

p-ISSN 1315-4079 Depósito legal pp 199402ZU41
e-ISSN 2731-2429 Depósito legal ZU2021000152

*Esta publicación científica en formato digital es
continuidad de la revista impresa*

Encuentro Educativo

Revista Especializada en Educación



Universidad del Zulia

Facultad de Humanidades y Educación

Centro de Documentación e Investigación Pedagógica

Vol. 29

Nº 2

Julio - Diciembre

2 0 2 2

Encuentro Educativo

e-ISSN 2731-2429 ~ Depósito legal ZU2021000152
Vol. 29 (2) julio - diciembre 2022: 380-396

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8122667>

El arte y la lúdica: factores para un estilo de vida saludable en docentes jubilados

Uberto Manuel Gómez López

Doctorado en Ciencias de la Educación con Énfasis en Investigación, Evaluación y Formulación de Proyectos Educativos. Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología. Panamá-Panamá
ugolo78745@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-0397-7349>

Resumen

Los afanes y las obligaciones de trabajo del día a día dejan huellas en las personas y transforman su existencia. En muchas ocasiones, las funciones laborales son más importantes que el desempeño de otras actividades que proporcionen satisfacción y bienestar. Pero llega un momento en que todo trabajador se enfrenta a un estado de jubilación y cese repentino de su quehacer diario, disponiendo de un tiempo libre al cual no está acostumbrado. Esta situación puede llevarlo a sentir un gran vacío, sentirse deprimido y frustrado. En tal sentido, se requieren alternativas que, a través del arte y la lúdica, contribuyan a estimular, valorar y proyectar en el personal jubilado una mejor calidad de vida. El propósito del presente artículo fue analizar el arte y la lúdica como factores que generan beneficios al ser adoptados por docentes jubilados como un estilo de vida saludable. Se fundamentó en las ideas de autores como Cuello y Graso, 2021; Preciado y Gómez, 2019; Londoño y Díaz, 2019; Lombardo y Polizzi, 2015. Se realizó una revisión bibliográfica, de tipo descriptivo y análisis interpretativo. Se resalta que, a través de las actividades artísticas y lúdicas se logra incentivar, promover y fortalecer en el docente jubilado un estilo de vida saludable, con buena actitud y motivación para asumir nuevos roles, generar espacios adecuados para la realización personal, tanto física como mentalmente, desarrollar actividades que incrementen su vitalidad, autoestima, funcionalidad, para compartir socialmente con otras personas.

Palabras clave: Estilo de vida saludable; arte; lúdica; docente jubilado.

Recibido: 01-09-2022 ~ Aceptado: 29-11-2022

Art and play: factors for a healthy lifestyle in retired teachers

Abstract

The concerns and obligations of day-to-day work leave traces on people and transform their existence. On many occasions, work functions are more important than the performance of other activities that provide satisfaction and well-being. But there comes a time when every worker faces a state of retirement and sudden cessation of their daily work, having free time to which they are not used. This situation can lead you to feel a great emptiness, feel depressed and frustrated. In this sense, alternatives are required that, through art and play, contribute to stimulating, valuing and projecting a better quality of life in retired personnel. The purpose of this article was to analyze art and play as factors that generate benefits when adopted by retired teachers as a healthy lifestyle. It was based on the ideas of authors such as Cuello y Graso, 2021; Preciado and Gómez, 2019; Londoño and Díaz, 2019; Lombardo and Polizzi, 2015. A bibliographic, descriptive and interpretive analysis review was carried out. It is highlighted that, through artistic and recreational activities, it is possible to encourage, promote and strengthen a healthy lifestyle in retired teachers, with quality and motivation to assume new roles, generate adequate spaces for personal fulfillment, both physically and mentally, develop activities that increase their vitality, self-esteem, functionality, to share socially with other people.

Keywords: Healthy life style; art; playful; retired teacher.

Introducción

El afanado mundo origina que el ser humano se vea más inmerso en las actividades laborales que en el desempeño de otra tareas u oficios que proporcionen satisfacción o calidad de vida. Para Garrido (2014), el trabajo le da sentido de identidad a las personas a través de su esfuerzo físico e intelectual, influye favorablemente en su autoestima,

autorrealización, bienestar y lo legitima ante la familia y sociedad; pero en diversas ocasiones las lleva a extralimitarse y volverse adictos al mismo, dedicándole tiempo excesivo y sacrificios personales, que al final de sus funciones lo dejan con un gran vacío que no son capaces de solventar por ellos mismos.

El desempeño en una empresa por más de veinticinco años, normalmente, puede llevar al individuo a un estado de

jubilación y cesar de manera repentina su quehacer diario laboral, disponiendo de un tiempo libre al cual no está acostumbrado. En opinión de varios autores, el cambio de trabajador a jubilado es un aspecto trascendental en las personas; algunas pueden asumir su jubilación como una oportunidad de goce del tiempo libre y dejar a un lado los compromisos laborales adquiridos durante mucho tiempo. Sin embargo, otras personas pueden suponer el cese de largos años de trabajo como la entrada a la vejez, pérdida de roles sociales, de autoridad frente al futuro, de autonomía; disminución de sus ingresos económicos; asumen un deterioro de su salud, vitalidad, pérdida de agilidad física, baja autoestima, soledad y depresión (Cuello y Grasso, 2021; Romero y Laborín, 2016; Lombardo y Polizzi, 2015; Giraldo y Arango, 2012).

