

X CONVENCIÓN Científica Internacional

“Universidad Integrada e Innovadora”
CIUM 2021



X CONVENCIÓN Científica Internacional

“Universidad Integrada e Innovadora”

CIUM 2021



**VIITALLER INTERNACIONAL
ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR
VOL.1**

X Convención Científica de la Universidad de Matanzas. II Taller de Atención al Adulto Mayor.

© Jesús López Martínez (compilador), 2021

© Sobre la presente edición:

Universidad de Matanzas, 2021

ISBN: 978-959-16-4547-0

Universidad de Matanzas

Carretera a Varadero, km 3½, Matanzas, Cuba

jesus.martinez@umcc.cu

Cita recomendada para esta publicación

López Martínez, J. (compilador). X Convención Científica de la Universidad de Matanzas. II Taller de Atención al Adulto Mayor. Matanzas, 2021.

ÍNDICE

Proyecto apptívate: alfabetización digital intergeneracional.....04
Relaciones universidad de matanzas y asociaciones en la atencion al adulto mayor.....11
Persona mayor, ejercicio fisico y aislamiento social en tiempos de pandemia.....18
Las cátedras universitarias del adulto mayor, una oportunidad para la tercera edad.....25
Proyecto apptívate: alfabetización digital intergeneracional.....38
Programa de historia de la ciénaga de zapata para los adultos mayores de mario López.....45
La capacidad de resiliencia en la práctica del acondicionamiento físico del adulto mayor.....53
Título: la educación jurídica ambiental en la atención al adulto mayor.....58
Aplicación de programa de inteligencia emocional para la calidad de vida del adulto mayor. Resultados.....67
La educación del adulto mayor para el mejoramiento de su calidad y estilo de vida.....79
El adulto mayor como turista. Requerimientos a tener en cuenta.....85
Caracterización de la representación social del adulto mayor y sus roles en el medio familiar.....93
Trabajo comunitario del médico general integral en la prevencion de la covid-19 en adultos mayores.....107
Proyecto comunitario vivan los ancianos. Una apuesta de fortalecer el trabajo social durante la covid-19.....116
Factores psicosociales que influyen en la depresion de los adulto mayor125
Vinculación de la cátedra universitaria del adulto mayor (cuam) al desarrollo social y comunitario.....134
El uso de técnicas participativas en el trabajo educativo con los adultos mayores.....142
La atención a los “abuelos” de las aulas de la cuam en condiciones de pandemia.....186
Prevención comunitaria del cáncer en adultos mayores desde acciones profesionales de la carrera gestión sociocultural.....161
La cátedra universitaria del adulto mayor: espacio para divulgar historias de vida de educadores unionenses.....172
Me cuido te cuido. Propuesta de orientaciones para potenciar la calidad de vida de cuidadores.....182
Protección constitucional en cuba al adulto mayor.....188
Mi día a día. Propuesta de una aplicación móvil al servicio de los adultos mayores.....196
Contribución a la preparación de los adultos mayores y sus familias para enfrentar el consumo de alcohol.....202
La actividad comunicativa entre los adultos mayores de La cuam y la comunidad.....208
Los patios universitarios productivos al servicio de la comunidad: aporte de la cátedra universitaria del adulto mayor en cabaiguán para mitigar los efectos de la covid 19.....215
La educación del adulto mayor para el mejoramiento de su calidad y estilo de vida.....218
Caracterizacion psicológica de adultos mayores, necesidades educativas....225
Literatura y calidad de vida en los adultos mayores.....233

PROYECTO APPTÍVATE: ALFABETIZACIÓN DIGITAL INTERGENERACIONAL

Simposio o taller al que tributa: XII Taller Extensión Universitaria, Trabajo Comunitario y Desarrollo Local

Autor (es):

Mtra. Graciela Casas-Torres

Dirección electrónica: gracielaCasasunam@hotmail.com

Maestra en Salud Pública. Profesora de Tiempo Completo. Coordinadora del CIETSGe. México

Teléfono de contacto: +52 5529712400 (móvil)

Mtra. Ana Lilia del Carmen Pérez-Quintero

Dirección electrónica: t.s.analilia@hotmail.com

Maestra en Trabajo Social. Profesora de asignatura y colaboradora en el Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en Gerontología (CIETSGe).

México

Entidad Laboral de procedencia: Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en Gerontología (CIETSGe) de la Escuela Nacional de Trabajo Social, Universidad Nacional Autónoma de México.

Dirección postal: Av. Universidad N° 3000, Ciudad Universitaria, Ciudad de México. Código postal 04510.

Resumen

El presente trabajo forma parte del proyecto PAPIME1 PE307221 *Inclusión digital para personas mayores. Experiencia formativa del estudiantado de Trabajo Social*. En este proyecto participan tres instituciones: el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM), el Hospital General de México (HGM) y el Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en Gerontología (CIETSGe) de la Escuela Nacional de Trabajo Social (ENTS).

1 Las siglas PAPIME se refieren al Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación que se financian y realizan en la Universidad Nacional Autónoma de México. El proyecto *APPtívate* tuvo como propósito favorecer la alfabetización digital entre las personas mayores. A través de este artículo se busca dar a conocer los resultados obtenidos tras su implementación, visibilizar parte del proceso formativo durante la práctica escolar comunitaria y abonar a la ruptura de estereotipos de las personas mayores respecto al uso de los dispositivos móviles. El análisis de resultados de evaluación del taller permitió mejorar el diseño y la metodología del proyecto.

Palabras clave: Alfabetización digital, relaciones intergeneracionales, aplicaciones tecnológicas, dispositivos móviles y Trabajo Social.

Abstract

This work is part of the PAPIME PE307221 project *Digital inclusion for older people. Training experience of the Social Work student body*. Three institutions participated in this project: the Monterrey Institute of Technology and Higher Studies (ITESM), the General Hospital of México (HGM) and the Center for Research and Studies of Social Work in Gerontology (CIETSGe) of the National School of Social Work (ENTS).

The APPtivate project aimed to promote digital literacy among the elderly. This article seeks to publicize the results obtained after its implementation, make visible part of the training process during community school practice and contribute for the breaking of stereotypes of older people regarding the use of mobile devices. The analysis of the evaluation results of the workshop will improve the design and methodology of the project.

Keywords: Digital literacy, intergenerational relationships, technological applications, mobile devices and Social Work.

Introducción

El envejecimiento es un hecho de vida que no se puede detener. Hasta ahora, los avances científicos y tecnológicos han intentado incidir en las distintas formas en las que los efectos de este proceso se muestran.

El planteamiento del Envejecimiento Saludable abanderado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez...entendida como el conjunto de atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella” (OMS, 2015, p. 30). Es decir, esta propuesta invita a reconocer las propias capacidades, habilidades, potencialidades, gustos y limitaciones, para dar a la vivencia de la vejez un sentido de plenitud, tanto como el que socialmente se asigna a cualquier otra etapa de vida. Para la promoción de este tipo de envejecimiento se debe considerar la importancia del entorno, siendo en este elemento en donde existe un área de oportunidad para la intervención profesional especializada en atención gerontológica, debido a que la accesibilidad a dispositivos tecnológicos móviles (particularmente tabletas y teléfonos celulares inteligentes) que las distintas generaciones tienen, da pauta a conductas de uso que determinan las nuevas formas de interacción social entre ellas.

En 2018 la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en Hogares (ENDUTIH) realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) reportó, que la población de 55 años o más es la que menos usa internet, registrando cifras del 4.1% para las mujeres y 4.0% para los hombres. Además, las tres principales actividades de la población en general usuaria de internet en 2018 fueron: entretenimiento (90.5%), comunicación (90.3%) y obtención de información (86.9 %). Estos datos permiten rescatar la importancia del acceso por parte de las personas mayores a los dispositivos tecnológicos que les permiten conectarse a internet, así como identificar la naturaleza de las actividades que se realizan en torno a sus intereses, ya que en los resultados de la ENDUTIH del año 2015 se identificó que “3 de cada 4 usuarios modifican la manera en que llevan a cabo sus actividades al utilizar internet” (ENDUTIH, 2015), por lo que podría asumirse que la alfabetización digital de esta población conduciría a generar formas distintas de realizar acciones de la vida cotidiana.

Respecto a los dispositivos móviles, particularmente los teléfonos celulares inteligentes (Smartphones), la misma fuente ENDUTIH (2018) señala que:

73.5% de la población de seis años o más utilizó el teléfono celular. De éstos, 8 de cada 10 usuarios, contaban con un celular inteligente (Smartphone), que les permitía conectarse a Internet... pasando del 92.0% en 2017 a 93.4% en 2018; con una diferencia de 5.5 millones de personas.

Estas cifras permiten identificar la permeabilidad que estos dispositivos móviles han tenido entre toda la población, lo cual invita a considerar la necesidad de acrecentar entre las generaciones más añosas las habilidades para su manejo mediante acciones que promuevan su conocimiento y apropiación. Los datos mencionados hacen visible la pertinencia del proyecto APPtivate al encontrar que:

De los usuarios de celular inteligente (Smartphone), 45.5 millones instalaron aplicaciones en sus teléfonos: 89.5% de mensajería instantánea, 81.2% herramientas para acceso a redes sociales, 71.9% aplicaciones de contenidos de audio y video, y 18.1% alguna aplicación para acceder a banca móvil (ENDUTIH, 2018).

Con conocimiento de los datos anteriores, se identificó la oportunidad de crear espacios de encuentro intergeneracional en los que el intercambio de saberes respecto al uso de los dispositivos móviles dibujara nuevas formas de relacionar la tecnología con el mantenimiento de la capacidad funcional de las personas. Por lo que durante los años 2016 y 2017 desde el CIETSGe, se impartieron dos talleres básicos para el uso de equipos de cómputo dirigidos a personas mayores, también durante ese año en colaboración con estudiantes de la licenciatura de Trabajo Social² de la ENTS se realizaron otras dos actividades formativas denominadas “El ABC de las Apps” y “APPlícate, motívate y conéctate”, convirtiéndose de manera directa en el antecedente histórico del proyecto APPtívate.

2 Sirva este artículo como reconocimiento a todo el estudiantado de la licenciatura en Trabajo Social que ha participado en el desarrollo del proyecto interinstitucional.

Los resultados de las intervenciones anteriormente enunciadas condujeron a la necesaria selección de contenidos temáticos y estrategias para la transmisión de conocimientos, teniendo como fundamento promover un estilo distinto de vejez en la era de la tecnología; lo anterior, con base en la consideración de la (cada vez mayor) accesibilidad que las personas mayores tienen a distintos dispositivos móviles, así como su interés por aprender a utilizarlos e integrarlos en su cotidianidad tal como lo hacen las cohortes etarias que les preceden; esto con la intención de mirar a los teléfonos celulares inteligentes como herramientas para fomentar el cuidado integral de la salud.

Vale la pena destacar que el objetivo general de la primera fase del proyecto fue: Promover el uso de dispositivos tecnológicos móviles como herramientas para favorecer el autocuidado entre las personas mayores, coadyuvando a la disminución del riesgo de presencia del Síndrome de Fragilidad bajo la premisa del Envejecimiento Saludable. Y que, en esta segunda fase, el objetivo es: sistematizar la experiencia formativa de la asignatura Práctica Escolar para desarrollar propuestas innovadoras para la enseñanza y el aprendizaje del alumnado interesado en las líneas temáticas de vejez, envejecimiento y personas mayores. Es importante mencionar, entonces, que el proyecto APPtívate nace en el marco del proceso formativo de la licenciatura en Trabajo Social, mismo que es ejecutado por alumnos del 4º y 5º semestre como parte de la asignatura de práctica escolar comunitaria.

Método

Con base en las experiencias que antecedieron esta iniciativa se identificó la oportunidad de mejorar los contenidos y las estrategias a emplear durante la impartición del taller, por lo que su diseño y ejecución se ciñeron ciertas etapas señaladas a continuación, que para fines de este trabajo- se han numerado haciendo la aclaración de que varias de esas fases tuvieron lugar de forma simultánea a lo largo de ambos procesos:

Etapa 1: Inducción a la temática hacia el estudiantado.

Como anteriormente se señaló, este proyecto se circumscribe a la práctica escolar comunitaria, misma que forma parte del proceso formativo de la licenciatura en Trabajo Social en la ENTS y que en muchos casos, constituye el primer acercamiento que los estudiantes tienen con la población objetivo. Siendo preciso llevar a cabo una serie de actividades introductorias a la temática con la finalidad de situar a los jóvenes en la problemática, el contexto, los alcances de la situación, el marco conceptual al que se circumscribe la propuesta, el sentido social de la misma, así como las expectativas de su inclusión en el proyecto.

Etapa 2: Recuperación de elementos identificados en el diagnóstico social.

Dada la naturaleza de continuidad del proceso formativo, existía ya un diagnóstico social que fue actualizado mediante la recuperación en campo de datos relevantes respecto al acceso, uso, apropiación, intereses, habilidades en el manejo de dispositivos tecnológicos móviles por parte de la población objetivo, así como generalidades sociodemográficas. Particularmente, abordar lo relativo a la visión del Trabajo Social Gerontológico, sirvió como marco para orientar la labor que habría de ser realizada en función de los puntos identificados como claves a través del diagnóstico social los cuales son: las personas mayores, los dispositivos móviles y el cuidado de la salud.

Etapa 3: Diseño del taller.

Tras la delimitación geográfico-espacial de la intervención se procedió al diseño del taller mediante la selección de contenidos que conllevó una serie de tareas simultáneas (exploración, búsqueda, registro, categorización y valoración integral de aplicaciones tecnológicas) que condujeron al estudiantado a sistematizar un total de 84 Apps de distinta naturaleza, conformando un catálogo de contenidos (matriz de aplicaciones) factibles a presentar durante la implementación del taller.

La exploración de Apps estuvo basada en criterios establecidos con fundamento en el marco conceptual de la investigación los cuales fueron:

1. Indicadores del Síndrome de Fragilidad: pérdida de peso, disminución relativa de fuerza y masa muscular, equilibrio y marcha, resistencia.
2. Discapacidad: actividad física, participación social.
3. Envejecimiento Saludable: contexto, apoyo psicosocial, cohesión social, conducta, habilidades.

En un primer momento, la selección de aplicaciones tecnológicas se apegó a discernir a priori, si la descripción encontrada en la tienda virtual daba elementos que pudiesen relacionarse con alguno (s) de los criterios señalados arriba. Con ello se conformaba un primer formato para la sistematización de la información obtenida el cual se llamó: *ficha de identificación de App*. Posteriormente se elaboraba una *lista de cotejo* de cada aplicación registrada. Con este instrumento fue posible señalar de manera precisa y clara la existencia o no de aspectos tales como: personalización de la aplicación (preferencia de idioma, tamaño de letra, imagen, etc.), su uso relacionado con los indicadores del Síndrome de Fragilidad (equilibrio, marcha, resistencia, etc.), indicadores sociales (actividad física, cohesión social, apoyo psicosocial, etc.) y la programación de la aplicación (es gratis, de paga, notificaciones, si funciona en línea, etc.).

De existir algún defecto de programación o de operacionalidad en la aplicación tecnológica, esta debía sustituirse con una nueva opción que también exigía la elaboración de una ficha de identificación y otra lista de cotejo. Respecto a la aplicación desechada, las causas quedaban registradas en el instrumento y el número de registro ya no era nuevamente asignado.

Si hasta ese momento, la aplicación tecnológica seleccionada era bien evaluada por el estudiantado (a cargo de su registro), se daba paso a un tercer momento, el cual consistía en una *evaluación de uso por persona mayor*.

Esta valoración colaborativa tuvo como finalidad recuperar la experiencia de uso de la App por parte de la población objetivo y los estudiantes en formación. El instrumento de registro diseñado permitió obtener información relacionada con la opinión de la persona mayor en cuanto al beneficio que el uso de la aplicación tecnológica podía tener para su salud física y psicológica, así como con los efectos evidentes en relación al fortalecimiento de sus relaciones sociales. La apreciación de dichas categorías partió de la percepción, que dos personas mayores desconocidas tenían al utilizar la App durante un breve lapso.

Finalmente, tras la experiencia de uso de las aplicaciones tecnológicas por parte de la población objetivo y la propia del estudiantado, se tenían los elementos suficientes para generar un *reporte de evaluación de App*, en el que, por cada aplicación seleccionada se argumentaba cada aspecto que se consideró para la evaluación integral de la misma.

Los rubros interpretados fueron: personalización, uso, programación y la propia opinión que generó la App en los estudiantes, para que de esta manera se tuviera un mejor panorama en cuanto a qué tan viable sería presentarla durante la ejecución del taller, tomando siempre en cuenta el objetivo de promover su uso como herramienta que acerque al logro de un Envejecimiento Saludable.

De manera simultánea a la elaboración y aplicación de los instrumentos anteriormente descritos, se fue recopilando en una *matriz de aplicaciones* toda la información generada, el conjunto de los resultados de las evaluaciones realizadas, lo cual facilitó la sistematización de la información y orientó la estrategia metodológica a seguir para lograr la posterior discriminación de los contenidos a presentar durante la operación del taller.

Etapa 4: Planeación del taller

Una vez formado el abanico de aplicaciones, y con base en el perfil de la población mayor que participó en la resolución del instrumento de investigación, se consideró dirigir el taller a participantes que tuviesen conocimiento sobre el uso básico de sus dispositivos móviles y que tuviesen interés en mejorar el cuidado de su salud. Por lo que, de manera paralela a la planeación se realizó la difusión del proyecto APPtivate mediante: carteles, volantes, difusión electrónica y digital vía correo electrónico, WhatsApp y Facebook por un periodo de dos semanas, alcanzando un registro previo de 33 personas mayores interesadas.

Los contenidos a impartir en cada sesión fueron elegidos conforme el tipo de indicador en cuyo fortalecimiento desde el enfoque de prevención de la salud se trabajaría por semana, a saber: indicadores del Síndrome de Fragilidad, actividad física, participación social y aquellos relacionados con el Envejecimiento Saludable, que como enfoque del proyecto permeó en todas las sesiones.

Etapa 5: Ejecución del taller

En la primera sesión del taller se llevó a cabo la evaluación de conocimientos previos de la población inscrita, esto con la finalidad de identificar el grado de uso y apropiación que existía de los dispositivos.

Los resultados de esta actividad inicial condujeron al grupo a percibirse que las personas mayores tenían dudas sobre las funciones básicas de sus teléfonos móviles y por ello no era factible abordar de manera directa los contenidos antes planeados. Lo que conllevó a la necesaria modificación de estos, debiendo reelaborar las cartas descriptivas por sesión quedando de 2 a 3 contenidos por día contemplando la facilitación del aprendizaje respecto a las funciones básicas de los dispositivos móviles, acordando de manera grupal la valoración de contenidos cada dos sesiones con base en el avance que se notaba y verificaba en el grupo de personas mayores con la recuperación de una cédula de evaluación, en donde las personas asistentes calificaban la utilidad de las aplicaciones presentadas durante la sesión, así como el desempeño de los estudiantes como profesores (considerando que el taller se da en el marco de la formación profesional), los resultados obtenidos además permitieron la elaboración de un reporte de valoración del trabajo realizado por sesión.

Es importante mencionar que para favorecer el aprendizaje entre pares fue necesario el uso de técnicas grupales y el uso de programas específicos para la transmisión en tiempo real de los contenidos, por lo que se empleó en cada sesión la App Mobizen, que permitió mostrar a través del proyector lo que se realizaba a la par con las Apps y las personas mayores desafiando las competencias digitales del estudiantado.

Cada sesión iniciaba con una breve recuperación de lo abordado anteriormente, a partir de preguntas generadoras como: ¿Qué recuerda de la sesión pasada? y ¿Qué le pareció hacer uso de la app (abordada en la sesión previa) durante estos días? Con este inicio se aclaraban las dudas que se hubiesen generado y se daba la pauta para vincular con las aplicaciones tecnológicas a presentar durante la sesión que se tratara. De esta manera se iba avanzando en la impartición de los contenidos y en la presentación de cada aplicación seleccionada, en todo momento se cuidó que el enfoque del Envejecimiento Saludable permeará las actividades realizadas, lo que fue evaluado de manera intermedia en la sesión 8 del taller mediante la resolución de un cuestionario que, con apoyos gráficos solicitaba la identificación de las partes de los dispositivos, colocar el nombre de ciertos íconos, la realización de ciertas tareas mediante WhatsApp y Google Photos, además de solicitar relacionar ciertas escenas con el nombre de los indicadores del Síndrome de Fragilidad.

Hacia el final de la impartición del taller las personas se notaban ansiosas pues no querían este terminara, solicitaban continuar aprendiendo y conviviendo con los jóvenes facilitadores. La última sesión consistió en invertir los papeles y ahora las personas mayores debían mostrar los conocimientos adquiridos a quienes habían sido sus docentes por 15 sesiones. Para concluir el taller, todas las personas mayores compartieron en plenaria al menos un aprendizaje obtenido durante el taller y varios mencionaron cómo esos saberes modificaron la manera en que hacían uso de su dispositivo

Resultados

Como parte de la estrategia implementada para la recuperación de la experiencia, se realizó una guía de evaluación que pretendió recuperar, por un lado, de forma cuantitativa el desempeño del grupo de estudiantes frente a las personas mayores y por el otro lado un acercamiento al aprendizaje que lograron obtener las y los destinatarios del proyecto. En total se recuperaron 169 instrumentos de evaluación.

Los resultados cualitativos se recuperaron bajo la metodología FODA. Esta matriz se divide en dos secciones, la primera tiene que ver con los aspectos internos, que son las fortalezas y las debilidades, las cuales están bajo el control del grupo y se pueden cambiar; y la segunda cuenta con los aspectos externos, que son las oportunidades y las amenazas, las cuales no dependen del grupo, por lo que estos factores pueden facilitar o dificultar el trabajo del grupo durante el proceso.

A continuación, se presentan los resultados cuantitativos que fueron categorizados según la naturaleza de las preguntas: dos preguntas abiertas y siete preguntas de opción múltiple, dando un total de nueve preguntas por instrumento. En primer lugar, se muestran los resultados de las preguntas de opción múltiple, y, en segundo lugar, los resultados de las categorías de las preguntas cerradas.

De los 169 instrumentos aplicados durante las sesiones; en 94 ocasiones a las personas mayores, les pareció fácil el uso de las aplicaciones. Esto indica, que los asistentes del taller; no presentaron casi ninguna dificultad, para manipularlas en sus dispositivos móviles.

En cuanto a los indicadores del Síndrome de Fragilidad, se preguntaron de tal manera que las y los asistentes pudieran identificar los aspectos en su vida diaria. En 97 ocasiones las personas mayores consideraron que las aplicaciones vistas durante las sesiones; podrían apoyarlos en la realización de sus actividades, en segundo lugar, con 95 opiniones se colocó la respuesta “mejorar su condición de movilidad”, y en tercer lugar se ubicó con 92 “facilitará sus lazos sociales”; por mencionar las más predominantes.

Se preguntó a las personas mayores si consideran que el uso de las aplicaciones que se vieron durante las sesiones son útiles para su vida diaria, la mayoría consideró que sí. Respecto a las áreas de mejora que se identifican para la labor del estudiantado se encontró que 20 % indica que debe haber el tiempo adecuado para la enseñanza – aprendizaje, otro

20 % menciona que hubiera sido importante realizar más ejercicios y un último 20 % de los encuestados da recomendaciones al expositor para mejorar su desempeño frente al grupo. En cuanto a los resultados cualitativos que se recuperaron a partir de la matriz FODA correspondiente a cada reporte por sesión, los alumnos durante el proceso de intervención mostraron las siguientes *fortalezas*:

Capacidad para actuar rápidamente y de manera correcta para resolver situaciones que no se tenían previstas así mismo la paciencia y claridad al explicar los contenidos, de igual manera se resalta la paciencia, asistencia, compromiso y entusiasmo para la transmisión de conocimientos, lo que a su vez permitió tener un buen manejo de grupo y el propio control de nervios.

En cuanto a las *debilidades* que se observaron durante el proceso de intervención, se rescató que:

No todos los coordinadores de contenido tuvieron un buen manejo de grupo, en ocasiones porque se mostraban tímidos o porque su tono de voz era bastante bajo, esto a su vez provocaba que las personas mayores se dispersaran y no prestaran atención al contenido de la sesión. Así mismo se observó que en muchas ocasiones hubo falta de organización por parte de los equipos que les correspondía presentar contenidos ya que una de las consecuencias de esto fue que muchos de los materiales digitales utilizados para presentar contenido fallaban porque no se revisaron con anticipación y esto dificultaba la presentación de las aplicaciones.

En el área de las *oportunidades* sobresale que las personas mayores tenían disposición e interés de aprender sobre las aplicaciones presentadas por sesión, ya que en cada sesión se mostraban participativas, preguntando sus dudas, comentando lo que sabían respecto a alguna aplicación o contando alguna historia que nos pudiera dejar alguna enseñanza o reflexión. Otro aspecto que también se pudo observar dentro de este proceso, fue la apropiación de la tecnología que fueron desarrollando las personas mayores, ya que después de varias sesiones ya no tenían miedo de que al usar su teléfono este se descompusiera, al contrario, empezaron a aprovechar y a darse cuenta de todas las funciones que este tenía y de cómo podían ser de gran utilidad para sus necesidades.

Las *amenazas* que se pudieron detectar dificultaron el alcance del objetivo de nuestro proyecto de intervención, ya que estuvieron presentes en todo el proceso; desde que se empieza la difusión para la invitación del taller *APPtivate* en donde muchas de las P.M que se registraron solo asistieron a las primeras 3 o 4 sesiones y después dejaron de asistir al resto del taller. Por otro lado, fue sumamente importante que las personas mayores contarán con un dispositivo digital inteligente, tanto para adquirir conocimiento como para tener una noción clara de cómo utilizarlo; puesto que no sabían lo básico, desde cómo encenderlo, poner música, tomarse fotos, descargar aplicaciones, liberar memoria y poder prender sus datos móviles o wifi, entre otras cosas. Al igual que estudiaron para reforzar los nuevos conocimientos, puesto que algunos de ellos no lo hacían lo cual se notaba al momento de explicar alguna aplicación y esto, a su vez, generaba un retraso en los contenidos.

Comentarios finales

Con base en la evaluación de las estrategias metodológicas mencionadas anteriormente se puede considerar que se logró el objetivo del taller pues se crearon redes de apoyo entre las personas mayores, se fortalecieron los conocimientos del uso de tecnología, reforzamiento de la relación intergeneracional y la apropiación de los dispositivos móviles, también se motivó al cuidado de la salud gracias al uso de diferentes aplicaciones.

Finalmente es preciso recuperar que el presente artículo empírico permite dar a conocer los resultados obtenidos tras la implementación del proyecto *APPtivate* y abonar a la recuperación de la experiencia rompiendo la frontera entre el hacer y la generación de

evidencia que tanta falta hace en México respecto a Trabajo Social; lo anterior se logra mediante la visibilización de parte del proceso formativo que tiene lugar a lo largo de la práctica escolar comunitaria y finalmente se genera prueba de la modificación de estereotipos respecto a naturaleza de las relaciones intergeneracionales.

Referencias:

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2017. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares. ENDUTIH. [En línea]. Disponible: 2017. Disponible: <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/regulares/dutih/2017/> [Consultado marzo 10, 2019].

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2018. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares. ENDUTIH. [En línea]. Disponible: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/ENDUTIH_2018.pdf 2018. [Consultado marzo 16, 2019].

Organización Mundial de la Salud. 2015. *Resumen: Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.* [En línea]. Disponible:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf [Consultado marzo 12, 2019].

RELACIONES UNIVERSIDAD DE MATANZAS Y ASOCIACIONES EN LA ATENCION AL ADULTO MAYOR.

Autores:

MSc. Rita Rosalía Martínez Pichardo. rita.martinez@umcc.cu. MSc. Ligio Ángel Barrera Kahli. Universidad de Matanzas, Cuba

Resumen

Se fundamenta la labor integrada, continua y estable del aula “René Fraga Moreno”, la que pertenece al Consejo Popular Matanzas Oeste, del municipio y provincia de Matanzas, cuyo espacio habitual del proceso de enseñanza-aprendizaje es el parque del mismo nombre, y que se apertura en el curso escolar 2006-07, experiencia de educación del adulto mayor, un referente pedagógico, no solo para la Asociación de Pedagogos en la provincia sino para las restantes instituciones, asociaciones y organizaciones que se integran .Resultados conducentes, a la nominación del Aula al Premio Nacional y premio provincial y al mismo tiempo, el otorgamiento del premio nacional Gloria Guerra Menchero al Adulto mayor, de la Asociación de Pedagogos de Cuba, al profesor de la Universidad de Matanzas Ligio A.Barrera Kahli . Con una matrícula en el último período, de 56 adultos mayores, y en el complejo periodo correspondiente al año 2020, en medio de la afectación de la enfermedad Covid 19, el aula y sus miembros mantienen su vitalidad. Con gran impacto en educadores y familiares la Asociación de Pedagogos en la provincia, en coordinación con el Departamento de Actividades Extracurriculares, Vice-rectoría primera y la Rectoría de la Universidad de Matanzas, procedió al otorgamiento de estos premios en la Jornada del Educador del año 2020, incluidos los pertenecientes a asociados del Ministerio de Educación, la presencia de su Director en la provincia y de educadores médicos, al Hospital

Militar Mario Muñoz Monroy y su director, en lucida ceremonia en la Sala de Conciertos José White de la ciudad.

Palabras claves: Adulto Mayor, experiencia pedagógica, relaciones institucionales y asociativas.

ABSTRACT

The integrated work is based, continuous and stable of the classroom "René Fraga Moreno", the one that belongs to the Popular Council Matanzas West, of the municipality and county of Matanzas whose habitual space of the teaching-learning process is the park of the same name, and that you opening in the school course 2006-07, experience of the biggest adult's education, a relating one pedagogic, not alone for the Association of Educators in the county but for the remaining institutions, associations and organizations that conducive. Results is integrated, to the nomination of the Classroom to the National Prize and provincial prize and at the same time, the grant of the national prize Gloria Guerra Menchero to the biggest Adult, of the Association of Educators from Cuba, to the professor of the University of Matanzas Lígio A. Barrera Kahli. With a registration in the last period, of bigger 56 adults, and in the complex period corresponding to the year 2020, amid the affection of the illness Covid 19, the classroom and their members maintain their vitality. With great impact in educators and family the Association of Educators in the county, in coordination with the Department of Activities Extracurricular, Vice first rectories and the Parsonage of the University of Matanzas, proceeded to the grant of these prizes in the Day of the Educator of the year 2020, included those belonging to associated of the Ministry of Education, its Director's presence in the county and of medical educators, to the Military Hospital Mario Muñoz Monroy and its director, in a shone ceremony in the Room White of the city.

Key words: Bigger adult, pedagogic experience, relate institutional and associative.

Introducción

El Consejo de Educación de Adultos de América Latina (CEAAL), se pronuncia, en foros y reuniones internacionales, por propiciar el diálogo entre educadores comunitarios y el saber sistematizado, de los autores, que constituyen fuente de conocimientos sobre el tema, los construidos sobre el soporte delas experiencias, reflexiones de cursos y talleres que han marcado pautas en el camino de construir un futuro mejor.

Un objetivo supremo y un resultado esperado, entre los proyectos de la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) es el de: fortalecer a niveles locales, municipal y regional, el conocimiento y la valoración de los aprendizajes y experiencias vividas, dirigido a Educadores y actores sociales que interactúan, así como, establecer puentes de comunicación entre investigadores, educadores, asociaciones, instituciones, familia y comunidad en temas de relevancia, como lo es precisamente, el del Adulto Mayor.

Cuba, con un alto crecimiento del envejecimiento poblacional, que es significativo, desarrolla, una política encaminada a la formación y capacitación de los actores sociales incluidos, ya sea como educadores populares, profesores, coordinadores, asesores, comunicadores, protagonistas, en un entramado social que es relevante.

Las universidades y entre ellas, la Universidad de Matanzas, desde las Cátedras del Adulto Mayor, desarrollan conocimientos y experiencias en procesos de aprendizajes para esta etapa de la vida, bajo la dirección del departamento de Actividades extracurriculares en la Universidad de Matanzas, y constituye objetivo de la Asociación de Pedagogos, sistematizar las experiencias, punto de partida para nuevos aprendizajes, formulaciones teóricas o

prácticas que contribuyan al futuro de ella misma y para el de otras, preferiblemente realizada por participantes, los que los autores delimitan (Jara 2008).

En el trabajo, se significa como factor de influencia en los resultados que se muestran, el de la labor integrada, continua y estable en las relaciones entre institución y asociaciones representadas, en el caso del aula “René Fraga Moreno”, la que pertenece al Consejo Popular Matanzas Oeste, del municipio y provincia de Matanzas.

Desarrollo

Las universidades en el siglo XXI están convocadas a la redefinición de políticas y planes, que conllevan a producir la mejora de los procesos, e incluso a nuevos modelos de asociación y organización en las que se garantice una mayor cooperación entre instituciones y asociaciones, verdaderas redes sociales, trabajo en colaboración, sin perder identidad.

La Educación de Adultos y las Cátedras del Adulto Mayor en las Universidades, se desarrollan sobre sólidos fundamentos teóricos y metodológicos con recursos, publicaciones y materiales que garantizan la organización con calidad del proceso educativo, la superación y la capacitación, por diversas vías. La Asociación de Pedagogos, desarrolla acciones de sistematización en talleres y espacios de reflexión en un proceso orientado a sintetizar, elaborar juicios generales que pueden constituir normas de lo que debe hacerse o no en el futuro. También proyecciones o recomendaciones, lecciones que expliquen quién y cómo pueden ser condicionados los resultados.

Se promociona la capacitación y superación en los temas de prioridad en el país, socializa y articulan las relaciones, y después de sistematizar, se comunican los aprendizajes y los resultados. Para estas acciones, un pensamiento de José Martí resulta importante atender y es: “Poner la ciencia en lengua diaria: he ahí un gran bien que pocos hacen”.

El entramado local donde se desarrolla el aula, objeto de experiencia de la Asociación, conforma un contexto territorial donde confluyen instituciones educacionales, culturales y empresariales, potencialmente estructurado como ámbito colectivo preferente de interacción, cooperación, y participación social, portador de una identidad sociocultural, en dimensión local, barrial y municipal principalmente.

En el desarrollo del trabajo docente y educativo, participan diversos actores (individuales, grupales, institucionales, asociativos), quienes asumen diferentes roles y funciones, y constituyen una presencia imprescindible para alcanzar los objetivos propuestos. El grado en que se comprometen, responsabilizan y participan, en interacción y comunicación, depende de múltiples factores, por lo que, se hace necesario: diagnosticar las características de los actores para los roles y funciones que desarrollaran desde el primer momento, pero también como se proyecta esa relación. La estrategia de articulación se diseñe y gestione con particular atención.

