, ofrece una oportunidad para abordar los desafíos que enfrentan los adultos mayores en la sociedad.

Al conectar el estudio de estas problemáticas presentadas en el ancianato de barones, teniendo en cuenta los programas de acción social, esta metodología investiga la realidad de los adultos mayores para poder comprenderla, generando así cambios importantes en su calidad de

vida y bienestar. Por eso es importante reconocer las realidades de las personas de la tercera edad; desde este enfoque investigativo (IA), ya que aclara de manera concisa las problemáticas y los desafíos que enfrenta como lo son las áreas de la salud integral, la inclusión y el bienestar desde las vivencias activas teniendo en cuenta la capacidad el contexto donde se encuentran. Esto con el fin de comprender a profundidad las necesidades y preocupaciones de esta población, además ofrece diversas estrategias para lograr, desarrollar e implementar intervenciones específicas y efectivas que aborden los problemas de manera directa y sostenible.

Dentro de los elementos o estrategias didácticas utilizadas para el desenvolvimiento de la experiencia, establece una mirada no parametral, donde en palabras de Quintar (2008) es la didáctica perteneciente a la gente donde desde la construcción propia se atienden las situaciones y realidades en la práctica, dando respuesta a las problemáticas situacionales. En consecuencia, el sujeto es activo y por medio de la emancipación propone, crea y critica.

Es evidente en los adultos mayores el rol de protagonistas en la creación de dinámicas que dieran respuesta a las problemáticas vividas en el ambiente del ancianato. De igual manera, el grupo de estudiantes a través de las fases de observación, problematización e innovación y creación, diseñaron categorías de juegos con la intención de potenciar el aprendizaje profundo y el despliegue de la fase lúdica de los individuos. La categorización fue definida de la siguiente forma: *Juegos y emociones, juegos e historia, juegos para el buen vivir, juegos para el trabajo colaborativo*.

Fases de investigación

Por medio de diversos momentos se desarrolló acciones y experiencias con los adultos mayores, teniendo como punto de partida sus relaciones como fuente principal para la recopilación de la información.

Momento 1. Revisión documental

Reconocer los conceptos de adulto mayor, motricidad humana, buen vivir y juego, requirió de un proceso de revisión documental profundo, en el cual las categorías de análisis del proyecto fueron abordadas desde planteamientos alternativos y dinámicos que rompieron con la educación física tradicional, técnica, cuadrículada, memorística y rutinaria. De igual forma, que comprende la didáctica no solo como el proceso de enseñanza/aprendizaje, sino, como una trama de elementos que tejen saberes desde la discusión, el encuentro y la solución de situaciones contextuales y situadas en la historia.

Momento 2. Encarnación de la experiencia

El enfoque cualitativo permitió el desarrollo de acciones de encuentro con los sujetos. En el caso del proyecto de investigación, a través de las acciones de encuentro mediadas por actividades lúdicas y recreativas, los adultos mayores interactúan, exploran y desarrollaron acciones de juego y juegos, la primera desde la libertad y la espontaneidad y la segunda teniendo en cuenta actividades dirigidas con un propósito.

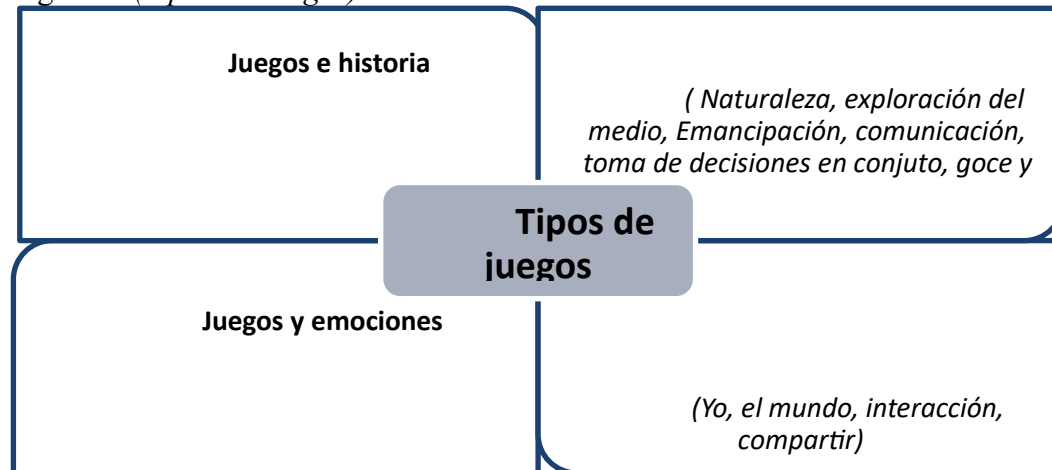
El despliegue vivencial, permite la interrelación genuina y desinteresada, entendiendo al individuo como algo más que una simple población de muestra, es decir, se entiende a la persona como sujeto de derechos, con historia, memoria, sueños y vivacidad.