Al respecto, Allan, Wachholtz y Valdés (2021), plantean que la jubilación implica dejar el trabajo cuando no se es capaz de cumplir de forma cabal las obligaciones que se requieren, debido a la disminución de las capacidades físicas y psicológicas, asociadas a la vejez. Esto a su vez, acarrea un problema social por el costo de manutención y la dependencia económica sin generar ningún producto, llevando al extrabajador a un estado pasivo, de ocio.

Según Preciado y Gómez (2019:85), “... la vejez está asociada a la caducidad, al deterioro de las capacidades, a la baja productividad, ... la población

no quiere y no acepta que empieza a envejecer, por tanto, no es fácil aceptar que es tiempo de jubilarse”. Así, en esta etapa de su vida, el adulto mayor puede experimentar sentimientos de desánimo, frustración e incompetencia, y el hecho de cesar en sus funciones laborales, los hace pensar que serán una carga para las personas de su entorno, en vez de afrontarla con actitud positiva.

De forma similar, Londoño y Díaz (2019) señalan que la jubilación tiene en diversas ocasiones, variadas concepciones desde una perspectiva psicosocial: muerte social, desvinculación con el mundo del trabajo; pérdida del sentido de vida, sensación de vacío, inutilidad, improductividad, pérdida de funciones profesionales y relaciones sociales. Todo esto conlleva a cambios profundos en el estilo de vida, hábitos y rutinas diarias de los individuos.

En correspondencia con lo antes planteado, el docente no está ajeno a esta situación, es un ser que dedica gran parte de su vida, con esmero, esfuerzo y dedicación a la formación de los profesionales del futuro, hasta el momento de finalizar sus funciones educativas y encontrarse con incertidumbres y expectativas de un porvenir incierto. Romero y Laborín (2016), afirman que, las condiciones de vida precarias, el enfrentamiento a los problemas y el bienestar de bajo nivel son aspectos transversales que afectan la calidad de vida de los educadores, incidiendo de manera negativa en sus conocimientos, emociones, sentimientos y acciones. Estos aspectos relacionados

entre sí, se ven reflejados en el trabajo, familia, amigos, pareja, salud y otros elementos del contexto.

Sumado a lo anterior, los docentes jubilados como personas adultas mayores, en su gran mayoría incursionan en aspectos que no quieren aceptar en su nueva etapa de vida. En la vejez, es frecuente el incremento de enfermedades, disminución de habilidades cognitivas, problemas de soledad, pérdida de agilidad física, cambios en el rol social, sufrimiento emocional, y transforman valores, tradiciones y formas de vida (Cuello y Grasso, 2021; Preciado y Gómez, 2019). Bajo este escenario, muchos educadores se resisten a aceptar que al llegar a la vejez tengan que cesar (por jubilación) las funciones pedagógicas que han ejercido con gran satisfacción durante una importante parte de su existencia, alterando subjetivamente su bienestar físico, psicológico y social.

De esta manera, el factor bienestar en este grupo etario, se comprende desde lo emocional, físico y material. Al respecto, en palabras de Fajardo, Córdoba y Enciso (2016:37-38):

El bienestar emocional integra otros indicadores de calidad de vida, los cuales no convergen con la realidad del mayor porcentaje de personas de la tercera edad, como el estrés, la falta de recursos económicos, falta de apoyo social, relaciones bajas con el sistema de salud, incumplimiento al respeto de sus derechos como salud y vida, entre otros. Haciendo referencia al bienestar físico, en su gran mayoría

el adulto mayor presenta deterioro físico, y no se cumple su búsqueda “ausencia de enfermedades”. El bienestar físico se encuentra vinculado con la percepción de salud, sentirse útil y funcional, lo anterior obedece utilizar el bienestar emocional y la percepción de salud como mejor calidad de vida. De igual forma la parte material juega un papel importante en el bienestar del adulto mayor, entre ellos su parte económica y su entorno (barrio o vecindario) como espacios adecuados donde puedan interactuar, hacer vida social y ocupar su tiempo.

Teniendo en cuenta lo expuesto, y desde la conceptualización de la andragogía en el ser humano como aprendizaje en la edad adulta, madurez y senectud, se asume que el adulto a raíz de su experiencia es responsable de sus actos y decisiones. Cuando logra este autoconcepto, es observado y tratado como individuo apto para la autodirección, donde es propio en la toma de decisiones y del por qué la inconformidad o molestia cuando se le impone algo en contra de su voluntad. Para Sánchez (2015), cuando las personas mayores deciden desarrollar actividades educativas, se nota una gran diferencia con relación a los jóvenes, lo que implica una heterogeneidad en este grupo etario en aspectos relacionados con la historia, formas de aprendizaje, motivación, necesidades, intereses y objetivos. Es así que surge la *andragogía* como disciplina que se centra en el estudio de los métodos, estrategias, técnicas y procedimientos eficaces para el aprendizaje del adulto, y

en la ayuda y orientación eficaz que éste debe recibir para el logro de éstos.