Lograr sostenibilidad en la experiencia depende del grado de responsabilidad, de compromiso y sentido de pertenencia y esos tres componentes, en gran medida del nivel de articulación que se alcance, en el cumplimiento de los objetivos.

La articulación en el desarrollo de la experiencia del aula de Educación de Adultos en su relación con el contexto depende, en el criterio de los autores, a tres aspectos principales:

- El nivel y la forma de interacción y comunicación, entre los actores institucionales y los actores claves del entorno.

- El grado de reconocimiento social de los participantes en el proceso docente curricular y extracurricular.

- El grado de satisfacción de los actores participantes y los claves del entorno.

Entre las dificultades que se consideran, inciden, en el logro de un mayor nivel de articulación se identifican como principales:

- Debilidades en la estructuración organizativa y metodológica del proceso educativo

-No es suficiente la claridad en los roles y funciones del proceso que se desarrolla
-Barreras de comunicación
-Falta de una visión integral de los procesos docentes y extensionistas universitarios
La generación de espacios para encontrarse, dialogar, analizar juntos y responsabilizarse, para el trabajo colectivo puede constituir junto al monitoreo de los resultados parciales y finales un factor de articulación colectivo.

Entre los conceptos que se trabajaron, estuvo el de resiliencia social o grupal, especialmente en el último curso, del año 2020, que se define para un grupo, estructura social, institución o nación, cuando se forman estructuras de cohesión, de pertenencia, de identidad y de supervivencia como estructuras sociales complejas ilimitadas o no. Desarrolla formas de afrontamiento de eventos y situaciones, que pongan en riesgo al grupo y su identidad, formando lineamientos integradores que permiten la supervivencia, expansión e influencia del grupo.

La concepción vigotskiana, da soporte, a criterio de los autores, cuando se consideran los procesos de relaciones entre los miembros del grupo, se precisa la interacción entre los valores individuales, considerados los sujetos participantes del proceso educativo, que puede ser determinante en las transformaciones deseadas y esperadas.

La experiencia que se estudia del aula, se inicia en el curso escolar 2006-07, aunque algunos de los estudiantes se graduaron anteriormente en el aula de la entonces Sede Universitaria Municipal(SUM) “Medardo Vitier Guanche”, manteniéndose en los cursos de continuidad.

En la impartición de conocimientos han contado con la participación de varios especialistas y de otros profesores del claustro de la Universidad de Matanzas abordando diversas temáticas de interés de los adultos mayores.

Las actividades que desarrollan se realizan de forma estable y con calidad teniendo como principal elemento los intereses de los adultos mayores; se destacan las visitas a museos, excursiones, etc., a lugares como el Jardín Botánico, el Teatro Sauto, el Museo de Bomberos y otros. Se destaca por ser un área que todos los años incorpora adultos mayores de nuevo ingreso a la modalidad de curso Básico, y en la organización de la Peña del Adulto Mayor, en los espacios cedidos por el Museo Palacio de Junco. Desarrollan actividades de colaboración, permanentes y destacadas en la comunidad y en municipio de conjunto con los CDR, la FMC, el INDER y Salud, en el caso de este último, con el programa de la lucha contra el Alzheimer y la COVID-19.

PREMIO GLORIA GUERRA MENCHERO

Gloria Guerra Menchero, Educadora Popular mexicana, que dedica su vida a la educación de adultos. Su amor por Cuba, su labor creativa como autora de técnicas participativas, sus contribuciones por constituir fuente de conocimientos para la Asociación de Pedagogos, constituyeron razones para el otorgamiento anual de un Premio Nacional, el que se ha otorgado a educadores en la provincia de Matanzas, por tres ocasiones en este siglo XXI (según registro de la Asociación de Pedagogos de Cuba, en la nación).

La elaboración del expediente propuesta de la Asociación de Pedagogos de Cuba a nivel provincial de premios colectivo e individual se facilita por el registro, fase del proceso.

El premio colectivo 2020, se le propone al aula “Fraga Moreno”, experiencia de educación del adulto mayor que constituye un referente pedagógico hasta la fecha, no solo para la Asociación de Pedagogos en la provincia, sino para las restantes organizaciones representadas entre sus miembros, como lo es la Federación de Mujeres Cubanas, reconocido con diplomas y a través de avales que se presentan. Las actividades que desarrollan se realizan de forma estable, con una matrícula en el último período (2020) a los cursos, de 52 adultos mayores, donde se consideran los intereses de los participantes y

destacan las visitas a museos, excursiones, etc., a lugares como el Jardín Botánico, el Teatro Sauto, el Museo de Bomberos y otros. En la dinámica de las actividades, donde se combinan el ejercicio físico con el diálogo o debate de los temas, la aplicación de técnicas participativas, en encuentros sistemáticos, se evidencia poseer una elevada motivación. Se destaca por ser un área que todos los años incorpora adultos mayores de nuevo ingreso a la modalidad de curso Básico y a la organización de la Peña del Adulto Mayor, la que se desarrolla en el Museo Palacio de Junco.

El Coordinador del Círculo de Abuelos "René Fraga Moreno", Víctor Romero Machado , y alumno del aula , y otros miembros del grupo, ofrecen sus testimonios, para la elaboración de esta propuesta, sobre el nivel de satisfacción acerca del colectivo de profesores y especialistas que ha impartido clases en los cursos básicos y de continuidad, reiteran la elevada calificación académica así como el prestigio y la autoridad que existe y que debe ser requisito siempre, para el ejercicio de la docencia con en este grupo etario.

Los temas seleccionados en los Módulos de enseñanza, produjeron un alto nivel de satisfacción de los participantes, especialmente los de actualización en problemas de la localidad, en temas globales. Entre estudiantes y profesores predomina el sexo femenino, con la Federación de Mujeres cubanas (FMC) como organización líder , las que han promocionado el desarrollo de múltiples visitas, excursiones, etc. con elevado protagonismo, de conjunto con el profesor asesor, el coordinador del Círculo y los demás estudiantes varones, reconocidos todos con diplomas que acompañan la información. Se significa en los criterios de los asociados que dan seguimiento a la actividad por la Asociación de Pedagogos, y confirmán los autores del presente trabajo, la sistematicidad durante casi catorce años, de la existencia del colectivo, donde la Asociación de Combatientes la atención a las efemérides más significativas como las que tienen relación con lucha contra bandidos, el desembarco del Granma y día de las FAR, así como el cumplimiento de misiones internacionalistas, la caída en combate de José Martí, la Operación Tributo y muerte de Antonio Maceo, cumpleaños del Comandante en Jefe Fidel Castro, entre otras, con reconocimientos a los combatientes representados en el colectivo. Se trata de un colectivo que interactúa con los factores de la comunidad, sus organizaciones, la Escuela Primaria "Raúl Gómez" y otras instituciones educacionales y culturales del entorno, y cuyas evidencias se presentan en anexos avales, fotos de actividades de la CUAM y diplomas de reconocimientos colectivos e individuales que constituyen evidencias del trabajo desarrollado.

El premio nacional de carácter individual se le propone y otorga al Lic. Ligio Ángel Barrera Kahli, Máster en Ciencias de la Educación Superior, Profesor Auxiliar con 56 años en Educación, de ellos 22, en la educación superior, Educador Destacado del siglo XX por la Asociación de Pedagogos de Cuba a nivel provincial, profesor a tiempo parcial de la Universidad de Matanzas, se propone al Premio Nacional Gloria Menchero 2020.

Se fundamenta la misma en la contribución y particularmente, durante 14 años, desde su rica experiencia pedagógica como docente y como directivo, a la puesta en práctica de una concepción teórica y metodológica de la escuela cubana en la atención al Adulto Mayor desde la Asociación de Pedagogos y a la Cátedra del Adulto Mayor (CUAM). Posee gran influencia en las organizaciones e instituciones educacionales y culturales participantes, fundamentalmente, en el municipio cabecera.

Su colaboración es destacada en la adecuación de las actividades que se derivan de los módulos orientados para los Cursos Básicos y Pos básicos y elaboración consecuente de los programas impartidos, donde destaca, un continuo trabajo de asesoramiento de forma directa y en coordinación, al aula que desarrolla el Círculo de Abuelos "René Fraga Moreno" Esta aula es reconocida como ejemplo de lo que es posible hacer con el Adulto Mayor.

Aglutinar alrededor de los cursos y objetivos de la CUAM a especialistas de los temas, en actividades teóricas y prácticas, convocadas para su desarrollo en el parque René Fraga Moreno, los Museos Palacio de Junco y Farmacéutico, el Archivo Histórico Provincial, es una particularidad de su accionar cotidiano, y su especial contribución, a mantener estabilidad en la matrícula y asistencia de estudiantes a los mismos.

Ha presentado trabajos a Eventos, como el de Gobernanza 2019 de la Sociedad de Informáticos de Cuba y al Evento Paulo Freire en el 2020, con la presentación de experiencias sobre la CUAM como proceso de educación inclusiva

Es significativa la conjugación que hace de sus actividades como profesor en cursos de pre grado y posgrado en las disciplinas de Física, Didáctica de la Educación Superior y Administración de Empresas, con sus actividades extensionistas con adultos mayores, miembros de asociaciones como la de Pedagogos, Economistas, Combatientes de la Revolución, Comités de Defensa de la Revolución, tareas organizativas y movilizadoras, a las que se entrega con pasión.

Participa en un colectivo de investigación en el Proyecto Educadores Destacados del siglo XX en Matanzas, su superación e investigación, así como publicaciones se orientan a la concepción didáctica de la educación cubana y al Modelo Económico Cubano. Imparte actualmente cursos en Diplomados y, en su trayectoria más de cien cursos en estos temas. Ha presentado trabajos a eventos internacionales.

Según, este reconocido pedagogo, la relación instrucción-educación, como ley de la educación cubana y como principio en el ejercicio de la misma, se hace evidente para el alumno y se garantiza desde la labor diaria de los educadores en las aulas, advierte sin embargo que se necesita que esa relación sea orgánica en el profesor, en la escuela, la familia y la sociedad para que sea influyente.

Actualmente es miembro de Honor de la ANEC, fue vicepresidente primero de la Asociación de Pedagogos de Cuba en la Filial provincial de Matanzas estableciendo lazos de colaboración con la ANEC. También miembro de la Dirección Provincial de los CDR y del Comité Provincial del Sindicato de la Administración Pública. Pertenece a los Consejos Científicos de la ANEC, la APC, la FTS y de la FUM. Fue el presidente del tribunal de categorización para instructores y asistentes de la Filial Universitaria de Matanzas (FUM) durante su desarrollo, desempeñándose como profesor a tiempo parcial en la FUM "Medardo Vitier Guanche". Es presidente del Consejo Técnico de CESPANEC (ANEC).

Obtuvo el Premio Provincial Regino Botti León de la ANEC. 2017, Premio del Barrio 2018 que otorga los CDR, Premio Fragua de Espíritu de la Sociedad Cultural José Martí, el Provincial de la Unión de Historiadores de Cuba Antonio José Valdés en el 2019 y Símbolo de la Ciudad del gobierno en el territorio.

Mantiene un círculo de amigos adultos mayores, con los que comparte y dialoga, en su hogar, sobre asuntos de interés de la Nación, de manera sistemática, mientras promueve la participación y el ingreso de jóvenes y adultos mayores a la Asociación de Pedagogos de Cuba.

Conclusiones

La atención al Adulto Mayor, para una conducta que garantice una vida saludable física y emocional, altos niveles de resiliencia, en los escenarios actuales, constituye una problemática a enfrentar en la sociedad cubana, y la unidad de acción educativa en la experiencia que se somete a estudio, relaciones entre instituciones y asociaciones, es favorable a la coherencia en las formas de enfrentar un grupo en esta fase etaria.

El otorgamiento de los premios nacionales, colectivo e individual "Gloria Guerra Menchero", por la Asociación, de Pedagogos de Cuba a nivel nacional, al aula "René Fraga Moreno", la que pertenece al Consejo Popular Matanzas Oeste, del municipio y provincia y al profesor

Ligio Barrera Kahli , de la Universidad de Matanzas, constituyen resultados significativos, en el periodo que se realiza (2020), lo que magnifica la importancia de la relación entre instituciones y asociaciones, en este caso, de la Universidad de Matanzas.

Se cumplen los objetivos de generar, difundir y socializar conocimientos y productos, como componentes en el área de la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de Matanzas, su departamento de Actividades Extracurriculares, en alianza con la Asociación de Pedagogos de Cuba en la provincia, la Asociación de Economistas de Cuba en la provincia y representantes de las organizaciones.

Addine, F (2012), Concepción teórico-metodológica para el trabajo pedagógico dirigido a la formación ciudadana en la educación de jóvenes y adultos. Tesis en opción al título de doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana.

Bibliografía

- Forés, Anna; y Grané, Jordi (2008), La resiliencia. Crecer desde la adversidad. Barcelona, Plataforma Editorial
- González, N. (2006), Reflexiones sobre el trabajo comunitario desde la Educación Popular.CIE Graciela Bustillos. La Habana
- Jara H, O. (2008), Orientaciones metodológicas para sistematizar experiencias.CEP, San José 2008
- Martí, J, 1961.Ideario Pedagógico, Imprenta Nacional de Cuba, Cuba.

ANEXOS.





PERSONA MAYOR, EJERCICIO FISICO Y AISLAMIENTO SOCIAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Taller al que tributa: XII TALLER DE EXTENSION UNIVERSITARIA, TRABAJO COMUNITARIO Y DESARROLLO LOCAL.

Autor (es): MSc. Soraya Pacheco Machado, MSc. Raúl Antonio Velasco Barani, Lic. Pilar Idalmis Machado Quiala

Dirección de correo electrónico: soraya.pacheco@umcc.cu

Entidad laboral de procedencia: Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba

Resumen

La persona mayor en Cuba goza de una atención especializada dentro de la política del estado ellas constituyen el centro de atención y existen programas que responden a esta arista como una forma de enfrentar ese fenómeno demográfico que alcanza magnitud mundial, la práctica del ejercicio físico en condiciones de aislamiento social reporta sobre este segmento tan importante de la población incontables beneficios. Este trabajo tiene como

objetivo: Resaltar la importancia del ejercicio físico en condiciones de aislamiento social en la persona mayor, el cual les ayudará a evitar algunas perjudiciales manifestaciones como, la depresión, la inactividad, el sedentarismo y la soledad. Una manera efectiva como vía saludable para afrontar esta situación en la que puede encontrarse la persona mayor es el ejercicio físico como una forma fundamental de proteger el bien más sagrado del hombre, la vida y con ello la salud en estos momentos de pandemia donde el aislamiento social es necesario para conservar la salud de este sector tan importante de la sociedad cubana.

Palabras clave: *Persona Mayor; Ejercicio físico; Aislamiento Social*

Abstract

The elderly in Cuba enjoy specialized care within the state policy, they constitute the center of attention and there are programs that respond to this aspect as a way of facing this demographic phenomenon that reaches worldwide magnitude, the practice of physical exercise in conditions Social isolation brings countless benefits to this important segment of the population. This work aims to: Highlight the importance of physical exercise in conditions of social isolation in the elderly, which will help them avoid some harmful manifestations such as depression, inactivity, sedentary lifestyle and loneliness. An effective way as a healthy way to face this situation in which the elderly may find themselves is physical exercise as a fundamental way to protect the most sacred good of man, life and thus health in these times of pandemic where isolation social is necessary to preserve the health of this very important sector of Cuban society.

Key words: Elderly person; Physical exercise; Social isolation

Introducción

Muchos son los autores que han escrito acerca del adulto mayor, incontable son los argumentos que se han expuesto acerca de las bondades del ejercicio físico, pero en este trabajo trataremos de abordar estas dos aristas, unido al aislamiento social en tiempos de pandemia.

Son muchas las ocasiones en que la vida nos sitúa en circunstancias inesperadas para el ser humano una de ella es la situación de aislamiento social lo cual incluye confinamiento en casa lo cual lleva a la restructuración del estilo de vida de la persona mayor ya que deben adoptar esta medida ante cualquier evento que atente contra su vida como lo es la pandemia Covid 19.

La persona mayor en Cuba asume una serie de medidas de protección para poder tener una vejez feliz y sana, esto incluye un estilo de vida saludable ,con una dieta balanceada donde incluya los nutrientes necesarios para su salud y no por citar de ultimo es menos importante los ejercicios físicos sobre todo después de los 50 años todo esto para prevenir problemas óseos; mediante este último se aumenta la producción de sustancias químicas que alientan el desarrollo de las neuronas y de nuevas conexiones entre ellas, al mismo tiempo que promueven el crecimiento de vasos sanguíneos que nutren a las estructuras existentes. Las estructuras óseas a partir de los 35 años de edad comienzan a envejecer, ocurriendo proceso de reducción pausada, que en la mujer se acelera con la menopausia, en el hombre es más lento.

La integración de las personas de la tercera edad a la vida social y la preservación de sus relaciones, así como la conservación de su condición de miembro pleno de la sociedad y especialmente de la familia, hacen de la última etapa de la vida, una etapa de satisfacción y disfrute y es aquí donde con más fuerza cobra importancia el mejoramiento de la calidad de vida y uno de los elementos que debe estar presente en ello es la práctica del ejercicio

físico, por lo que nuestro trabajo tiene como objetivos: Resaltar la importancia del ejercicio físico en condiciones de aislamiento social.

Desarrollo.

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional constituyen una preocupación para los años futuros. En Cuba, a partir del año 1959, se comenzó un trabajo muy serio desde el punto de vista social, legislativo y de asistencia médica que garantizará la salud y la asistencia social para los adultos mayores y el disfrute de una vejez con óptima calidad de vida.

El incremento poblacional de personas de 60 años de edad y más, caracteriza a un número significativo de países y regiones del planeta, que incluye a países desarrollados como en vías de desarrollo; según la Organización Mundial de Salud (OMS) en el año 2000 en el mundo vivían 600 millones de personas mayores de 60 años de edad, lo que representaba en aquel entonces el 10 por ciento aproximado de la población total del planeta. Según los especialistas si el ritmo de crecimiento de este segmento poblacional continúa aumentando, para el año 2050 una de cada cuatro personas tendrá 60 años de edad o más.

En los tiempos actuales cada vez hay más personas que sobreviven hasta llegar a la tercera edad y cada generación vive más que la anterior, esto conlleva a que las expectativas de vida se ubican alrededor de los 74 años, para los hombres 73 años y para las mujeres 76 años. La madre naturaleza crea los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando. En el mundo que vivimos son realmente asombrosos los avances de la ciencia en ese sentido, pero el envejecimiento es inevitable y debemos prepararnos para enfrentar y mejorar esa etapa de la vida, etapa donde el cuerpo se va deteriorando. Este grupo al cual pertenecen las personas mayores en Cuba han ido creciendo debido principalmente a la baja tasa de mortalidad alcanzada y la mejora de la esperanza y la calidad de vida.

El 1 de octubre de 1990 la Organización de Naciones Unidas (ONU) instituye el Día internacional de la persona mayor, con el objetivo de promover políticas y programas públicos centrados en las personas de la tercera edad para que estas permanezcan mucho más tiempo, activas dentro de la sociedad, así como reivindicar los derechos de los adultos mayores más vulnerados.

La vejez depende de diversos factores.

La genética del individuo.

Tipo de vida que lleve

Medio ambiente

La práctica o no de ejercicios físicos.CD universalización

También hay factores que aparecen e influyen en la calidad de vida de la persona mayor que se encuentra en aislamiento social ,ejemplo de ello es el miedo y la angustia lo cual les trae la vulnerabilidad, hay personas mayores que han asumido las medidas de aislamiento social con total conciencia de lo que esto puede ayudarlos para su salud, pero a otros los propios familiares por miedo se lo han impuesto, y es que aunque esta persona mayor sea sana ellos constituyen las personas más vulnerables hoy en día y aunque su familia lo asumen por su bien ellos se sienten ignorados. Según estudios realizados en Cuba y otros países demuestran que muchas de estas personas ya tienen un distanciamiento físico, pues muchos viven solos ,son viudos, les falta un amigo, un vecino, un compañero y esto ha traído como consecuencia que se vea frenada su necesidad de hablar, de contar sus vivencias de canalizar sus emociones lo cual trae en muchos que aparezcan antecedentes patológicos de tipo psiquiátricos como las fobias, la obsesión, crisis de pánico llevando a que se deprima

el sistema inmunológico y se enfermen, es aquí donde juega un papel fundamental la práctica de ejercicio físico como medio fundamental para contrarrestar todos estos efectos que anteriormente mencionamos, hay que destacar que desde que el ser humano es joven va construyendo su vejez, todo lo que se haga en el transcurso de la vida será el resultado de la calidad de vida con que enfrentemos esa etapa tan importante, aunque el envejecimiento es un proceso normal, natural e inevitable, llegar a esa etapa de la vida con autonomía física es vital.

La calidad de vida de las personas adultas mayores se determina en gran medida por su capacidad para mantener su propia autonomía y su funcionalidad cuando nos referimos al término autonomía física incluimos dentro del mismo su libertad, su independencia, sus facultades lo cual le va a garantizar un envejecimiento activo el cual le permitirá una vida más larga y plena, con mejor salud y en la que se favorezca su autonomía, facilitándoles sentirse más dinámicos y útiles.

Y nos preguntamos que es el ejercicio físico

Se conoce como ejercicio físico a la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana.

El ejercicio físico es una actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros. El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona.

Los términos de actividad física y ejercicio no deben de ser confundidos. Según la Organización Mundial de Salud (OMS), la actividad física, es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, por ejemplo: las tareas domésticas, actividades recreativas, movimientos en el trabajo, entre otros.

Por su parte, el ejercicio físico es una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud.

La actividad física muscular es un factor de protección ante la descalcificación ósea y todo tipo de lesiones, por lo que la estabilidad articular y la coordinación muscular depende de la capacidad muscular que mejoran sustancialmente con el ejercicio físico.

El ritmo de envejecimiento no es igual para todas las personas, el varía según los individuos pues el mismo es un proceso complejo y variado que no solo depende de las causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc.

En el proceso de envejecimiento es necesario considerar que es un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales, el mismo.

1. Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
2. Común a todas las especies.
3. Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.
4. Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.

El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso. (Ceballos, 2001 p. 5)

Existen varios criterios para decir que la persona es vieja.

Criterio cronológico.
Criterio físico.
Criterio social.
Factores que retardan la vejez.
Sueño tranquilo.
Ejercicio corporal continuo.
Buena nutrición.
Participación socio laboral.

Antes de hablar de cualquier tipo de actividad física aplicada al anciano debemos tener en cuenta que no toda persona mayor puede someterse al mismo tipo de actividad, ni siquiera a un programa de acondicionamiento físico y es aquí y no en otro momento donde juega un papel primordial la evaluación geriátrica, como diagnóstico multidimensional y interdisciplinario que permite cuantificar, las capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales de la persona mayor, con la intención de elaborar un plan exhaustivo para el tratamiento y seguimiento a largo plazo, ya que la persona mayor tiene a menudo numerosos problemas de salud imbricados entre sí, la evaluación médica tradicional permite detectar algunos de ellos, pero es frecuente que imitan algunos otros, impidiendo su tratamiento y logrando el éxito de las actuaciones terapéuticas iniciales, por lo que la evaluación geriátrica exhaustiva recoge un conjunto de técnicas que permite encontrar la mayoría de los problemas de salud, funcionales, mentales y sociales en un individuo dado y como consecuencia permite iniciar una serie de medidas terapéuticas globales para mejorar dichos problemas

¿Qué beneficios reporta desde el punto médico la práctica del ejercicio físico en la persona mayor?

De forma general la actividad física ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, accidentes cerebro vasculares, diabetes, cáncer de mama y colon, cardiopatía coronaria y hasta caídas, a su vez, mejora la salud ósea y funcional. Ayuda a controlar el peso y mantener un equilibrio de calorías. Al mismo tiempo aumenta la fuerza y masa muscular, mejora el rendimiento físico y brinda beneficios sobre el metabolismo además de retrasar el deterioro cognitivo en fin prevenir y retardar la aparición de lesiones y enfermedades ocasionadas con el proceso de envejecimiento.

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente (Ceballos, 2001 p.15)

Entrando en especificidades, la práctica del ejercicio físico de forma regular en la persona mayor.

Mejorar la capacidad para el auto cuidado
Favorecer la integración del esquema corporal
Propiciar bienestar general

Conservar más ágiles y atentos nuestros sentidos
Facilitar las relaciones inter generacionales
Aumentar los contactos sociales y la participación social
Inducir cambios positivos en el estilo de vida de los adultos mayores
Incrementar la calidad del sueño
Disminuir la ansiedad, el insomnio y la depresión
Reforzar la actividad intelectual, gracias a la buena oxigenación cerebral
Contribuir en gran medida al equilibrio psicoafectivo
Prevenir caídas
Incrementar la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad
Hacer más efectiva la contracción cardíaca
Frenar la atrofia muscular
Favorecer la movilidad articular
Evitar la descalcificación ósea
Aumentar la eliminación de colesterol, disminuyendo el riesgo de arterioesclerosis e hipertensión
Reducir el riesgo de formación de coágulos en los vasos y por tanto de trombosis y embolias.
Aumentar la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre
Evitar la obesidad
Incrementar la longevidad

Como estamos haciendo referencia a la influencia del ejercicio físico no podemos dejar de abordar su perspectiva orientada hacia el bienestar el mismo se realiza con el objetivo de proporcionarles al organismo un estado completo de bienestar óptimo, lo cual incluye, lo físico, lo mental y lo social, así como un sentimiento de satisfacción y seguridad. El ejercicio favorece la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia. En este sentido, la práctica del ejercicio en forma frecuente puede impactar positivamente en el estado de ánimo, más allá del efecto físico que tendrá.

Una persona mayor con todos estos parámetros satisfactorios tiende a ser más positiva que una persona que no practique ejercicio físico en momentos de aislamiento social, la sensación de bienestar, es un factor que está vinculada con la salud psicológica, aspecto este que hay que fortalecer en tiempos de aislamiento. La **práctica del ejercicio físico** es una actividad que, en la mayoría de los casos, **alienta y motiva al practicante ya que está poniendo en movimiento todo su cuerpo experimentando un despertar necesario para sus músculos y articulaciones**, esto implica que la persona mayor después de haber hecho ejercicios físicos enfrenten con más energía y positividad el día permitiéndoles enfrentar el envejecimiento no como una desgracia o un estigma, sino como otra etapa bella de la vida, donde ocurren una serie de cambios tan normales como los de las otras edades.

Es necesario en este punto referirnos al estrés el mismo es un problema que aqueja a **muchas personas en el mundo y de ellas no están exentas las personas mayores**, si bien las causas son diversas y prácticamente infinitas, el aislamiento social es uno de los principales motivos que pueden desencadenar o detonar un cuadro de estrés y **afectar severamente la salud mental y física de la persona, en este sentido es importante mencionar que otro de los beneficios del ejercicio físico es la reducción de los niveles del mismo**. La depresión también asecha esta etapa de la vida y si no es tratada a tiempo trae deterioro físico y cognitivo.

El "síndrome depresivo" se caracteriza por una tristeza profunda que afecta la totalidad de la vida psíquica, física y de relación de la persona enferma. Ese estado se ve acompañado

en mayor o menor medida por síntomas de inhibición o angustia y por diferentes manifestaciones físicas, el mismo puede ser desencadenado por la pérdida de una persona, un objeto, bienes, salud, estos cambios también pueden estar dados, por la jubilación, todo esto trae consigo, trastornos del sueño, falta de interés, deseos de estar solo, baja autoestima, sentimientos de culpa y en algunos casos intenciones de terminar con su propia vida.

Según la Mayo Clinic en el artículo Depresión (trastorno depresivo). La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. También denominada «trastorno depresivo mayor» o «depresión clínica», afecta los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de una persona, y puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales. Es posible que tengas dificultades para realizar las actividades cotidianas y que, a veces, sientas que no vale la pena vivir.

Para la persona mayor quince minutos de ejercicio al máximo de las posibilidades hacen que haya mayor estímulo en la memoria motora esa tan necesaria para la coordinación y el aprendizaje de cosas nuevas y este estímulo le garantizara poder seguir realizando de una forma independiente actividades básicas como, vestirse, bañarse alimentarse y algunas actividades domésticas acorde a sus posibilidades.

Cuáles son los ejercicios que recomendamos y que usted puede realizar en casa.

Ejercicios dirigidos al desarrollo de la resistencia general a través del baile y caminar.

Ejercicios dirigidos al desarrollo de la fuerza de brazos y piernas.

Ejercicios dirigidos a la movilidad articular y la flexibilidad

Ejercicios de coordinación y orientación espacial estos para prevenir las caídas.

En Cuba y en todo el mundo no hay mayor fuente de conocimiento vivo que el adulto mayor, en etapa de aislamiento social propiciar intercambios generacionales teniendo en cuenta esa máxima figura de nuestra sociedad nos proporcionaría un amplio caudal de sabiduría, estaríamos en presencia de una charla educativa medio este que pudiéramos utilizar para que los más jóvenes se apoderen de un caudal práctico de vivencias y conocimientos y los más longevos como un medio eficaz de ejercitarse su mente de volver y vivir y recordar momentos inolvidables de su vida y de sentirse útil en la educación de las nuevas generaciones y ellos se sientan atendidos en tiempos tan difíciles de pandemia mundial.

Conclusiones.

El presente trabajo ofrece un contenido referencial actualizado y pertinente por lo que cumple su objetivo principal que es el de resaltar la importancia del ejercicio físico en condiciones de aislamiento social en la persona mayor. Por la relevancia que tiene en la actual condición de pandemia mundial es un material óptimo para concientizar y afrontar situaciones perjudiciales que pueden afectar la salud del hombre en este grupo etario, relacionadas fundamentalmente con la depresión, la soledad y el sedentarismo, entre otros.

Bibliografía o referencias bibliográficas

Alfonso Fraga, JC. (2012). Envejecimiento Poblacional y esperanza de vida Cuba: Importancia y significación. La Habana: VIII Congreso Nacional de Geriatría y gerontología. CD de Universalización. El Organismo que Envejece y la Actividad Física.

Ceballos, Jorge Luis, Rodríguez Reyes, Roberto, Freijo Morales, Manuel de Jesús (2001) Adulto Mayor y las Actividades Físicas. Libro electrónico

Díaz de los Reyes, S. (2005) Algunas consideraciones anatómicas fisiológicas del envejecimiento y su repercusión en la cultura física. Monografía ISCF Manuel Fajardo. Cuba Mayo Clinic en Rochester (2021). Depresión (trastorno depresivo mayor), consultado el 16 de febrero de 2021 <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

Hoyert, D.L Kochanek, K.D., y Murphy, S.L. Deaths: Final data for 1994. *National Vital Statistics Report*, (1997).

Kimyagarov, S, R. Klid. Body composition and mortality of nursing home elderly residents. *Arch Gerontol Geriatr*. CENCSUT, (2010).

López MP. (1996) La Familia y el Anciano. Cuba. Ed. Científica Técnica, La Habana. 1996 Méndez, J. Características Biopsicosociales en la tercera edad. Cuba. *Revista cubana de enfermería*. Cuba.2003.

Orosa Fraiz Teresa. (2003). La tercera Edad y la Familia. Una Mirada desde el Adulto Mayor. Editorial Félix Varela. La Habana

Torres de Diego, Mario. (2006) Fidel y el deporte. Selección de pensamientos. Editorial Deportes. Cuba.

Young. A and D.A. Skelton, Applied physiology of strength and power in old age. *Int J Sports Med*, (1994).

LAS CÁTEDRAS UNIVERSITARIAS DEL ADULTO MAYOR, UNA OPORTUNIDAD PARA LA TERCERA EDAD.

Autora: M.Sc. Yamilé Rodríguez Delgado. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Los Arabos. Carretera Central No. 13 Los Arabos, Matanzas. yamile.delgado@umcc.cu

Coautores: Lic. Daysi González Izquierdo.
Ing. Lidia Hernández La Rosa.
Lic. Lázaro Horta Chávez

Resumen.

La atención a la vejez constituye hoy un problema de alcance mundial por lo que prepararse para llegar a ella en mejores condiciones debe ser preocupación de todos. El trabajo consiste en elaborar una estrategia educativa motivacional para estimular la participación activa de adultos mayores en las actividades de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM) en los Consejos Populares “Macagua y Zorrilla”, a fin de mejorar la calidad de vida de este grupo etáreo. En los resultados se corroboró que en efecto la estrategia ejerce una influencia positiva en dimensiones psicológica, fisiológicas y sociales, de los adultos que la integran, sustentada en un elevado bienestar Psicológico, mayor percepción de buena salud, manifestaciones de cambio en la imagen social negativa que poseían un estado de satisfacción evidente contrario a lo observado en el control inicial. Se constató incremento en matrícula, participación dinámica, desarrollo personal y preparación en la implicación entre saber-poder-querer, favoreciendo de esta manera la calidad de vida. Con esto se nutre la experiencia de los autores y se brinda respuesta oportuna a la problemática: participación formal, más bien pasiva e inestable, presencia frecuente de apatía frente a sí mismo y su entorno.

Palabras claves: calidad de vida; tercera edad; adulto mayor.

Abstract

The attention to the age constitutes today a problem of world reach for what to get ready to arrive to her under better conditions should be concern of all. The work consists on elaborating an educational strategy to stimulate the active participation of adults of the third age in the activities of the biggest Adult's University Classes (CUAM) in the Popular Council Macagua and Zorrilla", in order to improve the quality of life of this group. In the results it was corroborated that indeed the strategy exercises a positive influence in psychological, physiologic and social dimensions, of the adults that integrate it, sustained in a high well-being Psychological, bigger perception of good health, manifestations of change in the image social negative that you/they possessed and a state of evident satisfaction contrary to that observed in the initial control. Increment was verified in registration, dynamic participation, personal development and preparation in the implication among know-be able to-wanting, favoring this way the quality of life. With this the experience of the authors is nurtured and you offers opportune answer to the problem: formal participation, rather passive and unstable, he/she witnesses frequent of apathy in front of itself and their environment.

Key words: quality of life; third age; bigger adult.

Introducción

El envejecimiento es un proceso permanente y natural del ciclo del ser humano que de forma progresiva provoca la pérdida de muchas funciones y aptitudes evidenciándose con el paso de los años sobre nuestro cuerpo. La necesidad de orientar a las personas adultas reviste gran importancia, no puede ser nada improvisado. La esperanza de vida en Cuba ha aumentado y las tasas de natalidad disminuyen, por lo que la población adulta se hace cada vez mayor. Estudios realizados plantean que para el año 2025, uno de cada cuatro cubanos estará en la tercera edad, lo cual nos colocará entre los países más envejecidos del mundo, razón que exige de un estudio profundo sobre los temas que incumben a la tercera edad para buscar alternativas que mejoren la calidad de vida de este grupo etario.