Momento 3. Innovación y creación

Después de caminar los procesos de revisión documental y encarnación de la experiencia, se define la categorización de los juegos, teniendo en cuenta el dominio de la emoción reflejado en

la encarnación de la experiencia, las acciones se definen de la siguiente manera; *Juegos y emociones, juegos e historia, juegos para el buen vivir, juegos para el trabajo colaborativo*. Junto con los participantes de la investigación, se crearon juegos específicos para la población adulta mayor, atendiendo las necesidades de la comunidad. Estas actividades tienen como objetivo desarrollar experiencias que ayuden a comprender mejor las dinámicas de los adultos mayores que viven en ancianatos o lugares de descanso.

Figura 1. (*Tipos de Juegos*)



Resultados

Los juegos que están relacionados con las emociones y el autoconocimiento abren un espacio seguro para experimentar y expresar sentimientos, lo que fomenta una mayor comprensión de en sí mismo y de los demás. En consecuencia, al entrar en la dinámica emocional los adultos mayores desarrollaron una mayor conciencia de sus propias emociones y aprendieron a reconocer y respetar las emociones de los demás. Como afirma Dueñas (2019):

La vejez es la última etapa del desarrollo psicosocial del individuo, en la cual debe enfrentar el dilema de la integridad del Yo, referida a la capacidad de aceptar los hechos vividos, sentir que se ha experimentado lo que se debía vivir y morir sin temor, constituyéndose además la habilidad para integrar el pasado con las circunstancias actuales y aceptarlo sin miedo

En esta etapa de la vejez el individuo enfrenta el dilema de la integridad del Yo, lo que implica aceptar los hechos vividos y la habilidad para integrar el pasado con las circunstancias actuales. Estos juegos pueden actuar como facilitadores para estos procesos de reflexión y aceptación emocional. Por otra parte, los juegos narrativos e históricos permiten a las personas de la tercera edad pensar sobre su pasado, reflexionar sus conductas vividas y por vivir. Por ende, este apartado busca promover la identidad y pertenencia. También como consideración de su entorno vinculándose con las demás personas.

De igual manera, los juegos como herramientas para fomentar trabajo en equipo y colaborativo, promueven también habilidades de comunicación, resolución de problemas y la toma de decisiones en conjunto. En consecuencia, al confrontar los desafíos y objetivos comunes, ellos generaran confianza con sus compañeros, valorizando las acciones individuales y grupales de manera positiva.

Por último, los juegos que proporcionan la exploración y el disfrute de la naturaleza fomentan un pensamiento crítico hacia el medio ambiente, abriendo a una comprensión recíproca del mundo

natural. En este sentido, al sumergirse en entornos naturales y participar en actividades al aire libre, los participantes desarrollan una apreciación más profunda por la belleza y la fragilidad de la naturaleza.

Cada uno de estos ambientes de juegos presenta una tentadora alternativa donde se rompe con el sentido utilitarista y materialista de desarrollo, concepto que ha sido impuesto por las campañas de civilización y colonización, y ha sido retomado por la educación física, la recreación y el deporte, en donde el único interés es ganar de cualquier forma, alejando a pueblos de la armonía y complicidad de aprender en manada, de reconocer las habilidades del contrario, desconociendo también los bienes y servicios planetarios y las multi especies, ignorando que sin su existencia no hay vida . Ante esa mirada se presenta una disyuntiva más cercana, *el Buen Vivir*, como realidad que permite la interconexión de experiencias que se definen por el cuidado y el valor de la otredad. Como lo sustenta Acosta (2015) el Buen Vivir se considera como los valores, las prácticas y relación encarnada de la vida indígena donde se detalla un cuidado específico de los pueblos con la naturaleza.

En el contexto del ancianato de barones, aunque su entorno presenta dificultades como el deterioro de sus instalaciones, poco espacio de libre esparcimiento y la falta de apoyo gubernamental, el buen vivir puede dar una perspectiva valiosa ya que se adapta a las realidades del ancianato, buscando lasos sociales y generando un cuidado mutuo entre los residentes, dejando atrás sus limitaciones físicas y el deterioro de su entorno para el goce y disfrute. Al realizar juegos que promuevan la colaboración y el respeto, se puede generar un ambiente de cuidado y pertenencia. Estos momentos ayudan a olvidar y transformar las realidades que viven estar personas.