Esos aspectos interactúan propiamente con el modo de vivir del individuo, donde a su experiencia y sistema cultural se le suman sus potencialidades o debilidades y las transmite a través de sus sentimientos y valores. Al respecto, Cárdenas (2020), plantea que el aprendizaje andragógico desde su praxis es considerado como una necesidad de conocimientos no impuestos, dándole significado al surgimiento de inquietudes del individuo o al grupo social y cultural al que pertenece, basado en la búsqueda de nuevos saberes, proporcionando éxito en sus metas. Es por ello que el docente, al no tener más opción que jubilarse y tener calidad de vida en su período de vejez, debe prepararse para el nuevo reto, buscar alternativas que satisfagan su quehacer y sigan brindando oportunidad de mejora personal y social, logrando un *bienestar subjetivo*, entendiéndose por este término como satisfacción por la vida. Carballeira, González y Marrero (2015), relacionan el bienestar subjetivo con la prevalencia de emociones positivas frente a las negativas, denominándolas felicidad, siendo estas un reflejo vital de las vivencias inmersas en el entorno sociocultural.

En consecuencia, resulta de interés indagar las actividades artísticas y lúdicas que pueden incidir de manera directa en el bienestar y estilo de vida de los educadores jubilados, que contribuyan a la transformación de su existencia, a la adquisición de nuevos conocimientos,

descubrimiento de talentos ocultos y manifestación de deseos reprimidos, en la nueva etapa post laboral que afrontan, sin temor a las equivocaciones. Por esto, el presente artículo tuvo como propósito analizar el arte y la lúdica como factores que generan beneficios al ser adoptados por docentes jubilados como un estilo de vida saludable

Fundamentación teórica

Arte

Ruiz (2018), aborda el arte como un acto comunicativo, donde el creador demanda, domina, inspira, evoca y provoca; nace de la esencia del ser humano social, comunicativo y provisto de una capacidad innata para la interrelación. Llanos (2020) plantea la importancia de las artes y su valor como fuente transformadora del individuo y del colectivo, debido a su capacidad de generar empatía entre las personas, así como ayudar a que se sientan incluidos y útiles en su medio, siendo muy utilizadas en talleres de intervención comunitaria.

Entre algunas actividades artísticas se pueden mencionar: pintura, dibujo, fotografía, impresión, música, literatura, teatro, danza, cine, televisión.

Creatividad

En opinión de Llanos (2020), existen múltiples formas de expresar la creatividad, y la define como el proceso de descubrimiento o producción de algo nuevo; ubicando las artes como manifestaciones de la creatividad, inherente a los

seres humanos. Ricci (2020), sostiene que la creatividad no es una capacidad específica, sino un cúmulo de disposiciones; de igual forma plantea que las áreas artísticas, como la danza, música o teatro son de gran importancia para el estudio de la creatividad. Bassat (2014), manifiesta que no es un don o habilidad, sino una actitud individual para transformar o modificar la realidad al conectar elementos de manera inteligente con originalidad y eficacia mediante la aplicación de procesos cognitivos.

Para Fernández, Llamas y Gutiérrez (2019), la creatividad se refiere a la imaginación y capacidad mental de las personas con el propósito de descubrir e idear, encontrar problemas y resolverlos, utilizando pensamiento flexible y condicionado por elementos del entorno. Este hecho les permite captar ideas de cualquier situación y les proporciona soluciones efectivas a la necesidad planteada.

Lúdica

La palabra lúdica designa todo lo relativo al juego, ocio, entretenimiento o diversión; es un constructo multidimensional, con expresiones que pueden estar asociadas a lo estético, ético, recreativo, con grandes posibilidades de aprender significativamente de manera activa y amena (Piedra, 2018; Posada, 2014). De acuerdo a Pomare y Steele (2018), las expresiones lúdicas han beneficiado al hombre en su historia; desde los comienzos de la prehistoria el hombre jugaba, buscaba goce, placer, atención; en las

paredes de los templos y tumbas, las representaciones mostraban a los egipcios pasando el tiempo, disfrutando de la música, la poesía, el baile y el juego.

Desde esos puntos de vista, la lúdica integrada a las acciones cotidianas, busca dar sentido a la existencia y a la solución de problemas a través del disfrute; hace que el individuo experimente, indague, reflexione y formule ideas novedosas.

Dentro de las actividades lúdicas, comúnmente se encuentran los juegos tradicionales, como trompo, papagayo, perinola, yoyo, metras; los juegos de mesa, como dominó, dama, ajedrez; los juegos de salón, como billar, bolos, tenis de mesa; los videojuegos y diversas aplicaciones de juegos en computadoras y teléfonos celulares.

Calidad de vida

La calidad de vida es un concepto influenciado por diferentes variables entre las que se encuentran las socioeconómicas, estilos de vida, condiciones físicas y de salud, vivienda, satisfacción personal y entorno social en el que la persona se desenvuelve (Flores et al., 2018).