Las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM), surgen con la noble intención de reinsertar al anciano a la sociedad brindándole los conocimientos necesarios para ello. La orientación oportuna hará que se conozcan mejor y se acepten más, revirtiéndose esto en todo el caudal de conocimientos y experiencia que nos pueden legar si son portadores de una autovaloración adecuada, de un dominio de sus potencialidades, reconociendo que sus limitaciones físicas solo son características de la edad. Las CUAM resultan vitales, porque otorgan un nuevo sentido a la existencia de las personas mayores y las sacan del contexto hogareño al que a veces las destinan. Además, favorecen la educación continua y permanente para colocarlos a la altura de los cambios y novedades tecnológicas, sociales y científicas de este tiempo, a partir de la concepción de que la educación debe mantenerse a lo largo de todo el ciclo vital.

La motivación ocupa un lugar primordial en este proceso, si se tiene en cuenta que la participación, en el orden de la Educación Popular, implica el saber, el poder y el querer, por lo que las personas sólo participan conscientemente cuando se cumple esta triada. Si no están motivados los comunitarios, no participan y por supuesto participan más en tanto más motivados estén. El empleo de diferentes métodos, observación, entrevistas, triple autodiagnóstico permitieron constatar que en la actualidad la tendencia del adulto mayor está dirigida a la participación formal, más bien pasiva e inestable, existe la presencia frecuente de apatía frente a sí mismo y su entorno por lo que los autores de este trabajo

determinaron elaborar una estrategia educativa motivacional para estimular la participación activa de los adultos mayores en las actividades de las CUAM de los Consejos Populares (C/P) "Macagua y Zorrilla", a fin de mejorar la calidad de vida de este grupo etáreo.

Desarrollo.

La tercera edad no es una enfermedad, es una etapa psicobiológica de comportamiento racional en interacción con el medio circundante. Físicamente es un desgaste de la materia y deterioro de capacidades volitivas y cognitivas del individuo en interacción con el medio. La relación biótico social positiva pondera la calidad de vida y bienestar del individuo produciendo un universo de oportunidades de poner en uso las capacidades intelectuales y manuales en pleno desarrollo originado por las conexiones nerviosas temporales que no se han fosilizado por la inercia o el abandono de la ejercitación.

En la Enciclopedia de Psicopedagogía se plantea que el envejecimiento es el proceso que, tras el crecimiento y la edad adulta conduce a la vejez o tercera etapa vital y se agrega que el gran problema es la falta de investigaciones realizadas en este campo. Según la organización mundial de la salud (OMS, 1999): "En nuestro mundo lleno de diversidad y constante cambio, el envejecimiento es una de las pocas características que nos definen y nos unifican a todos. Estamos envejeciendo y esto debe celebrarse, tenga usted la edad que tenga igualmente está envejeciendo".

Es cierto que la vejez está asociada a la edad, pero no es igual a esta y, además, no existe una edad concreta en la que se comienza a ser viejo. En realidad decimos que una persona está envejeciendo cuando aparecen en ella ciertas características físicas (canas, arrugas, lentitud), psicológicas (falta de motivación por ciertas actividades, decrecimiento de energía vital) y sociales (aislamiento o poca participación, pérdida de roles). Podemos apreciar que no es solo el indicador edad el que define al envejecimiento; hoy podemos hablar de indicadores biológicos, cronológicos, fisiológicos, sociales, psicológicos, cuestión que se centra en el envejecimiento como un fenómeno individual.

Un aspecto primordial, en la vida de las personas adultas es la calidad de vida. Esta actúa de manera negativa en su concepción debido a que, a nivel afectivo, el adulto mayor no se valora como persona, siente que no es merecedor de nada en la vida, llevándolo a situaciones de ansiedad, depresión e incluso apatía frente a sí mismo y su entorno.

El concepto calidad de vida ha sido utilizado por especialistas de las más diversas disciplinas, como filósofos, economistas, sociólogos, psicólogos y médicos. Hay que tener en cuenta que este concepto es utilizado fundamentalmente en el contexto médico, y es aquí donde alcanza su mayor magnitud. La calidad de vida es un concepto eminentemente evaluador, multidimensional y multidisciplinario. En la tercera edad debe estar ajustada a la esperanza de vida, de lo contrario aumentaría la expectativa de incapacidad, por lo que, matemáticamente, se puede expresar que el aumento de la calidad de vida es inversamente proporcional a la expectativa de incapacidad.

La extensión universitaria como parte de la función social de la universidad surge como consecuencia de un proceso histórico orientado a lograr la apertura y democratización de la universidad y su amplia proyección social. Por sus finalidades, la extensión universitaria debe proponerse, como fines fundamentales proyectar dinámica y coordinadamente la cultura y vincular a todo el pueblo con esta. Además de dichos fines, debe estimular el desarrollo social, elevar el nivel espiritual, moral, intelectual y técnico de la nación, proponiendo imparcial y objetivamente ante la opinión pública, las soluciones fundamentales a los problemas de interés general.

En la Planeación Estratégica del Ministerio de Educación Superior (MES) se define que la misión de la extensión universitaria es "Promover la influencia recíproca y la interacción

creadora de las universidades en la vida social del país, en lo que al desarrollo cultural de la comunidad universitaria y a la población en general se refiere".

En las Filiales Universitarias Municipales (FUM), la extensión universitaria se desarrolla en un ambiente de colaboración y participación de los procesos sustantivos y la instituciones culturales del municipio, empresas, colectivos laborales, organizaciones políticas y de masas y la ejecución de las acciones se convierte en la posibilidad de integración, que generan las propias relaciones humanas, tanto individual como colectivas. Visto desde una ética humanista y un carácter participativo, aunque variable, el trabajo comunitario, en el cual se enmarca el subsistema de la CUAM y las FUM en los CES, es siempre sinónimo de desarrollo sociocultural.

La perspectiva de la calidad de vida del adulto mayor fue el foco de atención de este estudio que se desarrolló en el municipio Los Arabos, provincia Matanzas, que no está exenta del crecimiento de la población anciana. En el último censo de población y vivienda se constató que residen en dicho municipio un total de 24787 habitantes, de ellos 4957,4 ancianos, para un 20 % de la población general.

Las CUAM pretenden desarrollar la calidad de vida de estas personas. Se propone modificar la imagen social negativa de la vejez y a favorecer el desarrollo personal de los integrantes de dicho grupo etario. La FUM "Rafael Trejo González" ha incidido en la calidad de vida de la población de cada C/P a través de los propios profesores. En el C/P Macagua y Zorrilla el trabajo educativo prevé que los integrantes de la CUAM se nutran de una serie de conocimientos para lograr el objetivo propuesto, con sesiones de una a dos horas semanales, en el que quedarán capacitados como promotores naturales de la cultura del envejecimiento en su familia, su comunidad y la sociedad en general.

De lo anterior se deriva la elaboración de la estrategia educativa motivacional a implementar en estos C/P. Las caracterizaciones sobre estrategia son variadas, y variadas son sus formas de utilización desde tiempos antiguos hasta nuestros días en acciones militares o en actividades que requieran del desarrollo de una labor de dirección. Las estrategias se conciben a largo alcance, son deliberadas y planificadas, se estructuran en acciones relacionadas y dirigidas a un fin propuesto.

Según el Diccionario Etimológico de Corominas, J. estrategia es una palabra que data de 1832, proviene del griego strategia que significaba "generalato", "aptitudes de general", Se deriva de strategon "general"; sustantivo compuesto de estratos: ejército y: ago yo conduzco. Betancourt, J, considera que las estrategias se estudian por investigadores como una acción humana, orientada a un fin, situándola en correspondencia con conceptos tales como: plan, táctica, reglas y heurística. Desde esta perspectiva las estrategias han sido consideradas como una actividad netamente intelectual, encaminada a trazar el puente de unión entre el qué y el cómo pensar.

Addine, F, señala como estrategias de enseñanza-aprendizaje: "las secuencias integradas, más o menos extensas y complejas de acciones y procedimientos seleccionados y organizados, que atendiendo a todos los componentes del proceso persiguen alcanzar los fines educativos propuestos"

Los autores del trabajo a partir de los referentes anteriores conciben como estrategia un sistema de acciones planificadas y ordenadas, en las cuales existen plasmadas acciones que al ejecutarlas en un tiempo de largo alcance, esperan resultados. La estrategia que se propone se caracteriza por ser cooperativa, dinámica, activa, participativa, educativa, sistemática y sistemática. Esta pone en práctica acciones que tienden a la ayuda mutua y favorece una comunicación asertiva entre el profesor y los adultos mayores. Tiene la capacidad de integrarse a la dinámica del grupo de trabajo y se extrae a los adultos mayores, la familia y la comunidad, es flexible, susceptible a cambios y modificaciones en un momento dado de ser necesario, para propiciar el logro exitoso del objetivo propuesto.

Su carácter participativo se expresa al considerar la metodología de la educación popular y la utilización de técnicas participativas para el trabajo con el adulto mayor, con el objetivo de favorecer la motivación, las relaciones interpersonales y la adquisición de conocimientos individuales desde un enfoque desarrollador. Permite educar el modo de actuación de este grupo etáreo en función de los conocimientos brindados por la estrategia. Sistémica pues refiere a la secuencia de acciones que se tuvieron en cuenta en la elaboración de la estrategia y su relacionan con las funciones de dirección, organizadas en un tiempo y espacio que permita la transformación del estado actual al estado deseado.

Sistémica por su vital importancia, ya que permite el estudio del proceso de sistematización aplicado a experiencias de educación popular, destacándose el carácter reflexivo de la misma, lo que en consecuencia, permite explicitar la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí, y por qué la han hecho de ese modo.

Teniendo en cuenta los referentes teóricos abordados realizamos una investigación donde se ejecutó un estudio de intervención en el cual quedaron incluidos el universo de los adultos mayores (918) pertenecientes al C/P Macagua y Zorrilla del Municipio Los Arabos. La muestra, integrantes de las CUAM (31) y familiares (60), se escogió mediante un muestreo intencional siguiendo las siguientes estrategias: Muestreo por conveniencia, familiares de los integrantes de la CUAM; muestreo de casos importantes: personas que garantizan las necesidades de acción derivadas de la investigación, integrantes de las CUAM.

Se tomaron como criterios de inclusión para la fase de intervención: Pertenercer al C/P Macagua y Zorrilla del municipio los Arabos, tener 60 años o más en el caso de los adultos mayores y tener más de 18 años en el caso de los familiares, consentimiento de los integrantes de la CUAM a participar en la investigación (Anexo 1). Se tomaron como criterios de exclusión: Negación a participar en la investigación, presentar retraso mental en alguna de sus grados. Criterios de Salida: Fallecimiento o cambio de domicilio en el curso de la investigación, abandono del estudio antes de finalizar por cualquier causa. Quedando constituida por 31 adultos mayores de la CUAM y de 60 familiares.

A partir de los datos obtenidos y con la utilización de la metodología cualitativa (observación, lluvia de ideas, la entrevista en adultos mayores de la CUAM y familiares), se llevó a cabo una estrategia de intervención consistente en: la capacitación de los integrantes de la CUAM y familiares a través de técnicas participativas y la utilización de dinámicas de grupos que contó además con la intersectorialidad y la participación comunitaria. La estrategia se estructura en objetivo, Etapas (diagnóstico, planificación, ejecución (acción-transformación) y evaluación) y objetivos y acciones por etapas. El objetivo estratégico es contribuir al desarrollo de una adecuada calidad de vida en el adulto mayor mediante la participación activa en las actividades de las CUAM.

Dentro de los objetivos de la estrategia educativa motivacional tenemos: potenciar la atención integral al adulto mayor, fomentar la preparación del grupo de trabajo comunitario en función de alcanzar resultados superiores en la atención integral de los adultos mayores en la comunidad, favorecer el desarrollo activo del adulto mayor y la utilización de sus potencialidades, valorar las principales características que manifiestan en el proceso los adultos mayores teniendo en cuenta las particularidades de la actividad que se desarrolla en la CUAM, y su relación con la participación en las actividades educativas-físico-recreativas planificadas; establecer un proceso transformador de la actitud del adulto mayor hacia la práctica de actividades educativas-físico-recreativas, favoreciendo su conocimiento y la calidad de sus relaciones con el grupo clase, el profesor y la comunidad en general; sensibilizar el modo de actuación del adulto mayor en función de los beneficios que reviste para ellos la práctica de actividades educativas-físico-recreativas de forma sistemática;

evaluar la transformación alcanzada en cuanto a la incorporación, participación y el modo de actuación consciente de los abuelos al programa de atención al Adulto mayor en las CUAM. Los encuentros en los que se aplica la estrategia concebida tuvieron lugar, indistintamente, en la casa de cultura de la localidad Macagua y CCS "José Hidalgo Abreu", Zorrilla, con el apoyo de las profesoras encargadas de dirigir la actividad, la promotora cultural, personal del (INDER), de salud, EP "Carmen Jiménez Zalazar" y con la participación de representantes de los Consejos Populares.

La selección de lo abordado en la estrategia se corresponde con la triangulación de los datos obtenidos y la aplicación de técnicas participativas, quedando definida la existencia de necesidades e intereses cognoscitivos-físicos-recreativos en aspectos que permitieran utilizar los argumentos necesarios para lograr participación activa y mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de las CUAM y la población en general. En ella se encuentran temas relacionados con: comunicación; relaciones interpersonales; nociones generales sobre comunidad, trabajo comunitario y participación comunitaria en salud; familia; convivencia familiar; adolescencia; ancianidad; envejecimiento; sexualidad en la tercera edad; Stress; miedo y emociones; enfermedades crónicas dentro de la familia; relajación, nutrición y actividades físicas-recreativas.

Se estableció cada uno de los encuentros, de una duración aproximada de 60 a 120 minutos cada vez. Una relación entre la temática abordada, ejemplos y vivencias prácticas referidas por los participantes; y mecanismos de afrontamiento para las diversas situaciones surgidas al calor de los debates del grupo; guiando la discusión de forma tal que la conclusión de la actividad constituyera el antecedente lógico y la motivación para la temática siguiente y sin dejar de establecer los nexos existentes entre las nuevas temáticas y las ya abordadas con anterioridad. El establecimiento de esta estrategia, contribuyó a la interiorización de los mensajes contenidos en el programa los cuales fueron emitidos teniendo en cuenta los códigos comunicativos establecidos para los receptores de la información.

Al finalizar la tercera etapa se realizó una medición final de los resultados de la intervención utilizando para ello técnicas cualitativas (observación, análisis de contenido, entrevistas no estructuradas a informantes claves y grupales).

Los resultados que se esperan obtener con la propuesta de la estrategia giran en disposición de: Lograr mayor protagonismo y participación de los adultos mayores en las actividades que se desarrollan en el contexto al que pertenecen. Dotar al adulto mayor de las herramientas necesarias, que posibilite que asuman la vejez desde un punto de vista positivo, con dignidad y responsabilidad. Incentivar en los profesionales que ejecutan el trabajo en la CUAM en los C/P la necesidad de potenciar el trabajo con el adulto mayor como grupo etario que por sus características específicas requiere atención. Obtener como potencialidades para el trabajo de las CUAM en las comunidades los conocimientos e ideas que por su experiencia poseen los adultos mayores.

Para el análisis de la información se utilizaron técnicas como la observación y entrevista. Se analizaron detalladamente las respuestas proporcionadas en cada una de los temas abordadas (anexo 2), evaluando cuidadosamente el modo en que expresaron las ideas desde una perspectiva lingüística formal y de contenido a fin de formular conclusiones lo más concisas posibles que deben indicar si las opiniones, valoraciones y experiencias expresadas son compartidas por todos los entrevistados, la mayoría, la mitad, la minoría o por unos pocos. En la realización de estas técnicas se tuvieron en cuenta diferentes aspectos contenidos en la guía de observación (anexo 3), ya que como se conoce esta técnica constituye la técnica investigativa por excelencia al permitirnos percibir de qué forma asumen los sujetos de investigación la actividad a realizar. Finalmente se elaboraron resúmenes de los resultados relacionados con los objetivos propuestos en la investigación donde se incluyeron citas particularmente descriptivas.

Para el análisis de los resultados finales fue utilizada la técnica de lo positivo-negativo-interesante, donde se emitieron criterios favorables acerca de las temáticas impartidas y la forma en que las mismas fueron asimiladas por los adultos mayores que la recibieron.

Dentro de expresiones positivas están: “Fueron actividades de brío, nuevas formas aprendimos para enfrentar la vida y sus retos a nuestra edad sin temores al que pasará”; “Me ha hecho ver la vida desde otros puntos de vista”; “Estas actividades me han sorprendido pues no me esperaba verme reflejada tanto en cada una, he aprendido y visto aspectos con los que uno convive y sin embargo no los ve. Es una lástima que todos los abuelitos no hayamos podido estar siempre en todos los encuentros y precisamente es lo negativo que veo”

“Aunque no asistí a todos los encuentros, me percaté con lo impartido que las personas de la tercera edad tienen mucho para ofrecer a las nuevas generaciones. Cambió mi percepción acerca de los abuelos. Descubrí a personas de 15 años por su accionar en las actividades físicas, a poetas, personas inteligentes, con decisiones propias, abuelitos muy tiernos”

“Los encuentros impartidos superaron mis expectativas, han sido de gran interés para todos. Me gustaron los temas sobre comunicación, la familia, relaciones interpersonales, envejecimiento, problemas de salud ya que son aspectos presentes en el día a día de nuestras vidas”; “Me ayudó a reflexionar, a enfrentar mejor la vida”. “Este curso lo inicié casi por compromiso, pensando que iba a perder el tiempo, y no fue así.

“Fueron muchos los temas impartidos, pero hay algunos que por su contenido lo marcan a uno, fue por ejemplo, el tema Familia y Adolescencia, el cual discutimos mucho, y que actualmente es hoy uno de los problemas que se plantean, los de uno en cualquier familia, cometiendo los errores que aquí discutimos, otro aspecto muy importante fue el tema de la comunicación entre las personas y entre las familias; cuantas cosas aprendimos que pueden mejorar nuestra vida y hacer la vejez más agradable y pasarla mejor, qué decir de las actividades físicas, me diverti”.

Otra opinión que la mayoría expresó fue la necesidad del adulto mayor a llenar su espacio “...cuando al adulto mayor se le acaba el levantarse temprano, el salir diariamente a la calle, el tener la responsabilidad del trabajo diario, se va sintiendo un vacío en el cambio de vida; por lo que busca algo que llene este vacío, que es la utilización eficiente del tiempo libre, en estos momentos podemos decir que hemos encontrado motivaciones, conocimientos, vida activa con las actividades físicas, aprendimos cómo vivir mejor ante los problemas y enfermedades, cómo hacer nuevas amistades”, “...todas los temas que se han abordado en los diferentes encuentros tienen un buen contenido para ocupar el vacío que nos proporciona la jubilación”.

“...Estas clases del adulto mayor han significado una gran experiencia pues ha dado más vida, las actividades físicas me han hecho bien”. “...Debemos reconocer que la impaciencia, la intolerancia y la falta de buen trato, muchas veces se convierten en nuestro campo de acción cotidiano, olvidamos que una mirada receptiva, un tono de voz cordial, o un simple buen día soniente, dicen más que mil palabras. Las actividades recreativas nos hacen más hábiles.

“...En la misma he aprendido principalmente a la comunicación, que considero que es muy importante ya que uno se relaciona con muchas personas y esto lo hace salir del marco del hogar, cosa esta que a veces nos ahoga, pues solamente salimos de él y nos ponemos en contacto con todo lo que nos rodea, eso nos hace sentirnos más felices aun y no nos hace pensar de las enfermedades que padecemos como yo por ejemplo: la HTA y mis dolores musculares, nos enseñó cómo llevar la vida personal de nosotros, como llevar esta enseñanza al marco familiar en que convivimos”.

También expresaron asuntos que se deben mejorar como: “No se encuentra nada negativo por parte de los profesores, pero si por parte de la asistencia en los integrantes de la CUAM”;

“Hay que trabajar en la sistematicidad de la asistencia a los encuentros e incremento de la matrícula”; “Hubiera deseado mayor intercambio de experiencia con adultos mayores de otros C/P para socializar lo aprendido”.

Como interesante se señalan: “Cada uno de los integrantes del grupo expresa sus experiencias que nos sirve a todos para mejorar su vida”; “La vinculación con actividades físicas son buenas y emotivas. Los relatos de las experiencias de los abuelos resultaron gratos y hasta graciosas en algunos casos”; “Los temas abordados los aplicamos en el día a día”

Análisis de los resultados de la aplicación de la propuesta.

Mediante métodos empleados, los autores del trabajo, concluyen con que la estrategia educativa motivacional que se presenta se perfila como una herramienta alternativa para el trabajo de los profesores en las CUAM, siempre que se tenga en cuenta los gustos y preferencias de los implicados. Se constata pertinencia y factibilidad pues se logró participación activa de los adultos mayores a las actividades educativas- físico-recreativas, así como transformaciones en el accionar comunitario. En relación a la motivación se comprueba un incremento de la misma hacia la práctica de las acciones orientadas por el profesor, manifestándose en una buena asistencia, puntualidad y sistematicidad a las clases, así como el entusiasmo con que realizan las actividades que se planifican. Los adultos mayores integrantes de la CUAM evidencian mayor disposición en la realización de las tareas, dado en el dinamismo que estas adquieren, así como en la confianza que manifiestan al llevarlas a cabo.

Conclusiones

Después del estudio de los referentes teóricos relacionado con el tema objeto de estudio y los resultados que se obtienen, los autores llegan a las siguientes conclusiones:

El estudio de la bibliografía consultada reveló la importancia de la estrategia educativa motivacional para estimular la participación activa de los adultos mayores en las actividades de las CUAM, a fin de mejorar la calidad de vida de este grupo etáreo. El diagnóstico del estado actual del problema permitió conocer las potencialidades y dificultades de los adultos mayores, criterios médicos y de especialistas determinando así las regularidades que presentan en la preparación educativa y física, para mejorar la calidad de vida. Partiendo de los resultados del estado actual del problema en la muestra seleccionada, se evidencia la necesidad de proceder a la elaboración de una estrategia educativa motivacional dirigida a favorecer la participación activa de los adultos mayores en las actividades de las CUAM a fin de mejorar la calidad de vida. Se demostró mediante cada encuentro de socialización la factibilidad de la estrategia educativa motivacional y que su aplicación favorece la preparación de los integrantes de la cátedra del adulto mayor.

Bibliografía

-ADDINE FERNÁNDEZ, FÁTIMA.. Aproximación a la sistematización y contextualización de los contenidos didácticos y sus relaciones, Cátedra de Pedagogía y Didáctica del Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona, 1999.

-ALBERTO SANTANA, ODALIS. Gestión y Promoción de la cultura en las cátedras universitarias del adulto mayor.7mo Congreso Nacional de Educación Superior. Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"; Cuba. 2010

-ALVARADO GARCÍA AM, SALAZAR MAYA AM. Análisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos [en línea]. 2014 Jun [citado 15/01/2018]; 25(2):57-62. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf> [Links]

- ÁLVAREZ, MANUEL. Acerca de la familia cubana. La Habana. Editorial. Pueblo y Educación. 2003.
- Ancianos en Cuba: la vida por delante. Disponible en: <http://www.trabajadores.co.cu> (Revisado el 6-10-2018)
- BODNI, O. El envejecimiento. Una paradoja demográfica actual. Una paradoja del envejecimiento humano actual. Revista Desvalimiento Psicosocial, 5(1), 1-8, 2018. (Consultado: 6-10-18) [Disponible en: http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4585/El%20envejecimiento_Bodni.pdf?sequence=1](http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4585/El%20envejecimiento_Bodni.pdf?sequence=1)
- CALDERÓN, D. Epidemiología de la depresión en el adulto mayor..Revista Médica Herediana, 29(3), 182-191, 2018. Disponible en: <https://doi.org/10.20453/rmh.v29i3.3408>
- CEBALLOS DÍAZ, J. L. *Gimnasia para el adulto mayor*. Disponible en CD Maestría de Actividad Física Comunitaria. La Habana, ISCF. 2000.
- El ejercicio físico y sus posibilidades. La Habana, Editorial Científico Técnica. 2002.
- El adulto mayor y la actividad física. Disponible en CD Maestría de Actividad Física Comunitaria. 2006.
- Colectivo de autores.. La integración como factor de éxito para la labor extensionista. 7mo Congreso Nacional de Educación Superior. SUM "Mario Rodríguez Alemán", UCLV, Sagual Grande; Cuba. 2010
- DELGADO, T., Y PEREIRA, J. Retos del derecho ante el envejecimiento poblacional en Cuba. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba, 9(3), 182-184. 2019. Disponible en: <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/695>
- Flo, L. N., Suárez, L. D. y Reytor, I. L.. Atención educativa a las dimensiones humanas del Adulto Mayor en el Centro Universitario Municipal Jiguaní. REDEL. Revista Granmense de Desarrollo Local, 3 (3), 1-14, 2019, Disponible en: <https://revistas.udg.co.cu/index.php/redel/article/view/874/1625>
- GONZÁLEZ GONZÁLEZ; G.R; GONZÁLEZ FERNÁNDEZ LARREA, MERCEDES; BENDICHO LÓPEZ, MERCEDES.. Extensión Universitaria el arte de promover cultura. - La Habana: Editorial Universitaria, 2012 -- ISBN 978-959-16-1436-0.
- HENRIQUEZ, P. C., SÁNCHEZ, L., Y CRUZ, M. Una aproximación a la práctica educativa de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en la Habana. Revista Cubana de Educación Superior, 34(3), 102-113. 2015, Disponible en: <http://www.rces.uh.cu/index.php/RCES/article/view/89/124>
- MAZORRA ZAMORA, R. El Proceso de Envejecimiento. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 1993.
- MERENCIO R. Actividades recreativas para mejorar calidad de vida del adulto mayor.monografias.com>salud>deportes. 2010.(consultado el 6-12-18).
- Psicología del envejecimiento. Disponible en: http://www.jcce.org.cu/libros/libros_3/ciencia3/156/htm/la (Revisado el 26-5-2018)
- RUÍZ ESPONDA, L.E. Y Col. La gestión de los procesos extensionistas, una mirada desde la SUM de Sancti Spíritus ANEXO # 1
- Acta de consentimiento informado. (según declaración de Helsinki)
- Yo, _____ Declaro que he sido informado(a) previamente de la investigación en la que se me ha pedido participar, haciéndome conocer lo siguiente: Esta tributa a la búsqueda de alternativas para lograr una participación activa de los adultos mayores en las actividades de las Cátedras Universitarias del Adulto mayor (CUAM), a fin de mejorar la calidad de vida de este grupo etáreo. Me encuentro protegido bajo el secreto profesional. Puedo salir de esta investigación aunque no esté terminada sin ningún tipo de consecuencia. Y para que así conste:

Nombre y firma del investigado

Firma del investigador

ANEXO # 2

GUÍA DE LA ENTREVISTA:

ÁREA FAMILIAR: Integrantes del núcleo. Tipo de relaciones entre los miembros de la familia. Ejercicio de la autoridad y forma de ejercerla. Disciplina que se exige y forma de imponerla. Relaciones afectivas. Valores morales que se le inculcan. Valoración de las relaciones de conflicto y de cada uno de los sujetos. Ingresos disponibles. Nivel de educación. Salud

ÁREA SEXUAL: Experiencias en este sentido. Valoración de la relación. Incidencia que pueda tener su conducta sexual en cuanto a las normas morales de la sociedad.

INTERESES Y MOTIVACIONES: Preferencias. Lugares a los que frecuentemente asiste o desearía asistir. Aspiraciones. A qué se dedica y por qué. Utilización del tiempo libre. Necesidades cognoscitivas. Práctica de actividades físico-recreativas.

ANEXO # 3

GUÍA DE OBSERVACIÓN

EXPRESIÓN FISONÓMICA: Seria, despreocupada, deprimida, risueña, huraña.

POSTURA: apoyada o recostada, rígida (cohibida, tímida).

CONDUCTA (COMPORTAMIENTO): intranquilo, rubor, sudoración, tics nervioso, fumar excesivo, gestos moderados, gestos expansivos, sin estimulación, ritmo (pasivo, activo).

EXPRESIÓN ORAL: fácil, lenguaje, pausas, cambios bruscos en el tono de voz, velocidad del habla.

APARIENCIA FÍSICA: higiene personal (B-R-M), arreglado, desaliñado, vestimenta, defectos físicos, malformaciones, tatuajes, cicatrices.

ACTITUD ANTE LA ENTREVISTA: despierta, rechazante, evasiva, temerosa, cooperadora, abierta.

ACTITUD ANTE EL EXAMINADOR: colaborador, tranquilo o intranquilo, temeroso, receloso, afable y hostil.

ANEXO # 4

ESTRATEGIA

Etapa 1, Diagnóstico.

Objetivo: Diagnosticar las necesidades carenciales de los adultos mayores en materia cognitiva, física recreativa y uso del tiempo libre, así como las manifestaciones de estos en relación a las clases de la CUAM mediante diferentes métodos empíricos para estimular la participación activa a fin de mejorar la calidad de vida de este grupo etáreo.

Primero se prevé un acercamiento para luego diagnosticar. En el primer momento se aplica la técnica participativa: El bombo revuelto (Aproximación)

Objetivo: Favorecer las relaciones interpersonales, a través de la presentación del grupo, contribuyendo con la animación de la actividad a una mayor implicación del adulto mayor.

Acción: el profesor da vuelta al bombo, extrae una de las tarjetas y pregunta sobre sus descripciones. Intereses y motivaciones.

Segundo momento: (Diagnóstico)

Taller (Diagnóstico)

Tema: Conocer es lo más importante.

Objetivo: Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los adultos mayores acerca de la práctica de actividades físico-recreativas y rasgos del carácter.

Técnicas: Lluvia de ideas.

Procedimientos: se dinamiza el taller con la aplicación de una técnica de presentación y comunicación. Cada participante dice su nombre, un rasgo que lo caracterice y conocimiento del tema.

Técnica Participativa: Quién habla?

Objetivo: Autoconocimiento y autovaloración de las imágenes de los miembros del grupo. Diálogo abierto sobre Comunicación; Relaciones Interpersonales; Nociones generales sobre comunidad, trabajo comunitario y participación comunitaria en salud; Familia; Convivencia familiar; Adolescencia; Ancianidad; Envejecimiento; Sexualidad en la tercera edad; Stress; Miedo y emociones; Enfermedades crónicas dentro de la familia; Relajación, nutrición y actividades físicas recreativas..

Etapa 2: Planificación.

Objetivo: Determinar las acciones que se realizarán en el proceso de estimulación de la participación activa de los adultos mayores a las actividades de las CUAM.

Etapa 3: Ejecución (Acción-Transformación).

Objetivo: Potenciar la participación del adulto mayor, de manera consciente y activa, a partir de su incorporación de la estrategia para elevar calidad de vida del adulto mayor en las CUAM.

Dentro de las 10 acciones están:

2. Conversatorio: Relaciones interpersonales

Contenido: Concepto. Tipos de relaciones. Importancia. Problemas generales de las relaciones interpersonales. Formas de enfrentarlo, habilidades.

Objetivos: Definir concepto de relaciones interpersonales

Identificar los principales problemas que se presentan en las relaciones interpersonales

Al finalizar: Dinámica grupal "frases móviles"

Objetivo: Elevar la motivación del adulto mayor y favorecer sentimientos de aceptación en el grupo así como socializar ideas, criterios, aspiraciones, deseos entre los miembros del grupo.

Juego: Abrazos musicales cooperativos

Definición: Se trata de saltar al compás de una música, abrazándose a un número progresivo de compañeros, hasta llegar a un abrazo final.

Objetivo: Favorecer relaciones interpersonales, el sentimiento de grupo, desde una acogida positiva a todos los participantes.

Variante: Festival de bailes tradicionales.

Objetivo: Realizar movimientos corporales para facilitar integración grupal, utilizando la música no como fin, sino como medio y recurso.

Juego recreativo: El Gallito ciego.

Objetivo: Favorecer las relaciones interpersonales de los miembros del grupo a través del reconocimiento de sus rasgos más distintivos.

Reglas: Ojos vendados. Se dirán solo las características físicas de las personas, no así detalles de la vestimenta para evitar una rápida identificación.

3. Conversatorio: Trabajo comunitario.

Contenidos: Comunidad. Participación. Participación comunitaria. Importancia de la participación comunitaria en la solución de los problemas de la comunidad. Ventajas que ofrece. Premisas para lograr la participación comunitaria en salud.

Objetivos: Definir los conceptos de comunidad, participación y participación comunitaria.

Establecer los objetivos que persigue la participación comunitaria.

Establecer las premisas para lograr la participación comunitaria en salud

Precisar la importancia de la participación comunitaria en la búsqueda de soluciones a los problemas y sus ventajas.

Al finalizar proponer:

Título: Mi cumpleaños feliz.

Objetivo: Mejorar la calidad de vida del adulto mayor y su relación con los demás factores de la comunidad.

Procedimiento metodológico: En coordinación con los factores de la comunidad se organiza cada dos meses cumpleaños colectivos.

Regla: Participan todos los abuelos.

Variante: Trabajo comunitario.

Objetivo: Conocer las causas de la ausencia del adulto mayor a las actividades en conjunto con el médico de familia y el grupo.

Procedimiento: Despues de terminar la práctica en el ejercicio físico, el profesor se dirige a las casas de los adultos mayores que se ausentaron a las clases en compañía del médico de la familia, la enfermera y el resto del grupo que integran sus clases para preocuparse por la ausencia de sus compañeros y convocarlos al próximo encuentro.

5. Charla sobre ancianidad

Contenido: Características generales de la tercera edad. Problemas más frecuentes en esta etapa de la vida. Repercusión en el entorno familiar.

Objetivos: Identificar las características generales del comportamiento de los ancianos

Identificar los problemas fundamentales en esta etapa.

Al finalizar. Tema: Peña literaria.

Objetivo: Motivar al adulto mayor mediante una peña literaria, para ejercitarse la memoria y elevar el nivel de conocimiento en él.

Procedimiento: Se invita al adulto mayor a asistir a la peña literaria, el último viernes de cada mes en la casa de cultura de la localidad. Se le orienta que debe traer algún escrito propio o seleccionado de algún libro de su preferencia para que le de lectura.

Otra variante: Adivina que traigo aquí!

Objetivo principal: Desarrollo de habilidades.

Con un pañuelo, figuras geométricas, una silla y reloj, utilizando un espacio amplio y llano se le explica la actividad.

Reglas y Desarrollo.

