

ACTIVIDADES TRADICIONALES: UNA MIRADA A LAS ACTIVIDADES DIARIAS DEL ADULTO MAYOR

*Andrea Guillen Ortiz**, *Magda Milena Contreras Jauregui***
Universidad de Pamplona N/S- Colombia.

RESUMEN

Las actividades tradicionales son aquellas que, han sido enseñadas de generación en generación, están determinadas por la cultura, contexto y ambiente de cada persona. Se realiza un estudio cualitativo de cuáles son las actividades que realizaba el adulto mayor de un Municipio, para el cual se trabaja con grupos focales quienes dan a conocer a través de estrategias didácticas como carteleras, dibujos y frases dando las actividades que disfrutaban realizar en el pasado, así mismo se realizan entrevistas a coordinadoras más antiguas del municipio quienes cuentan con gozo y alegría actividades realizadas con el pasar del tiempo, que algunas se han perdido como otras prevalecen. Es una investigación de diseño exploratorio- descriptivo, tipo cualitativo técnicas observación directa, grupos focales y entrevistas a profundidad, población 808 adultos mayores, muestra no probabilística grupos de la alcaldía 109 adultos mayores, informantes claves. Resultados obtenidos se logró establecer las actividades tradicionales de los adultos mayores son: manualidades, bailes, rondas, danzas, actividad física, aeróbicos, caminatas, actividad de pintura, mini tejo, bolos, trompo, maras, bisutería, moldeado de plastilina y tejer a mano, yermis, coca, trompo, maras. Se concluye que el adulto mayor a través de las actividades tradicionales recuerda su pasado, a su vez permite mantener habilidades y destrezas ocupacionales que los llevan a ser seres funcionales ocupacionalmente y a mantener estilos de vida óptimos, fomentar la multiculturalidad y que nuestras generaciones puedan seguir manteniendo estas actividades con el transcurrir del tiempo.

PALABRAS CLAVES: Adulto mayor, tradiciones, juegos.

ABSTRACT

Traditional activities are those that are have been taught from generation to generation, are determined by culture, context and environment of each person. a cualitative, study of what activities being undertaken by the elderly of a municipality for which you work with focus groups who disclosed through teaching strategies as billboards, drawings and phrases giving is done to meet the perform activities they enjoyed in the past, also interviews oldest municipality coordinators who have joy and gladness activities with the passing of time, some have been lost as other prevalent are made. It is a descriptive research exploratorio- design, qualitative, techniques direct observation, focus groups and depth interviews, population 808 older adults, nonrandom sample groups of mayor 109 older adults, informants keys. Results obtained are able to establish the traditional activities of older adults are: crafts, dances, rounds, dances, physical activity, aerobics, hiking, painting activity, mini shuffleboard, bowling, spinning maras , jewelery, molded clay and hand knitting, yermis, coca, dreidel, maras. It is concluded that the elderly through traditional activities remembers his past, in turn allows to maintain skills and occupational skills that lead them to be functional beings occupationally and maintain styles optimal life, promote multiculturalidad and our generations can continue to maintain these activities with the elapse of time.

KEYWORDS: Senior Adult, traditions, games.

INTRODUCCIÓN

El ser humano a través de su diario vivir participa en diferentes actividades placenteras que le permiten el disfrute de la vida, lo cual no es ajeno para las personas mayores sin embargo estas se ven afectadas en la participación ocupacional de algunas actividades del pasado debido a los cambios sufridos por el proceso de envejecimiento, de igual forma en su gran mayoría han cambiado el lugar de vivienda siendo este diferente donde creció y vivió su niñez; partiendo de lo anterior se inicia la gran tarea de recopilar las actividades practicadas por el adulto mayor en el pasado siendo estas actividades enseñadas por sus padres y abuelos, u otros miembros de la familia y realizadas en diferentes contextos, lo cual las convierte en un símbolo único para cada persona, quienes al referirlas manifiestan experimentar un sin número de emociones, recordando su pasado y feliz niñez.

Referente Teórico

Podemos basar la búsqueda sistémica en dos variables claras como lo son:

Adulto Mayor

Personas que pertenecen al grupo etéreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos. Pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad.

Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida.

El adulto mayor se encuentra en un proceso de envejecimiento distintivo, debido se comienzan a producir una serie de cambios, ya sea cognitivos, motores o sociales, los cuales derivan de cambios biológicos propios de la edad. En esta etapa se comienza a afectar la memoria, la capacidad de recuperar información, cambian los roles, la sociedad comienza a calificarlos como personas de la tercera edad, los que ya están por jubilarse, los que son dependientes de la familia o que viven solos. Sin embargo, el envejecimiento no es una enfermedad, sino que es una etapa mediante la cual el individuo, de forma natural, experimenta de forma personal su llegada a la senectud, por lo mismo, el envejecimiento es diferente en hombres y mujeres, es distinto según el rango de edades, va dependiente de factores individuales y sociales. (Instituto de Mayores y Servicios Sociales de España, 2016).