Lograr una adecuada calidad de vida en un adulto mayor es uno de los problemas que enfrentan los sistemas de salud y seguridad social de todo el mundo, para esto es necesario que los jubilados lleven estilos de vida equilibrados que les permitan mantener buen estado de

salud para lograr mayor autonomía e independencia en sus decisiones y actividades personales (García et al., 2020).

Para Cardona, Estrada y Agudelo (2003), la expresión calidad de vida se relaciona con el sistema de valores de cada ser humano, con la evaluación de experiencias que de su propia vida hacen, teniendo en cuenta los sentimientos y no la razón.

Estilo de vida saludable

En 1986 se realizó en Ottawa, la primera conferencia sobre la promoción de la salud, liderada por la Organización Mundial de la Salud, donde se intercambiaron experiencias y conocimientos dirigidos a la promoción de la salud. Entre las conclusiones que se llegaron se encuentra la aserción de que todos los programas y estrategias para promover la salud deben estar adaptados a las necesidades locales y a las posibilidades específicas de cada país y región, teniendo en cuenta los diversos sistemas sociales, culturales y económicos (Carta de Ottawa, 1986).

El estilo de vida saludable, representa una de las cinco estrategias de intervención en promoción de la salud (Rivera, 2018). Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, (2016:8)

... el buen estilo de vida saludable, es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre)

descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras.

En tal sentido, al llegar el momento de la jubilación, los educadores deben continuar o comenzar si no lo han hecho, con hábitos de vida que le proporcionen salud física, mental y espiritual, lo cual implica, consumo de alimentos adecuados, ejercicio físico, disfrute del medio ambiente, reuniones sociales, realizar actividades que den paz y tranquilidad, en armonía con todo lo que lo rodea.

Jubilación

La Real Academia Española (2022:1) define jubilación como “*Retiro de un empleo público o privado, una vez cumplidos ciertos requisitos de edad, tiempo de labor y aportes, con derecho a percibir una remuneración periódica*”. En síntesis, significa el cese de las funciones laborales, debido a edad o tiempo de trabajo en una determinada empresa.

La planificación y organización futura es necesaria para la jubilación, tanto de forma personal, como institucional. De manera particular es imprescindible considerar la realización de actividades físicas y mentales con beneficios en la salud física y psicológica. Por otra parte, toda sociedad debe considerarla y darle relevancia meritoria ya que es un hecho fundamental en la vida de todo trabajador activo (Sánchez et al., 2020; Rubio et al., 2019).

La jubilación como proyecto de vida

La jubilación como proyecto de vida es un estado al cual muchas personas pretenden alcanzar con calidad, donde prevalezca el goce y la felicidad con las faenas que realizan y los recursos disponibles; es decir que, sin depender exclusivamente de otras personas puedan cumplir sus sueños y deseos anhelados. A juicio de Giraldo y Arango (2012), la jubilación es una experiencia provechosa que proporciona la oportunidad para disfrutar el tiempo libre y dejar de cumplir compromisos laborales rígidos.

De acuerdo a lo expresado por Preciado y Gómez (2019), las expectativas de jubilación de profesores universitarios se ven influenciadas desde la perspectiva de género, siendo más fácil asimilar para las mujeres, pero no para los hombres quienes muestran resistencia para asumir esta nueva etapa. En general, este proceso es bastante complejo e involucra aspectos laborales, económicos, sociales, pero sobre todo emocionales, por la nostalgia que representa las experiencias vividas y la ruptura del vínculo con la institución a la que han dedicado años de tiempo, esfuerzo y dedicación. Resulta frustrante para ellos saber que quizás su experiencia acumulada se perderá al no haber una cultura de preservación de sus reflexiones y conocimientos, ni contar con espacios para socializarlos y debatirlos. Desde una visión positiva, representa una oportunidad para emprender nuevos proyectos, con disposición al cambio de estatus, con la certeza de haber alcanzado sus

metas y anhelos laborales y disponer ahora de tiempo libre para cumplir sueños personales; particularmente en el caso de las mujeres, pueden retomar faenas del hogar, cuidado de nietos y padres, y dedicar más tiempo para sí mismas.

Por su parte, Allan, Wachholtz y Valdés (2021), exponen, con relación al desempeño ocupacional de los adultos mayores recientemente jubilados, que los hombres perciben mayor libertad y tiempo para realizar actividades sin presión y stress; no pueden calificar el cambio como positivo ni negativo, es diferente; dan más valor al crecimiento personal que a los aspectos materiales; en muchas ocasiones pierden contacto con sus compañeros de trabajo; la jubilación no es limitante para hacer en las labores que deseen realizar y se ajustan a las rutinas organizadas. Por otro lado, para las mujeres, disponen de tiempo para ejecutar con tranquilidad las cosas que desean y les permite concretar proyectos; sustituyen la falta de trabajo por otras actividades como voluntariados, estudios, cursos; postergan sus intereses por visitar a sus hijos; planifican a corto plazo; el tiempo se vuelve indiferenciado y rutinario; tienen una sensación de pérdida; entre otros aspectos.

En síntesis, en una sociedad de cambios radicales e inesperados, donde la cultura del consumo promueve el reemplazo y la exclusión, los adultos mayores enfrentan el desafío de adaptarse y crear condiciones para su calidad de vida; ello implica mantener la mente lúcida, el

cuerpo activo, y actitud positiva para desarrollar acciones que les permitan contribuir y sentirse útil en su entorno social, con esperanza, motivación y felicidad.