Se vendan los ojos del jugador y se le sienta en una silla. Detrás de él se colocará el profesor con diferentes figuras geométricas de plástico en su mano. El jugador deberá adivinar de cuál se trata mediante preguntas que habrá de realizar al profesor. Ganará quien logre adivinar más figuras en el menor tiempo posible.

Los ojos de los jugadores estarán vendados y las figuras que debe adivinar se le presentarán de una en una sin repeticiones.

8. Charla sobre el STRESS

Contenido: Concepto. Principales síntomas. Repercusión en las relaciones interpersonales y familiares. Formas de enfrentamiento.

Objetivos: Identificar la presencia de los síntomas indicadores del stress

Iniciar el desarrollo de habilidades para el enfrentamiento y prevención del stress

Al finalizar, Tema: Abuelo terapia.

Objetivo: Vincular a través de los bailes tradicionales cubanos, ejercicios físicos para la liberación del stress en el Adulto mayor.

Procedimiento: Mediante músicas de danzón, chachachá, mambo y son, los abuelos bailarán en 5 minutos un popurrí de canciones combinando el ritmo con los diferentes planos musculares.

10. Conversatorio sobre enfermedades crónicas de la familia.

Contenido: Hipertensión Arterial, Cardiopatía isquémica, Diabetes Mellitus, Asma bronquial, Trastornos de los analizadores. Iniciar el desarrollo de habilidades para su enfrentamiento y adecuado control. Uso de la respiración, la relajación, alimentación, los colores. Algunos métodos de armonizar el ambiente.

Objetivos: Identificar algunas de las principales enfermedades y grandes síndromes de la ancianidad generadoras de disfunción familiar.

Iniciar el desarrollo de habilidades para su enfrentamiento y adecuado control
Al finalizar, Caminatas

Objetivo: Valorar importancia del ejercicio físico para enfrentar enfermedades crónicas.

Forma organizativa: equipos

Medios: Tarjetas con pistas y señales.

Método: Juego

Descripción: Se dividirá el grupo en equipos, según la cantidad de participantes, existiendo equivalencia según las edades. Para este juego se requiere de los activistas de la comunidad u otro personal de apoyo como el médico de la familia, trabajador social, familiares de los abuelos. En cada equipo estará un compañero de apoyo con el objetivo de controlarlos y cuidarlos. Se hará el recorrido apoyado por las dieciséis pistas y señales establecidas en la recreación y pioneros exploradores.

El juego se desarrollará en un lugar apropiado de la comunidad (parque, lugar histórico, bosque martiano, instalaciones deportivas...). Cada equipo tendrá en su poder una tarjeta con el significado de las pistas para que les sea más fácil la tarea y puedan hacer el recorrido exitosamente, saliendo con una diferencia de dos a tres minutos según convenga. Ganará el equipo que más rápido realice el recorrido y logre llegar a la meta.

Charla educativa

Tema: Promoción de salud: influencia en el ejercicio físico para el Adulto mayor.

Objetivo: Explicar la importancia del ejercicio físico para el Adulto mayor.

Procedimiento:

El promotor de salud debe explicar la importancia de la realización en el ejercicio físico para el Adulto mayor y de ahí se le realizará un sistema de preguntas para realizar un debate.

Sugerencia: el Adulto mayor que asista a la charla educativa se le debe dar la oportunidad para que realice las preguntas necesarias sobre el tema.

Se le orienta una tarea al adulto mayor con el objetivo de incorporar más participantes para la realización de ejercicios físicos:

Usted abuelo o abuela:

Debe para el próximo encuentro debe traer uno o más acompañantes para realizar un abuelo terapia.

Taller reflexivo: Vivir 120.

Objetivo: Reflexionar con un enfoque de género acerca de los beneficios que brindan al organismo la práctica de actividades físico-recreativas a través del visionaje de un material audiovisual.

Festival de bailes tradicionales.

Objetivo: Realizar movimientos corporales para facilitar integración grupal, utilizando. la música no como fin, sino como medio y recurso.

Etapa 4: Evaluación.

Objetivo: Constatar el cumplimiento de la estimulación de la participación activa de los adultos mayores en las actividades de las CUAM de los Consejos Populares (C/P) "Macagua y Zorrilla", a fin de mejorar la calidad de vida de este grupo etáreo.

Para la evaluación de la estrategia se tuvieron en cuenta: relación entre los comunitarios y el evaluador, nivel de satisfacción de las tareas realizadas, la participación en las actividades, creatividad alcanzada en sentido general y en la solución de las actividades propuestas, concientización en los cambios de conducta. Estos criterios serán procesados de forma parcial y total durante la aplicación de la estrategia. En esta etapa también se utilizan técnicas participativas de evaluación

Técnica participativa: Las tres sillas

Objetivo: Valorar los resultados del trabajo en el grupo con fines educativos.

Técnica participativa: La tarjeta preguntona.

Objetivo: Diagnosticar y sistematizar a través de su desarrollo el nivel de participación y satisfacción de los comunitarios.

PROYECTO APPTÍVATE: ALFABETIZACIÓN DIGITAL INTERGENERACIONAL.

Autor (es):

Mtra. Graciela Casas-Torres

Dirección electrónica: gracielaCasasunam@hotmail.com

Maestra en Salud Pública. Profesora de Tiempo Completo. Coordinadora del CIETSGe. México

Teléfono de contacto: +52 5529712400 (móvil)

Mtra. Ana Lilia del Carmen Pérez-Quintero

Dirección electrónica: t.s.analilia@hotmail.com

Maestra en Trabajo Social. Profesora de asignatura y colaboradora en el Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en Gerontología (CIETSGe) .

México

Entidad Laboral de procedencia: Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en Gerontología (CIETSGe) de la Escuela Nacional de Trabajo Social, Universidad Nacional Autónoma de México.

Dirección postal: Av. Universidad N° 3000, Ciudad Universitaria, Ciudad de México, . Código postal 04510.

Resumen

El presente trabajo forma parte del proyecto PAPIME1 PE307221 *Inclusión digital para personas mayores. Experiencia formativa del estudiantado de Trabajo Social*. En este proyecto participan tres instituciones: el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM), el Hospital General de México (HGM) y el Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en Gerontología (CIETSGe) de la Escuela Nacional de Trabajo Social (ENTS).

1 Las siglas PAPIME se refieren al Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación que se financian y realizan en la Universidad Nacional Autónoma de México.

El proyecto *APPtívate* tuvo como propósito favorecer la alfabetización digital entre las personas mayores. A través de este artículo se busca dar a conocer los resultados obtenidos tras su implementación, visibilizar parte del proceso formativo durante la práctica escolar comunitaria y abonar a la ruptura de estereotipos de las personas mayores respecto al uso de los dispositivos móviles. El análisis de resultados de evaluación del taller permitió mejorar el diseño y la metodología del proyecto.

Palabras clave: Alfabetización digital, relaciones intergeneracionales, aplicaciones tecnológicas, dispositivos móviles y Trabajo Social.

Abstract

This work is part of the PAPIME PE307221 project **Digital inclusion for older people. Training experience of the Social Work student body**. Three institutions participated in this project: the Monterrey Institute of Technology and Higher Studies (ITESM), the General Hospital of México (HGM) and the Center for Research and Studies of Social Work in Gerontology (CIETSGe) of the National School of Social Work (ENTS).

The APPtívate project aimed to promote digital literacy among the elderly. This article seeks to publicize the results obtained after its implementation, make visible part of the training process during community school practice and contribute for the breaking of stereotypes of older people regarding the use of mobile devices. The analysis of the evaluation results of the workshop will improve the design and methodology of the project.

Keywords: Digital literacy, intergenerational relationships, technological applications, mobile devices and Social Work.

Introducción

El envejecimiento es un hecho de vida que no se puede detener. Hasta ahora, los avances científicos y tecnológicos han intentado incidir en las distintas formas en las que los efectos de este proceso se muestran.

El planteamiento del Envejecimiento Saludable abanderado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez...entendida como el conjunto de atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella” (OMS, 2015, p. 30). Es decir, esta propuesta invita a reconocer las propias capacidades, habilidades, potencialidades, gustos y limitaciones, para dar a la vivencia de la vejez un sentido de plenitud, tanto como el que socialmente se asigna a cualquier otra etapa de vida. Para la promoción de este tipo de envejecimiento se debe considerar la importancia del entorno, siendo en este elemento en donde existe un área de oportunidad para la intervención profesional especializada en atención gerontológica, debido a que la accesibilidad a dispositivos tecnológicos móviles (particularmente tabletas y teléfonos celulares inteligentes) que las distintas generaciones tienen, da pauta a conductas de uso que determinan las nuevas formas de interacción social entre ellas.

En 2018 la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en Hogares (ENDUTIH) realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) reportó, que la población de 55 años o más es la que menos usa internet, registrando cifras del 4.1% para las mujeres y 4.0% para los hombres. Además, las tres principales actividades de la población en general usuaria de internet en 2018 fueron: entretenimiento (90.5%), comunicación (90.3%) y obtención de información (86.9 %). Estos datos permiten rescatar la importancia del acceso por parte de las personas mayores a los dispositivos tecnológicos que les permiten conectarse a internet, así como identificar la naturaleza de las actividades que se realizan en torno a sus intereses, ya que en los resultados de la ENDUTIH del año 2015 se identificó que “3 de cada 4 usuarios modifican la manera en que llevan a cabo sus actividades al utilizar internet” (ENDUTIH, 2015), por lo que podría asumirse que la alfabetización digital de esta población conduciría a generar formas distintas de realizar acciones de la vida cotidiana.

Respecto a los dispositivos móviles, particularmente los teléfonos celulares inteligentes (Smartphones), la misma fuente ENDUTIH (2018) señala que:

73.5% de la población de seis años o más utilizó el teléfono celular. De éstos, 8 de cada 10 usuarios, contaban con un celular inteligente (Smartphone), que les permitía conectarse a

Internet... pasando del 92.0% en 2017 a 93.4% en 2018; con una diferencia de 5.5 millones de personas.

Estas cifras permiten identificar la permeabilidad que estos dispositivos móviles han tenido entre toda la población, lo cual invita a considerar la necesidad de acrecentar entre las generaciones más añosas las habilidades para su manejo mediante acciones que promuevan su conocimiento y apropiación. Los datos mencionados hacen visible la pertinencia del proyecto *APPtívate* al encontrar que:

De los usuarios de celular inteligente (Smartphone), 45.5 millones instalaron aplicaciones en sus teléfonos: 89.5% de mensajería instantánea, 81.2% herramientas para acceso a redes sociales, 71.9% aplicaciones de contenidos de audio y video, y 18.1% alguna aplicación para acceder a banca móvil (ENDUTIH, 2018).

Con conocimiento de los datos anteriores, se identificó la oportunidad de crear espacios de encuentro intergeneracional en los que el intercambio de saberes respecto al uso de los dispositivos móviles dibujara nuevas formas de relacionar la tecnología con el mantenimiento de la capacidad funcional de las personas. Por lo que durante los años 2016 y 2017 desde el CIETSGe, se impartieron dos talleres básicos para el uso de equipos de cómputo dirigidos a personas mayores, también durante ese año en colaboración con estudiantes de la licenciatura de Trabajo Social2 de la ENTS se realizaron otras dos actividades formativas denominadas “El ABC de las Apps” y “APPlícate, motívate y conéctate”, convirtiéndose de manera directa en el antecedente histórico del proyecto *APPtívate*.

2 Sirva este artículo como reconocimiento a todo el estudiantado de la licenciatura en Trabajo Social que ha participado en el desarrollo del proyecto interinstitucional.

Los resultados de las intervenciones anteriormente enunciadas condujeron a la necesaria selección de contenidos temáticos y estrategias para la transmisión de conocimientos, teniendo como fundamento promover un estilo distinto de vejez en la era de la tecnología; lo anterior, con base en la consideración de la (cada vez mayor) accesibilidad que las personas mayores tienen a distintos dispositivos móviles, así como su interés por aprender a utilizarlos e integrarlos en su cotidianidad tal como lo hacen las cohortes etarias que les preceden; esto con la intención de mirar a los teléfonos celulares inteligentes como herramientas para fomentar el cuidado integral de la salud.

Vale la pena destacar que el objetivo general de la primera fase del proyecto fue: Promover el uso de dispositivos tecnológicos móviles como herramientas para favorecer el autocuidado entre las personas mayores, coadyuvando a la disminución del riesgo de presencia del Síndrome de Fragilidad bajo la premisa del Envejecimiento Saludable. Y que, en esta segunda fase, el objetivo es: sistematizar la experiencia formativa de la asignatura Práctica Escolar para desarrollar propuestas innovadoras para la enseñanza y el aprendizaje del alumnado interesado en las líneas temáticas de vejez, envejecimiento y personas mayores. Es importante mencionar, entonces, que el proyecto *APPtívate* nace en el marco del proceso formativo de la licenciatura en Trabajo Social, mismo que es ejecutado por alumnos del 4° y 5° semestre como parte de la asignatura de práctica escolar comunitaria.

Método

Con base en las experiencias que antecedieron esta iniciativa se identificó la oportunidad de mejorar los contenidos y las estrategias a emplear durante la impartición del taller, por lo que su diseño y ejecución se ciñeron ciertas etapas señaladas a continuación, que para fines de este trabajo- se han numerado haciendo la aclaración de que varias de esas fases tuvieron lugar de forma simultánea a lo largo de ambos procesos:

Etapa 1: Inducción a la temática hacia el estudiantado.

Como anteriormente se señaló, este proyecto se circumscribe a la práctica escolar comunitaria, misma que forma parte del proceso formativo de la licenciatura en Trabajo Social en la ENTS y que en muchos casos, constituye el primer acercamiento que los

estudiantes tienen con la población objetivo. Siendo preciso llevar a cabo una serie de actividades introductorias a la temática con la finalidad de situar a los jóvenes en la problemática, el contexto, los alcances de la situación, el marco conceptual al que se circunscribe la propuesta, el sentido social de la misma, así como las expectativas de su inclusión en el proyecto.

Etapa 2: Recuperación de elementos identificados en el diagnóstico social.

Dada la naturaleza de continuidad del proceso formativo, existía ya un diagnóstico social que fue actualizado mediante la recuperación en campo de datos relevantes respecto al acceso, uso, apropiación, intereses, habilidades en el manejo de dispositivos tecnológicos móviles por parte de la población objetivo así como generalidades sociodemográficas.

Particularmente, abordar lo relativo a la visión del Trabajo Social Gerontológico, sirvió como marco para orientar la labor que habría de ser realizada en función de los puntos identificados como claves a través del diagnóstico social los cuales son: las personas mayores, los dispositivos móviles y el cuidado de la salud.

Etapa 3: Diseño del taller.

Tras la delimitación geográfico-espacial de la intervención se procedió al diseño del taller mediante la selección de contenidos que conllevó una serie de tareas simultáneas (exploración, búsqueda, registro, categorización y valoración integral de aplicaciones tecnológicas) que condujeron al estudiantado a sistematizar un total de 84 Apps de distinta naturaleza, conformando un catálogo de contenidos (matriz de aplicaciones) factibles a presentar durante la implementación del taller.

La exploración de Apps estuvo basada en criterios establecidos con fundamento en el marco conceptual de la investigación los cuales fueron:

1. Indicadores del Síndrome de Fragilidad: pérdida de peso, disminución relativa de fuerza y masa muscular, equilibrio y marcha, resistencia.
2. Discapacidad: actividad física, participación social.
3. Envejecimiento Saludable: contexto, apoyo psicosocial, cohesión social, conducta, habilidades.

En un primer momento, la selección de aplicaciones tecnológicas se apegó a discernir a priori, si la descripción encontrada en la tienda virtual daba elementos que pudiesen relacionarse con alguno (s) de los criterios señalados arriba. Con ello se conformaba un primer formato para la sistematización de la información obtenida el cual se llamó: *ficha de identificación de App*. Posteriormente se elaboraba una *lista de cotejo* de cada aplicación registrada. Con este instrumento fue posible señalar de manera precisa y clara la existencia o no de aspectos tales como: personalización de la aplicación (preferencia de idioma, tamaño de letra, imagen, etc.), su uso relacionado con los indicadores del Síndrome de Fragilidad (equilibrio, marcha, resistencia, etc.), indicadores sociales (actividad física, cohesión social, apoyo psicosocial, etc.) y la programación de la aplicación (es gratis, de paga, notificaciones, si funciona en línea, etc.).

De existir algún defecto de programación o de operacionalidad en la aplicación tecnológica, esta debía sustituirse con una nueva opción que también exigía la elaboración de una ficha de identificación y otra lista de cotejo. Respecto a la aplicación desecharada, las causas quedaban registradas en el instrumento y el número de registro ya no era nuevamente asignado.

Si hasta ese momento, la aplicación tecnológica seleccionada era bien evaluada por el estudiantado (a cargo de su registro), se daba paso a un tercer momento, el cual consistía en una *evaluación de uso por persona mayor*.

Esta valoración colaborativa tuvo como finalidad recuperar la experiencia de uso de la App por parte de la población objetivo y los estudiantes en formación. El instrumento de registro

diseñado permitió obtener información relacionada con la opinión de la persona mayor en cuanto al beneficio que el uso de la aplicación tecnológica podía tener para su salud física y psicológica, así como con los efectos evidentes en relación al fortalecimiento de sus relaciones sociales. La apreciación de dichas categorías partió de la percepción, que dos personas mayores desconocidas tenían al utilizar la App durante un breve lapso.

Finalmente, tras la experiencia de uso de las aplicaciones tecnológicas por parte de la población objetivo y la propia del estudiantado, se tenían los elementos suficientes para generar un *reporte de evaluación de App*, en el que, por cada aplicación seleccionada se argumentaba cada aspecto que se consideró para la evaluación integral de la misma.

Los rubros interpretados fueron: personalización, uso, programación y la propia opinión que generó la App en los estudiantes, para que de esta manera se tuviera un mejor panorama en cuanto a qué tan viable sería presentarla durante la ejecución del taller, tomando siempre en cuenta el objetivo de promover su uso como herramienta que acerque al logro de un Envejecimiento Saludable.

De manera simultánea a la elaboración y aplicación de los instrumentos anteriormente descritos, se fue recopilando en una *matriz de aplicaciones* toda la información generada, el conjunto de los resultados de las evaluaciones realizadas, lo cual facilitó la sistematización de la información y orientó la estrategia metodológica a seguir para lograr la posterior discriminación de los contenidos a presentar durante la operación del taller.

Etapa 4: Planeación del taller

Una vez formado el abanico de aplicaciones, y con base en el perfil de la población mayor que participó en la resolución del instrumento de investigación, se consideró dirigir el taller a participantes que tuviesen conocimiento sobre el uso básico de sus dispositivos móviles y que tuviesen interés en mejorar el cuidado de su salud. Por lo que, de manera paralela a la planeación se realizó la difusión del proyecto APPtivate mediante: carteles, volantes, difusión electrónica y digital vía correo electrónico, WhatsApp y Facebook por un periodo de dos semanas, alcanzando un registro previo de 33 personas mayores interesadas.

Los contenidos a impartir en cada sesión fueron elegidos conforme el tipo de indicador en cuyo fortalecimiento desde el enfoque de prevención de la salud se trabajaría por semana, a saber: indicadores del Síndrome de Fragilidad, actividad física, participación social y aquellos relacionados con el Envejecimiento Saludable, que como enfoque del proyecto permeo en todas las sesiones.

Etapa 5: Ejecución del taller

En la primera sesión del taller se llevó a cabo la evaluación de conocimientos previos de la población inscrita, esto con la finalidad de identificar el grado de uso y apropiación que existía de los dispositivos.

Los resultados de esta actividad inicial condujeron al grupo a percibirse que las personas mayores tenían dudas sobre las funciones básicas de sus teléfonos móviles y por ello no era factible abordar de manera directa los contenidos antes planeados. Lo que conllevó a la necesaria modificación de estos, debiendo reelaborar las cartas descriptivas por sesión quedando de 2 a 3 contenidos por día contemplando la facilitación del aprendizaje respecto a las funciones básicas de los dispositivos móviles, acordando de manera grupal la valoración de contenidos cada dos sesiones con base en el avance que se notaba y verificaba en el grupo de personas mayores con la recuperación de una cédula de evaluación, en donde las personas asistentes calificaban la utilidad de las aplicaciones presentadas durante la sesión, así como el desempeño de los estudiantes como profesores (considerando que el taller se da en el marco de la formación profesional), los resultados obtenidos además permitieron la elaboración de un reporte de valoración del trabajo realizado por sesión.

Es importante mencionar que para favorecer el aprendizaje entre pares fue necesario el uso de técnicas grupales y el uso de programas específicos para la transmisión en tiempo real de los contenidos, por lo que se empleó en cada sesión la App Mobizen, que permitió mostrar a través del proyector lo que se realizaba a la par con las Apps y las personas mayores desafiando las competencias digitales del estudiantado.

Cada sesión iniciaba con una breve recuperación de lo abordado anteriormente, a partir de preguntas generadoras como: ¿Qué recuerda de la sesión pasada? y ¿Qué le pareció hacer uso de la app (abordada en la sesión previa) durante estos días? Con este inicio se aclaraban las dudas que se hubiesen generado y se daba la pauta para vincular con las aplicaciones tecnológicas a presentar durante la sesión que se tratará. De esta manera se iba avanzando en la impartición de los contenidos y en la presentación de cada aplicación seleccionada, en todo momento se cuidó que el enfoque del Envejecimiento Saludable permeará las actividades realizadas, lo que fue evaluado de manera intermedia en la sesión 8 del taller mediante la resolución de un cuestionario que, con apoyos gráficos solicitaba la identificación de las partes de los dispositivos, colocar el nombre de ciertos íconos, la realización de ciertas tareas mediante WhatsApp y Google Photos, además de solicitar relacionar ciertas escenas con el nombre de los indicadores del Síndrome de Fragilidad.

Hacia el final de la impartición del taller las personas se notaban ansiosas pues no querían este terminara, solicitaban continuar aprendiendo y conviviendo con los jóvenes facilitadores. La última sesión consistió en invertir los papeles y ahora las personas mayores debían mostrar los conocimientos adquiridos a quienes habían sido sus docentes por 15 sesiones. Para concluir el taller, todas las personas mayores compartieron en plenaria al menos un aprendizaje obtenido durante el taller y varios mencionaron cómo esos saberes modificaron la manera en que hacían uso de su dispositivo

Resultados

Como parte de la estrategia implementada para la recuperación de la experiencia, se realizó una guía de evaluación que pretendió recuperar, por un lado, de forma cuantitativa el desempeño del grupo de estudiantes frente a las personas mayores y por el otro lado un acercamiento al aprendizaje que lograron obtener las y los destinatarios del proyecto. En total se recuperaron 169 instrumentos de evaluación.

Los resultados cualitativos se recuperaron bajo la metodología FODA. Esta matriz se divide en dos secciones, la primera tiene que ver con los aspectos internos, que son las fortalezas y las debilidades, las cuales están bajo el control del grupo y se pueden cambiar; y la segunda cuenta con los aspectos externos, que son las oportunidades y las amenazas, las cuales no dependen del grupo, por lo que estos factores pueden facilitar o dificultar el trabajo del grupo durante el proceso.

A continuación, se presentan los resultados cuantitativos que fueron categorizados según la naturaleza de las preguntas: dos preguntas abiertas y siete preguntas de opción múltiple, dando un total de nueve preguntas por instrumento. En primer lugar, se muestran los resultados de las preguntas de opción múltiple, y en segundo lugar, los resultados de las categorías de las preguntas cerradas.

De los 169 instrumentos aplicados durante las sesiones; en 94 ocasiones a las personas mayores, les pareció fácil el uso de las aplicaciones. Esto indica, que los asistentes del taller; no presentaron casi ninguna dificultad, para manipularlas en sus dispositivos móviles.

En cuanto a los indicadores del Síndrome de Fragilidad, se preguntaron de tal manera que las y los asistentes pudieran identificar los aspectos en su vida diaria. En 97 ocasiones las personas mayores consideraron que las aplicaciones vistas durante las sesiones; podrían apoyarlos en la realización de sus actividades, en segundo lugar, con 95 opiniones se colocó la respuesta “mejorar su condición de movilidad”, y en tercer lugar se ubicó con 92 “facilitará sus lazos sociales”; por mencionar las más predominantes.

Se preguntó a las personas mayores si consideran que el uso de las aplicaciones que se vieron durante las sesiones son útiles para su vida diaria, la mayoría consideró que sí. Respecto a las áreas de mejora que se identifican para la labor del estudiantado se encontró que 20 % indica que debe haber el tiempo adecuado para la enseñanza – aprendizaje, otro 20 % menciona que hubiera sido importante realizar más ejercicios y un último 20 % de los encuestados da recomendaciones al expositor para mejorar su desempeño frente al grupo. En cuanto a los resultados cualitativos que se recuperaron a partir de la matriz FODA correspondiente a cada reporte por sesión, los alumnos durante el proceso de intervención mostraron las siguientes *fortalezas*:

Capacidad para actuar rápidamente y de manera correcta para resolver situaciones que no se tenían previstas así mismo la paciencia y claridad al explicar los contenidos, de igual manera se resalta la paciencia, asistencia, compromiso y entusiasmo para la transmisión de conocimientos, lo que a su vez permitió tener un buen manejo de grupo y el propio control de nervios.

En cuanto a las *debilidades* que se observaron durante el proceso de intervención, se rescató que:

No todos los coordinadores de contenido tuvieron un buen manejo de grupo, en ocasiones porque se mostraban tímidos o porque su tono de voz era bastante bajo, esto a su vez provocaba que las personas mayores se dispersaran y no prestaran atención al contenido de la sesión. Así mismo se observó que en muchas ocasiones hubo falta de organización por parte de los equipos que les correspondía presentar contenidos ya que una de las consecuencias de esto fue que muchos de los materiales digitales utilizados para presentar contenido fallaban porque no se revisaron con anticipación y esto dificultaba la presentación de las aplicaciones.

En el área de las *oportunidades* sobresale que las personas mayores tenían disposición e interés de aprender sobre las aplicaciones presentadas por sesión, ya que en cada sesión se mostraban participativas, preguntando sus dudas, comentando lo que sabían respecto a alguna aplicación o contando alguna historia que nos pudiera dejar alguna enseñanza o reflexión. Otro aspecto que también se pudo observar dentro de este proceso, fue la apropiación de la tecnología que fueron desarrollando las personas mayores, ya que después de varias sesiones ya no tenían miedo de que al usar su teléfono este se descompusiera, al contrario, empezaron a aprovechar y a darse cuenta de todas las funciones que este tenía y de cómo podían ser de gran utilidad para sus necesidades.

Las *amenazas* que se pudieron detectar dificultaron el alcance del objetivo de nuestro proyecto de intervención, ya que estuvieron presentes en todo el proceso; desde que se empieza la difusión para la invitación del taller APPtivate en donde muchas de las P.M que se registraron solo asistieron a las primeras 3 o 4 sesiones y después dejaron de asistir al resto del taller. Por otro lado, fue sumamente importante que las personas mayores contarán con un dispositivo digital inteligente, tanto para adquirir conocimiento como para tener una noción clara de cómo utilizarlo; puesto que no sabían lo básico, desde cómo encenderlo, poner música, tomarse fotos, descargar aplicaciones, liberar memoria y poder prender sus datos móviles o wifi, entre otras cosas. Al igual que estudiaron para reforzar los nuevos conocimientos, puesto que algunos de ellos no lo hacían lo cual se notaba al momento de explicar alguna aplicación y esto, a su vez, generaba un retraso en los contenidos.

Comentarios finales

Con base en la evaluación de las estrategias metodológicas mencionadas anteriormente se puede considerar que se logró el objetivo del taller pues se crearon redes de apoyo entre las personas mayores, se fortalecieron los conocimientos del uso de tecnología, reforzamiento

de la relación intergeneracional y la apropiación de los dispositivos móviles, también se motivó al cuidado de la salud gracias al uso de diferentes aplicaciones.

Finalmente es preciso recuperar que el presente artículo empírico permite dar a conocer los resultados obtenidos tras la implementación del proyecto *APPtivate* y abonar a la recuperación de la experiencia rompiendo la frontera entre el hacer y la generación de evidencia que tanta falta hace en México respecto a Trabajo Social; lo anterior se logra mediante la visibilización de parte del proceso formativo que tiene lugar a lo largo de la práctica escolar comunitaria y finalmente se genera prueba de la modificación de estereotipos respecto a naturaleza de las relaciones intergeneracionales.

Referencias:

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2017. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares. ENDUTIH. [En línea]. Disponible: 2017. Disponible: <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/regulares/dutih/2017/> [Consultado marzo 10, 2019].
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2018. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares. ENDUTIH. [En línea]. Disponible: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/ENDUTI_H_2018.pdf 2018. [Consultado marzo 16, 2019].
- Organización Mundial de la Salud. 2015. *Resumen: Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud.* [En línea]. Disponible: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spap.pdf [Consultado marzo 12, 2019].

PROGRAMA DE HISTORIA DE LA CIÉNAGA DE ZAPATA PARA LOS ADULTOS MAYORES DE MARIO LÓPEZ.

Temática: Transformación de la cultura del envejecimiento mediante programas educativos. Su carácter inclusivo.

Autora: MSc. Ismery Abreu Rodríguez. País: Cuba

Coautores: MSc Belkys Z. Delgado Aguilar. País: Cuba

 MSc. Julio A. Amorín Ponce. País: Cuba

 MSc. Ana María Fernández Espinosa: Cuba

Institución: Filial Municipal “Cira María García Ruiz”, Ciénaga de Zapata.

Dirección postal: Playa Larga. Ciénaga de Zapata. Matanzas.

Correo electrónico: ismery.abreu@umcc.cu / ismery.abreu@nauta.cu

Teléfono: 52628085

Resumen

El envejecimiento trasciende escalas y Cuba muestra un proceso acelerado. Esto ha llevado a la educación superior a través de sus Cátedras Universitarias a la búsqueda de

alternativas. En Ciénaga de Zapata, incrementa su envejecimiento poblacional, sin signos alarmantes pero si preocupante, se cuenta con el 15,0 % de su población de 60 años y más; cifras que irán en aumento al ser menos poblado. La Filial Municipal contribuye al desarrollo de cursos educativos y en el batey de Mario López está ubicada una de sus aulas, lugar en el que se imparte este para fomentar el amor por el terreno mediante temáticas instructivas, siendo su objetivo promover una cultura general a este grupo etéreo. Lográndose resultados constatados al expresar criterios positivos como: constituyó un espacio de intercambio de conocimientos y experiencias sobre la Ciénaga de Zapata. Las actividades recreativas de esparcimientos permitieron mejor estado anímico. El conocimiento y empleo de hierbas medicinales y comidas típicas fueron beneficiosas se integró a su cultura las ambas. Se logró desarrollar dos actividades importantes "ProyEdumayor" y "Mi cocina Adumayor" y su inclusión al proyecto sociocultural "Soñando con la vida" entre décimas campesinas y el baile del changüí.

Palabras claves: CUAM, Ciénaga de Zapata, programa educativo

Abstract

Aging transcends scales and Cuba shows an accelerated process. This has led higher education through its University Chairs to search for alternatives. In Ciénaga de Zapata, its population aging increases, without alarming signs but if worrying, there are 15.0% of its population aged 60 years and over; figures that will increase as it is less populated. The Municipal Branch contributes to the development of educational courses and one of its classrooms is located in the Mario López batey, a place where this is taught to promote love for the land through instructive themes, its objective being to promote a general culture to this ethereal group. Achieving verified results by expressing positive criteria such as: it constituted a space for the exchange of knowledge and experiences on the Zapata Swamp. Recreational activities allowed a better mood. The knowledge and use of medicinal herbs and typical foods were beneficial and both were integrated into their culture. It was possible to develop two important activities "ProyEdumayor" and "My kitchen Adumayor" and their inclusion in the sociocultural project "Soñando con la vida" among décimas campesinas and the changüí dance.

Key words: CUAM, Ciénaga de Zapata, educational program

Introducción

El envejecimiento poblacional, fenómeno emergente a nivel global, nacional y municipal en Cuba. Las últimas décadas han dejado al país en un repensar para buscar soluciones que permitan a este grupo etario cubano en mejor calidad y esperanza de vida, ya que en el año 2025 Cuba será el más envejecido de Latinoamérica. Necesidad que urge nuevos modos de pensar, sentir, proyectar e inclusión para construir una mejor vejez y lograr avances en la contribución de mejores estilos, calidad y esperanza de vida.

Cuba, para el 2040-2050 será uno de los países más envejecidos con un 26,0% de personas adultas mayores (Alfonso, 2020). Estos indicadores evidencian la necesidad de prestar especial atención a la preparación de este sector poblacional para que pueda asumir una vejez responsable. La provincia de Matanzas ha ido aumentando sus índices de envejecimiento a un 18,2% (Alberto, 2017.p.2-4). No obstante, el municipio de Ciénaga de Zapata no deserta de esta realidad, según las estadísticas de la Oficina Nacional Estadística (ONE), viven 9 968 habitantes, de ellos 1 492 adultos mayores, que representa el 15,0%, de personas de 60 años y más.

La Universidad cubana se propuso ser “Una Universidad para todos, durante toda la vida” y con estos fines se organizó en las Filiales Municipales, la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM), cuya labor fundamental ha sido la creación y desarrollo del programa de educación de los adultos mayores como actividad de extensión universitaria. El modelo cubano articula la extensión, formación profesional y trabajo comunitario. (Yuni, Lirio y Claudio, 2020.p.13). Esto trajo consigo el incremento de matrículas tanto al iniciarse en las aulas como para la continuidad de cursos.

La Filial Municipal de Ciénaga de Zapata también contribuye a través de la CUAM con este proceso de fomentar cultura a este grupo etario. Hoy la Filial ha graduado a más de 50 adultos mayores de los distintos poblados. En el 2015, se fundó la primera aula del adulto mayor en el batey de Mario López, con una matrícula en sus inicios de 17 adultos, graduándose del curso básico y con una rematricula posterior para dar continuidad. A partir de las propias necesidades de los adultos mayores según la aplicación de técnicas y métodos empíricos arrojaron un desconocimiento de la cultura ancestral del territorio cenaguero, la mayoría de los adultos mayores son abuelitos y abuelitas procedentes de territorios del oriente del país de los municipios y provincias de Guantánamo, Baracoa, Imías, Buey Arriba, etc., con otra cultura.

A partir de esta problemática de la necesitan de crear un curso educativo que contribuyera a la cultura general e integral de elementos identitarios del terreno cenaguero para que favorecer a su educación., los autores del presente trabajo determinan como problema científico: ¿Cómo contribuir a desarrollar un programa de educativo para los adultos mayores del poblado de Mario López, de Ciénaga de Zapata? Siendo su objetivo general: Diseñar un programa educativo para los adultos mayores del poblado de Mario López, de Ciénaga de Zapata

Desarrollo

El advenimiento de este proceso social y económico, el envejecimiento, ha accedido a la búsqueda de mejores recursos, vías y mecanismos, que contribuyan a investigar y a seleccionar indicadores en aras de elevar la calidad y esperanza de vida, así como la inclusión de estos adultos mayores a la sociedad.