El Buen Vivir favorece la comunicación, el dialogo, la discusión y la toma de decisiones en conjunto, la exploración del yo en el mundo, sin entenderlo como algo más, sino más bien como una sola unidad, reconociendo la interdependencia del todo con el todo. Los juegos que se presentan en este documento buscan acercarse a esta concepción de vida.

Al realizar la respectiva investigación de las necesidades y potencialidades de la comunidad del ancianato, esta arrojó aspectos positivos encaminados hacia el bienestar emocional y el autoconocimiento. En este sentido, se destaca la importancia de los juegos dirigidos a las emociones como recurso más fuerte para promover el desarrollo integral en esta etapa de la vida.

En el juego del adulto re afloran todas las emociones y estados típicos del juego infantil. En el adulto adopta dos manifestaciones, o el deporte o aquellas actividades relacionadas con el mundo infantil. Con todo, ambos tienen en común que se desarrollan libre- mente, sin coacción y con la sola motivación del placer. (Leif, 1978)

Realizar actividades en relación con el autoconocimiento y las emociones, generan un ambiente agradable, seguro y enriquecedor permitiendo una mayor comprensión de uno mismo y de los demás. Por ello un escenario emocionalmente saludable aporta a la disminución de estrés y ansiedad, factores conocidos por su alto efectos negativos en la salud forjando debilidad en su sistema inmunológico y aumentando el riesgo de enfermedades. Es importante fomentar espacios donde el adulto mayor se sienta libre con juegos o actividades que los mantengan activos y emocionalmente equilibrados.

Así mismo, se establecieron valores fundamentales como el trabajo en equipo, la comunicación y la toma de decisiones colaborativa a través de juegos que promueve en si la interacción social y la resolución de problemas comunes, creando lazos de amistad y compañerismo entre los miembros de la comunidad.

El Buen Vivir enfatiza en la interconexión y el cuidado entre todas las formas de vida, los juegos propuestos por los estudiantes del décimo (X) semestre diseñados especialmente para este grupo

poblacional, buscando nutrir una concepción holística del bienestar, donde la diversidad y el disfrute sean ejes fundamentales en las actividades.

Discusión

El deseo de este artículo es aportar en el rehacer de los fundamentos y la ejecución de la educación física, la recreación y el deporte en Colombia, de ninguna forma busca establecerse como un recetario, la intención es dar a conocer una experiencia propia, que nace desde las entrañas del corazón de los estudiantes y los adultos mayores, quienes desde la esperanza y alegría intentan hacerle frente a la feroz estampida del olvido y al desinterés histórico de políticas públicas frente a la inversión y atención de la adultez y a los elementos que permiten el vivir bonito.

Con base a lo anterior, es importante reflexionar como la sociedad idealiza la vejez y cómo influye en la representación o el trato hacia los adultos. Esta perspectiva tiene gran importancia en las políticas influyendo en los recursos y las actitudes. El pensamiento negativo sobre estas personas desvía los objetivos que deberían estar enfocados los programas sociales, menospreciando las necesidades, en consecuencia, se crean faltas que no abarcan en su totalidad las problemáticas de la salud, el tratamiento psicosocial y la falta de espacios adecuados para el libre esparcimiento.

Esta desatención demuestra que el estado no está trabajando en pro de la vejez, generando exclusión social. Además, estas actitudes promueven un estereotipo (enfermo, loco, frágil) que a su vez discrimina y aísla, fomentando en ellos baja autoestima y el bienestar emocional, reduciendo su participación en actividades sociales.

Impulsar una visión inclusiva y respetuosa hacia el envejecimiento involucra desafiar los estereotipos actuales, exigir mayor inversión y cuidado a los recursos destinados para los adultos mayores, fomentando respeto y reconociendo su contribución a la sociedad.

Además, es crucial entender que el papel de la educación física y las actividades recreativas son fundamentales para el desarrollo de habilidades sociales, promoviendo una participación activa que no solo beneficie la salud física, sino que también fomente un desarrollo emocional que favorezca el trabajo colectivo. Al generar en este grupo poblacional espacios lúdicos y participativos adaptados, experimentan la conexión con los demás, lo que contribuye a su calidad de vida.