El adulto mayor experimenta una serie de modificaciones morfológicas, funcionales y bioquímicas que se origina del paso del tiempo, siendo un proceso universal intrínseco, progresivo caracterizado por alteraciones progresivas de mecanismos homeostáticos responsables de mantener el equilibrio interno. La respuesta de cambios internos y externos disminuye paulatinamente la capacidad de adaptación y reservas del organismo, conllevando a alteraciones en la capacidad funcional en actividades básicas. (Durante, 2001).

Los adultos mayores experimentan cambios que ocurren normalmente con la edad es más frecuente encontrar problemas en los subsistemas de habituación y ejecución, estas dificultades son cambios graduales e insidiosos que afectan la percepción sensorial, a la movilidad y resistencia. Estos cambios pueden causar eventualmente pérdidas significativas en la capacidad de ejecución de muchas facetas

de la vida diaria en el caso de estar comenzando un ciclo mal adaptativo.

Las alteraciones referidas proporcionan a la persona mayor evidencia concreta de cambios sufridos en las destrezas de ejecución estos cambios también proporcionan evidencia de la disminución de la competencia a los miembros de familia, amigos, profesionales de la salud, suscitando preguntas en torno a la seguridad y a la independencia del individuo. (Durante & Tarrés, 2001). El proceso de envejecimiento tiene consecuencias como se ha mencionado anteriormente, es por ello que cada día se realizan investigaciones para asegurar un envejecimiento saludable y mantener la calidad de vida positiva mientras suceden los cambios físicos y cognitivos normales relacionados con la edad; es necesario evitar la enfermedad y la discapacidad, mantener la función mental y física facilitando la participación en actividades vitales, siendo este un interés de la terapia ocupacional. (Barbara, Glen, Marjorie, & Ellen, 2016).

Terapia Ocupacional y Adulto Mayor.

La Terapia Ocupacional se encarga de la promoción, prevención y rehabilitación de la salud por medio de la ocupación, de modo tal que es una disciplina de relevancia en la satisfacción de necesidades de salud de nuestros adultos mayores. Centra su foco en la ocupación, entendiendo ésta como las actividades diarias que todos realizamos, a las que atribuimos un significado y una relevancia, ya que nos permiten desempeñar nuestros roles e integrar la sociedad. (Durante & Tres, 2001).

Los cambios físicos, psicológicos y sociales atribuibles a la vejez pueden incidir en la capacidad de realizar las ocupaciones diarias que solíamos llevar a cabo, y esto puede impactar en la calidad de vida. La Terapia Ocupacional colabora en la promoción de estilos de vida

saludables, el buen uso del tiempo, la prevención de riesgos y el fomento una vida activa que permita entrenar diariamente las capacidades cognitivas y físicas. (Durante & Tarrés, 2001).

Mediante la intervención de Terapia Ocupacional se pueden beneficiar las personas mayores con discapacidades físicas, disfunción social o en situación de alto riesgo de desarrollarla. Dicha disfunción puede ser el resultado de condiciones tales como fractura de cadera, enfermedad pulmonar obstructiva crónica incapacitante o la artritis, los accidentes cerebrovasculares, trastornos emocionales. Cuando sea posible, el terapeuta ocupacional promueve en los pacientes la recuperación funcional suficiente, proyectando y habilitando, además, las ayudas técnicas y adaptaciones para seguir viviendo en su casa de forma independiente.

Si fuera necesaria la institucionalización, el terapeuta ocupacional puede mantener y mejorar la funcionalidad e independencia tanto física como cognitiva. De este modo, los objetivos terapéuticos para algunos ancianos no pretenden la recuperación de la plena función pre-mórbida (que es una meta para la mayoría de los jóvenes), sino la optimización de los recursos existentes en el propio individuo y su entorno.

De acuerdo a lo anterior el adulto mayor pasa por una serie de cambios que pueden llevar a disfunciones o deterioro de habilidades entre estas encontramos deterioro cognitivo para ello el Terapeuta ocupacional pretende contribuir al mantenimiento de los niveles de atención y memoria, logrando habilidades de autonomía funcional durante el mayor tiempo posible, además proporcionar formación y apoyo a los cuidadores, asesoras sobre el manejo, dentro de las intervenciones se realiza mantenimiento de la mayor independencia en las actividades de la vida diaria, mediante la selección de

actividades dentro del rango de capacidades físicas y cognitivas de la persona; estructurar el entorno y proporcionar espacios saludables que faciliten la participación del adulto mayor. Así mismo favorece la participación en actividades instrumentales y productivas, facilita la exploración de los intereses de ocio, promueve la participación en actividades deseadas durante el mayor tiempo posible, ofreciendo oportunidades para ello. (Polonio, 2013).

El terapeuta ocupacional facilita el ejercicio y la participación en actividades de mantenimiento de la movilidad y el estado físico de la persona, utiliza actividades que impliquen movimientos ayudando a mantener el equilibrio y las reacciones de enderezamiento evitando caídas y accidentes. Ayuda a mantener los niveles de atención y memoria enseñando estrategias de memoria para estimular la parte mental permitiendo al adulto mayor realizar mayor número de actividades en su diario vivir.