Cuba muestra un proceso vertiginoso y evidente índices de envejecimiento, lo que conlleva a fuertes demandas a la sociedad cubana actual. Hoy tenemos, 11 269 miles de habitantes, 2 289 miles de 60 y más y más de 392 mil personas de 80 años y más. Estimándose, que se incrementará a 591 733 personas de ese grupo etáreo para el año 2030. Por tal razón, la atención y participación de los adultos mayores tiene que ser integral e inclusiva. (Alfonso, Juan Carlos. 2020. 12 Congreso Internacional Universidad 2020). Esto constata, que se espera para el 2050, Cuba será uno de los países más envejecido al estimarse que tendrá el 26,0% de personas envejecidas. Esto indica la necesidad de asumir y preparar a este sector poblacional para una vejez responsable y feliz.

En Ciénaga de Zapata, se incrementa el envejecimiento poblacional aunque no es un signo alarmante en correspondencia con otras localidades del país, pero si es preocupante porque ya contamos con un 15,0 % de su población de 60 años y más. Por tanto, las cifras irán en aumento en los venideros años al ser uno de los pocos territorios menos poblado del territorio cubano.

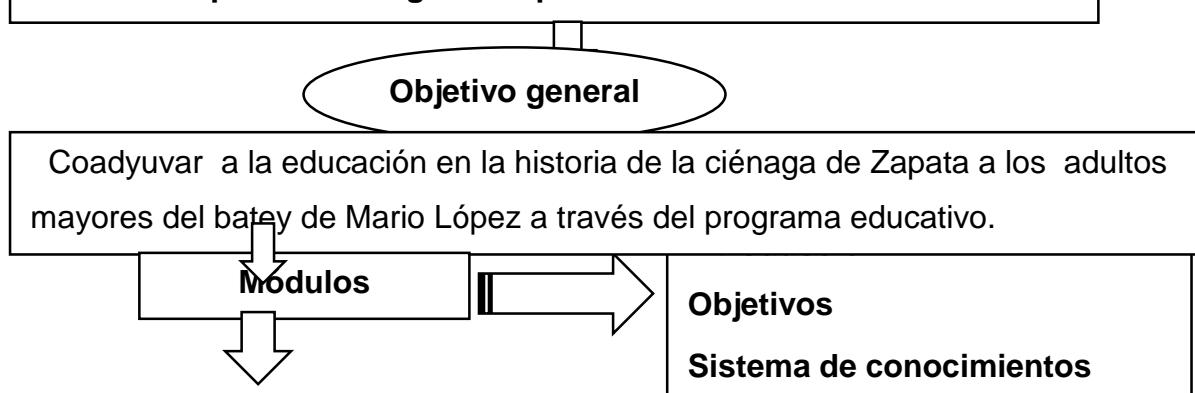
Cuba busca espacios dentro de la educación superior mediante sus procesos sustantivos y en especial a través de la extensión universitaria, en aras de enfrentar este envejecimiento poblacional logra incluirse en aras de salvaguardar la calidad de vida de este grupo etáreo mediante sus Cátedras Universitaria del Adulto Mayor (CUAM).En este accionar la Filial Municipal, en el batey de Mario López a partir del 2015 abre las puertas a la inclusión y

educación de las personas mayores. Se aplicaron métodos empíricos como la revisión documental del carnet de identidad con el objetivo de constatar el origen de su procedencia, la observación de sus hogares para verificar las tradiciones y deidades que cultivaban, encuesta, técnica de los deseos para comprobar las necesidades, intereses y motivaciones que tenían por aprender. Así como, pruebas pedagógicas para confrontar la necesidad de crear un curso educativo que contribuyera a enriquecer toda esa insuficiencia de conocimientos sobre la Ciénaga de Zapata.

A partir, de estos resultados los autores de dieron a la tarea de diseñar un programa de continuidad para las personas mayores de este batey. El cual está diseñado por módulos con temas y objetivos. Además, de la inclusión de estas personas mayores a la divulgación de actividades educativas en la comunidad e integración al proyecto sociocultural “Soñando con la vida”, creado en el 2003 en el poblado de Pálpite.

Esquema gráfico del programa educativo.

Programa educativo de historia para los adultos mayores del batey de Mario López en Ciénaga de Zapata



Módulo #1 La Historia de la Ciénaga de Zapata

Módulo #2 Los primeros inicios de educación en la Ciénaga hasta nuestros días.

Módulo#3 Ejemplos de valentía de la mujer cubana en el Gran Humedal durante el siglo XIX., XX y XXI.

Módulo#4 La presencia de líderes de la revolución y personalidades en la Ciénaga.

Módulo #5 La medicina natural y tradicional de la Ciénaga de Zapata

Módulo#6 La inclusión de los adultos mayores en el proyecto “Soñando con la vida

Módulo 1 Historia de la Ciénaga de Zapata.

Introducción

La historia de la Ciénaga de Zapata es muy interesante dada la riqueza histórica que atesora, pero es poca conocida por los pobladores y en especial por los de este batey al no ser oriundos. Se considera que el estudio de la misma puede contribuir a la formación de valores como el amor al terruño, al patriotismo histórico natural y cultural del territorio, así como a la Revolución.

Este curso abarca los elementos esenciales de la cultura cenaguera interrelacionados con sucesos históricos en los cuatro períodos de la Historia de Cuba: aborigen, colonia, Neocolonia y revolución en el poder.

Los objetivos generales:

Fomentar el valor de amor al terreno y a la Revolución.

Explicar cómo lo atractivo de la naturaleza y las características topográficas acrecentaron la historia de la Ciénaga de Zapata.

Demostrar que la Ciénaga de Zapata ha hecho su contribución en todos los períodos de la Historia de Cuba.

El curso está previsto desarrollarlo en 40 horas con 20 encuentros presenciales y 14 actividades prácticas grupales y 6 horas investigativas

Tema 1 Antropización. Contribución cenaguera a la Historia de Cuba.

Objetivos:

Valorar los aportes de los elementos antrópicos y su influencia en la conformación del actual poblador cenaguero.

Localizar los diferentes asentamientos poblacionales del territorio.

Identificar los principales rasgos culturales del cenaguero.

Sistema de conocimientos:

La Antropización en la Ciénaga de Zapata. Aportes de cada grupo social a la conformación de una identidad. Asentamientos poblacionales de la Ciénaga de Zapata. Principales rasgos culturales del cenaguero. Contribución cenaguera a la historia de Cuba.

Tema 2. Principales actividades económicas desde 1950 hasta la culminación del II milenio de N.E.

Objetivos:

Identificar la primera actividad económica de la Ciénaga de Zapata.

Explicar la evolución económica de la Ciénaga de Zapata hasta nuestros días. **Sistema de conocimientos:**

La primera actividad económica en la ciénaga de Zapata. Otras actividades mercantiles antes de 1959. La industria forestal portadora de una cultura. Diversificación económica gracias a una verdadera Revolución.

Tema 3. La organización política-administrativa a través de los siglos. Civilización solo después de 1959.

Objetivos:

Identificar la organización política-administrativa de la Ciénaga de Zapata a través del tiempo.

Valorar la situación social del territorio antes y después de 1959.

Sistema de conocimientos:

Ubicación política – administrativa de la Ciénaga de Zapata desde 1915 hasta hoy. Los alcaldes de barrios. El alcalde de Mario López. Bondades de una verdadera Revolución de los humildes y para los humildes.

Tema 4: Toponimia Cenaguera

Objetivos

Explicar el significado de los principales nombres propios cenagueros.

Identificar y ubicar geográficamente lugares de la Ciénaga de Zapata.

Sistema de conocimientos:

Ciénaga de Zapata. Pálpite, Playa Larga. Mario López, Caletón. Buena Ventura. Playa Máquina, Soplillar, Los Hondones, Caleta Rosario. Girón. Cayo Ramona. Cocodrilo y Guasasa.

Tema 5: Ataque a Playa. El acontecimiento más trascendental de Ciénaga de Zapata.

Objetivos

Identificar las causas que contribuyeron a la victoria.

Explicar la importancia histórica de la victoria sobre el imperialismo yanqui en Playa Girón.

Sistema de conocimientos:

Plan invasor mercenario. Valores demostrados por los cubanos. Fidel frente a la batalla.

Importancia de la victoria.

Tema 6. Taller final. Diseño de una propuesta de actividades para la gestión ecohistórica en el consejo popular de Mario López en Ciénaga de Zapata.

Objetivo:

Diseñar una propuesta de actividades para la gestión de educación ecohistórica en el consejo popular de Mario López.

Los adultos harán una breve disertación para la evaluación final, que podrá ser en equipo pero se evaluará de manera individual. En el trabajo ofrecerán sus opiniones sobre las propuestas de actividades diseñadas y su posible aplicación práctica.

La **bibliografía** utilizada para el desarrollo de estos temas son en su mayoría documentos de la oficina del historiador del municipio, así como:

Verdeal Carrasco, Oscar R. (2005) *La protección jurídica de la vida silvestre en Cuba*. En: La contribución del Derecho Forestal- Ambiental al Desarrollo Sustentable en América Latina. IUFRO, Viena.

Convención de Ramsar, 2 de febrero de 1971, relativa a los humedales de importancia internacional particularmente como hábitats de aves acuáticas.

Decreto 268, Contravenciones de las regularidades forestales, 8 de septiembre de 1999. Colectivo de autores. Curso de Áreas Protegidas de Cuba y conservación del patrimonio natural. Universidad para todos. Editorial Academia. La Habana, s/a. “cuatro años en la Ciénaga de Zapata” de Cosculluela.

Módulo #2 Los primeros inicios de educación en la Ciénaga hasta nuestros días.

Tema: La educación en Ciénaga de Zapata

Objetivos:

Explicar la principal forma de obtención del conocimiento.

Demostrar los principales problemas educacionales en los gobiernos coloniales y neocoloniales.

Valorar la actitud de jóvenes de la campaña de Alfabetización.

Destacar a los maestros con una trayectoria destacada en la vida educacional.

Sistema de conocimientos:

La primera forma que toma la educación o instrucción en Ciénaga de Zapata. Patriotas del Ejército Mambí que fungieron como maestros en la manigua. El problema de la educación en los gobiernos coloniales y neocoloniales. Las primeras escuelas .Fidel se ocupa de la educación en Ciénaga de Zapata. La Campaña de Alfabetización. Maestros destacados desde los inicios hasta la actualidad.

Módulo#3. La valentía de la mujer cubana en el Gran Humedal durante el siglo XVII, XVIII, XIX, XX y XXI.

Tema: La mujer cenaguera. Su presencia y su ejemplo.

Introducción

La Ciénaga encierra un alto valor patriótico y en especial, en la mujer cenaguera, quien se destaca por su valor, patriótico e intransigencia en los avatares de una guerra y de las condiciones inhóspita en las que le tocó vivir en los siglos XVII, XVIII. Sin embargo, hoy continúa destacándose a la vanguardia del terreno cenaguero

Objetivos:

Demostrar el papel desempeñado por la mujer cenaguera durante los siglos XVII, XVIII, XIX, XX y XXI.

Sistema de conocimientos

La mujer cenaguera durante los primeros siglos del XVII y XVIII juega un nuevo rol. La vida hogareña. Las viviendas. Valores morales arraigados en ellas como: solidaridad, sencillez, desinterés hacia lo material. Su gran coraje y valentía, no le temía a nada y se enfrentaron a cualquier avatar. Mujeres destacadas *María Hidalgo Santana*, reconocida como: “La

heroína o abanderada de Jicarita". *Cristina Bonachea Moreira*: se le conoció como "La Mariana del Humedal". *Andrea Lobato Bonachea*: conocida como "la mambisa del humedal". Otras mujeres destacadas en el siglo XIX, XX y XXI.

Módulo#4 La presencia de líderes de la revolución y personalidades en la Ciénaga.

Tema 1: Personalidades que han visitado la Ciénaga de Zapata.

Objetivos:

Explicar la relación entre las potencialidades naturales e históricas de la Ciénaga de Zapata y la visita de hombres célebres.

Identificar las personalidades que visitaron la Cuenca a través de los diferentes momentos históricos concretos.

Sistema de conocimientos:

Tema 1. Los enigmas científicos de la naturaleza que atraen a hombres célebres a la Ciénaga de Zapata. El Gran Almirante, Cortés el Conquistador, Humboldt, el niño Martí, Máximo Gómez, Maceo, y otros muchos, en Ciénaga de Zapata.

Tema 2: La presencia de líderes de la Revolución en la Ciénaga de Zapata.

Objetivos:

Identificar la presencia de líderes de la Revolución en la Ciénaga de Zapata.

Sistema de conocimientos:

Fidel Castro su presencia en la Ciénaga de Zapata. Cuatro años en la Ciénaga de Zapata"

Juan A. Cosculluela Barrera. Celia Sánchez Manduley. Creación de la fábrica cerámica.

Módulo#5 La medicina natural y tradicional de la Ciénaga de Zapata.

Introducción

La Ciénaga de Zapata al constituir una de las áreas verdes más importantes de Cuba, alberga propias especies de flora representando gran variedad de especies medicinales de gran valor medicinal y algunas en peligro de extinción.

Tema: Inventario florístico– medicinal en Ciénaga de Zapata

Objetivos:

Explicar las principales hierbas florísticas- medicinales en Ciénaga de Zapata. Su uso y beneficios para enfermedades en los adultos mayores.

Sistema de conocimientos

Las principales hierbas florísticas medicinales en Ciénaga de Zapata. Nombre científicos. Su ubicación. Su uso. Beneficios. Advertencias.

Tema#2 Clase práctica

Objetivo: Sembrar espacios y jardines medicinales en casa de adultos mayores.

Sistema de conocimientos

Creación de espacios o jardines medicinales

Módulo #6 La inclusión de los adultos mayores al proyecto sociocultural "Soñando con la vida"

Tema 1: La inclusión de los adultos mayores a la labor social.

Introducción

La inclusión de los adultos mayores es un elemento imprescindible, necesario y en especial los del batey de Mario López al constituir una necesidad para lograr mejor calidad de vida y elevar su espiritualidad.

Objetivo: Vincular a los adultos mayores a la realización de actividades educativas en la sociedad.

Sistema de conocimientos

Inclusión. Concepto. Diseño de proyectos. Festival "ProyEdumayor" y "Mi cocina Adumayor", Fiesta de la décima"

Tema#2 Clase práctica

Objetivo: Efectuar el festival “ProyEdumayor” y “Mi cocina Adumayor”, Fiesta de la décima”

Sistema de conocimientos

“ProyEdumayor” y “Mi cocina Adumayor”, Fiesta de la décima”

Principales resultados

Se aplicó una entrevista a 7 adultos mayores para constatar el nivel de satisfacción en la ejecución del curso y expresaron resultados positivos en cuanto a las temáticas abordadas en el curso de historia al permitirle ampliar sus conocimientos y se logró espacios de intercambio y experiencias, así como la sistematización desde la teoría y la práctica en lo aprendido, que contribuyó a lograr estilo de vida más saludables. También se encuestó el 100% de la muestra constatándose de manera eficaz sus criterios. Se aplicó la técnica PNI y las frases que se identificaron con las preguntas: ¿Cómo llegué? ¿Cómo me sentí? ¿Cómo me voy? Se pudo constatar, que el 100% de los adultos mayores expresaron criterios positivos al expresar que el curso constituyó un espacio de intercambio de conocimientos y experiencias sobre la Ciénaga de Zapata. Las actividades recreativas y de esparcimientos permitieron sentirse con mejor estado anímico. El empleo de hierbas fue muy beneficioso porque al integrar su cultura hierbera con las plantas existentes en el territorio, así como las comidas típicas a través de los festivales “ProyEdumayor” y “Mi cocina Adumayor”. Asimismo, se logró la inclusión de estos al proyecto sociocultural “Soñando con la vida” entre decimas campesinas y el baile del changüí, otros. También, se utilizó el método de observación con el objetivo de comprobar los estados emocionales de los adultos y se constató mejores estados afectivos, volitivos y cognitivos en cuanto mayor confort de sapiencia al nutrirse de la cultura ancestral cenaguera. Igualmente se contribuyó a reforzar valores humanos e identitarios a través de creación de actividades recreativas y culturales en beneficio a su salud incentivándose el amor, el patriotismo, el humanismo, la solidaridad.

Conclusiones

El programa educativo diseñado para los adultos mayores del batey Mario López cumplió los objetivos propuestos.

Se incluyeron los adultos mayores de Mario López al proyecto sociocultural “Soñando con la vida”

Se crearon nuevas actividades recreativas y tradicionales por medio de los módulos impartidos como: “ProyEdumayor” y “Mi cocina Adumayor”.

Bibliografía.

Alberto Santana, Odalys. (2015) Tesis doctoral.

Amorín Ponce Julio A. (2008). *Texto la historia del terruño. 5^{TO} Grado.*

Amorín Ponce Julio A. (2008). *Texto la historia del terruño. 6^{TO} Grado.*

Amorín Ponce Julio A. (2014). *Fidel y la Ciénaga de Zapata.* Ponencia.

Amorín Ponce Julio A. (2007). *Historia y naturaleza cenaguera.* Programa de posgrado de la FUM de Ciénaga de Zapata.

GUCID. (2010). *Programa general para Cátedras Universitarias del Adulto Mayor en Cuba.* Documento digital.

Verdeal Carrasco, Oscar R. (2011). *La protección jurídica de la vida silvestre en Cuba.* Programa de postgrado de la FUM de Ciénaga de Zapata.

Urbano Ariel Claudio, Yuni Alberto José y Castro Juan Lirio. (2020) *Universidades y educación de personas mayores: inclusión, participación y ampliación de derechos* Curso 12. Universidad 2020. ISBN 978-959-16-4392-6

Yuni Alberto José, Castro Juan Lirio y Urbano Ariel Claudio. (2020). *Las Universidades como ámbito educativo: De/ para/ con los adultos mayores*. p. 14-16
Inventario florístico medicinal de Ciénaga de Zapata. (2014).
Chateloín Tania. *Informe a la comisión Plan Turquino Manatí de la directiva 026. Especies endémicas de regiones montañosas*. (s/f)

LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA EN LA PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DEL ADULTO MAYOR

Autor (es): Dr. C. Kenia González Acosta Profesor Titular
Ricardo Caballero González
M. Sc. Nidia Luis González
M. Sc. Mirka Odalis Lazcano Martínez

Dirección de correo electrónico: kenia1964@nauta.cu
keniagonzalezacosta2@gmail.com

Entidad laboral de procedencia: UMCC Matanzas CUM Cárdenas

Resumen

El acondicionamiento físico en el adulto mayor es imprescindible para optimizar su calidad de vida, sin embargo juega un papel fundamental su capacidad de resiliencia para optimizar la condición física. Se ha detectado un marcado proceso degenerativo de la capacidad cognitiva y física en este grupo geriátrico, por lo que la importancia de transformar la realidad, la capacidad de superar, ponerse metas alcanzables, recuperarse de las adversidades que en estas edades se presentan es muy importante, adaptarse al cambio de una vida inactiva a formas nuevas de actividad física para volverse más fuerte y seguro alargando así la vida útil en esta etapa de la vida resulta esencial. En consecuencia se estudia la importancia de la resiliencia en la etapa adulta mayor, utilizándose el método de investigación empírico de observación y entrevista a una muestra de 13 practicantes del círculo de abuelos que forman parte del Proyecto “Armonía en movimiento”. La investigación incorpora un valioso aporte teórico ya que se sustenta en el análisis del nivel de actividades físicas que es aceptado para estimular el desarrollo de la condición física y el sistema cognitivo del practicante de estas edades.

Palabras claves: Adulto mayor, acondicionamiento físico, calidad de vida, resiliencia.

Abstract

The physical conditioning in the biggest adult is indispensable to optimize its quality of life; however it plays a fundamental paper its resiliencia capacity to optimize the physical condition. It has been detected a marked degenerative process of the capacity cognitive and

physics in this group geriatric, for that that the importance of transforming the reality, the capacity to overcome, to put on puts attainable, to recover of the setbacks that are presented in these ages is very important, to adapt to the change from an inactive life to new forms of physical activity to become stronger and insurance lengthening this way the useful life in this stage of the life is essential. In consequence the importance of the resiliencia is studied in the biggest mature stage, being used the empiric investigation method of observation and he/she interviews to a sample of 13 practitioners of the circle of grandparents that you/they are part of the Project Harmony in movement". The investigation incorporates a valuable theoretical contribution since it is sustained in the analysis of the level of physical activities that is accepted to stimulate the development of the physical condition and the system cognitive of the practitioner of these ages.

Key words: Bigger adult, physical conditioning, quality of life, resiliencia.

Introducción

La condición física constituye un indicador de salud que va decreciendo con la edad. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el principal agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar. El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que causan la involución, retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, que someten la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

Definimos el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural, inevitable e irreversible, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social, que transcurre en el tiempo y está delimitado. Cuando decimos proceso dinámico, nos referimos a que no es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario proceso dinámico habla de un continuo dialéctico: por eso decimos que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez. El organismo humano envejece desde que nace hasta que muere.

Teniendo en cuenta el desarrollo cognitivo, físico, mental, variables tangibles que reflejan el nivel de calidad de vida que posee cada adulto mayor y que generan un mayor aporte a los índices de morbilidad en esta etapa de la vida, es que se define como objetivo de la investigación estudiar la importancia de la capacidad de resiliencia en la práctica del acondicionamiento físico del adulto mayor.

Para realizar la investigación se utilizaron del método de investigación empírico la observación y la entrevista, aplicados a una muestra de 13 practicantes del círculo de abuelos que forman parte del Proyecto "Armonía en movimiento".

Desarrollo

Al realizar el análisis de los resultados arrojados en la aplicación de los métodos de investigación y teniendo en cuenta los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

al pronunciarse a favor de ralentizar este proceso implicando varios responsables es que se retoma dicho encargo.

El envejecimiento de la población debe considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad (OMS, 2012, pág 3)

El envejecimiento en el ser humano conlleva una serie de cambios físicos objetivables, como son, pelo encanecido, arrugas en la piel que se van produciendo gradualmente desde el momento de nuestro nacimiento, por lo que la ciencia corrobora que desde que nacemos comenzamos a envejecer.

Otros cambios, si bien menos visibles, pero igual de limitantes son los de la esfera de la cognición: el pensamiento, la memoria, la percepción, la comunicación, la orientación, el cálculo, la comprensión y la resolución de problemas. La disminución de las funciones cognitivas durante el envejecimiento es uno de los aspectos que suele vivirse como una gran amenaza para el bienestar e incluso para la integridad personal. Si bien algunos individuos envejecen "exitosamente", es decir muchas de sus funciones cognitivas permanecen igual que en su juventud, la mayoría sufre la disminución de algunas capacidades cognitivas como las de aprender nueva información y ejecutar funciones motoras rápidas, mientras que otros sufren enfermedades como el Alzheimer que deteriora severamente el funcionamiento cognitivo (Rockwood, Middleton 2007; págs 38-44).

Sin embargo el aporte de la actividad física es incalculable en este proceso ya que beneficia múltiples aspectos de la salud de las personas.

La actividad física (AF) puede beneficiar la salud cognitiva mediante los efectos observados sobre el sistema cardiovascular, especialmente el sistema cerebrovascular, el incremento de la neurogénesis, la mejora de la citoarquitectura cerebral (vasos sanguíneos, dendritas, microglía) y de las propiedades electrofisiológicas, aumentando los factores de crecimiento cerebrales y la disminución de la formación de las placas amiloides en la enfermedad de Alzheimer (Rolland, Van Kan, Vellas 2008; págs :390-405).

El acondicionamiento físico en esta etapa se ha mostrado como un agente modulador del mantenimiento de las funciones motoras y la calidad de vida del adulto mayor, de manera que una vida físicamente activa retrasa los problemas asociados al envejecimiento. Pero no todas las intervenciones tienen el mismo efecto sobre las funciones motoras y cognitivas en los mayores activos de más de 60 años. Generalmente los programas elaborados tienen un enfoque lúdico que inciden en la condición física y/o cognitiva con una gran influencia social sobre su comportamiento, sin embargo es necesario analizar la importancia de la capacidad de resiliencia del adulto mayor para alcanzar los mayores beneficios que aporta el acondicionamiento físico en esta etapa.

Se observan 10 sesiones de acondicionamiento físico de esta etapa por espacio de dos semanas, en la que el profesor aplica un programa variado donde utiliza la actividad aeróbica

y anaeróbica combinada haciendo énfasis en el estiramiento y desarrollo cognitivo a través de clases coreografiadas, atendiendo indicaciones metodológicas generales tales que propicien que el diseño del trabajo a realizar en cada sesión de entrenamiento garantice el principio de la individualización, atendiendo a los diferentes niveles de asimilación que presente el practicante sistemático, en correspondencia con las características de la etapa, así como mantener el principio de alternar las diferentes modalidades aeróbicas donde se consolidan los pasos básicos y auxiliares que se realicen en la primera sesión de entrenamiento semanal y mantener el trabajo aeróbico, con diferentes intensidades, para ampliar las habilidades motorices de las practicantes con mayores dificultades, atendiendo a la etapa y los niveles alcanzados por cada una, utilizar el empleo de los desplazamientos laterales, al frente, atrás y diagonales, combinándose de manera armónica con los pasos básicos y auxiliares, realizar ejercicios localizados, insistiendo en la correcta posición del cuerpo al trabajar los diferentes planos musculares, atendiendo una comunicación clara y precisa, utilizando las formas verbales y extra verbales, según las características de la etapa y los niveles de los practicantes, realizando ejercicios de estiramientos para propiciar los procesos recuperación una vez terminada la actividad aeróbica, crear las condiciones para seguir con la fase de musculación y facilitar la recuperación una vez terminada esta, estimulando el control y evaluación al culminar cada etapa.

Al entrevistar a los practicantes una vez observadas las sesiones de entrenamiento, se pudo corroborar, que varios de los adultos mayores disfrutaban de las diferentes clases que se les planificaban de manera activa y se ponían metas alcanzables para retrasar el proceso de envejecimiento y obtener una mejor calidad de vida al poder realizar actividades físicas aeróbicas que mejoren la capacidad cardiorrespiratoria, ejercitarse sus músculos con ejercicios con sobrepesos, activación cognitiva a través de las clases coreografiadas y la movilidad articular con los estiramientos para así ser socialmente más útil, demostrando que su capacidad de resiliencia les aportaba una mejor condición física para enfrentar de manera digna la etapa que están viviendo, sintiéndose de esta forma como personas socialmente útiles.

En este sentido los practicantes que poseían una mayor capacidad de transformación al cambio haciendo frente a las adversidades, transformando la realidad fortaleciendo con flexibilidad situaciones límites con el objetivo de potenciar su calidad de vida fueron capaces de disminuir el consumo de medicamentos diarios indicados por los facultativos de la salud en sus respectivas enfermedades disminuyendo el gasto económico que esta variable perjudicaba en su economía personal.

CONSUMO DE TABLETAS		GASTO ECONÓMICO		AHORRO	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	MEDICAMENTOS	ECONOMÍA
781.5	386	51.79	26.82	395.5	24.97
				50.61%	48.21%

Como se puede observar en los resultados de este estudio, la reducción del consumo de medicamento fue de un 50.61%, mientras que el ahorro económico fue de un 48.21%, es decir que como grupo disponen ahora de \$24.97 más de dinero; o sea los integrantes del

grupo tienen ahora mejor economía que antes de comenzar el programa de acondicionamiento físico hace un año atrás.

Sin embargo no todos tenían la misma opinión ya que algunos preferían algo más lúdico, convencional y se conformaban con asumir que cada día tenían menos deseos de ir a ejercitarse, prefiriendo quedarse en casa haciendo una vida menos activa, siendo este grupo una minoría que demuestra que al no tener la capacidad de transformar la realidad de forma positiva perjudicarían sus años de vida.

CONSUMO DE TABLETAS		GASTO ECONÓMICO		AHORRO	
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	MEDICAMENTOS	ECONOMÍA
	586	71.09	63.50	297.5	7.59
				33.61%	10.67%

Se muestra en los resultados como los índices de ahorro de medicamentos fue de un 33.61%, mientras que el ahorro económico fue de un 10.67%, es decir que como grupo disponen ahora de \$7,59 más de dinero; o sea los integrantes del grupo tienen ahora mejor economía que antes de comenzar el programa de acondicionamiento físico hace un año atrás.

CONSUMO DE TABLETAS		GASTO ECONÓMICO		AHORRO	
GRUPO MAYOR CAPACIDAD DE RESILIENCIA					
ANTES	DESPUÉS	ANTES	DESPUÉS	MEDICAMENTOS	ECONOMÍA
	386	51.79	26.82	395.5	24.97
				50.61%	48.21%
GRUPO MAS TRADICIONAL					
883.5	586	71.09	63.50	297.5	7.59
				33.61%	10.67%

Observándose en los resultados alcanzados que el grupo que poseía mayor capacidad de resiliencia los índices de consumo de medicamentos con respecto al grupo que realiza el acondicionamiento físico más tradicional es de un 17% la diferencia, mientras que el ahorro económico de este grupo con respecto al otro es de 37.54%.

Conclusiones

El acondicionamiento físico sistemático siempre que esté bien orientado y dosificado, combinado con la capacidad de resiliencia en el adulto mayor va a producir por regla general, según el tipo de enfermedad y el grado de afección de la misma, una reducción del consumo de medicamentos; y por tanto una mejoría en la calidad de vida y en la economía particular de los practicantes de estas edades.

Bibliografía o referencias bibliográficas

- 1.- González K, García ME. (2020). La resiliencia pertinente en el proceso de dirección, calidad y gestión de la Cultura Física. IX Congreso Internacional de Educación y Pedagogía “La pedagogía matancera ante los retos de la educación en tiempos de Covid 19” Dirección, Calidad, Gestión y políticas educativas.
- 2.- OMS. 10 datos sobre el envejecimiento de la población. Organización Mundial de la Salud. ; 2012. <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>.
3. Rockwood K, Middleton L (2007). Physical activity and the maintenance of cognitive function. *Alzheimer's Dementia.*; 3 (2S):38-44.
4. Rolland Y, Van Kan GA, Vellas B. (2008). Physical activity and Alzheimer's disease: from prevention to therapeutic perspectives. *J Am Med Dir Assoc.*; 9:390-405.

Anexos



TÍTULO: LA EDUCACIÓN JURÍDICA AMBIENTAL EN LA ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR.

AUTORA: M. Sc. Amelis Pérez de León. Profesora Asistente.

Dirección de correo electrónico: amelis.perez@umcc.cu

Entidad laboral de procedencia: Filial Universitaria Municipal “Regino Pedroso”, Unión de Reyes, Matanzas, Cuba.

Co-Autora: Lic. Lourdes Romero Fernández. Profesora Asistente.

Resumen

En el presente trabajo se fundamenta la importancia de la educación jurídica ambiental en la atención al adulto mayor, relacionada con la conservación y el manejo de los recursos del medio ambiente a través del papel activo que ellos asumen desde el intercambio intergeneracional. La experiencia de los resultados obtenidos se socializa como muestra de

la práctica educativa en las aulas de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Filial Universitaria Municipal “Regino Pedroso” de Unión de Reyes.

Palabras clave: Educación Jurídica Ambiental, Adulto Mayor.

Abstract

In the present work, the importance of environmental legal education in the care of the elderly is based, related to the conservation and management of environmental resources through the active role that they assume from intergenerational exchange. The experience of the results obtained is socialized as a sample of the educational practice in the classrooms of the University Chair for the Elderly of the “Regino Pedroso” Municipal University Branch of Unión de Reyes.

Key words: Environmental Legal Education, Elderly.

Introducción

El análisis de la formación integral del hombre incluye que los estudios ambientales deben tener en cuenta la responsabilidad y el papel de las generaciones presentes y futuras, enfatizar su objetivo principal en relación con las acciones de enseñar, aprender y nutrir el conocimiento necesario, habilidades, actitudes y valores (SEC Syllabus, 2016). Es por eso que hablar de los estudios ambientales y del compromiso con el presente y el futuro, es hablar de todo lo que podemos hacer en la sociedad para contribuir al desarrollo de la educación ambiental.

Un ejemplo más reciente sobre el tema medio ambiente en Cuba lo constituye la Estrategia Ambiental Nacional 2016 / 2020, donde entre otros aspectos se presentan, los Principios en que se sustentan la gestión y la política ambiental cubanas (CITMA, 2015).

En el mismo documento se alerta que:

Aunque durante los últimos 18 años se ha podido constatar un incremento de los procesos educativos y de comunicación ambiental, que ha llevado a que la ciudadanía tenga mayor información y conocimiento acerca de la problemática ambiental, aun no se observa una correspondencia entre la información divulgada y el comportamiento responsable de la mayoría de las personas hacia el Medio Ambiente. (p.22)

Por su parte,

Como respuesta al envejecimiento poblacional, la Asamblea General de las Naciones Unidas convocó, en los años 1982 y 2002, a asambleas mundiales para tratar este problema. En dichas reuniones se estableció un compromiso mediante una declaración política y un plan de acción internacional que incorpora tres orientaciones: las personas de edad y el desarrollo, el fomento de la salud y bienestar en la vejez, y la creación de un entorno propicio y favorable. (Varela, 2016, p.1)

Con relación a Cuba, se han publicado en múltiples ocasiones destacados estudios que demuestran la preocupación y la ocupación de organismos e instituciones, enfrascados en mantener la proyección de diferentes estrategias a corto, mediano y largo plazo, con una mirada previsora hacia el futuro. Ante esta situación, por ejemplo, se menciona que: “...el envejecimiento mundial se ha ido acelerando desde 1980 en que existían 550 millones de adultos mayores, con una perspectiva demográfica de 1 250 millones en el año 2025” (Cortés, 2010, p.1).

De igual forma, se alude lo siguiente:

El envejecimiento poblacional es la principal característica demográfica de Cuba. Este comportamiento debe intensificarse, y para 2025, se pronostica que casi uno de cada cuatro cubanos será un adulto mayor. Para ese entonces la edad promedio será de alrededor de 44 años y Cuba tendrá todas las características de un país envejecido. (Cortés, 2010, p.1)

Concerniente a este análisis, las autoras del presente trabajo consideran necesario razonar acerca de la importancia de realizar acciones educativas que contribuyan al desarrollo de la educación jurídica ambiental en las personas de la Tercera Edad, y que favorezcan a su vez al desarrollo local.