Metodología

El artículo es producto de una revisión bibliográfica, orientada mediante métodos y técnicas inherentes al análisis e interpretación documental, con alcance descriptivo. Trata de un proceso basado en la búsqueda, recuperación, explicación y crítica de la información aportada por otros investigadores en fuentes documentales, determinando las características del fenómeno bajo estudio para luego establecer su comportamiento (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018; Arias, 2016).

Las unidades de análisis estuvieron constituidas por documentos, impresos y electrónicos, que aluden el problema de investigación, tales como libros, tesis doctorales, trabajos de grado y artículos

científicos; todos seleccionados debido a su vinculación con la temática investigada, considerando los términos: arte, lúdica, calidad de vida, estilo de vida saludable, docente jubilado.

En las diferentes fuentes consultadas se analizaron los métodos, estrategias, técnicas y acciones propuestas por los autores, extrayendo actividades relacionadas con las artes, la creatividad, la lúdica, la promoción de la salud física, mental y emocional, que pudiesen ser aplicados a los adultos mayores, específicamente en los docentes jubilados, con los beneficios pertinentes para disfrutar de bienestar y alcanzar un estilo de vida saludable.

Resultados y discusión

En el cuadro 1 se muestran una serie de actividades artísticas y lúdicas, que, al ser adoptados por los docentes jubilados, generan beneficios y contribuyen a tener estilo de vida saludable.

Cuadro 1. Arte y lúdica como factores para un estilo de vida saludable en docentes jubilados

Actividades artísticas y lúdicas	Beneficios
Artísticas	
Arte visual <ul style="list-style-type: none">• Pintura.• Dibujo.• Fotografía.• Impresión.	<ul style="list-style-type: none">• Se expresan sentimientos y experiencias.• Incentiva la curiosidad espacial.• Estimula la comunicación y expresión.• Despierta la creatividad.• Aumenta concentración• Favorece la comprensión.

<p>Arte auditivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música. • Literatura oral. • Canto. • Toque de instrumentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se expresan emociones y sentimientos. • Ayuda a la comunicación e interacción social. • Permite manifestar goce, placer y gratitud. • Fortalece el sentido auditivo. • Beneficia la autoestima y la afectividad. • Incrementa los niveles de serotonina (hormona de la felicidad). • Regula el estado de ánimo • Favorece el sueño. • Controla la agresividad y la ira.
<p>Arte audiovisual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obras de teatro. • Danza. • Baile. • Tareas multimedia como edición de videos y audios o desarrollos web. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se expresan sentimientos, ideas y emociones. • Aumenta la autoestima, el respeto y la convivencia en grupo. • Ayuda a controlar las emociones. • Estimula la creatividad y expresión de experiencias vividas. • Fortalece la observación y la memoria. • Incrementa el ritmo y coherencia. • Fortalece el estado físico y mental. • Contribuye a desenvolverse e interactuar con las demás personas, en público.
<p>Lúdicas</p>	
<p>Juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> • De mesa: cartas, monopolio, ludo, dominó, bingo, rompecabezas. • Juegos electrónicos diversos. • Adivinanzas. • Cuenta cuentos. <p>Manualidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tejido, costura, bisutería. • Origami. • Papel maché. • Carpintería. • Jardinería. <p>Culinaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Panadería. • Pastelería. • Comida exótica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene una vida social sana. • Estimula las habilidades cognitivas y la concentración. • Favorece la salud mental y el entrenamiento cerebral. • Ayuda a mantener la lucidez. • Refuerza el pensamiento lógico. • Beneficia las habilidades táctiles y los tiempos de reacción. • Incentiva la creatividad.

<p>Deportes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades aeróbicas. • Yoga. • Gimnasia. • Caminatas. • Marcha nórdica. • Golf. • Natación moderada. • Tenis de mesa o <i>ping-pong</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene la mente activa y estable. • Reduce el nivel de estrés y la ansiedad. • Facilita al envejecimiento activo. • Fortalece el sistema óseo y muscular. • Aumenta la concentración, la atención y la memoria. • Disminuye el sobrepeso. • Ayuda a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos.
--	--

Fuente: Elaboración propia (2022)

Al apuntar a las actividades artísticas y lúdicas mencionadas en el cuadro 1, el docente jubilado podrá experimentar un estilo de vida saludable donde la estimulación de la creatividad, la atención a la memoria, la expresión de sentimientos, el desarrollo de actividades físicas, el tener un espacio de expresión y comunicación, la regulación de la salud mental, entre otros, converge en un goce personal, con felicidad y calidad de vida; siempre considerando los aportes que ofrece la andragogía como la ciencia especializada en la formación de los adultos. Estos argumentos están en conformidad por lo expuesto por Cárdenas (2020), Flores et al. (2018); Carballeira, González y Marrero (2015).