La terapia ocupacional también puede ayudar y habilitar a los pacientes en otros aspectos vitales, dependiendo de sus capacidades e intereses. Puede proporcionar estrategias para mejorar la capacidad del paciente para el trabajo (remunerado o voluntario). Los individuos pueden ser entrenados en las estrategias compensatorias que les permitan continuar sus actividades de ocio y tiempo libre. Para reducir el riesgo de aislamiento social y sus consecuencias perjudiciales, el terapeuta ocupacional asiste a pacientes de edad avanzada para el mantenimiento de las actividades sociales y fomenta nuevos intereses. También proporciona estrategias para promover el aprendizaje y el mantenimiento de una mente activa; dichas estrategias inciden en la mejora de autoestima, factor que ayuda a prevenir la demencia precoz. (Hopkins, 1998).

El rol más usual del terapeuta ocupacional en relación con otros servicios para promover la vida saludable y la prevención suele ser ayudar a entender las necesidades de los clientes y a diseñar programas que serán implementados sobre los problemas más frecuentes; en consecuencia, el terapeuta sugiere que el programa de adultos mayores se centre en actividades culturales relevantes que estimulen la actividad física a través de ocupaciones significativas y entretenidas como bailar al ritmo de la música, que les guste a los participantes, practicar jardinería y realizar excursiones al aire libre; mantener interacciones sociales, de apoyo y a función cognitiva por medio de actividades participativas, debates, promoción de la escritura creativa, y análisis de las comedias que disfrutan, logrando fomentar conductas positivas para la promoción de la salud a través de demostraciones y debates sobre nutrición y cocina, actividades de concientización de la seguridad y análisis grupales.

La finalidad de la Terapia Ocupacional consiste en prevenir el deterioro funcional, mejorar al máximo el desempeño del cliente en sus ocupaciones, disminuir restricciones en la participación aumentando su calidad de vida logrando conseguir el mayor grado de autonomía su mantenimiento de habilidades, a través de actividades que estén de acuerdo con intereses y necesidades, considerando las características propias del anciano, como edad y deterioro; la Terapia Ocupacional se enfoca en que el anciano logre conseguir un equilibrio entre las esferas del ser humano (física, psíquica, y social) realizando una función integradora.

Finalmente se puede concluir que el principal objetivo de Terapia Ocupacional es ayudar al adulto mayor a alcanzar un equilibrio saludable en sus ocupaciones mediante el desarrollo de habilidades que le permitan funcionar a un nivel satisfactorio para él y para otros. El

resultado deseado de la intervención es la capacitación de la persona para que encuentre sus propias necesidades dentro del su ciclo vital de modo que su vida sea satisfactoria y productiva. (Durante & Tarrés, 2001).

Multiculturalidad

El multiculturalismo es entendido en ocasiones como una oportunidad, ya que significa que personas con culturas muy distintas pueden conformar una sociedad más rica, más plural. (*Universia, 2016*).

La multiculturalidad pretende promover la igualdad y diversidad de las culturas. Significa que coexisten diferentes culturas en un mismo espacio geográfico. Debido a las jerarquías tanto sociales como políticas, se crean conflictos y se menosprecian otras culturas. Lo cual no es objetivo de la multiculturalidad, sino al contrario promover que todos tienen los mismos derechos. (*Dulcey, 2013*). En el pasado el multiculturalismo se manifestó en la presencia de distintas civilizaciones con su propio conjunto de manifestaciones culturales.

Estas conciernen a un amplio espectro de circunstancias, integrando desde el idioma hasta la religión, pasando por su forma de relacionarse, el modo de producción económica que ostenta, el grado y la forma de su desarrollo artístico, etc. Cuando estas civilizaciones interactúan entre sí pueden darse fenómenos distintos, entre los que se cuenta una convivencia pacífica. En ocasiones, incluso, también puede darse el caso en el que la interacción genere una suerte de proceso que proceda a eliminar paulatinamente diferencias y a generar una suerte de cultura común. El multiculturalismo es algo más que la suma de tradiciones culturales en un mismo espacio geográfico. De hecho, el multiculturalismo implica una valoración positiva de la diversidad humana. Podríamos decir que se trata de una doctrina que defiende la tolerancia, el

respeto y la convivencia entre culturas diferentes. Este planteamiento supone una defensa de la igualdad de todas las tradiciones culturales, de tal manera que no haya una por encima de las otras sino que todas sean valoradas en un plano de igualdad. El multiculturalismo implica un cierto relativismo cultural, es decir, la consideración de que una cultura no es superior a otra y que, en consecuencia, las diferencias en las costumbres deben aceptarse como un signo de tolerancia y convivencia pacífica (Alvarez, 2016).

Tradiciones. Transculturalidad:

Conjunto de fenómenos que resultan cuando los grupos de individuos, que tienen culturas diferentes, toman contacto continuo (Española, 2016) de primera mano, con los consiguientes cambios en los patrones de la cultura original de uno de los grupos o de ambos.