Fernández, Villares, Báez, García & Fernández (2020) plantean:

En este sentido consideramos que el pensamiento jurídico ambiental constituye una herramienta necesaria para la protección del medio ambiente sustentado en las leyes que establecen reglas de conducta para proteger la fauna y la flora de todo tipo, las aguas terrestres y marinas, la atmósfera, los suelos, los seres humanos y demás elementos que conforman el medio ambiente. (p.10)

Más adelante afirman:

El pensamiento jurídico ambiental en Cuba, actualmente centra sus voluntades en:

- a) Actualizar el marco legal existente, de acuerdo a los cambios institucionales propuestos y para reflejar las más modernas prácticas de gestión del medio ambiente y los recursos naturales.
- b) Considerar en las políticas ambientales, y el marco legal establecido, todas las formas de gestión económica, estatales y no estatales.
- c) Lograr una efectiva coordinación y cooperación entre los diferentes órganos regulatorios.
- d) Identificar las esferas ambientales susceptibles de aplicarle la Declaración Jurada como forma de control administrativo. (Fernández, Villares, Báez, García & Fernández, 2020, p.10)

Desarrollo

Romero (2015) en el artículo “Mañana será demasiado tarde” del periódico Trabajadores, aborda las palabras del discurso pronunciado por Fidel Castro Ruz el 12 de junio de 1992 en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo-Cumbre de la Tierra-realizada en Río de Janeiro, Brasil.

- Una importante especie biológica está en riesgo de desaparecer por la rápida y progresiva liquidación de sus condiciones naturales de vida: el hombre.
- Si se quiere salvar a la humanidad de esa autodestrucción, hay que distribuir mejor las riquezas y tecnologías disponibles en el planeta. Menos lujo y menos despilfarro en unos pocos países para que haya menos pobreza y menos hambre en gran parte de la Tierra (...) Hágase más racional la vida humana. Aplíquese un orden económico internacional justo. (p.10)

Sobre lo que los científicos advierten, Romero (2015) plantea:

Si se rebasan los 2°C, el planeta sufrirá impactos “graves, extensos e irreversibles”.

Se incrementarán fenómenos naturales extremos, como los fuertes huracanes, inundaciones y sequías, las olas de calor o de frío extremos, así como el deshielo de los polos y glaciares. La elevación del nivel del mar causará inmensos daños en ciudades costeras de todo el mundo, y pequeñas naciones insulares podrían desaparecer.

Se acelerará la extinción de especies de plantas y animales, sus poblaciones se reducirán o migrarán; se incrementarán los daños a la salud humana; importantes cultivos agrícolas disminuirán su rendimiento y seguirá agravándose la escasez de agua potable.

Aumentarán los disturbios sociales, se potenciarán los conflictos entre Estados y las migraciones humanas. Los daños a la economía global alcanzarán los 700 mil millones de dólares para el 2030. (p.10)

En cuanto a la revisión de los documentos legales estudiados, las autoras de este trabajo destacan como punto de partida que el Ministerio de Justicia (2019) establece lo siguiente: “La Constitución de la República, en su artículo 27 dispone que el Estado protege el medio ambiente y los recursos naturales del país, y reconoce la estrecha vinculación con el desarrollo económico y social sostenible...” (p. 2123).

Estos aspectos resultan de gran importancia cuando de educación ambiental se trata, dígase de igual forma, constituyen fundamentos esenciales para elevar la cultura ambiental de la sociedad.

Respecto a la cultura ambiental para el desarrollo sostenible, esta resulta ser:

... el conjunto de rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales, afectivos y volitivos que evidencian la apropiación de saberes ambientales, la formación de una ética ambiental y el desarrollo de capacidades de gestión ambiental por una sociedad, grupo social o persona, desde las posiciones del desarrollo sostenible; procurando que el signo de su impacto sobre el medio ambiente no ponga en riesgo la calidad de vida y el derecho al desarrollo de las nuevas generaciones. (Mesa, 2015, p. 68)

Por su parte (Mesa, Pérez & Fajardo, 2017) manifiestan que la formación ambiental de los profesionales de la educación en pregrado es:

...entendida como: el proceso que incluye e integra concepciones gnoseológicas, metodológicas y éticas de la problemática ambiental y acciones pedagógicas; con un enfoque socio histórico, axiológico y holístico desde los componentes de formación (académico, laboral, investigativo, extensionista y sociopolítico), que se exprese en el desempeño profesional pedagógico ambiental. (p.3)

A juicio de las autoras de este trabajo, estas afirmaciones permiten visualizar la necesidad de una educación jurídica ambiental, como dimensión de la educación ambiental, donde se integren lo cognitivo, lo afectivo y lo conductual en el accionar individuo-comunidad, y donde prevalezca la reflexión activa del sujeto de manera integral, relacionada directamente con la cultura ambiental.

Entre los estudios sobre la legislación ambiental y la educación jurídica ambiental se encuentran los trabajos de Pérez (2016), Bautista (2017), Antúnez (2018), Díaz (2018), Díaz (2019), Monzón (2019), Bolufé (2019), Torres (2019), Manrique (2019), Cabrera (2020), Andino (2020), Valdés (2020), Gallardo (2020).

Díaz (como se citó en Pérez, 2016) enfatiza que:

Según las fuentes consultadas, la educación jurídica ambiental con un carácter sostenido y formador de una conciencia jurídica como dimensión de la educación ambiental, ha estado ausente en el contexto de los planes y proyectos de educación ambiental tanto a nivel internacional como a nivel nacional. (p.5, 6)

Posteriormente el autor se refiere a “...los rasgos esenciales que caracterizan a la educación jurídica ambiental como proceso educativo” (Pérez, 2016, p.6), en cuanto a su naturaleza compleja; el carácter consciente, permanente y sistemático; la necesidad de ser dirigido desde el punto de vista pedagógico; condicionado y potenciado por las necesidades y posibilidades del contexto socio-histórico; fundamentado en la apropiación de sistemas de conocimientos, habilidades, valores y principios éticos relacionados con el Medio Ambiente y la legislación ambiental, en lograr cambios de conciencia y de actitudes en las personas; en promover formas de participación responsable.

Por consiguiente, como resultado del análisis teórico metodológico realizado, las autoras de este trabajo destacan la importancia del proceso de educación jurídica ambiental, de manera particular en la atención al adulto mayor, a su vez coinciden con Sarmiento (2010) ya que “La participación de los ancianos constituye una necesidad y una posibilidad pues ellos están presentes en todos los escenarios vitales de la sociedad: familia, comunidad, organizaciones sociales...” (p.6).

De igual forma, como sucede en Cuba, existen resultados sobre el trabajo educativo ambiental en la atención al adulto mayor a nivel internacional, por ejemplo, en Ecuador adultos mayores promueven campañas de emprendimiento ecológico en el parque ubicado en sector de La Cascada del cantón Santa Cruz, provincia de Galápagos. Según OISS (2017) “Los adultos mayores estuvieron acompañados de sus familiares, con el objetivo de comprometer a toda la ciudadanía de la provincia a cuidar el medio ambiente” (p.13).

Posteriormente plantean: “El “emprendimiento ecológico”, como lo denominaron las personas mayores participantes, no termina con la siembra del árbol, ya que cada uno será responsable del cuidado y riego de su planta” (OISS, 2017, p.13). De igual forma refieren: “Al final, los participantes, junto a sus familias, mostraron carteles alusivos al cuidado de la naturaleza y la responsabilidad que tiene cada ciudadano de cuidar las islas y así proteger el equilibrio ambiental” (OISS, 2017, p.13).

En España el Programa Mayores por el Medio Ambiente: experiencia y compromiso para el desarrollo sostenible, según OISS (2017) “...se creó bajo la necesidad de apostar por una educación ambiental para toda la sociedad, y especialmente para las personas mayores, que son las que han contribuido y continúan haciéndolo, en la construcción del mundo tal como lo conocemos hoy” (OISS, 2017, p.21). A continuación explican: “La iniciativa se desarrolla en tres pilares fundamentales, como son los Talleres Prácticos Ambientales; Encuentros Técnicos sobre Educación Ambiental, Ecoempleo y Envejecimiento Activo; y el Programa de Educación Ambiental sobre Residuos y Reciclaje para Personas Mayores “Recapacicia” ” (OISS, 2017, p.21).

De igual forma afirman que:

Con estas actividades se pretende impulsar el envejecimiento activo de los mayores, abriéndoles un abanico de posibilidades en donde desarrollar sus capacidades, y facilitándoles recursos con los que puedan trabajar las problemáticas ambientales. Asimismo se pretende facilitar la adaptación del sector profesional de la educación ambiental para el trabajo con y para las personas mayores. (OISS, 2017, p.21)

Otros estudios demuestran que las personas mayores como protagonistas de la educación ambiental “...tienen un valor potencial enorme como capital humano en la construcción de un presente y un futuro sostenibles” (Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio Junta de Andalucía, 2013, p.37). En este sentido es importante el intercambio intergeneracional con las oportunidades que este ofrece al proceso de aprendizaje a través de la interrelación, el intercambio de conocimientos y experiencias.

Igualmente, el siguiente planteamiento refiere:

Y en esto reside la oportunidad de la educación ambiental como intermediaria en la relación entre la población mayor y su participación efectiva en la vida pública, tanto como en el ámbito doméstico. Es decir, como aportación al envejecimiento activo de las personas mayores. (Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio Junta de Andalucía, 2013, p.37)

Desde una caracterización psicológica teniendo en cuenta la Situación Social del Desarrollo en la 3era. Edad “Las personas mayores, por haber vivido un determinado número de años, pueden disponer de información de primera mano (objetiva y subjetiva) sobre el estado del medio ambiente y su evolución (a distintas escalas espaciales)” (Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio Junta de Andalucía, 2013, p.25).

Asimismo:

En la medida en que puedan haber formado parte de sociedades más simples (en lo socioeconómico, lo tecnológico, lo urbanístico...) o más cercanas a la naturaleza y sus procesos, podrían disponer de información vivencial o formal sobre la sostenibilidad del medio en que viven. (Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio Junta de Andalucía, 2013, p.25)

Teniendo en cuenta los fundamentos teóricos y metodológicos y demás aspectos antes señalados, las autoras de esta investigación proponen, para contribuir al desarrollo de la educación jurídica ambiental de la localidad, una estrategia metodológica de preparación sobre estos temas, a los profesores que atienden las aulas de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM) en la Filial Universitaria Municipal (FUM) de Unión de Reyes, y la misma constará de 3 etapas las cuales se explican a continuación:

La etapa de diagnóstico y planificación, se dirigirá a determinar las carencias teóricas y metodológicas en la preparación de los profesores para contribuir a la formación jurídica ambiental de los adultos mayores. Permitirá concebir las acciones de la estrategia y planificar su aplicación en correspondencia con las condiciones existentes.

Objetivos de la etapa.

- a. Identificar las necesidades existentes en la preparación de los profesores para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores.
- b. Motivar a los profesores y demás agentes para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores.
- c. Modelar acciones organizativas y metodológicas para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores.
- d. Planificar la implementación de las acciones de forma sistemática en correspondencia con las necesidades, condiciones y oportunidades en el contexto en el que se lleva a cabo la investigación.

La etapa de ejecución se corresponderá con la puesta en práctica de las acciones concebidas en la etapa de planificación, para dar cumplimiento a los objetivos planificados en cada una de ellas. Entre sus características se destaca su dinamismo, flexibilidad y la posibilidad de remodelarse al tener en cuenta los resultados que se obtienen de la aplicación de las diferentes acciones planificadas.

Objetivos de la etapa.

- a. Constatar en la práctica lo referenciado sobre la necesidad existente en la preparación de los profesores para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores.
- b. Aplicar las acciones planificadas de preparación a los profesores para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores.

La etapa de evaluación garantizará el control y valoración, antes, durante y al final de la ejecución de la estrategia en su totalidad. Es un proceso continuo que implica seguimiento y valoración de los resultados de la aplicación de cada acción como vía más efectiva para determinar los aciertos y dificultades, lo que hace posible la toma de decisiones en función del rediseño de las acciones para el enriquecimiento sistemático siempre que sea necesario.

Objetivos de la etapa.

- a. Controlar el cumplimiento y la calidad en la aplicación de cada acción de la estrategia.
- b. Valorar el resultado de las acciones realizadas de preparación a los profesores para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores.

De manera particular, en el proceso de diagnóstico y planificación se propone la realización de talleres metodológicos que contribuirán a la superación de los profesores con relación a la educación jurídica ambiental. Estos son:

Taller metodológico 1. Presentación de los resultados del diagnóstico y de las acciones de la estrategia metodológica de preparación diseñada.

Taller metodológico 2. El trabajo metodológico y la autosuperación de los profesores para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores como dimensión de la educación ambiental. Vías para su satisfacción. Con el fin de contribuir a la preparación de los profesores y responder a sus principales necesidades de superación.

Taller metodológico 3. Fundamentos teóricos y metodológicos para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores. Con el propósito de enriquecer los conocimientos de los profesores acerca de la normativa ambiental vigente y la educación ambiental.

Taller metodológico 4. Valores, actitudes y sentimientos a favor del desarrollo sostenible. Desempeño psicopedagógico para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores. Con el objetivo de preparar a los profesores de la CUAM para el desarrollo de la integración de sus modos de pensar, sentir y actuar en correspondencia con los valores de la normativa ambiental vigente y con el objeto de la profesión.

El análisis realizado permitió a las autoras de esta investigación definir la estrategia metodológica de preparación elaborada, como: el sistema de acciones que orientan y organizan la preparación de los profesores para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores para lograr la transformación del estado real al deseado y alcanzar los objetivos propuestos.

La estrategia metodológica de preparación posee las siguientes características:

Contextualizada: responde a las necesidades y características actuales de la atención del adulto mayor.

Pertinente: por ser una necesidad que urge en la realidad educativa para la 3era. Edad en los contextos en los cuales se desarrolla.

Perspectiva: tiene en cuenta las fortalezas y debilidades de la preparación de los profesores para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores, y las reorienta para su implementación en las condiciones actuales.

Factible: puesto que todos los requerimientos para la puesta en práctica de la estrategia metodológica de preparación elaborada se encuentran disponibles al alcance de todos los involucrados y con todas las posibilidades de llevar a cabo su aplicación práctica.

Flexible: ya que puede adaptarse a la realidad, y las sugerencias propuestas permiten que los sujetos involucrados las adapten a sus necesidades.

Desarrolladora: ya que garantiza en los profesores su autoperfeccionamiento constante, la autonomía y la autodeterminación en estrecha relación.

A continuación, las autoras proponen el empleo del siguiente modelo para la planificación y ejecución de los talleres metodológicos.

Los aspectos son:

- Tema:
- Título:
- Objetivo:
- Bibliografía

Introducción

- Recordar el problema al cual se le dará solución en el desarrollo del taller.
- Orientar a los participantes hacia el objetivo del taller.
- Explicar de manera clara los temas que se van a discutir en el taller.
- Intercambiar con los participantes algunos conceptos que consideren necesarios, dada la importancia que revisten para la solución del problema seleccionado.
- Precisar las orientaciones acerca de la manera en que se desarrollará el taller y precisar cómo se evaluará el mismo.

Desarrollo

- Organización del taller según lo orientado previamente.
- Presentación oral de los resultados obtenidos por los participantes en el análisis del tema seleccionado.
- Discusión y debate.
- Observaciones y recomendaciones que se realizan.
- Defensa de los puntos de vista.

Conclusiones

- Valoración de los resultados individuales y/o grupales.
- Evaluación de los principales logros y dificultades obtenidos en el taller.
- Establecimiento de nuevas metas y proyecciones para los participantes.

Indicaciones para la aplicación de la estrategia:

1. Estudiar el contenido de la estrategia metodológica de preparación.
2. Controlar los resultados del diagnóstico continuo de la preparación de los profesores para contribuir a la educación jurídica ambiental.
3. Coordinar con el personal requerido, para garantizar la ejecución de las acciones propuestas.
4. Proyectar el seguimiento al proceso dirigido a la preparación de los profesores para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores, mediante un registro de sistematización que recoja los aspectos importantes, positivos o negativos. Se tomarán en consideración el criterio de todas las personas implicadas en la aplicación de la estrategia.
5. Revisión de las acciones, según la estructura de la estrategia metodológica de preparación, en tanto, puedan ser modificadas en correspondencia con la situación actual del contenido de la educación jurídica ambiental.

Con respecto al desarrollo local, Fernández & Núñez (2020) consideran entre otras, que:

1. Hay un nexo estrecho entre el modelo de desarrollo que impulsamos, la creación de capacidades y los conocimientos disponibles a nivel local. El desarrollo al que aspiramos, humano, próspero, sostenible, solidario, equitativo, incluyente, justo, requiere que prestemos la máxima atención a la creación de capacidades, humanas e institucionales, que permitan impulsar el desarrollo local. (p.VI)
2. Los CUM son muy importantes, entre otras cosas, porque son portadores de lo que se ha denominado conocimiento situado... Cada contexto, según sus particularidades medioambientales, sociales y culturales, nivel de desarrollo, expectativas de sus poblaciones y oportunidades, demanda diferentes tipos de conocimiento y relaciones entre ellos... (p.VII)

Puig (2020) en el artículo “Díaz Canel: Todo lo que hagamos tiene que tener una articulación en el municipio”, resalta: “...el Presidente de la República, Miguel Díaz-Canel Bermúdez, insistió en la necesidad de fortalecer el trabajo en los municipios...”. Destacó: “...el papel que en el avance de la nación tiene el municipio. La vida nos está demostrando que es esa la principal estructura que debemos fortalecer...”. Es precisamente en la localidad donde hay “que gestar todos los procesos, con autonomía, con integralidad... para buscar ese desarrollo que queremos”. “Tenemos que potenciar las capacidades del municipio, para que lo que en él radica funcione armónicamente...” (p.2).

En conformidad con la ética y con el saber jurídico, estas vías pueden brindar nuevas soluciones a los problemas que ocurren hoy en día por el desconocimiento y el comportamiento inadecuado del ser humano en su Medio Ambiente. En este sentido es esencial la autopreparación de los profesores de la CUAM, así como la actualización del contenido ambiental que se necesita dominar para contribuir a la educación jurídica ambiental de la sociedad.

Conclusiones

La educación ambiental a nivel mundial y en Cuba constituye un problema social que incluye la preparación de los profesores universitarios para la educación jurídica ambiental, lo cual implica garantizar las condiciones para el perfeccionamiento de cualidades personales como: disciplina, responsabilidad, criticidad, reflexión, compromiso social; que devienen, asimismo, finalidades de la educación, y que pueden influir además en que el factor humano

se convierta en el centro de las reflexiones jurídicas ambientales en función de un desarrollo que promueva la sostenibilidad.

Por lo tanto, se consideran entre otros aspectos, la educación para la salud con una connotación biopsicosocial desde un enfoque de sistema para alertar del peligro actual acerca de la existencia del hombre y su relación con el desarrollo sostenible, la importancia de la erradicación de las conductas negativas hacia el Medio Ambiente, de las indisciplinas sociales y dentro de ellas, el incumplimiento de la legislación ambiental, en fin, la educación para lograr un estilo de vida más saludable, que contribuya al desarrollo social.

La aplicación de la Estrategia Metodológica de preparación a los profesores para contribuir a la educación jurídica ambiental de los adultos mayores en Unión de Reyes favorecerá el trabajo de la CUAM, el desarrollo del papel activo de las personas de la 3era Edad en conjunto con las demás generaciones, a través de la responsabilidad individual y social ante el cuidado del medio ambiente.

Referencias bibliográficas

- Antúnez, A. (2018). El desarrollo sostenible como nuevo saber ambiental. *Revista Ciencias Sociales y Económicas - UTEQ* (2018) ISSN 2588-0586 Impreso; ISSN 2588-0594 Electrónico Volumen 2, Número 2. Semestral (julio-diciembre). (p.9 y 10). Fecha de recepción: 29/06/2018. Fecha de aceptación: 22/08/2018. Publicado: 26/12/2018.
- Antúnez, A. & Días, E. (2018). La formación jurídica ambiental. Una necesidad en el Siglo XXI con el nuevo saber ambiental. *Revista Direito & Paz*, v. 2, n. 39, p. 264-289, ISSN 2359-5035. Recuperado de <http://revista.unisal.br/lo/index.php/direitoepaz/article/view/1056>
- Bautista, L. A. & Capito, S. G. (2017). *Investigar, Mecanismo de Reflexión y Cambio. La Educación Jurídica Ambiental en México*. Recuperado de: www.cenid.org.mx
- Cabrera, A. A., Andino, A. R., Valdés, L. & Gallardo, D. (2020). La Legislación Ambiental en Cuba: necesidad de ampliar tutela medioambiental en la legislación Penal. *Avances*, 22(2), 290-310. Recuperado de <http://www.ciget.pinar.cu/ojs/index.php/publicaciones/article/view/542/1614>
- CITMA. (2015). *Estrategia Ambiental Nacional*. La Habana. Cuba.
- Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio Junta de Andalucía (2013). *Guías Didácticas de Educación Ambiental y Personas Mayores*. Recuperado de http://www.juntadeandalucia.es/web/temas_ambientales
- Cortés, E. M. (2010). *La atención al adulto mayor, prioridad dentro de la sociedad cubana*. Recuperado de <http://www.radiorebelde.cu/noticia/la-atencion-adulto-mayor-prioridad-dentro-sociedad-cubana-/>
- Díaz, A., Monzón, Y., & Bolufé, S. (2019). Principales principios jurídicos ambientales para la conformación del marco jurídico de los residuos sólidos urbanos en Cuba. *Universidad y Sociedad*, 11(1), 392-401. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
- Fernández, A. & Núñez J. (2020). Del texto: Creación de capacidades y desarrollo local: El papel de los centros universitarios municipales. Artículo: Lista de chequeo para mejorar la eficacia de un CUM como aliado estratégico del desarrollo local integral en los territorios. Autor: Aramís Rivas Diéguez. Edit. Universitaria Félix Varela. La Habana. Cuba.
- Fernández, M., Villares, A., Báez, M., García, Y. & Fernández, R. (2020). Surgimiento y evolución del pensamiento jurídico ambiental en Cuba. Antecedente para el cumplimiento de los ODS de la Agenda 2030. III Encuentro Científico Nacional de Educación Ambiental y Desarrollo Sostenible 2020. PDF

- Mesa, W. R. (2015). *Informe Final del Proyecto Cultura ambiental para el desarrollo sostenible y preparación profesional pedagógica para educarla en la escuela*. Matanzas.
- Mesa, W.R., Pérez, I. M. & Fajardo, R.M. (2017). Taller para autoevaluar la cultura ambiental de formadores y estudiantes en la Universidad de Matanzas. Ponencia presentada en *Universidad 2018* (provincial), en soporte digital.
- Ministerio de Justicia. (2019). *Gaceta Oficial de la República de Cuba*. Edición Ordinaria. Año CXVII. Consejo de Estado. GOC-2019-1063-095.
- Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS). (2017). *Boletín del Programa Iberoamericano de Cooperación sobre Adultos Mayores*. Recuperado de <http://www.oiss.org>. Boletín 14 completo-zip 2 PDF.
- Pérez, A. (2018). *Preparación a los profesores para contribuir a la educación jurídica ambiental de los estudiantes en la Licenciatura en Educación. Pedagogía Psicología de la Universidad de Matanzas*. (Tesis de Maestría). Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos", Facultad de Educación, Matanzas, Cuba.
- Pérez, J.E. (2016). La educación jurídica ambiental en la formación del Licenciado en Educación Primaria. *Universidad 2016*. X Taller Internacional "Universidad, Medio Ambiente, Energía y Desarrollo Sostenible". VI Taller Internacional sobre la Formación Universitaria de los Profesionales de la Educación.
- Puig, Y. (2020, 27, julio). Díaz-Canel: todo lo que hagamos tiene que tener una articulación en el municipio. *Periódico Granma*, p. 2.
- Romero, H. (2015, 30, noviembre). Mañana será demasiado tarde. *Periódico Trabajadores*, p. 10.
- Sarmiento, G. (2010). La Formación de Formadores de Educación Ambiental en la Universidad del Adulto Mayor. *Universidad 2010*. 7mo Congreso Internacional de Educación Superior. Recuperado de <http://www.eduniv.reduniv.edu.cu> > fetch > type=pdf
- SEC Syllabus (2016). *Environmental Studies*. SEC EXAMINATION. SEC 13. Documento pdf.
- Torres, J. D. & Manrique, D. (2019). *La Educación Jurídica Ambiental, en la Reducción de los Impactos Ambientales en las Zonas Protectoras de Cuerpos de Agua Dulce*. Recuperado de: www.spentamexico.org. A17.14(1)279-300.pdf
- Varela, L. F. (2016). *Salud y calidad de vida en el adulto mayor*. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172646342016000200001/

APLICACIÓN DE PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR. RESULTADOS.

XII TALLER DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA, TRABAJO COMUNITARIO Y DESARROLLO LOCAL

Autor: M. Sc. Amelis Pérez de León. Profesora Asistente.

Dirección de correo electrónico: amelis.perez@umcc.cu

Entidad laboral de procedencia: Filial Universitaria Municipal "Regino Pedroso", Unión de Reyes, Matanzas, Cuba.

Co-Autora: Esp. María Antonia Brito Calderín. Profesora Asistente.

Resumen

En el contexto actual, por el envejecimiento poblacional en Cuba, resulta pertinente el hecho de garantizar la salud psíquica de las personas de la 3era Edad. Las autoras del presente trabajo exponen los resultados de un programa elaborado para impartir en las aulas de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM) en el municipio Unión de Reyes. El estudio de la bibliografía consultada permitió profundizar los referentes teóricos acerca del tema. El programa destacó la importancia de la inteligencia emocional en la vejez e incentivó la realización de talleres para elevar la calidad de vida en esta etapa del desarrollo.

Palabras clave: Inteligencia emocional, Universidad, Adulto Mayor.

Abstract

In the current context, due to the aging population in Cuba, the fact of guaranteeing the mental health of people of the 3rd Age is pertinent. The authors of this work present the results of a program developed to teach in the classrooms of the University Chair for the Elderly (CUAM) in the Unión de Reyes municipality. The study of the consulted bibliography allowed to deepen the theoretical references on the subject. The program highlighted the importance of emotional intelligence in old age and encouraged workshops to improve the quality of life at this stage of development.

Key words: Emotional intelligence, University, Elderly

Introducción

Investigaciones realizadas en los últimos años, confirman que:

El envejecimiento poblacional es la principal característica demográfica de Cuba. Este comportamiento debe intensificarse, y para 2025, se pronostica que casi uno de cada cuatro cubanos será un adulto mayor. Para ese entonces la edad promedio será de alrededor de 44 años y Cuba tendrá todas las características de un país envejecido. (Cortés, 2010, p.1)

Según Torres (citado por Fariñas, 2019):

- Cuba, con un 20,4% de su población con 60 años y más, de acuerdo con datos de la Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI), experimenta un acelerado proceso de envejecimiento demográfico.
- Datos del último Censo de Población y Viviendas dan cuenta de una alta incidencia de los hogares unipersonales, donde existe una presencia importante de adultos mayores.
- En el 40% de los hogares cubanos vive alguna persona adulta mayor. En un 32 % de ellos residen hasta dos o tres personas de 60 años y más, por lo que, es muy probable, que una persona adulta mayor se esté ocupando del cuidado de la otra (especialmente las mujeres).
- La elevada prevalencia de fragilidad, discapacidad y dependencia de los adultos mayores conlleva a una creciente demanda de cuidado y protección social.

- Asimismo, las tendencias actuales y futuras indican que se continuarán reforzando los niveles de envejecimiento demográfico y el decrecimiento del número de habitantes.
- Considerando las tres variables demográficas fundamentales y su influencia en el envejecimiento, se confirma el efecto decisivo de la (baja) fecundidad, el efecto mucho menor de la mortalidad y la influencia no despreciable y probablemente sustantiva de las migraciones externas para el país, e internas respecto a algunas regiones.
- Como perspectiva de la dinámica demográfica entre el año 2011 y 2025 la población de Cuba habrá disminuido en valores absolutos, casi el 26 % de su población tendrá 60 años y más, con un elevado crecimiento absoluto de la de 80 años y más. Para 2030 las personas de 60 años y más serán 3,3 millones, con impactos directos en la familia y en los recursos laborales.
- Una de las circunstancias que más deprime a los adultos mayores es la soledad. Esta situación se hace más evidente con la pérdida del vínculo conyugal... (p.8)

En estudios recientes realizados en el municipio Unión de Reyes, provincia Matanzas, se pudo constatar que el 28,3 por ciento es mayor de 60 años, y que las casas de abuelos se convierten en el segundo hogar de muchos ancianos unionenses. De igual forma, diferentes sectores de la población aúnán sus esfuerzos para el disfrute y el aprendizaje en la 3era Edad. "El envejecimiento poblacional es un reto para el municipio de Unión de Reyes" (Fundora, 2020, p.5).

Contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional del adulto mayor en este municipio, es un desafío que conlleva a nuevas formas de pensar en consonancia con las particularidades del desarrollo cognitivo en esta edad, así como nuevas formas de sentir en el desarrollo afectivo, y nuevas formas de actuar en el desarrollo conductual, relacionados con temas actuales y de interés personal.

El objetivo principal de esta investigación consiste en exponer los resultados de la aplicación de los talleres que contempla el programa elaborado para generalizarlo en el resto de las aulas de la Cátedra del Adulto Mayor del municipio.

Desarrollo

En la actualidad la educación de los Adultos Mayores es una necesidad que se relaciona con las acciones que puedan favorecer el desarrollo cognitivo y afectivo para situarlos a la altura de estos tiempos, para que ellos comprendan los problemas del mundo contemporáneo, los cambios económicos, políticos y sociales, las perspectivas de desarrollar sus habilidades, y a su vez, para que ellos se identifiquen con los cambios biopsicosociales que ocurren en esta etapa de vida, y comprendan cómo en esta edad se continúa desarrollando la personalidad y las capacidades para aprender. Esta tarea es una prioridad, ya que más del 10 % de la población existente del mundo rebasa los 60 años y corresponde al grupo poblacional del adulto mayor.

En esta primacía, las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor en Cuba, como parte de la educación y del proceso de socialización de las personas de la Tercera Edad, facilitan cambios psicosociales que resultan esenciales en el desarrollo de su concepción del mundo y promueven conductas adecuadas relacionadas con el cuidado físico y psíquico, de esta forma instruyen en relación a las enfermedades asociadas al proceso de envejecimiento, al uso correcto de la medicina verde, al desarrollo sostenible, entre otras. Según aparece en Ecured Portable, v1.5, (2011-2012), estas Cátedras Universitarias:

Constituyen un proyecto atendido por la Dirección de Extensión Universitaria perteneciente al Sistema Nacional de Educación y cumple a su vez uno de los objetivos de la Nueva

Universidad Cubana, es por ello que constituye una parte de la Batalla de Ideas que libra el país.

Con relación a la Filial Universitaria Municipal “Regino Pedroso” de Unión de Reyes de la Universidad de Matanzas, como parte del trabajo que se desarrolla en la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, el tema de la inteligencia emocional se aborda desde una perspectiva de desarrollo y con una atención específica de acuerdo al sistema de exigencias de estudios, donde se consideran las características comunes de la Tercera Edad, así como, las diferencias individuales en cuanto a las circunstancias culturales y sociales de los grupos poblacionales y la historia de vida de cada personalidad.

En el proceso de desarrollo del ser humano se producen importantes cambios anatomo-fisiológicos, psíquicos y sociales, que comprende un movimiento en espiral desde los niveles inferiores a los superiores, en el cual lo nuevo contiene a lo pasado, pero simultáneamente lo supera, sirviendo de base para el presente y para el progreso posterior. Este análisis desde la comprensión materialista dialéctica del desarrollo que establece la psicología histórico-cultural, explica el proceso del desarrollo psíquico y de la personalidad. Como parte del crecimiento de la personalidad de un individuo, se encuentran su modo de pensar, sentir y actuar, y esta cobra una especial significación en la etapa del desarrollo psíquico del Adulto Mayor, resultando importante esta educación desde el enfoque biopsicosocial.

En la comprensión del proceso del desarrollo psíquico del hombre, la psicología histórico-cultural ha realizado importantes aportes. L. S. Vigotsky desde su posición defendió que las funciones psíquicas superiores no se corresponden con un origen natural, sino que surgen, se forman y se desarrollan en el curso de desarrollo histórico social. De esta forma, el proceso de apropiación de la cultura humana conduce a la asimilación de los procedimientos para la realización de las actividades, los modos de interacción social, la formación de todos los procesos psíquicos, las unidades psicológicas primarias, las formaciones psicológicas y las cualidades de la personalidad, siendo esta última única e irrepetible para cada persona en su propio trayecto por la vida.

El concepto de situación social del desarrollo facilita la necesaria valoración de la organización de la educación y la enseñanza, teniendo en cuenta que en las condiciones internas hablamos del desarrollo del sistema nervioso central, del cerebro, de las características anatomo-fisiológicas, de los procesos cognitivos y afectivos; por su parte, en las condiciones externas hablamos de las relaciones sociales, con la familia, la escuela y/o el trabajo, los grupos, la sociedad. Todo en estrecha relación con el sistema de actividades que realiza el individuo, la comunicación que establece con los demás, y con las diferencias que van apareciendo en el tránsito por la vida, lo que se demuestra en la concepción del desarrollo psíquico de la Psicología histórico cultural al plantear que el desarrollo psíquico va de lo social a lo individual, de lo intra-psíquico a lo inter-psíquico.

Igualmente importante resulta considerar el estudio de la personalidad que es única e irrepetible para cada sujeto en particular, cuya formación y desarrollo lleva en sí misma determinadas particularidades tales como: la individualidad, integridad, estabilidad, la función reguladora, y el carácter sistémico de su estructura expresado fundamentalmente en la estrecha relación de lo afectivo y lo cognitivo.

Por otra parte, un especial reconocimiento tiene el hecho de que Vigotsky reformuló las relaciones entre la enseñanza y el desarrollo, al reflexionar que la enseñanza va delante del desarrollo conduciendo a este último tras de sí, considerando el desarrollo anterior y creando nuevas posibilidades para el desarrollo posterior. De esta forma realiza una importante contribución al diferenciar dos conceptos esenciales: zona de desarrollo actual y zona de desarrollo próximo, la cual está determinada por la distancia que existe entre lo que el individuo es capaz de hacer por sí solo (zona de desarrollo actual), y lo que es capaz de hacer con la ayuda de otros, ya sea un adulto o un coetáneo más aventajado (zona de

desarrollo potencial). Siempre se irá nutriendo el desarrollo actual e irán apareciendo nuevas zonas de desarrollo potencial, por lo que se ampliará o se correrá la zona de desarrollo próximo.