Por ello, para el desarrollo de una actividad postlaboral, aludiendo la experiencia, la cultura, la formación académica, la creatividad y el talento, los profesores en su estado de jubilación deberían estratégicamente desarrollar modos de vida favorables que ayuden a seguir sintiéndose importantes y productivos;

igualmente tener un envejecimiento saludable donde puedan adaptarse, tener una cultura de participación, libertad, imaginación, autonomía, autoconfianza, razón y reflexión crítica. Así, el arte en sus diferentes manifestaciones o lenguajes y la lúdica como goce de actividad, son alternativas para la calidad de vida en la etapa de vejez. Es sentirse vivo, útil y empático con el resto de personas. Lo anterior se direcciona a la conceptualización de arte expresada por Llanos (2020); a los señalamientos de Piedra (2018) y Pomare y Steele (2018), sobre las expresiones lúdicas asociada a lo estético, ético, recreativo, que han beneficiado al hombre a lo largo de su historia; y a lo relativo a la calidad de vida, promoción de actitudes positivas para el desarrollo personal, uso del tiempo libre, interacciones sociales y aprendizaje participativo propuestos por Romero y Laborín (2016); Lombardo y Polizzi (2015).

Estos aspectos interactúan propiamente con el modo de vivir del indivi-

duo, donde sus potencialidades o debilidades están netamente asociadas a su cultura y las transmite a través de sus sentimientos y valores. Es por ello que el educador en su afán de jubilarse y tener calidad de vida en su estado de vejez, debe prepararse al nuevo reto, buscar alternativas que satisfagan su quehacer y sigan brindando oportunidad de mejora personal y social.

La motivación por nuevas experiencias en la etapa de la adultez, conlleva al individuo a aprender lo que quiere aprender, desde sus conocimientos adquiridos durante toda su existencia y actividades realizadas, como motor de calidad de vida en la vejez, tomando todos los hechos reales adquiridos desde su vivencia y transformarlos a su propia realidad; sin temor a equivocarse. Lo anterior se fundamenta en los principios de la praxis andragógica, donde el aprendizaje en la persona adulta se manifiesta y se trata de acuerdo a la dimensión en la que se desenvuelve.

El arte y la lúdica son elementos especiales que transforman y proporcionan satisfacción personal en el individuo, es por ello que se plantean diversidad de acciones artísticas y lúdicas que pueden ser ejecutadas por los adultos mayores, especialmente por docentes jubilados, como estrategias que lo ayudarán a mantenerse activos, en mente cuerpo y espíritu, desde una concepción integral de su saber y de alguna manera u otra, activarán nuevos conocimientos en la etapa postlaboral que enfrentan este grupo etario.

Las estrategias realizadas, dentro de un contexto cultural y de vivencias, conllevan a expresar sentimientos a través de un lenguaje artístico, ya sea, visual, auditivo o audiovisual y ejecutar diversas actividades lúdicas en diversos medios y formatos, que favorecen converger en alternativas de calidad, proyecto y esperanza de vida, que se traducen en un bienestar subjetivo, donde se imponen las emociones positivas, el talento y el pensamiento creativo para el desarrollo individual, la perseverancia, el goce y la originalidad, reflejados a través de sus experiencias, tal como lo expresan Bassat (2014) y Carballeira, González y Marrero (2015).

Consideraciones finales

La literatura señala a la jubilación como el cese de actividades a una ardua jornada laboral, donde el tiempo y la edad son determinantes. Esta nueva etapa en los docentes proporciona cambios y adaptaciones; las actividades rutinarias se convierten en un nuevo estilo de vida, donde la familia y los amigos toman un grado considerable de aceptación, proporcionando un estado de búsqueda de felicidad e importancia dentro de un grupo social.

Si es bien sabido, existen programas acertados o no, en atención al adulto mayor, la baja oferta de trabajo, el poco reconocimiento y valoración a este grupo etario es evidente. Es por ello que se presentan alternativas teóricas que ayuda-

rán, a través del arte y la lúdica, a estimular, valorar y proyectar en el docente jubilado una mejor calidad de vida, dentro de los cuales asuma nuevos roles, genere espacios adecuados que lo lleven a una realización interior, permitiéndole desarrollar nuevas tareas y compartirlas con familiares, compañeros y amigos.

La incorporación del arte y la lúdica en la nueva manera de vida postlaboral en docentes jubilados son de real importancia y coadyuvan a su bienestar subjetivo, donde el goce, la productividad, la satisfacción propia, son ejes fundamentales para obtener las condiciones deseadas. Cabe destacar, estos beneficios implican una elección personal asociada a la percepción positiva de la etapa de jubilación. Si el docente jubilado percibe esta etapa como un período de disfrute del tiempo libre, descanso y liberación de compromisos laborales, entonces desarrollará bienestar subjetivo. Así, el estilo de vida adquirido se orientará a generar espacios adecuados para la realización propia, la salud física, mental y espiritual; al descanso, paz, tranquilidad, felicidad, amor; motivación para asumir nuevos roles; incremento de la vitalidad, autoestima y funcionalidad; crear relaciones saludables interpersonales y con el medio ambiente; en fin, pasión por lo que se hace.