Es la situación en la cual, varias culturas que tienen contacto se influyen mutuamente y sobreviven por largo tiempo, por esa razón los investigadores sociales crearon centros de investigaciones transculturales, con el objetivo de documentar a las diferentes etnias que existen, ya que está el peligro latente de que una absorba por completo a la otra. (Real Academia Española, 2016).

Finalmente se puede definir como un proceso de acercamiento entre las culturas diferentes, que busca establecer vínculos más arriba y más allá de la cultura misma en cuestión, casi creando hechos culturales nuevos que nacen del sincretismo y no de la unión, ni de la integración cultural que interesa a una determinada transacción, es decir, que si las cosas se hacen bien, la convivencia de culturas facilitada a su vez, por los modernos medios de desplazamiento, comunicación e información, puede ser un elemento fundamental que contribuya a la maduración de la Humanidad, manifestada en el acuerdo, respeto y promoción de unos

valores universales por encima de peculiaridades de raza, etnias y hasta religiosas, caminando decididamente hacia la fraternidad universal o, como decíamos al principio hacia una “transculturalidad” (Hernández, 2016).

Actividades Tradicionales

Las actividades tradicionales implican aquellas que transmisión de hechos históricos, de generación en generación. Se trata en definitiva de transmitir costumbres y hábitos establecidos por los hombres de una misma comunidad. Siguiendo esta línea de pensamiento, debemos resaltar que para hablar de una actividad tradicional se debe hacer referencia a aquella practica que aparte de ser usual y de ser o haber sido popular, se repite y se trasmite de forma generacional. (Lavega & Olasso, 2003). Antiguamente las actividades tradicionales se regían por la división del trabajo entre los sexos y las clases de edad. Las actividades de las mujeres, reunidas en grupos de hermanas, se orientan a la plantación y a la recolección de tubérculos. La obtención de la caza y la distribución entre los parientes próximos, es una tarea masculina, que tenía mucho prestigio. La preparación de los alimentos estaba a cargo de las mujeres.

METODOLOGÍA

Diseño Cualitativo de acuerdo a el proyecto de investigación es de tipo cualitativo porque se realiza recolección de datos, a través de los grupos focales, entrevistas a profundidad a las coordinadoras de los grupos, se recolectara la narrativa de cada participante y así se describirá las actividades tradicionales del adulto mayor.

Diseño Según Hernández, (1997) Los estudios exploratorios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que

únicamente hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio.

El estudio de investigación tiene un diseño exploratorio debido a que no se ha realizado antes, siendo necesaria la recolección de información desde un inicio para la ejecución del proyecto, determinando en dos momentos o fases para la recolección de datos inicialmente de forma cualitativa a través de la vivencia de los adultos mayores logrando identificar las actividades según la cultura de los adultos mayores.

Población

Es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio. Es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las entidades de la población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación. (Roberto & Collado, 2006). Pamplona Norte Santander cuenta con 808 adultos mayores, adscritos al programa de Adulto mayor de la Alcaldía de Pamplona, que es la población objeto de estudio, sus edades están comprendidas entre 59 a 98 años de edad.

Muestra

Para el desarrollo de la investigación se contó con informantes claves que se usaron a técnica de cinco grupos focales (109 adultos mayores) de la ciudad de Pamplona Norte Santander, entrevistas a profundidad a las cinco coordinadoras de la Alcaldía de Pamplona; Los grupos focales permiten extraer información directa a través de la observación, para la investigación se tomaran cinco grupos focales de la Alcaldía de Pamplona (109 adultos mayores), con los cuales se usaran estrategias para recolectar información de actividades que ellos realizaron en el

pasado, se realizaron video como evidencia de la información recolectada.

Técnicas:

Observación directa, grupo focal y entrevistas a profundidad.

Para el análisis e interpretación de resultados se utilizó la Triangulación de datos.

Es la utilización de diferentes fuentes y métodos de recolección. En la indagación cualitativa se posee mayor riqueza, amplitud y profundidad en los datos si estos provienen de diferentes actores del proceso, de distintas fuentes y al utilizar una mayor variedad de formas de recolección de datos. El proceso mencionado anteriormente se le denomina triangulación de datos. (Hernández, Collado, & Baptista, 2006).

Para la investigación se realiza la triangulación de la información obtenida de la técnica de grupos focales, observación y entrevistas a coordinadoras de los grupos.

Resultados

Dando cumplimiento a los objetivos propuestos se realizaron las visitas a los grupos focales como Años dorados, Vida a los años maravillosos, grupo Hospital, Estrellitas del Galán y Caminantes del contento, donde se recolecto información de las actividades tradicionales del Adulto Mayor del Municipio, por medio de estrategias didácticas como coplas, cuentos, carteles y anécdotas contadas por los participantes, que fueron grabadas en video, posteriormente se entrevistó a las directoras de los grupos, donde respondieron a preguntas de la entrevista semiestructurada, siendo esta grabada en audio. Encontrando los siguientes aspectos que se priorizan: Se recolecto la información a través de encuentros con los cinco grupos focales adscritos a la

Alcaldía, logrando realizar actividades didácticas donde los adultos mayores contaron cuales eran las actividades tradicionales, las cuales fueron realizadas en diferentes contextos como la escuela, vivienda, y fincas; se logró ubicar las siguientes categorías que emergen en el adulto mayor logrando arrojar los siguientes resultados:

Actividades de ocio/tiempo libre

Son una parte importante de la vida diaria de cualquier persona. Pueden incluir las aficiones, los deportes, los ejercicios, el entrenamiento, las vacaciones, la relajación y el juego. (Annie Turner, 2003).