Por tanto, es de especial importancia para la labor profesional de los educadores en la atención al adulto mayor, la comprensión de las periodizaciones del desarrollo psíquico y del desarrollo de la personalidad, así como la posibilidad de trabajar con ellas. Por ejemplo: conocer los criterios en los cuales se fundamenta determinada periodización, las particularidades que caracterizan la etapa, pues ello le permitirá, más que clasificarlos, comprender las potencialidades del desarrollo que éstos tienen.

El presente trabajo analiza fundamentalmente la Tercera Edad, pero para profundizar bien en ella, resulta esencial tener en cuenta que podemos partir del criterio de que la Aduldez o Madurez como etapa del desarrollo psíquico, o etapa del desarrollo de la Personalidad, se divide en: Adulto Medio que se refiere a las personas que tienen entre las edades de 30 hasta 60 años, y Adulto Mayor que comprende las edades de las personas que tiene más de 60 años, considerando además la Senectud o Ancianidad.

En cuanto a las neoformaciones de estas etapas, en la primera se refiere a la autoconciencia crítica- reflexiva; en la segunda etapa aparece la autotrascendencia. En la aduldez media aparece una auténtica formación de la identidad y el autoconocimiento, es una etapa de aceptaciones y de cambios. Por ello envejecer en el adulto significa, no solo perder la capacidad reproductiva y cambiar físicamente, sino también ganar en recursos psicológicos. En la aduldez mayor o vejez se destaca la importancia de la vivencia como experiencia subjetiva plena donde se da la unidad de lo externo y lo interno, de lo afectivo y lo cognitivo, de lo consciente y lo inconsciente, de lo pasado y lo presente, vínculo actual del sujeto con su realidad, con la realidad pasada que él actualiza, y su resistencia a lo nuevo. Con relación a la zona de desarrollo próximo, los otros que rodean al Adulto Mayor constituyen niveles de ayuda o potenciadores de su desarrollo.

En el escenario de las aulas de adultos mayores en las Cátedras y Filiales Universitarias la actividad educativa se convierte en algo nuevo e importante para su desarrollo, que les permite intercambiar y socializar con otro contemporáneo o persona de su misma edad, así como con sus profesores, y todos constituyen niveles de ayuda en el proceso de aprendizaje. En esta investigación se comprobó, con respecto a estas edades, que no se trata de una etapa de involución o de simple revisión de metas pasadas, sino una continuidad del desarrollo anterior, en la que subsiste el desarrollo motivacional y adquisición de nuevos motivos. A su vez, critican los estereotipos y prejuicios que afectan la identidad, inclusive desde las propias ciencias que abordan la vejez, al asumir la persona vieja como difícil y conflictiva.

Entre las características que identifican la etapa del desarrollo psíquico del Adulto Mayor se encuentran: que se comprende más profundamente la vida y existe un nuevo nivel de madurez psicológica. El grado de desarrollo de la personalidad influye en cómo el individuo enfrenta los cambios de la vejez (declinación física, jubilación, pérdida de status, de las relaciones sociales). Se dan procesos de duelo. Aparecen sentimientos ambivalentes que requieren ser integrados para una mejor vivencia de la vejez. La crisis en esta etapa de la vida se identifica con la desesperanza respecto a la muerte.

En cuanto a los cambios anatomo-fisiológicos podemos encontrar que se incrementan las canas, la calvicie, se visualiza la columna vertebral más encorvada, estrechez de hombros, atrofia de los músculos, caída de los dientes, se intensifican las arrugas, los nervios motores transmiten más lentamente los impulsos, disminuye la actividad neuronal en determinadas zonas del cerebro, los órganos sensitivos requieren un umbral de excitación más alto, aparece un proceso de involución en (riñones, hígado, etc.), disminución visual, auditiva y

de la sensibilidad del tacto, gusto y olfato, declinación de la memoria y del procesamiento de la información.

Es importante tener en cuenta que todos los procesos físicos son también afectados por procesos psicológicos motivacionales asociados a los principales eventos en la vejez que son: la jubilación, la abuelidad, la viudez y la muerte. De manera frecuente se observa en estas personas que responden lento para evitar errores, ya no les interesa el éxito, la fama ni la efectividad. Se aprecia que existe pérdida del mundo externo, ponen mucha más atención a sus señales internas, están preocupados constantemente por lo que pasa en su cuerpo.

En cuanto al sentido de la trascendencia, el rol de abuelo es el más importante en la ancianidad, este va a modificar la personalidad del anciano demostrando características como: sabio, respetuoso, representa el pasado de la familia, educador, portador del mundo ético. Igualmente ocurre que el nieto representa el sentido de la vida y también la muerte cercana, con relación a esto, el abuelo debe aceptar este proceso inevitable no para evitarlo, sino para trascender.

Las autoras del presente trabajo relacionan este tema con diferentes criterios de Orosa (2015), quien afirma que: "Resulta muy interesante la investigación de la motivación de las personas mayores que se desempeñan en diferentes escenarios sociales, y en particular, los del programa educativo denominado Cátedras Universitarias del Adulto Mayor en Cuba" (p.4).

Posteriormente en el propio artículo plantea:

Al preguntarles desde su perspectiva o proyecto de vida, sobre ¿cuáles son los intereses generales que tienen para este momento de su vida y para los próximos años?, las respuestas más frecuentes son en orden de prioridad: 1ro proyectos dirigidos a su vida personal, 2do proyectos orientados a la superación, 3ero proyectos dirigidos a la vida social, 4to proyectos dirigidos al área familiar y 5to proyectos orientados a la vida de pareja. (Orosa, 2015, p.4)

Por otra parte, las autoras de la presente investigación afirman que una propicia inteligencia emocional en las personas mayores se convierte en una mejor calidad de vida. Una buena conducción del mundo emocional atenúa las depresiones y el estrés y mejora todos esos desafíos cotidianos a los que el adulto mayor debe hacer frente: pérdidas, enfermedades, dependencia, etc.

El concepto de inteligencia emocional, fue utilizado como tal por Salovey y Mayer (1990) para hacer referencia a las habilidades y capacidades para percibir y producir emociones que posibiliten el pensamiento, para entender esas emociones y regularlas, con una clara función adaptativa del individuo. La inteligencia emocional, según Goleman (como se citó en Codina, 2012) "... se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos" (p.6). Por su parte, Bello (2014) plantea que la inteligencia emocional se refiere a: "... la capacidad de comprender los sentimientos propios, conocer los ajenos y utilizarlos para guiar nuestros actos y pensamientos" (p.4).

En el estudio teórico metodológico ejecutado se pudo constatar la existencia de trabajos de educación emocional y social que han ido dirigidos a niños y jóvenes. "Sin embargo, la educación de la inteligencia emocional es importante tanto en jóvenes como adultos mayores, debido a que ambos grupos muestran dificultades o déficits en alguno de los componentes de la inteligencia emocional" (Arapa & Arce, 2019, p.46).

Por otra parte, Castro & Rajadel (2015) refieren que:

En la actualidad se podrían aprovechar de mejor manera los Centros Universitarios Municipales, aun cuando tienen como actividad principal otras misiones específicas de su

objeto social; esta oportunidad y latente reorientación hacia el acompañamiento al desarrollo local, pueden constituir herramientas hacia una gestión de cambio a este nivel... (p.2)

Con respecto al desarrollo local, Fernández y Núñez (2020) consideran entre otras, que:

3. Hay un nexo estrecho entre el modelo de desarrollo que impulsamos, la creación de capacidades y los conocimientos disponibles a nivel local. El desarrollo al que aspiramos, humano, próspero, sostenible, solidario, equitativo, incluyente, justo, requiere que prestemos la máxima atención a la creación de capacidades, humanas e institucionales, que permitan impulsar el desarrollo local. (p.VI)
4. Los CUM son muy importantes, entre otras cosas, porque son portadores de lo que se ha denominado conocimiento situado... Cada contexto, según sus particularidades medioambientales, sociales y culturales, nivel de desarrollo, expectativas de sus poblaciones y oportunidades, demanda diferentes tipos de conocimiento y relaciones entre ellos... (p.VII)

Puig (2020) en el artículo “Díaz Canel: Todo lo que hagamos tiene que tener una articulación en el municipio”, resalta: “...el Presidente de la República, Miguel Díaz-Canel Bermúdez, insistió en la necesidad de fortalecer el trabajo en los municipios...”. Destacó: “...el papel que en el avance de la nación tiene el municipio. La vida nos está demostrando que es esa la principal estructura que debemos fortalecer...”. Es precisamente en la localidad donde hay “que gestar todos los procesos, con autonomía, con integralidad... para buscar ese desarrollo que queremos”. “Tenemos que potenciar las capacidades del municipio, para que lo que en él radica funcione armónicamente...” (p.2).

Con relación al desarrollo local, a partir de la necesidad del desarrollo armónico y sostenible del municipio Unión de Reyes, fue necesario crear una estrategia de desarrollo que comprendió la participación de todos los factores en la propuesta de acciones del municipio, y así abordar aspectos de relevancia para el alcance temporal previsto, donde además se consideró ser evaluada y actualizada de forma periódica.

Esta propuesta integra a la universidad, empresas, organismos, organizaciones de masas, entre otros, espacio que propicia un amplio intercambio en el que se aportan importantes contribuciones potenciando la necesidad de elaborar y poner rápidamente en práctica una estrategia de desarrollo local que responda a la proyección económica, política y social del municipio, al complejo entorno internacional y a la realidad política, social y ambiental del país.

El periodo para el cual se concibe esta estrategia se caracteriza por la creciente complejidad de los procesos socioeconómicos y ambientales, internos y externos, así como las tendencias de cambio y desarrollo que ellos generan. Presenta como Misión: Gestionar el desarrollo local sostenible para elevar la calidad de vida de los unionenses, contando con un capital humano preparado, reconocido por su alta profesionalidad y comprometido con la implementación de los Lineamientos de la política Económica y Social del PCC, priorizando las producciones agropecuarias, de materiales de la construcción y el fomento del turismo, fortaleciendo la participación ciudadana.

Presenta como Visión: Lograr en el territorio el desarrollo sostenible que permita satisfacer las necesidades crecientes de la población unionense, con mayor desarrollo económico social, recuperando la identidad y el sentido de pertenencia, con participación popular, con valores sólidos, con autonomía y, listo para la defensa.

La estrategia ha repercutido en una alta motivación del equipo de trabajo del municipio encabezado por los decisores gubernamentales por lo que proponen las siguientes recomendaciones: continuar este trabajo hasta su culminación por la importancia que reviste para el desarrollo del municipio y potenciar sus recursos endógenos. Encargar a los actores municipales seleccionados con la concreción de los programas y proyectos de desarrollo local por cada una de las líneas estratégicas identificadas. Hacer un estudio de

entre cruzamiento entre los planteamientos de la población, pendientes a solución por Consejos Populares y por organismos, con las líneas estratégicas identificadas. Fortalecer la participación de los delegados por Consejo Popular y la Filial Universitaria Municipal (FUM) con el fin de enriquecer el diagnóstico sociocultural del municipio.

Precisamente, relacionado con el desarrollo local, el cimiento de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor se centra en la preparación para la vida, cuya importancia se deriva de la definición de educación, enfocada en la posibilidad de un mundo nuevo para las personas de la 3era Edad, por lo que “La universidad, como elemento de la conciencia crítica de la sociedad, está llamada a jugar un papel clave en la construcción de ese mundo nuevo posible...” (Baute, Iglesias & Suárez, 2015, p.81).

Los grupos de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Filial Universitaria Municipal (FUM) “Regino Pedroso” del Municipio Unión de Reyes, Provincia Matanzas, constituyen ambientes favorables para la búsqueda de alternativas culturales, de salud, de medio ambiente, recreativas y otras que favorezcan la calidad de vida de los mismos, por ello se trabaja en la búsqueda de alternativas para mejorar los temas que se les ofrecen a los adultos mayores del municipio.

A partir de los referentes anteriores, se elaboró el programa de inteligencia emocional que se expone en esta investigación, cuyos temas abarcan: la inteligencia emocional y la unidad de los procesos afectivos y cognitivos, importancia de la inteligencia emocional en la 3era. Edad y las situaciones que transmiten problemas emocionales en la 3ra. Edad, soluciones mediante la inteligencia emocional.

La posición dialéctica materialista posibilitó establecer las interrelaciones entre los componentes del programa, las cuales potencian su desarrollo, basado en experiencias ya existentes para construir el nuevo conocimiento, se empleó la revisión bibliográfica que proporcionó el conocimiento de las investigaciones existentes.

El presente estudio es cualitativo porque se analiza la realidad educativa, y se expresa a través de la investigación el desarrollo de la inteligencia emocional del adulto mayor, basado en el Enfoque Histórico Cultural en lo relativo al rol de la actividad y la comunicación, la relación de lo cognitivo y lo afectivo, en especial lo que significó la obra de Vigotsky por su contenido teórico y por su valor metodológico. Estos referentes teóricos y metodológicos constituyen una fortaleza en el programa, ya que cumplen la función de orientar al adulto mayor hacia la realidad de manera consciente, hacia la salud mental, además, permitió en un primer momento aplicar los métodos para el proceso de análisis-síntesis y la inducción-deducción. A partir de aquí se determinaron los indicadores a evaluar.

En el segundo momento, se aplicaron a los estudiantes de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, diferentes métodos y técnicas de investigación: observación, entrevista, encuesta, y un Test para medir actitudes inadecuadas (Anexo 1).

En el tercer momento se procedió a la concepción de un sistema de talleres previsto en el programa para desarrollar los diferentes temas, a partir de los resultados de las técnicas de investigación utilizadas.

El cuarto momento consistió en la aplicación práctica de la propuesta de estos talleres a los estudiantes de la CUAM (Anexo 2), y el quinto momento fue para la evaluación de los resultados obtenidos.

En el estudio participaron 100 estudiantes de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de las aulas de los Consejos Populares Juan Gualberto Gómez y Unión de Reyes. Con respecto a los docentes, participaron 6 profesores que imparten temas en los diferentes grupos de la CUAM.

Los contenidos de los talleres estuvieron relacionados principalmente con la importancia de la inteligencia emocional, vejez y sociedad, la conciencia emocional, emociones negativas, emociones que nutren, el flujo de los sentimientos, la confianza en sí mismo, el desarrollo

de la autoestima, la autorregulación, las motivaciones intrínsecas y extrínsecas, la empatía, el desarrollo de habilidades para la expresión emocional, la conducta asertiva.

Mediante los talleres realizados se promocionaron técnicas participativas destinadas a fomentar estilos de vida saludables, se desarrollaron actividades educativas sobre la importancia de la autorregulación, se fomentó la participación del adulto mayor en actividades culturales y recreativas, así como la integración de la labor de los consejos populares con el resto de los organismos e instituciones, proporcionándose un ambiente psíquico y social favorable para el desarrollo de las relaciones sociales intergeneracionales. Despues de la aplicación del programa elaborado se obtuvieron los siguientes resultados:

- Se promovieron cambios de estilo de vida, hábitos y costumbres que favorecieron la salud.
- Se estimuló la participación activa en la identificación y búsqueda de soluciones a los problemas emocionales del adulto mayor.
- Se logró garantizar la atención oportuna y eficaz en esta etapa del desarrollo.

En la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Filial Universitaria Municipal “Regino Pedroso” de Unión de Reyes de la Universidad de Matanzas, este tema se prioriza no solo porque resulta interesante, sino también porque facilita cambios que resultan esenciales en la concepción del mundo. Se planifican actividades donde se les ofrece a los Adultos Mayores toda la información necesaria, de igual forma se logra que ellos se identifiquen de manera positiva con los cambios asociados al envejecimiento, y con las expectativas que se corresponden con sus posibilidades actuales.

El enfoque biopsicosocial nos permite de manera certera y viable cumplir con estos objetivos. Para ello es indispensable el previo estudio, planificación y visión de lo que puede significar para el Adulto Mayor la calidad de vida, la experiencia y lo nuevo por aprender, donde la inteligencia emocional represente para ellos el respeto hacia sí mismo, a la individualidad, represente una nueva forma de convivencia y de desarrollo de los procesos de la comunicación y de la actividad en las relaciones que establecen con los demás.

Conclusiones

En las personas de la Tercera Edad el proceso de envejecimiento deviene cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que pueden interferir en la salud y el bienestar humano tan necesario en esta etapa de la vida. La educación como parte de la atención al Adulto Mayor, contribuye al desarrollo de aprendizajes sobre estos temas y facilita las apreciaciones apropiadas de estos individuos sobre sí mismo valorándose de manera positiva, así como, la adecuación de algunos de sus comportamientos que propicien una mayor inclusión de los mismos en la sociedad.

De manera particular, la inteligencia emocional incide en el desarrollo psíquico del Adulto Mayor, por lo que su educación se encuentra en un lugar primordial. En esta dirección la Filial Universitaria Municipal de Unión de Reyes de la Universidad de Matanzas, realiza acciones educativas en aras del desarrollo cognitivo y afectivo motivacional de las personas de la Tercera Edad, para fomentar su calidad de vida, su sociabilidad y hacer más placentera su existencia.

La propuesta de programas para impartir en las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor juega un papel fundamental para la calidad de vida de la población envejecida como proceso multifactorial en la atención primaria, vinculado en todas sus acciones el estado de satisfacción, el conocimiento, los sentimientos, los comportamientos positivos y motivacionales que percibe y desea el adulto mayor.

La ejecución de este programa, por las autoras, incentivó el desarrollo de la inteligencia emocional en la 3era. Edad, lo que implicó la interacción entre el individuo y su entorno social, la mejora de los estados de ánimo, el manejo del estrés, la estimulación de relaciones

interpersonales de calidad, la estimulación cognitiva, así como el afrontamiento ante situaciones de enfermedad.

Referencias bibliográficas

- Arapa, M. J. & Y. Arce (2019). *Inteligencia emocional y actitudes hacia la muerte en adultos mayores*. Tesis en opción al Título Profesional de Psicólogas. Recuperado de: repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/PSarmamj
- Baute, L. M., Iglesias, M., & Suárez, G. (2015). El desarrollo sustentable en la universidad cubana. Algunas reflexiones. *Revista Universidad y Sociedad* [seriada en línea], 7 (2). pp. 78-85. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Castro, N. A., & Rajadel, O. N. (2015). El desarrollo local, la gestión de gobierno y los sistemas de innovación. *Revista Universidad y Sociedad* [seriada en línea], 7 (2). pp. 63-72. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Codina, A. (2012). *Inteligencia emocional para el trabajo directivo y las relaciones interpersonales. Aptitudes y herramientas*. La Habana, Cuba: Edit. Ciencias Sociales.
- Cortés, E. M. (2010). *La atención al adulto mayor, prioridad dentro de la sociedad cubana*. Recuperado de <http://www.radiorebelde.cu/noticia/la-atencion-adulto-mayor-prioridad-dentro-sociedad-cubana->
- Ecured Portable V1.5 (2011-2012). *Universidad del Adulto Mayor*. Centro de Desarrollo Territorial Holguín – UCI
- Fariñas, L. (2019). Ellas y la tercera edad de su sexualidad. *Periódico Granma*. Lunes 8 de julio de 2019. La Habana, Cuba: Empresa de Periódicos.
- Fernández, A. & Núñez J. (2020). Del texto: Creación de capacidades y desarrollo local: El papel de los centros universitarios municipales. Artículo: Lista de chequeo para mejorar la eficacia de un CUM como aliado estratégico del desarrollo local integral en los territorios. Autor: Aramís Rivas Diéguez. Edit. Universitaria Félix Varela. La Habana. Cuba.
- Fundora, L. (2020, 16 de enero). Pasa el tiempo...y Unión envejece. *Periódico Girón*, p.5.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencia Emocional*. Recuperado de: <http://www.capitalemocional.com>
- Orosa, T. (2015). *Hacer y Pensar la Psicología. Hablando de vejez, desde un enfoque del desarrollo humano*. Curso Universidad para todos. La Habana: Edit. Academia.
- Puig, Y. (2020, 27, julio). Díaz-Canel: todo lo que hagamos tiene que tener una articulación en el municipio. *Periódico Granma*, p. 2.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition y Personality*. 9(3), 185-211

Anexos

Anexo #1. Test para medir actitudes inadecuadas.

Responda verdadero (V) o falso (F), según corresponda.

Actitudes de evasión

1. En ocasiones he sentido como si perdiera la fuerza o la voluntad para ir a un lugar donde he tenido situaciones desagradables o problemas.
Verdadero _____ Falso_____
2. Pospongo con frecuencia la solución de nuevos problemas.
Verdadero _____ Falso_____

3. Me he encontrado con problemas llenos de posibilidades de solución y he sido incapaz de resolverlos.
Verdadero _____ Falso_____
4. Cuando una persona allegada me dice “después quiero hablar contigo”, enseguida me preocupo y puedo llegar a sentirme mal.
Verdadero _____ Falso_____
5. Las situaciones nuevas suelen ponerme algo tenso y ansioso.
Verdadero _____ Falso_____
6. He dejado de asistir al médico, a pesar de mis dolencias, por lo desagradable que resultarían los tratamientos que me pueden hacer.
Verdadero _____ Falso_____

Actitudes de búsqueda de apoyo

1. A pesar de estar atento a mis seres queridos siento que no me comprenden.
Verdadero _____ Falso_____
2. Cuando me siento mal (deprimido, excitado, etc.) y alguna persona me atiende con afecto, el malestar disminuye o desaparece.
Verdadero _____ Falso_____
3. Me preocupa mucho la opinión que se formen las otras personas sobre mí.
Verdadero _____ Falso_____
4. Me pongo ansioso cuando tengo que alejarme de mis familiares por motivo de hacer un corto viaje.
Verdadero _____ Falso_____
5. En ocasiones si un familiar o un amigo(a) no me han atendido como yo entiendo que debe ser, no me siento tranquilo hasta preguntarle si está bravo conmigo
Verdadero _____ Falso_____.
6. Me disgusta que habiendo hecho una buena labor en la casa, no me lo reconozcan
Verdadero _____ Falso_____

Actitudes de compraventa

1. Cuando percibo que mis seres me están dando menos afecto que el que les doy a ellos, me siento mal.
Verdadero _____ Falso_____
2. Me alegra percibir que personas significativas me están dando más afecto que el que les doy a ellas.
Verdadero _____ Falso_____
3. Las personas allegadas a mí deberían tener en cuenta a la hora de hacer algo en su vida, lo mucho que nos hemos sacrificado por ellos.
Verdadero _____ Falso_____
4. Cuando me han hecho algo que no me gusta, más tarde o más temprano, le hago algo parecido o peor.
Verdadero _____ Falso_____
5. Desisto de hacer las cosas que me gustan cuando se que alguien allegado a mí se opone a ello, por temor que se vaya a enfermar o quizás hasta pueda morir.
Verdadero _____ Falso_____

6. Me cuesta trabajo pedir ayuda afectiva a mis amigos y familiares si pienso que no pedo devolverles el favor.
Verdadero _____ Falso_____

Actitudes de reafirmación

1. No puedo evitar manifestarme cuando creo que se va a cometer, o se está cometiendo, algo contra otra persona.
Verdadero _____ Falso_____
2. Cuando un familiar muy querido quiere hacer algo que entiendo que no debe hacer, lo impido o al menos se lo hago saber aunque se moleste.
Verdadero _____ Falso_____
3. A veces, estando molesto o no, digo cosas que no debía decir, lo cual agrava la situación, pero me resulta inevitable.
Verdadero _____ Falso_____
4. Me siento molesto cuando las cosas no suceden como yo creo que tienen que ser.
Verdadero _____ Falso_____
5. A veces respondo fuerte o de forma grosera a personas allegadas, que me interrumpen cuando estoy haciendo algo, sea importante o no.
Verdadero _____ Falso_____

Anexo #2. Fotos de los talleres realizados.





LA EDUCACIÓN DEL ADULTO MAYOR PARA EL MEJORAMIENTO DE SU CALIDAD Y ESTILO DE VIDA.

Simposio: Promoción de salud en la tercera edad.

Autores: Ms. C Ariel Gutierrez Pedroso

Dr. C.Luisa María Suárez Montes De Oca

Dr. C. Inés Milagros Salcedo Estrada

Ing. Yenismara Pelayo García

Resumen.

El siglo XXI se ha caracterizado por un incremento del envejecimiento poblacional donde la proporción de personas de más de 60 años aumentará. En este proceso del envejecimiento de la población, la educación del adulto mayor juega un rol fundamental las potencialidades que se presentan en cada etapa de la vida del ser humano. Pero de la funcionalidad psicológica que se presenta en la adultez mayor, dependerá su calidad y el estilo de vida de cada individuo. Sobre la base de un estudio realizado por el autor de este trabajo a la práctica educativa del adulto mayor en la provincia de Matanzas en el año 2020, con la utilización de métodos del nivel teórico y empíricos se revelaron comportamientos negativos en la calidad y estilo de vida de los adultos mayores. Por lo que se proponen una estrategia educativa para mejorar dicha dificultad en los adultos mayores. La estrategia educativa se realizó en el municipio de

Matanzas y las unidades de análisis para el estudio del bienestar y estilo de vida están conformadas por 75 adultos mayores pertenecientes al área de salud municipal. Se analizaron y procesaron los resultados y se propusieron soluciones pertinentes.

Palabras clave: Educación del adulto mayor, funcionalidad, estilo de vida

Summary.

The 21st century has been characterized by an increase in population aging where the proportion of people over 60 years of age will increase. In this process of the aging of the population, the education of the elderly plays a fundamental role in the potentialities that are presented in each stage of the life of the human being. But on the psychological functionality that occurs in older adulthood, its quality and the lifestyle of each individual will depend. Based on a study carried out by the author of this work on the educational practice of the elderly in the province of Matanzas in 2020, with the use of theoretical and empirical methods, negative behaviors were revealed in the quality and style of life of older adults. Therefore, an educational strategy is proposed to improve this difficulty in older adults. The educational strategy was carried out in the municipality of Matanzas and the analysis units for the study of well-being and lifestyle are made up of 75 older adults belonging to the municipal health area. The results were analyzed and processed and relevant solutions were proposed.

Keywords: Elderly education, functionality, lifestyle

Introducción.

La Educación del adulto mayor debe favorecer la preparación de la sociedad con un enfoque holístico del envejecimiento en todos los niveles sociales, ya que el hombre en su desarrollo ha necesitado ser educado en nuevos conocimientos. Entendida en su sentido más amplio la educación como un proceso de socialización o sea, de preparación del hombre para la vida en sociedad; lo que requiere de aprendizajes muy diversos, de conocimientos, habilidades, normas, valores, ética, entre otros, de forma armónica. Por tanto la Educación es un proceso que se inicia desde el propio nacimiento y continúa a lo largo de toda la vida y culmina con la muerte. La educación es un fenómeno social que refleja las condiciones históricas imperantes y tiene que ponerse a la altura de las circunstancias en que se encuentra la sociedad.

La educación puede favorecer el desarrollo de una cultura del envejecimiento y elevar la calidad y el estilo de vida expresada en mayores estándares de salud, felicidad y bienestar en los individuos que transitan por esta etapa del ciclo vital llamada adultez mayor Knowles (1980).

El mantener la calidad de vida para las personas mayores De vreese (2014) es una consideración principal, especialmente para aquellos cuya capacidad funcional ya no puede recuperarse

La calidad de vida según Urzúa (2010), se refiere a las condiciones económicas, sociales, políticas, culturales y ecológicas de la existencia del individuo incluyendo las condiciones de trabajo y de vida, el tiempo libre y la organización del descanso, las mercancías y los servicios utilizados, la sanidad pública, la instrucción y el medio ambiente.

Todas estas condiciones permiten un mejor estilo de vida, que se traduce en la manera de vivir logrando una armonía en la interacción Hombre-Ambiente donde este utilice las condiciones de vida que propicie el contexto social donde vive en relación con sus intereses, necesidades y motivos y sea más feliz (Viñuela, 2015).

Los estilos de vida insanos que dependen de forma directa de hábitos y costumbres desfavorables a la salud constituyen uno de los factores causales de las afecciones y enfermedades crónicas que aparecen en el adulto mayor. La modificación de dichos factores solo resulta factible mediante un trabajo educativo sistemático con el individuo y con los grupos sociales con los que interactúa (Villavicencio, 2001, p.114).

Un enfoque de curso de vida hacia el envejecimiento saludable y activo, está basado en los comportamientos individuales sanos, así como en las políticas que influencian esos comportamientos y que determinan el entorno en el cual viven las personas.

La cantidad y calidad del apoyo que la persona recibe mediante este sistema de influencias educativas en sus relaciones personales pueden ser factores protectores de este estado, del estrés y en la solución de problemas de la vida cotidiana.

La calidad de vida es el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos García, (2008) los primeros constituyen las condiciones externas: económicas, sociopolíticas, culturales, personales y ambientales que facilitan o entorpecen el pleno desarrollo del hombre, de su personalidad. Los segundos están determinados por la valoración que el sujeto hace de su propia vida.

Por los elementos antes mencionados se plantea como **objetivo**: Proponer una estrategia educativa para mejorar la calidad y estilo de vida de los adultos mayores

Métodos.

El método dialéctico materialista se asume como método filosófico general en esta investigación. Los métodos de investigación aplicados contribuyeron a la búsqueda de esencias y relaciones causales en el estudio de la educación del adulto mayor y de su funcionalidad psicológica para mediante un accionar coherente, con un papel proactivo del propio adulto mayor en su educación de modo que se contribuya al mejoramiento de la su calidad y estilo de vida.

Para la realización de la investigación se utilizaron métodos de nivel teóricos y del nivel empírico tales como:

- **Histórico – Lógico:** permitió realizar el estudio de los antecedentes desde una perspectiva sincrónica y diacrónica en busca de la relación lógica entre el objeto de estudio y la realidad y para valorar a los adultos mayores estudiados partiendo de su historia de vida y su educación como vía para mejorar su calidad y estilo de vida.
- **Analítico- Sintético:** propició realizar el estudio de la literatura especializada en torno al tema, del análisis de los resultados de investigaciones relacionados, además la interpretación, selección y adopción de posiciones teóricas, aspecto este esencial para la conformación del marco teórico referencial con una visión desde lo general a lo particular.
- **Inductivo- Deductivo:** Hizo posible el estudio de la calidad y estilo de vida del adulto mayor, a partir de los resultados y establecer precisiones y elaborar la estrategia educativa correspondiente.
- **Enfoque sistémico:** Ha sido esencial para lograr la interrelación armónica entre todos los componentes del informe investigativo, para comprender las transformaciones intrínsecas y las expresiones extrínsecas a que conducen los cambios con el envejecer, una mejor comprensión del envejecimiento, con una nueva visión del bienestar, en función de alcanzar la funcionalidad en la adultez que logre incrementar los años de vida activa.

También se utilizaron los métodos del nivel empírico como:

La observación para la constatación de la calidad y estilo de vida de los adultos mayores.
La entrevistas para conocer la calidad y estilo de vida que tienen los adultos mayores.

La Escala de Satisfacción con la Vida con el objetivo de evaluar los aspectos cognitivos y afectivos del bienestar en los que se encontraban los Adultos Mayores.

Resultados.

Al aplicar la observación al adulto mayor para la constatación de su calidad y estilo de vida, la misma arrojó lo siguiente:

-El 100% presentaron una actitud de disposición durante todo el proceso de observación y ninguno se manifestó con alguna actitud de rechazo, la mayoría se mostró tranquila y colaboradora.

-La mayor preocupación del comportamiento observado estuvo relacionado con el hábito de fumar en más del 60 % de los adultos mayores, este mal hábito incide en su calidad de vida y repercute negativamente en su funcionalidad psicológica.

-Al explicar las vías y herramientas para mejorar la calidad y estilo de vida del adulto mayor el 100% se mostraron interesados y motivados por la novedad de esta información. Al aplicar la entrevista a los adultos mayores para conocer sus criterios, opiniones y valoraciones aportadas sobre la calidad y estilo de vida y las vías y herramientas que permitan mejorar la funcionalidad psicológica arrojó lo siguiente:

-75 (100%) de los adultos mayores reconocieron la importancia que representa para ellos tener una calidad y estilo de vida favorable y que esta puede repercutir positiva o negativamente en la mejora de su bienestar.

-Respecto a la motivación para mejorar la calidad y estilo de vida, el 100% refirió tener muchas ganas de mejorar, por lo que se mostraron interesados por participar en la identificación de los problemas que inciden en el mejoramiento de la funcionalidad psicológica y en la determinación de las acciones educativas que posibiliten este mejoramiento.

-54 (72%) de los adultos mayores, no poseen conocimiento sobre la calidad y estilo de vida que se debe tener y solo el 21% (28) de ellos plantearon tener conocimientos.

Para evaluar inicialmente los aspectos cognitivos y afectivos del bienestar en el adulto mayor, se aplica la **Escala de Satisfacción con la Vida (ESV)**, a los 75 adultos mayores objeto de estudio, la escala presentan cinco afirmaciones con las que los adultos mayores pueden estar de acuerdo o en desacuerdo, deben elegir el número apropiado asociado a cada elemento. La escala es aplicada a los adultos mayores por parte del autor de esta investigación. Los 75 adultos mayores objetos de estudio marcaron 3 de las 6 interpretaciones que da la escala de satisfacción con la vida (altamente satisfecho, satisfechos, ligeramente satisfechos). Como se explica a continuación:

- 25% (33) de los adultos mayores se encontraban altamente satisfecho con la calidad y estilo de vida.

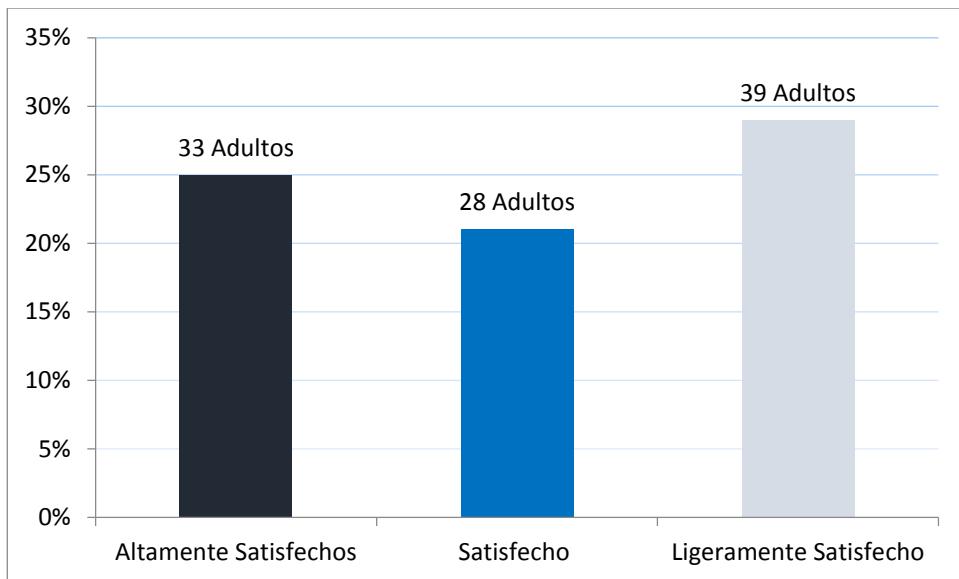
-21 % (28) de los adultos mayores se encontraban satisfechos con la vida.