En el ancianato de hombres, donde se desarrolló a cabo este proyecto, se observó como los juegos y actividades recreativas se convirtieron en un vínculo para entrelazar relaciones sociales y fortalecer el sentido de comunidad. A raíz de esta práctica incluyendo los juegos desde actividades físicas se logró llegar con aportes valiosos para esta comunidad permitiendo así compartir risas, experiencias, recuerdos que lograron crear un ambiente idóneo y respetuoso. Finalmente, lo que se busco lograr con este estudio que abarca los docentes en formación, es fortalecer este tipo de procesos como el buen vivir del adulto mayor para bridle oportunidades que han sido sesgadas por su condición al verlas como una problemática.

Conclusiones

En la práctica social y cultural, la población adulto mayor ha sido desligada de toda posibilidad de participación en acciones que permitan el goce y disfrute donde se genere el despliegue de la fase lúdica. Las acciones que se presentan en el texto se convierten en una alerta para que las diversas instituciones comprendan y atiendan las necesidades de esta población, gestando estrategias de interrelación y mitigación del olvido o abandono a través de la violencia estructural, cultural y directa vivida por los adultos mayores.

Por otra parte, el Buen Vivir en implementación en la organización de actividades para los adultos mayores representa un cambio significativo en la forma de abordar el envejecimiento. Mas allá que entretenimiento, este concepto busca priorizar la diversidad, la naturaleza y el disfrute de cada actividad, a su vez promueve valores hacia los demás y el cuidado mutuo. Al cultivar relaciones significativas, respetuosas con el entorno natural los adultos mayores pueden encontrar un espacio donde se sientan valorados, comprendidos, como parte activa de una comunidad que aprecia su contribución y experiencia de vida.

La reflexión sobre la representación social de la vejez resalta la urgencia de políticas y programas que desafíen los estereotipos que promuevan una visión inclusiva del envejecimiento. Estos deben abordar no solo las necesidades físicas y de salud, sino también reconocer y valorar las contribuciones de los adultos mayores a la sociedad.

Referencias bibliográficas

- Acosta, A. (2015). El Buen Vivir como alternativa al desarrollo. Algunas reflexiones económicas y no tan económicas. *Política y sociedad*, 52(2), 299-330.
- Daniela Alejandra dueñas borrero, l. v. (2019). percepción emocional en personas mayores. *universidad autónoma de Bucaramanga*, 30-31.
- Gallo, L. (2015). Cuatro hermenéuticas de la Educación Física en Colombia. http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/educacion_fisica/cuatro.pdf
- Leif, J. (1978). *La verdadera naturaleza del juego / Joseph Leif, Lucien Brunelle*. Buenos Aires : Biblioteca de Cultura Pedagógica.
- Maturana, H. (1990). Emociones y lenguaje en educación y política.
- Michelena, M. V. (2007). Investigación-acción . *SciElo*, 1-2.
- Montoya, H., Trigo, E. (2015). Motricidad Humana Aportes a la Educación Física, Recreación y Deporte. Instituto Internacional del Saber.
- Ortega, A. O. (2018, August). *researchgate*. Obtenido de researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf
- Rincón Serrano, A. (2006). El individuo y las organizaciones. Madrid, Spain: Ecobook - Editorial del Economista. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/ucuahtemoc/59657?page=100>
- Rodríguez Bustamante, A. Herrera Saray, G. D. y Bañol López, W. (2018). Educación y escuela: espacio para la ciudadanía, convivencia y diálogos. *Poiésis*, (35), 41-51. Universidad Católica Luis Amigó. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/ucuahtemoc/126255?page=4>
- Salcedo, J. (2009). Pedagogía de la potencia y didáctica no parametral. Entrevista con Estela Quintar. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 31(1), 119-133.
- Simons, M. A. (1983, January). The silencing of Simone de Beauvoir guess what's missing from the second sex. In *Women's Studies International Forum* (Vol. 6, No. 5, pp. 559-564). Pergamon.
- Toro, S., & Vega, J. (2021). *Manifestaciones de la motricidad humana: Brotes desde el sur*. Ediciones Universidad Austral de Chile.
- Stocco, N. F. (2020). El capitalismo salvaje y el rechazo del amor. *GACETA PSICOLÓGICA*, 24.
- Toro, S., & Vega, J. (2021). *Manifestaciones de la motricidad humana: Brotes desde el sur*. Ediciones Universidad Austral de Chile.

- González, A. M. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(20), 222-236.
- Segura-Cardona, A., Cardona-Arango, D., Segura-Cardona, Á., & Garzón-Duque, M. (2015). Riesgo de depresión y factores asociados en adultos mayores. Antioquia, Colombia. 2012. *Revista de Salud Pública*, 17, 184-194