Caminatas, Actividad física, mini tejo, Juego de bolos, juego de trompo, el yoyo, la golosa, la coca, la lleva, rondas, saltar laso, jugar pul, domino, parques, cartas, ajedrez, pintar y dibujar.

Actividades productivas

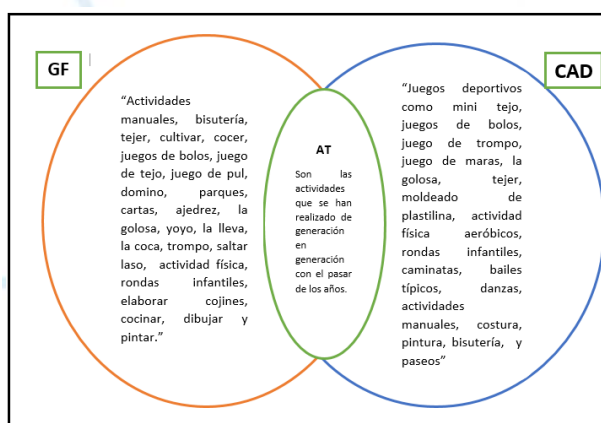
Son actividades que contribuyen a los viene y servicios de la sociedad, ya sea pago o no pago, estas actividades ofrecen sentido de dominio sobre el entorno, así como sentido de logro y competencia, que conducen a mejorar la calidad de vida. (Elizabeth Blesedell Crepeau, 2011). Manualidades, tejer, cocinar, cocer, hacer cojines a mano, cultivar, bisutería como manillas, aretes y collares.

De acuerdo a la información recolectada a través de las entrevistas semi estructuradas con las coordinadoras más antiguas que vienen manejando grupos de adultos mayores, mencionan estar trabajando con la población estudio entre veinticinco a treinta años aproximadamente, manifiestan que han realizado diferentes actividades como manualidades, bailes, rondas, danzas, actividad física, aeróbicos, caminatas, actividad de pintura, mini tejo, bolos, trompo, maras, bisutería, moldeado de plastilina y tejer a mano, refieren que estas a actividades son satisfactorias para los adultos mayores porque se distraen y

permanecen ocupados, logrando disfrutar el tiempo libre, así mismo dan a conocer que algunas de estas actividades se han perdido con el pasar del tiempo entre estas son: las caminatas, actividad de bisutería y paseos de campo debido a factores climáticos, económicos y de salud, teniendo en cuenta que algunos adultos mayores han perdido habilidades físicas, lo cual limita su participación ocupacional; mencionan que su deseo es volver a retomarlas para beneficio del adulto mayor.

Para poder verificar la información y realizar cruce de las técnicas se utilizó la triangulación y los círculos hermenéuticos siendo un recurso explicativo a través del cual se establece, desde una óptica evidentemente dialéctica, que el todo siempre es más que la suma de sus partes, pues los elementos sólo resultan comprensibles dentro de todo el contexto, pero también el contexto se explica en función de sus partes y de las relaciones existentes entre las mismas. (Sánchez, 2011).

De acuerdo a lo anterior se realiza la interpretación de los datos obtenidos en los grupos focales y las entrevistas.



Fuente: Guillen, A., 2016

GF: Grupo Focal

CAD: Coordinador Adulto Mayor

AT: Actividades Tradicionales

Según triangulación de la información recolectada a través de los grupos focales y

entrevistas a coordinadoras de Adulto Mayor se puede deducir que las actividades del adulto mayor de Pamplona Norte de Santander son las actividades manuales, caminatas, tejo, actividad física, juego de bolos, trompo, tangara, tejer, cocer a mano, cocer cojines, bisutería, rondas, pintura, juego de yoyo, coca, la lleva, saltar lazo, juego de pul, domino, parques, cartas, ajedrez, dibujar, cocinar, cultivar, bailes típicos, danzas, aeróbicos, maras, moldeado de plastilina y paseos.

De acuerdo a lo anterior para el Municipio las actividades tradicionales son; según definición de autores:

Dibujo: es el medio de expresión autosuficiente que retrata la personalidad del maestro y sirve como auxiliar la pintura. (Jordi Induran, 2013).

La coca: Compuesto de un tallo generalmente de madera unido por una cuerda a una bola horadada por uno o varios agujeros de un diámetro ajustado al tallo, cuyo objetivo es hacer incrustar un eje delgado al hueco del mazo. Estuvo presente en numerosas culturas y épocas con diferentes nombres y su origen es muy antiguo. También se considera originario de Latinoamérica, jugado ya desde la época precolombina. (Tradicionales, El Tiempo, 2016).