Las actividades artísticas, ya sean visuales, auditivas o audiovisuales, producen importantes beneficios en los docentes jubilados, porque les permiten

expresar sentimientos, emociones, ideas, experiencias; estimulan su creatividad, concentración, comprensión, observación, memoria, comunicación, expresión; incrementan la hormona de la felicidad, la autoestima, el respeto, la convivencia, el ritmo, la actividad física y mental, el estado de ánimo positivo; favorecen el sueño y controlan la agresividad y la ira.

Por otro lado, las actividades lúdicas que incluyan juegos, ya sean de mesa o electrónicos, las manualidades, las artes culinarias y los deportes, tienen provechos considerables en este grupo etario, ayudándolos a mantener una vida social sana; estimulan las habilidades cognitivas, la concentración, lucidez, pensamiento lógico, imaginación, memoria; además, fortalecen el sistema óseo y muscular, controlan el sobrepeso, los niveles de triglicéridos y colesterol, el estrés y la ansiedad, entre muchos otros beneficios.

De una u otra forma se busca que los adultos mayores jubilados fortalezcan sus propias redes de comunicación y participación, sean protagonistas de este período de su existencia, trasmitan experiencias vivenciales y académicas a través de su conocimiento y oralidad, consideren el arte y la lúdica como medios transmisores de expresión, para demostrar a la sociedad que aún son productivos y llenos de un cúmulo de saberes para ser compartidos con las nuevas generaciones.

Referencias bibliográficas

- Allan, Natalia; Wachholtz, Daniela y Valdés, Alicia. (2021). Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. **Revista Chilena de Terapia Ocupacional**. Vol. 20, N° 2, pp. 233–242. Disponible en: <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/103/69724>. Recuperado el 14 de abril de 2022.
- Arias, Fidias. (2016). **El Proyecto de Investigación: Introducción a la Metodología Científica**. 7ma. edición, Editorial Espíteme. Caracas, Venezuela.
- Bassat, Luis. (2014). **La creatividad**. Primera edición. Editorial Conecta. España
- Carballeira, Mónica; González, José y Marrero, Rosario. (2015). Diferencias transculturales en bienestar subjetivo: México y España. **Revista Anales de psicología**. Vol. 31, N° 1, pp. 199-206. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.31.1.166931/169731>. Recuperado el 07 de marzo de 2022.
- Cárdenas, Oscar. (2020). La andragogía y su carácter interdisciplinario en la educación universitaria. **Revista Digital de Investigación y Postgrado**. Vol. 1, N° 1, pp. 77-88. Disponible en: <https://redip.iesip.edu.ve/ojs/index.php/redip/article/view/21/21>. Recuperado el 15 de mayo de 2022.
- Cardona, Doris; Estrada, Alejandro y Agudelo, Héctor (2003). **Envejecer nos “toca” a todos. Caracterización de algunos componentes de calidad de vida y de condiciones de salud de la población adulta mayor**. Facultad Nacional de Salud Pública “Héctor Abad Gómez”. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. Disponible en: https://cienciagora.universia.net.co/imgs2011/imagenes/Envejecer_nos_toca_a_todos_Medellin_2003.pdf. Recuperado el 14 de mayo de 2022.
- Carta de Ottawa. (1986). **Conferencia internacional sobre la promoción de la salud**. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>. Recuperada el 17 de mayo de 2022.
- Cuello, Marina y Grasso, Lina. (2021). Intervención en psicología positiva en adultos mayores que asisten a centros de jubilados de la Ciudad de Buenos Aires. **Revista Argentina de Salud Pública**. Vol. 13, N° 45, pp. 1-7. Disponible en: <https://rasp.msal.gov.ar/index.php/rasp/article/view/639/545>. Recuperado el 02 de junio de 2022.
- Fajardo, Elizabeth; Córdoba, Leonor y Enciso, Jhon. (2016). Calidad de

vida en adultos mayores: reflexiones sobre el contexto colombiano desde el modelo de Schalock y Verdugo. **Revista Comunidad y Salud**. Vol. 14. N° 2, pp. 33-41. Disponible en: <http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1690-32932016000200005&lng=es&tlng=es>. Recuperado el 22 de junio de 2022

Fernández, José; Llamas, Fátima y Gutiérrez, Mónica. (2019). Creatividad: Revisión del concepto. **Revista Reidocrea**. Vol. 8, N° 37, pp. 467-483. Disponible en: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/9783/Articulocreatividad.pdf?sequence=1&isAlloved=y>. Recuperado el 16 de mayo de 2022.

Flores, Blanca; Castillo, Yolanda; Ponce, Delia; Miranda, Claudia; Peralta, Elvia y Durán Tirso. (2018). Percepción de los adultos mayores acerca de su calidad de vida. Una perspectiva desde el contexto familiar. **Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc**. Vol. 26. N° 2, pp. 83-88 Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2018/eim182d.pdf> Recuperado el 10 de junio de 2022.

García, Lidia; Quevedo, Midalys; La Rosa, Yanely y Leiva, Annis. (2020). Calidad de vida percibida por adultos mayores. **Revista Electrónica Medimay**. Vol. 27, N° 1, pp. 17-25. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/>

[pdfs/revciemmedhab/cmh-2020/cmh201c.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemmedhab/cmh-2020/cmh201c.pdf) Recuperado el 03 de abril de 2022.