Yoyo: este juego consiste en el uso de un juguete llamado yoyo, consiste en dos discos pequeños unidos en su centro por un eje que tiene un cordón sujeto y enrollado a él, se juega, sujetando el extremo del cordón, que queda libre con el dedo corazón, y dejándolo caer la pieza formada por los dos discos, que baja cuando se desenrolla el cordón y sube cuando se enrolla. (Jordi Induran, 2013).

La lleva: Consiste en que, de un grupo de niños (entre más numeroso mejor), se elige uno quien debe tocar a los demás compañeritos, que al ser tocados, deben

permanecer como estatuas. La idea es que ninguno de los participantes se deje tocar. El juego termina cuando el que “la lleva” (el encargado de tocar a los compañeros) deje a todos como estatuas. En este caso particular, los compañeros que todavía no han sido tocados pueden ayudar a los compañeros que sí. (Jordi Induran, 2013).

Saltar lazo: consiste en agarrar una cuerda con las dos manos y pasarla por debajo de los pies, logrando impulsarse y realiza despegue de pies del suelo y luego vuelve a caer logrando pasar el lazo por debajo. (Jordi Induran, 2013).

Juego de pul:

Es un deporte de precisión que se practica impulsando con un taco un número variable de bolas (antiguamente de marfil), en una mesa con tablero de pizarra forrada de paño, rodeada de bandas de material elástico y con troneras o sin ellas.

Domino: Juego de mesa para un máximo de cuatro jugadores en el que se utilizan 28 fichas rectangulares, divididas en dos partes iguales, cada una de las cuales tiene de 0 a 6 puntos. (Jordi Induran, 2013).

Parqués: es un juego entarimado formado con tablas estrechas, y pulimentadas, dispuestas regularmente en composiciones geométricas. (Jordi Induran, 2013).

Cartas: Juego de naipes que se realiza con cuatro participantes aproximadamente. (Jordi Induran, 2013). **Ajedrez:** Juego que se practica en un tablero de 64 casillas o escalones con dos conjuntos de 16 piezas. (Jordi Induran, 2013).

Cocinar: Actividad que se realiza dentro de una pieza de casa en la que se guisa la comida, utilizando ingredientes para preparar menús. (Jordi Induran, 2013).

Cultivar: Trabajo que se realiza en la tierra para que produzca plantas y frutos. (Jordi Induran, 2013).

Yermis: Actividad que consiste en lanzar una pelota a derribar una torre de tapas, mientras tanto los demás participantes salen corriendo, deben intentar armar la torre sin dejar que los ponchen con la pelota. (Lavega & Olasso, 2003).

Coca: Actividad de encajar una base sobre el orificio de la coca. (Mercado, 2006).

Montar a caballo: Consiste en subir encima del caballo. (Jordi Induran, 2013).

De acuerdo a las actividades definidas anteriormente se retoman para ser practicadas con los adultos mayores institucionalizados en el Asilo San José como medio de intervención teniendo en cuenta habilidades motoras, cognitivas de la población se practicarán las siguientes; actividades manuales, actividades de bisutería, juego de bolos, juego de tejo, juego de domino, juego de parques, cartas, actividad física, aeróbicos, bailes típicos, danzas, actividad de dibujo y pintura.

DISCUSIÓN

En los resultados anteriores son: **Paseo:** Paseos son actividades diferentes a las que realiza el hombre normalmente, son más atractivas al convirlas experiencias en aprendizajes vivenciales, asimismo les brinda a los jóvenes la oportunidad de poder convivir con la naturaleza, identificarlos recursos naturales renovables y conocer los fenómenos ecológicos. (Zambrano & Lopez, 2010).

Actividades manuales: En términos generales son aquellos trabajos efectuados con las manos, que requieren el uso de herramientas, se le denomina así aquellas labores que buscan la creatividad casera, para realizar en el tiempo libre. (Amaya, 2011).

Bisutería: Se denomina bisutería al conjunto de objetos de adorno que imitan las joyas, hechos de materiales que no son preciosos. (Mercado, 2006).

Tejer: El arte de tejer es una de las primeras actividades en que las manos del hombre se ocuparon, construyendo soluciones y logrando resultados. Cuando se teje se clarifican y recrean historias reactivando los mismos acontecimientos míticos que constituyen el origen de un grupo o etnia (Mercado, 2006).

El tejido aparece desde los primeros tiempos como una consecuencia utilitaria y complementaria de la vida. Está atado a las necesidades básicas. La primera invención de tejido es el entrelazar o entremezclar, principios elementales del sistema estructural. La invención de la estructura tejida es la organización más antigua y la más ‘universal’, se presenta en todas las civilizaciones y agrupaciones sociales del mundo sin dejar de lado las culturas primitivas y étnicas que han existido o existen hoy en día. (Guerrero, 2016).

Costura: La costura ha sido una actividad tradicional desarrollada por mujeres, a las que se les ha concedido muy poco reconocimiento social; recuperar estos saberes supone poner en valor estas actividades y rendir homenaje a todas aquellas que las han realizado a lo largo de la historia, supone evidenciar la importancia de este tipo de conocimientos, su belleza y su utilidad, su incidencia en el desarrollo de la autonomía personal a la par que su apoyo la reivindicación de formas de ser y estar en el mundo al modelo imperante. (Mercado, 2006).

Bailes típicos: Son bailes predominado por cada región en la que realizan movimientos corporales, usan vestuarios acordes al tipo de baile que se quiere representar. (Cultura, 2016).

Bambuco: El bambuco en el Norte de Santander es un capítulo de vital importancia. El bambuco en su medida de 3/4 y 3/8 cuenta con tres formas especiales que se diferencian como las tres grandes regiones de Norte de Santander. Pamplona aplica todos los sabores de las formas del tiple, la guitarra el requinto y la bandola en el sabor de la estudiantina clásica del pamplonés, de la montaña (Cultura, 2016).

Pasillo: Hay dos clases de pasillo: el pasillo fiestero y el pasillo lento. El pasillo fiestero es el que más se baila, de rincón a rincón dando vueltas. Nace en los salones y se caracteriza por su riqueza, picardía y jocosidad presente al danzarlo de manera rápida con movimientos de traslación y rotación, giros para adornar la pareja, expresiones de abrazos y formas de agarrarse que van siempre en muy bien conjugadas a ritmo de pasillo. (Cultura, 2016).

Danzas: es la acción de bailar, es decir, la ejecución de movimiento al ritmo de la música. (Agudo & Raquel, 2006).

Juegos de Rondas: Canción danzada formada por una sola copla que se repite a voluntad de los participantes los cuales forman un círculo como símbolo de unidad. (Mercado, 2006).

Actividad física: La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. (OMS, 2016).

Aeróbicos: Es una combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música. Las clases de aeróbic suelen consistir en el seguimiento de una serie de rutinas y pasos de baile que hacen que aumente la frecuencia de las pulsaciones cardiacas. (DMedicina, 2016).

Caminatas: Actividad generalmente grupal que consiste en desplazarse de un lugar a otro sin afán y sin control de tiempo con el fin de descansar, cambiar de sitio, gozar del paisaje o intercambiar ideas con los otros participantes y habitantes del lugar. (Mercado, 2006).

Juego de Mini tejo: Pedazo de teja que sirve para jugar, es una especie de deporte originario de las culturas precolombinas y que hoy persisten con variaciones que con el trascurso de la historia de le ha dado. (Mercado, 2006).

Juego de Bolos: Bolos hace referencia a un juego que consiste en derribar por parte de cada jugador el mayor número posible de pines lanzando una bola o pieza, generalmente de madera. (Canal, 2004).

Juego de maras: Este es un juego muy divertido en que básicamente se utilizan metras o bolitas pequeñas. A través de los años se han usado para este juego piedras, nueces, frijoles o cualquier otro objeto que ruede por el piso. (Escolar, 2016).

Juego de trompo: El juego del Trompo es un juego tradicional que se juega como su nombre indica con un trompo, peón o peonza. El trompo es un objeto de madera que tiene una forma parecida a la fruta de la pera. Pero que por la parte donde la pera tiene el pezón o rabito, el trompo posee una púa de hierro. Recuerdan muchas de las personas mayores que algunos de los que jugaban al trompo, le cambiaban esta púa y le colocaban otra mayor y mucho más afiliada, que se utilizaba en el juego, se pretende "bailar el trompo", o lo que es lo mismo: hacer que el trompo de gire. Para ello enrollaremos una cuerda por la parte contraria a la púa y luego se lleva hasta la punta o púa, enrollándola casi hasta la mitad del trompo. Una vez enrollado sujetamos el extremo de la cuerda que quedo libre, lanzamos el trompo hacia el suelo para conseguir que el

trompo rote sobre punta, manteniéndose erguido y en definitiva bailando en el suelo. (Tradicional, 2016).

Juego de tangara: consiste en trazar los 12 casilleros que van de la tierra al cielo. Se arroja una piedra o tapa de gaseosa progresivamente hasta el cielo, empezando por el uno. Saltando en una pierna (por eso pata coja) o en dos según los casilleros de ese nivel (dependiendo del dibujo hecho) se debe evitar pisar el casillero donde está la piedra. (Cultura, 2016).

Actividad pintar: consiste en plasmar un dibujo sobre un papel utilizando materiales como vinilos, temperas o pinturas especiales, esta actividad se puede realizar en tela, cartón, madera. (Sandano, 2016).

Moldeado de plastilina: es la práctica basada en agarrar el material de plastilina y darle la forma deseada la cual se realiza a través del movimiento de las manos. (Escolares, 2016)

CONCLUSIONES

Los adultos mayores recuerdan las actividades tradicionales como una experiencia significativa que los conlleva a sentirse ocupacionalmente activo y valorado por un contexto. La ciudad no contaba con un estudio que le permitiera determinar las actividades tradicionales que vienen de generación en generación. Es función del equipo interdisciplinario lograr mantener en el tiempo y lugar estas actividades miradas desde la transculturización y multiculturalidad así como mantener estas actividades ocupacionales en sus procesos de intervención.