Garrido, María. (2014). Adicción al trabajo: características, detección y prevención desde una perspectiva integral. **Revista electrónica trimestral de enfermería**. N° 33, pp. 362-369. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v13n33/revision2.pdf>. Recuperado el 18 de mayo de 2022.

Giraldo, Gloria y Arango, Gloria (2012). Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente universitario. **Revista Eleuthera**. Vol. 6, pp. 148-164. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5859_61835010 Recuperado el 01 de junio de 2022.

Hernández-Sampieri, Roberto y Mendoza, Chistian. (2018). **Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta**. Primera edición. McGraw Hill Education. México.

Llanos, Martha. (2020). Arte, creatividad y resiliencia. Recursos frente a la pandemia. **Revista Avances en Psicología**. Vol. 28, N° 2, pp. 191-204. Disponible en: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2248/2325> Recuperado el 18 de abril de 2022.

- Lombardo, Enrique y Polizzi, Luciana. (2015). Ocio y aprendizaje. **Revista Kairós Gerontología**. Vol. 8. N° Especial 21, pp. 59-69. Disponible en: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/download/29444/20543>. Recuperado el 13 de mayo de 2022.
- Londoño, Angélica y Díaz, Fátima. (2019). Postcarrera: Una experiencia de los jubilados en trabajos puente. **Revista Psicoperspectivas**. Vol. 18, N° 2. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol18-issue2-fulltext-1508>. Recuperado el 16 de mayo de 2022.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). **Guía de entornos y estilos de vida saludables en comunidades indígenas leucas**. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Recuperado el 14 de mayo de 2022.
- Piedra, Shubert. (2018). Factores que aportan las actividades lúdicas en los contextos educativos. **Revista Cognosis**. Vol. 3, N° 2, pp. 93-108. Disponible en: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/1211/1403> Recuperado el 20 de marzo de 2022.
- Pomare, Katia y Steele, Judith. (2018). **La didáctica lúdica, mediadora en el aprendizaje significativo** (Trabajo de maestría). Universidad de la Costa, Barranquilla, Colombia. Disponible en: <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/2885>. Recuperado el 11 de abril de 2022.
- Posada, Regis. (2014). **La lúdica como estrategia didáctica** (Trabajo de maestría). Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/476668/04868267.2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Recuperado el 16 de junio de 2022.
- Preciado, Florentina y Gómez, Antonio. (2019). Docentes universitarios y sus expectativas hacia la jubilación. **Revista Perspectivas Sociales**. Vol. 21. N° 1, pp. 85-114. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7019206> Recuperado el 02 de junio de 2022.
- Real Academia Española (2022). Diccionario panhispánico del español jurídico. **Jubilación**. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/jubilaci%C3%B3n>. Recuperado el 10 de marzo de 2022.
- Ricci, Patricio. (2020). Una revisión general sobre la creatividad. **Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara**. Vol. 5, N° 20. Disponible en: <https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/201/350>. Recuperado el 15 de junio de 2022.
- Rivera, Elizabeth (2019). Camino salutogénico: estilos de vida saludable.

- Revista Digital de Postgrado.** Vol. 8, N° 1, pp. 1-6. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblio-ref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-3.pdf>. Recuperado el 18 de mayo de 2022.
- Romero, María y Laborín, Jesús. (2016). Calidad de vida en docentes de educación superior. **Revista de Educación y Humanismo.** Vol. 18, N° 31, pp. 205-224. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/335646649_Calidad_de_vida_en_docentes_de_educacion_publica_superior. Recuperado el 10 de junio de 2022.
- Rubio, Brandon; Martínez, Santiago; Reyes, José; Palencia, Dydi y Velázquez, Blanca. (2019). Planeación para la jubilación. **Revista Convicciones.** Vol. 6, N° 11, pp. 76- 84. Disponible en: <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/convicciones/article/view/420>. Recuperado el 28 de marzo de 2022.
- Ruiz, David. (2018). El arte definido como acto comunicativo. **Revista AV Notas.** N° 6, pp. 111-123. Disponible en: <http://publicaciones.csmjaen.es/index.php/pruebas/article/view/184>.
- Sánchez, Iluminada. (2015). **La andragogía del Malcom Knowles: Teoría y Tecnología de adultos.** (Tesis doctoral). Universidad Cardenal Herrera-CEU, Valencia, España. Disponible en: <https://repositorio-institucional.ceu.es/bitstream/10637/7599/1/La%20andragog%C3%ADa%20de%20Malcom%20Knowles%20teor%C3%ADa%20y%20tecnolog%C3%ADa%20de%20educaci%C3%B3n%20de%20adultos> Tesis Iluminada %20S%C3%A1nchez%20Domech.pdf. Recuperado el 10 de mayo de 2022.
- Sánchez, Martín; Belloch, Irene; Ortiz, María, González, Paula y Breso Edgar. (2020). Jubilación. ¿Existen actividades que faciliten la transición? **Revista Ágora de Salud.** Vol. 2, pp. 167-174. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/340000423_Jubilacion_Existen_actividades_que_faciliten_la_transicion. Recuperado el 02 de abril de 2022.