BIBLIOGRAFÍA

Agudo, B. D., & Raquel, M. P. (2006). *Juegos de Todas las Culturas, Juegos Danzas Música desde una Perspectiva Intercultural*. España: INO Reproducciones S.A.

Álvarez, L. M. (12 de 05 de 2016). *Aprender a pensar*. Obtenido de <http://lorefilosofia.aprenderapensar.net/2011/11/21/multiculturalidad/>

Amaya, A. M. (15 de 09 de 2011). *Scribd*. Obtenido de <http://es.scribd.com/doc/70140071/concepto-demanejamiento>

Annie Turner, M. F. (2003). *Terapia Ocupacional y Disfuncion Fisica*. Madrid: Elsevier Science.

Barbara, A., Glen, G., Marjorie, E., & Ellen, S. (2016). *Willard & Spackman Terapia Ocupacional 12 Edicion*. Bogota, Madrid, Mexico, Porto Alegre, Buenos Aires: Panamericana. Canal, M. F. (2004). *El Gran Libro de los Juegos*. Parraman Ediciones.

Cultura, M. d. (16 de 09 de 2016). *Sistema Nacional de cultura*. Obtenido de <http://www.sinic.gov.co/SINIC/ColombiaCultural/ColCulturalBusca.aspx?AREID=3&SECID=8&IdD ep=54&COLTEM=221>

D.Medicina. (16 de 09 de 2016). *DMedicina.com*. Obtenido de <http://www.dmedicina.com/vidasana/deporte/diccionario-de-deporte/aerobic.html>

Dulcey, E. (2013). envejecimiento y vejez en colombia. *profamilia*, 79.

Durante, P., & Tres, P. (2001). Barcelona: Masson S.A.

Elizabeth Blesedell Crepeau, P. O. (2011). *Willard & Spackman Terapia Ocupacional*. Bogota: Panamericana. Escolar, R. R. (16 de 09 de 2016).

Ministerio de poder popular. Obtenido de <http://www.rena.edu.ve/primeratapa/Deporte/metras.html>

Escolares, A. (16 de 09 de 2016). *muyfitness*. Obtenido de http://muyfitness.com/actividades-plastilinaninos-info_5968/Española, R. A. (14 de 04 de 2016).

Wikipedia. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Transculturalidad>

Guerrero, M. T. (15 de 09 de 2016). *Banco de la Republica Actividad Cultural*. Obtenido de <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/odaslasartes/mariate/tejido.htm>

Hernández, S., Collado, C. L., & Baptista, P. (2006). *Metodologia de la Investigacion*. MC GRAW HILL. Hernández, V. H. (16 de 05 de 2016). *biblioteca digital*. Obtenido de http://www.fecchiapas.com.mx/sistema/biblioteca_digital/cultura-multiculturalidad-interculturalidad-ytransculturalidad.pdf

Instituto de Mayores y Servicios Sociales de España. (15 de 04 de 2016). *Glosario Gerontologico*. Obtenido de http://www.senama.cl/filesapp/glosario_gerontologico.pdf

Jordi Induran, T. G. (2013). *El Pequeño Larousse Ilustrado*. Paris: MMXII, Laurosse, S.A.

Lavega, B. P., & Olaso, C. S. (2003). *1000 Juegos y Deportes Populares y Tradicionales, la tradición Jurada*. Barcelona: Editorial Paidotribo. López, B. P. (2003). *Terapia Ocupacional en Discapacitados Físicos Teoría y Práctica*. Madrid: panamericana

Polonio, B. (2013). *Terapia Ocupacional en Salud Mental*. Madrid: Panamericana.

Real Academia Española. (14 de 04 de 2016). *Wikipedia*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Transculturaci%C3%B3n>

Roberto, H. S., & Collado, C. L. (2006). *Metología de la investigación*. MC GRAW HILL.

Salvarezza, L. (2000). *La vejez Una Mirada actual*. Buenos aires: Paidós SAICF.

Sandano, S. (16 de 09 de 2016). *Crece Felices*. Obtenido de <http://www.crecerfeliz.es/Ninos/Desarrollo-y-aprendizaje/La-pintura-beneficiosa-para-el-desarrollo-de-los-ninos>

Tradicionales, J. (16 de 09 de 2016). Obtenido de <http://juegostradicionales.com/EITrompo.html>

El Tiempo. Obtenido de <http://e.eltiempo.com/media/produccion/balero/index.html>

Universia. (16 de 04 de 2016). Obtenido de <http://universitarios.universia.es/voluntariado/multiculturalidad/que-es-multiculturalidad/>

Zambrano, C., & Lopez. (15 de 09 de 2010). *Educación Física y Deporte*. Obtenido de es.scribd.com/doc/79812841/1-Paseos-Excursiones-y-Campamentos