- El 29 % (39) adultos marcaron estar ligeramente satisfecho con la vida.

Las gráficas visualizan lo planteado anteriormente:

Gráfica No 1.

Distribución de frecuencia según Escala de Satisfacción con la Vida (ESV).



N= 75

Fuente: ESV

Para dar cumplimiento a las acciones se utilizaron además las charlas educativas en la comunidad, ya que son un acto educativo sobre el conocimiento de un tema o situación específica, interpretados en forma sencilla por una persona para un grupo de individuos donde la audiencia tiene la posibilidad de participar (preguntando, comentando, analizando, etc) y las mismas se deben impartir en un tiempo de 10 a 20 minutos, por lo que son muy factibles para el trabajo con el adulto mayor.

Al culminar la aplicación, análisis y procesamiento de la información recogida con los métodos aplicados, la estrategia educativa para mejorar la calidad y estilo de vida de los adultos mayores, quedo conformada de la siguiente manera:

Objetivo.

- Analizar lo referente a la calidad y estilo de vida de los adultos mayores.
- Reflexionar sobre la importancia de tener una calidad y estilo de vida favorable y profundizar en su conocimiento.

Acciones.

- Realizar grupos de debates para la puesta en práctica de la estrategia.
- Reflexionar en las charlas educativas en la comunidad sobre la importancia de la calidad y estilo de vida y como esta puede repercutir en la vida del adulto mayor.
- Divulgación a través de plegables, documentos relacionados con la calidad y estilo de vida y su importancia en la funcionalidad de los adultos mayores.
- Confección y publicación de una página Web con información sobre la práctica de ejercicios físicos.
- Organizar visitas a las casas de los Adultos Mayores con mayores dificultades con la calidad y estilo de vida para orientarlos al respecto.
- Entrega de documentación en las comunidades de los adultos mayores que contenga información sobre el mal hábito de fumar.
- Estimular la formación y desarrollo de grupos de autoayuda y de ayuda mutua en los adultos mayores frágiles y en estado de necesidad respecto a la calidad y estilo de vida.

Después de realizadas las acciones al 80% con los adultos mayores en la comunidad, se procede a la aplicación de entrevista y la escala de satisfacción con la vida a los 75 adultos mayores objeto de estudio, y la misma arrojó que:

-Se mantuvo que el (100%) de los adultos mayores reconocieron la importancia que representa para ellos tener una calidad y estilo de vida favorable y que esta puede repercutir positiva o negativamente en la mejora de su bienestar.

-Respecto a la motivación para mejorar la calidad y estilo de vida, el 100% refirió nuevamente tener muchas ganas de mejorar su funcionalidad psicológica.

-Solo 24 (32%) de los adultos mayores, plantearon que su conocimiento sobre la calidad y estilo de vida debe mejorarse y 51 (68%) de ellos plantearon tener conocimientos calidad y estilo de vida.

Al aplicar la **Escala de Satisfacción con la Vida (ESV)** por segunda vez a los Adultos Mayores objeto de estudio, arrojo que:

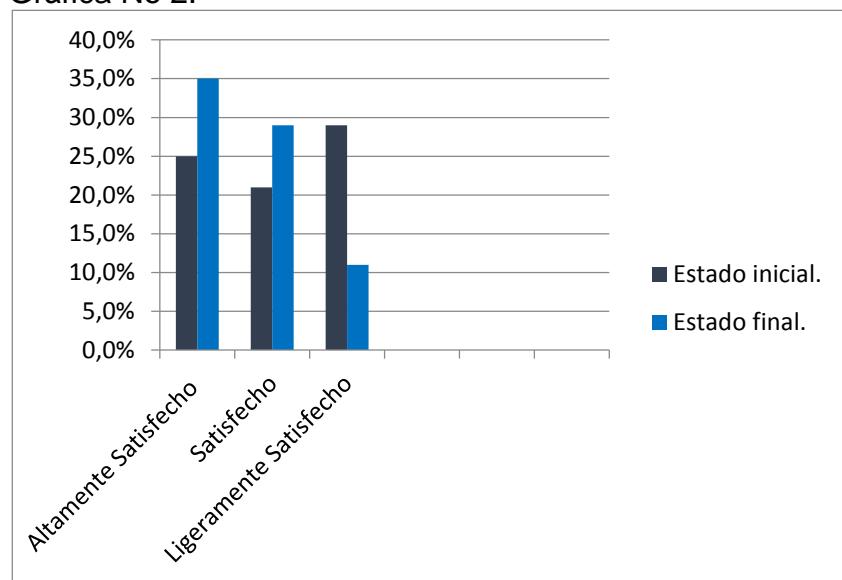
- El 47% (47) de los adultos mayores se encontraban altamente satisfecho con la calidad y estilo de vida. Este aspecto mejoró en comparación con el inicio de la actividad.

-39 % (39) de los adultos mayores se encontraban satisfechos con la vida, ya que en comparación con el inicio de la investigación los resultados son mucho más favorables.

- El 15 % (11) adultos marcaron estar ligeramente satisfecho con la vida. Este indicador disminuyó. Este indicador mejoró en comparación con el inicio de la actividad, ya que existía un porcentaje más elevado de adultos que se encontraban solo ligeramente satisfechos.

Las gráficas visualizan lo planteado anteriormente:

Gráfica No 2.



N= 75

Fuente: ESV

Con la puesta en práctica del accionar propuesto en la estrategia para mejorar la calidad y estilo de vida de los adultos mayores, permitieron un mejor estilo de vida, que se traduce en la manera de vivir logrando una armonía en la interacción Hombre-Ambiente donde este utilice las condiciones de vida que propicie el contexto social donde vive en relación con sus intereses, necesidades y motivos y sea más feliz.

Los estilos de vida insanos que dependen de forma directa de hábitos y costumbres desfavorables a la salud constituyen uno de los factores causales de las afecciones y enfermedades crónicas que aparecen en el adulto mayor. La modificación de dichos factores solo resulta factible mediante un trabajo educativo sistemático con el individuo y con los grupos sociales con los que interactúa.

Un enfoque de curso de vida hacia el envejecimiento saludable y activo, está basado en los comportamientos individuales sanos, así como en las políticas que influencian esos comportamientos y que determinan el entorno en el cual viven las personas.

Conclusiones.

La cantidad y calidad del apoyo que la persona recibe mediante estas actividades propuestas constituyen factores protectores de problemas de la vida cotidiana.

La detección precoz de la fragilidad y el empleo oportuno de técnicas diagnósticas, educativas, terapéuticas y rehabilitadoras pueden modificar positivamente la expresión esperada de la discapacidad en el adulto.

El principal objetivo en la atención al adulto mayor no es tanto el aumento de la expectativa de vida como el aumento de la expectativa de vida activa o libre de discapacidad. Por ello, la situación funcional sobre la base de la educación de la calidad y estilo de vida de los adultos mayores es un parámetro prioritario en la evaluación del estado de salud, de la calidad de vida y de los cuidados del adulto mayor.

Bibliografía.

- Asociación Gerontológica Costarricense. (2018). *Intereses y necesidades de participación y aprendizaje de las personas mayores en los programas de personas mayores voluntarias, observatorio de derechos de las personas mayores y curso del área tecnológica*. Documento interno. San José, Costa Rica.
- Carrasco, M. (2018). *Programa de la Maestría en Envejecimiento y Longevidad Activa*. FCMSA, La Habana, Cuba.
- Centro de Estudios Demográficos de América Latina CELADE. (2018). *Envejecimiento de la población cubana 2017*. Oficina Nacional de Estadísticas e Información, La Habana, Cuba.
- García, V (2008). *Calidad de Vida. Aspectos teóricos y metodológicos*. Editorial Paidós, 2008, p.19. Buenos Aires, Argentina
- Knowles, M. (1970). *The Adult learn: A neglected species*. Texas. Gulf. Publishing Company. En Educación y Ciencia. Vol. # 10. Julio-Diciembre. 1994
- Knowles, M. (1980). *La práctica moderna de la educación de adultos: de la pedagogía a la andragogía*. Acantiladps de Englewood: Prentice Hall/Cambridge.
- Urzúa, A. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. *Revista Médica de Chile*, 138, 341 – 348.
- Villavicencio, F. (2001). *Psicología y Salud*. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, cuba
- Viñuela, C. (2015). *El envejecimiento, alimentación y estilo de vida saludable*. Editorial Universidad de Mayores. La Habana, cuba

EL ADULTO MAYOR COMO TURISTA. REQUERIMIENTOS A TENER EN CUENTA.

Simposio:

M. Sc. Rosendo Bermúdez Prieto, Centro de Capacitación para el turismo, Varadero, rosendo20061953@gmail.com

Ing. Ulises Betancourt Morfis, Recursos Humanos Universidad de Matanzas, ulises.betancourt@umcc.cu

Ing. Fernando D. Chávez Fajardo, Centro de Capacitación para el turismo, Varadero, fernando.chavez@ehtv.mintur.tur.cu

Autor para correspondencia: rosendo20061953@gmail.com

Resumen.

La población mundial en los próximos años continuará creciendo, proceso que estará matizado por el incremento de las personas de la tercera edad, debiendo superar los 1 000 millones en el siguiente decenio. Por lo tanto, este será un segmento destacado para la industria del ocio, imponiendo nuevos retos y exigencias para los profesionales de este sector que implicará un conocimiento de las características propias de esta edad, sus necesidades, gustos, expectativas y condiciones que deberán estar presentes en los productos y servicios que se les brinden. Un acercamiento a esta problemática y sugerencias para el actuar y la planificación de actividades para este grupo poblacional se presentan en el trabajo

Palabras claves: turismo tercera edad, retos, exigencias.

Summary.

The world population in the coming years will continue to grow, a process that will be nuanced by the increase in the number of elderly people, which should exceed 1 billion in the next decade. Therefore, this will be a prominent segment for the leisure industry, imposing new challenges and demands for professionals in this sector that will involve a knowledge of the characteristics of this age, their needs, tastes, expectations and conditions that must be present in the products and services provided to them. An approach to this problem and suggestions for acting and planning activities for this population group are presented in the work.

Keywords: elderly tourism, challenges, demands.

Introducción

La población mundial supera en la actualidad los siete mil setecientos millones de habitantes, la que continuará creciendo hasta la cifra proyectada de más de nueve mil setecientos millones hacia el año 2050. Sin embargo, una característica de este crecimiento, también lo será el incremento de la población de personas arribantes a la tercera edad. Es así, que en el presente habitan con más de 60 años, alrededor de los 962 millones, estimándose en unos

1 400 para el 2030, representando un aumento aproximado al 46%.

Al respecto es destacable que el número de personas mayores de 65 años en el mundo ya supera al de niños menores de cinco, según advierte la ONU sobre el envejecimiento de la población y se prevé que en 2050 las personas mayores de 80 años o más se tripliquen, y pasen de los 143 millones actuales a los 426.

De acuerdo con estimaciones de la ONU para el año 2050, la población residente en países desarrollados alcanzará aproximadamente los mil trescientos treinta millones, en tanto que en los países en desarrollo y menos desarrollados superará los ocho mil millones.

Según pronósticos mundiales, en el año 2025, el 10% de la población estará constituida por Adultos Mayores, y en el 2050 el 22%, es decir, de cada 4 personas 1 será adulto mayor. En la región de América Latina y El Caribe en el año 2025, se aproximará a unos 100 millones de ancianos y en el 2050, a 180 millones.

En 2050, la población con más de 60 años pudiera alcanzar un 32% en países desarrollados, siendo para Europa de un 34%, frente al 22% actual y superará los 400 millones.

Según informe dado a conocer por el Fondo de Población de la ONU, las personas con más de 60 años, superará los 1 000 millones de personas dentro de 10 años debido al ritmo de envejecimiento de los países emergentes.

“La accesibilidad es un elemento crucial de toda política de turismo responsable y sostenible. Es una cuestión de derechos humanos y es también una extraordinaria oportunidad de negocio” ... (Taleb Rifai, Ex Secretario General de la OMT, Asamblea General de la OMT en agosto de 2013). Así se refería el ex secretario general, al evaluar las potencialidades de personas con discapacidad que requieren de los servicios turísticos y que podemos tenerlo en cuenta para segmento que nos ocupa en el presente trabajo.

Desarrollo

El incremento de la población adulta mayor y la esperanza de vida alcanzada tiene diferentes causas, entre las que se destacan: los adelantos médicos, los nuevos medicamentos, tratamientos especializados para diferentes enfermedades, la mejora de la calidad de vida, aparición de instituciones para la atención a los ancianos y una mayor atención de la familia. Sin embargo, la llegada de la pandemia de la covid-19, es un hecho que ha venido a cambiar nuestras vidas y en especial las de ese segmento poblacional. Hasta ese momento sus miedos se concentraban en las caídas, la demencia y el inevitable proceso de envejecimiento, por la consecuente pérdida de la independencia, la salud y la llegada de la muerte. Ahora se suma el temor por contraer esta terrible enfermedad al ser más vulnerables, más la preocupación por su familia y amigos y la ansiedad por la llegada de tratamiento que les permitan ir a la normalidad.

Por lo tanto, este es un sector que viene alcanzando un peso importante en la población mundial y que para la industria turística deberá ser objeto de estudio y sobre todo de búsqueda de opciones que satisfagan sus necesidades e incentiven a nuestros mayores a pasar una parte de su tiempo disfrutando de experiencias enriquecedoras, seguras, inclusivas, llenas de amor y buen gusto que caractericen los diferentes productos y servicios turísticos.

Entre las modalidades más atractivas para este segmento se encuentran:

- Turismo de naturaleza
- Turismo cultural
- Turismo urbano
- Turismo rural
- Cruceros.

Como lo hemos hecho en anteriores ocasiones al abordar otros temas, una vez más intentamos llamar la atención a los prestadores de servicios, sin pretender agotar el actual, para el que existe una rica bibliografía. En este trabajo llamaremos la atención de los especialistas de esta industria en aspectos relacionados con las características principales de las personas de este segmento, los cuidados a tener en cuenta en las instituciones turísticas, su alimentación y las actividades recreativas.

El turismo de la tercera edad, no debe verse como períodos donde las personas solo descansen en buenas habitaciones, visiten lugares de entretenimiento y aprendizaje, se alimenten bien, alejados de preocupaciones, etc. Por el contrario, debe caracterizarse por actividades que garanticen una participación plena y enriquecedora para estas personas que desean que se les tenga en cuenta y vivir intensamente nuevas experiencias, desde luego, sin perder de vista que son personas con necesidades, emociones, sentimientos y menos posibilidades económicas en su mayoría, diferentes a cuando fueron jóvenes.

Sin embargo, es fundamental que no se sientan discriminados o segregados por esas limitaciones, logrando su integración con personas mayores de diferentes edades y sexos, siendo fundamental que no perciban que los tratan como a viejos, sería contra productivo. Debemos considerarlos clientes especiales, con necesidades y expectativas también muy especiales que debemos conocer y actuar en consecuencia.

Por lo tanto, la preparación de los profesionales del turismo y su condición humanista, son factores vitales para lograr una buena comunicación con estos clientes que necesitan sentir confianza, seguridad, discreción, la oportunidad de que se les escuche y se les brinde orientación y la oportunidad de redescubriese a partir de sus posibilidades.

Este segmento de mercado se caracteriza de forma general por estar integrado por personas que en su mayoría está jubilado, por lo tanto, no se limitan a periodos fijos de vacaciones. Es un turista que sus principales inquietudes al viajar están relacionadas con la seguridad, información inmediata y certera, transporte seguro, confortable y económico, calidad de los servicios, la alimentación, la asistencia médica profesional y oportuna, las actividades recreativas, la solidaridad de la población receptora, entre otros, los que se incrementarán en las condiciones actuales y post covid.

Por lo tanto, valorarán altamente:

- Asistencia médica presente, oportuna y solidaria.
- Seguridad del destino.
- Buen trato, sin exclusión, que les inspire y les permita sentirse reconocidos y activos.
- La existencia de precios accesibles a su condición de jubilados que ya hicieron un aporte importante a la sociedad en todos los años de vida laboral.
- Una alimentación balanceada ajustada a sus requerimientos.
- Información oportuna y adecuada para tomar decisiones correctas.
- Amplia oferta recreativa.
- Transporte seguro, puntual y confortable.
- Facilidades de comunicación para poder estar en contacto con los familiares cuando lo deseen.
- Una población educada, solidaria y respetuosa de las normas.
- Instalaciones turísticas caracterizadas por la presencia de profesionales de los servicios capaces de brindar lo mejor de sí por hacerles sentir bien.
- Cero barreras arquitectónicas. Es importante la existencia de rampas que permitan el desplazamiento de sillas de ruedas.
- Barandas en escaleras o pendientes.
- Elevadores, pero siempre que sea posible el alojamiento debe hacerse en pisos bajos.
- Abundante iluminación.
- Barras en las bañeras para que puedan sujetarse.
- Alfombras anti resbalantes en baños.
- Pisos que no se tornen resbaladizos por la humedad.
- Baños especializados, dirigidos a personas con patologías ortopédicas, neurológicas o reumatólogica, con dificultades cardio respiratorios leves o moderados, con problemas de sedentarismo, nerviosas, intranquilas, estresadas y con dificultad para relajarse.
- Señaléticas con letras grandes y legibles que les sirvan de orientación.
- Decoración atractiva.
- Servicios de spas, masajes rejuvenecedores, piscinas, gimnasios.
- Amplios jardines.

Para los profesionales del turismo resulta sumamente relevante el estudio de las características de esta edad, tanto psicológicas, biológicas y sociales para estar en condiciones de asegurar el éxito de su misión como prestadores de servicios. Brevemente nos referiremos a éstas, para después detenernos en los servicios de restauración y animación turística, sin pretender ser absolutos.

Todo ser natural, transita por un proceso de crecimiento, desarrollo y envejecimiento, por lo tanto, presentes también en el ser humano, tránsito que no es aceptado de igual forma por todas las personas.

En la tercera edad aparecen elementos característicos:

- Disminución de la vista por desgastes propios de la edad o por la aparición de Cataratas, Glaucomas.
- Los sentidos del gusto, el olfato y el oído van disminuyendo.
- La marcha es más lenta y mayor dificultad para adaptarse a los cambios de temperatura.
- Disminución de la talla y de la masa ósea y muscular (peso).
- Aumento de grasa en el cuerpo.
- Disminución del porcentaje de agua corporal.
- Pérdida de los dientes y cambios en el sistema digestivo.
- Afectación de la memoria de corto, mediano y largo plazo.

Por otra parte, pueden aparecer enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, enfermedades obstructivas del pulmón y las neumonías, hipertensión arterial, diabetes, colesterol alto, Parkinson, los trastornos musculo esqueléticos (la artritis y la osteoporosis) entre otras bien definidas por la bibliografía especializada consultada y que aparece relacionada posteriormente.

Desde el punto de vista socio psicológico, se destaca por:

El envejecimiento no es igual en todos los seres humanos, sin embargo, su piel va cambiando, su fuerza muscular disminuye, el cansancio se hace presente con mayor rapidez, por lo que deben concientizar determinadas limitaciones. Por otra parte, en ocasiones las personas en esta etapa de la vida, han perdido seres queridos, los hijos se independizaron, toman medicamentos por determinados padecimientos, por lo que no es raro encontrar personas con depresión, desinterés, insomnio, pensando en el tiempo que le queda de vida, se sienten solos, se consideran un estorbo para la familia porque ya no puede hacer lo que antes, etc.

Sin embargo, se pueden encontrar a muchas personas de esta edad que son alegres, comunicativos, activos, deseosos de hacer y aprender y que siguen aportando ánimo, consejos oportunos y son verdaderos ejemplos a seguir por la familia y las personas que les rodean.

Todas estas son características que debe conocer el profesional del turismo en la posición que ocupe, para con su actuar hacer más alegres las vidas de estas personas y elevar su auto estima. Por ello, no me cansaré de reiterar la importancia que tiene para nuestros trabajadores y directivos, el estudio constante de la basta bibliografía que existe sobre este y otros temas, siendo de hecho bibliografía básica para estas líneas e inspiración para llamar la atención de ustedes estimados lectores.

Teniendo en cuenta las reflexiones hechas hasta ahora, quiero atraer la atención de dos departamentos de los tantos que juegan roles fundamentales en cualquier instalación hotelera o extra hotelera. **Estos son los Departamentos de Alimentos y Bebidas y el de Animación.**

De manera general, existe en el mundo el criterio generalizado sobre la importancia de una la buena alimentación para mantener una adecuada salud, así como diversos ejemplos de las dietas que debemos seguir. Pero, ¿siempre las tenemos en cuenta?, ¿los menús en los restaurantes siempre se elaboran a partir de las necesidades de los clientes o a partir de las preferencias de los que cocinan? Pudieran existir otras interrogantes, pero lo fundamental, es la necesidad de insistir en que es imprescindible para los elaboradores de alimentos, no solo el dominio del arte de cocinar, sino el cómo

llevar esa creación a los clientes, partiendo de sus necesidades, gustos, posibilidades, culturas, impactando positivamente en ellos, dejando una huella imborrable.

Para los adultos mayores, las elaboraciones deben tener una presencia agradable a la vista para que les provoquen comer, pero además deberán estar precedidas de una adecuación a las posibles afecciones y limitaciones propias de la edad. **Es por ello que se recomienda tener en cuenta en la actividad restauradora los principios siguientes:**

- El ambiente a la hora de comer deberá ser relajado y armonioso.
- Los alimentos deben tener una presencia agradable a la vista para que estimulen su ingestión.
- Deben ser fáciles de masticar y deglutir.
- No abusar de la sal, ni el azúcar. Para dar sabor y aromas se pueden incorporar diferentes especias como romero, pimienta, tomillo, orégano entre otras.
- Aumentar el consumo de alimentos que contengan fibra (legumbres, verduras, hortalizas, etcétera), y alimentos integrales. Las legumbres, las semillas de cereales y los frutos secos son ricas en proteínas que ayudan a reducir el colesterol en sangre. Los vegetales casi no contienen sodio (sal común), por lo que contribuyen a regular la presión arterial, excepto si se han precocinado o enlatado. Por otra parte, evitan el estreñimiento.
- Consumir pescado o marisco por lo menos tres veces por semana. Los pescados aceitosos como la sardina, el salmón y el atún son una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, que ayudan a combatir el colesterol, son antidepresivos, anti trombóticos y antiinflamatorios. Se recomienda comerlos 2 veces por semana.
- Incentivar la preferencia por las aves y/o conejo a las carnes rojas, embutidos u otros cárnicos procesados (hamburguesas, salchichas, albóndigas). Las carnes magras como el pollo sin piel y el pavo aportan proteínas y vitamina B-12, por lo que deben consumirse en porciones adecuadas, de 2 a 3 veces por semana. Las carnes rojas, los embutidos, las vísceras y las yemas de huevo, contienen grasas saturadas y colesterol.
- Para cocinar, utilizar aceite de oliva preferentemente. Preparar los alimentos a la plancha, al vapor o al horno. Si los fríe, evitar que absorban mucho aceite.
- Consumo de caldos de vegetales.
- Para la elaboración de salsas utilizar caldos vegetales, leche desnatada y aceite de oliva. Evitar la mantequilla, margarina, leche entera, natas y grasas animales en general.
- El consumo de lácteos (leche sin grasa, yogur y queso) son muy importantes dado que en esta etapa los requerimientos diarios de calcio son altos.
- Mantener el consumo moderado de cereales (pan, pasta y arroz no integrales).
- Evitar las bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos). Consumir jugos naturales.
- Insistir en el consumo de agua para mantener la hidratación, especialmente cuando hay calor.
- Se aconseja no abusar del consumo de café y bebidas alcohólicas. De consumirlas se recomienda en pequeñas cantidades o una o dos copas de vino tinto. Pero la mejor decisión será el consumo de por lo menos litro y medio de agua por día.

Para la tercera edad una buena alimentación favorece al sistema inmunológico, permite restaurar energías, mantener la mente clara y rápida, poniendo a las personas en mejores condiciones para hacerle frente procesos infecciosos.

Estimados profesionales de la cocina, en sus manos está influir creadoramente en la vida de nuestros mayores y en la formación de sus colegas más jóvenes que mañana también podrán hacer por ustedes y sus familias.

Otro departamento que juega un papel destacado en nuestras instalaciones turísticas, es el de **animación**. El animador en el sentido amplio, lo considero un consejero oportuno, un relacionador público, un promotor cultural, la persona que trasmite alegría, solidaridad, confianza en el éxito de su viaje y de sus posibilidades y que propicia la actividad física, es quien dirige el proceso que permitirá que nuestros adultos mayores se integren a los grupos, pero al mismo tiempo se respete su individualidad.

Por todo ello, el animador turístico también deberá ser un constante lector, un investigador incansable de las mejores experiencias, para ponerlas en práctica e enriquecerlas con su experiencia y las sugerencias de sus clientes, siendo este el punto de partida para el éxito.

El trabajo de un buen equipo de animación deberá contar con cohesión, pues el trabajo individual por sí solo no permitirá el cumplimiento de su misión, una favorable disposición para el cambio y la búsqueda del constante perfeccionamiento. Cuando este equipo tiene un alto nivel profesional, trasmitirá cultura, identidad, seguridad, respeto y solidaridad, lo que será muy apreciado por los visitantes.

Para lograr un buen ejercicio de animación, es fundamental contar con programas que se basen en:

- Actividades planificadas y coordinadas entre todos los factores y departamentos, siendo al mismo tiempo flexibles y adaptables.
- Las actividades deben ser variadas y equilibradas, dirigidas a satisfacer a los clientes y no para responder al gusto del animador o a su falta de preparación, de ahí la importancia del trabajo en equipo y de la superación constante.
- Propiciar la participación de personas con diferentes gustos, posibilidades y preferencias, desde los menos hasta los muy activos. Estos programas deben ser atractivos, participativos y a la vez inclusivos.
- Evitar los excesos al interactuar entre sí para eludir lesiones, teniendo en cuenta las limitaciones que personas de esta edad pueden tener y que relacionamos anteriormente.
- Garantizar que las actividades propicien la disminución de tensiones, activen el pensamiento, favorezca la comunicación interpersonal, la participación social, el inicio de nuevas relaciones de amistad, el intercambio de conocimientos y experiencias previas, en fin, incentiven a ver la vida con otra perspectiva.

La animación turística dirigirá sus esfuerzos a asegurar acciones físicas, cognitivas (que estimulen el pensamiento creador), socio culturales, con una importante dosis de atención psicológica y de la salud integral de este segmento. Entre estas actividades pudiéramos encontrar:

- Caminatas, trotar, ejercicios asistidos con bastones, barras, montar bicicleta, excursiones, juegos de bolos, voleibol etc.
- Juegos matemáticos, juegos de deducción lógica, juegos de mesas.
- Paseos, visitas a lugares de interés cultural, concursos de bailes o clases para los que no sepan hacerlo.
- Los masajes terapéuticos también podrán ser recomendados, así como velar porque los adultos mayores se hidraten constantemente en estas actividades.

Si el viaje realizado cumplió o sobre cumplió sus expectativas, habrán recibido una carga psicológica favorable, elevando su auto estima, se sentirán más reconocidos por la sociedad, habrán hecho nuevas amistades, tendrán experiencias que contar y recordar,

harán planes para viajes futuros y un reconocimiento agradecido para los profesionales e instituciones responsables de su estado de ánimo.

Conclusiones:

Las personas de la tercera edad, superan en la actualidad los 900 millones, pronosticándose que para el año 2025, el 10% de la población mundial estará compuesta por adultos mayores, constituyendo un segmento importante para el turismo mundial, por los que los destinos, productos y servicios, así como los profesionales del sector deberán proyectar sus acciones, en función prepararse y conquistarlos a partir de atender sus necesidades, expectativas.

José Martí el más universal de los cubanos, en diferentes ocasiones se refirió al amor y el respeto que sentía por los ancianos y en una de ellas expresaba: “...**Cuando habla un anciano el alma descansa, confía, espera, sonreiría si tuviera labios, y parece que se dilata en la paz**”

Entonces, depende de nosotros que cumplamos creadoramente con nuestra misión.

Bibliografía:

Alimentación sana para la tercera edad (2016). Caracas. Venezuela. Disponible en: <http://cocinayvino.net/vida-ligera/dietas-especiales/2936-alimentacion-sana-para-la-tercera-edad.html>. Consultado: enero 2018.

Alonso Galbán, P., Sansó Soberats, F., Díaz-Canel Navarro, A.M., Carrasco García, M. y Oliva, T. (2010). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. Rev Cubana Salud Pública. V.33 N.1. Ciudad de La Habana. ene.-mar.2010. Consultado: diciembre 2019. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612006000100006&script=sci_arttext. ISSN 0864-3466

American Psychological Association. (2010): La tercera edad y la depresión disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/edad.aspx>. Consultado: febrero 2018

Cancela, María del Pilar. (2018). Dieta en la tercera edad. Disponible en: <http://www.innatia.com/s/c-dietas-para-tercera-edad/a-dieta-en-la-tercera-edad-2860.html>. Consultado: febrero 2020.

Celdrán, Montserrat 2020. ¿Seré yo el siguiente? El miedo de los mayores a contagiarse. Disponible en: <https://theconversation.com/sere-yo-el-siguiente-el-miedo-de-los-mayores-a-contagiarse-150382>. Consultado: enero 2021

Consejos para ayudar a controlar el colesterol: Una alimentación saludable. (2006) Revista clínica e investigación arteriosclerosis. Disponible en: <http://z1.elsevier.es/es/revista/clinica-e-investigacion-arteriosclerosis-15/consejos-ayudar-controlar-colesterol-una-alimentacion-saludable-13089486-articulo-especial-2006?bd=1>. Consultado: enero 2013

Consejos para una nutrición adecuada en la tercera edad. (2019). Disponible en: <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/consejos-nutricion-tercera-edad-2919>. Consultado: mayo 2020.

El envejecimiento en el mundo. (2018). Disponible en: <http://www.vejezyvida.com/el-envejecimiento-en-el-mundo/>. Consultado: enero 2020.

El envejecimiento poblacional: fenómeno mundial. (2016). Disponible en: <http://www.google.com.cu/> <http://saludparamayores.com/2011/03/29/envejecimiento-poblacional-fenomeno-mundial>. Consultado junio 2017.

El número de personas mayores de 65 años en el mundo ya supera al de niños menores de cinco. Disponible: <https://www.economiahoy.mx/economia-eAm->

mexico/noticias/10114829/05/20/El-numero-de-personas-mayores-de-65-anos-en-el-mundo-ya-supera-al-de-ninos-menores-de-cinco.html. Consultado: enero 2021

Lamardo, R. (2019). Guía de alimentación para la tercera edad. Disponible en: <http://blog.codeconutrilife.com/nutricion/guia-de-alimentacion-saludable-para-la-tercera-edad/>. Consultado: febrero 2020

OMT. 2020. Recomendaciones de la OMT por un turismo accesible para todos, Disponible: <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284415991>. Consultado: diciembre 2020

Qué debe incluir la dieta en la tercera edad. (2018). Disponible en: <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/que-debe-incluir-la-dieta-en-la-tercera-edad>. Consultado: enero 2020.

Una alimentación sana para la tercera edad. (2019). Disponible en: <http://www.vejezyvida.com/una-alimentacion-sana-para-la-tercera-edad/>. Consultado: noviembre de 2020.

Una población en crecimiento. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/population/index.html>. Consultado: diciembre 2020

TÍTULO: CARACTERIZACIÓN DE LA REPRESENTACIÓN SOCIAL DEL ADULTO MAYOR Y SUS ROLES EN EL MEDIO FAMILIAR.

Autores: Lic.: María Isabel Moya González, MsC: Aleyda Guillen Sosa, MsC: Yadima Leiva Barzaga.

María Isabel Moya González: Licenciada en Biología (1990), Licenciada en Psicología (2003), profesora de la Universidad Central Marta Abreu de las Villas de 1986 a 2006, actualmente labora en el Centro Universitario Municipal de Sagua la Grande como profesora asistente e investigadora de la cátedra del adulto mayor. Provincia Villa Clara País Cuba, mariaisabel.moya@nauta.cu

Aleyda Guillén Sosa: Licenciada en Psicología (1985), Máster en Psicopedagogía (2009), Psicóloga de la Salud desde el 1985 hasta el 2004 en el polyclínico Mario Antonio Pérez, actualmente labora en el Centro Universitario Municipal de Sagua la Grande como profesora asistente e investigadora de la cátedra del adulto mayor. Provincia Villa Clara País Cuba, aleidags@uclv.edu.cu

Yadima Leiva Barzaga: Licenciada en Psicología, Máster en Educación Superior. Psicóloga de la Salud del polyclínico Mario Antonio Pérez. Provincia Villa Clara
Yadimalb@infomed.sld.cu

Resumen

El presente trabajo es muestra de la estrecha relación que existe en los territorios entre la Universidad como institución y su vínculo con el entorno local, desplegando una labor extensionista capaz de insertar a la comunidad en los diferentes procesos sustantivos que se derivan del quehacer universitario. La investigación es fruto de la labor investigativa de la

cátedra del Adulto Mayor del municipio de Sagua la Grande; centra su objetivo en una "Caracterización de la Representación Social que tiene el Adulto Mayor de sus roles funcionales en su medio familiar". Es un estudio descriptivo, el muestreo es aleatorio en un grupo sujetos perteneciente al consultorio Médico No 2 del Consejo Popular Centro Victoria. Se arriban a conclusiones: El adulto mayor se siente sobrecargado de tareas domésticas, pero lo concibe como necesario para su actividad vital. En algunos casos el rol de abuelidad se encuentra sustituyendo el rol social. En más de la mitad de la muestra se expresan estados emocionales como, ansiedad, depresión, temores, sentimientos de soledad etc. El producto final de la investigación es la creación de una guía psicoeducativa que le permita a los adultos mayores autovalorarse en el contexto familiar y social.

Palabras claves: Adulto Mayor, Representación Social, Roles Funcionales.

Abstract

The present work is a sample of the close relationship that exists in the territories between the University as an institution and its link with the local environment, deploying an extension work capable of inserting the community in the different substantive processes that derive from the university work. The research is the result of the research work of the Chair of the Elderly in the municipality of Sagua la Grande; focuses its objective on a "Characterization of the Social Representation that the Elderly has of their functional roles in their family environment". It is a descriptive study, the sampling is random in a group of subjects belonging to the Medical Office No. 2 of the Victoria Center People's Council. Conclusions are reached: The older adult feels overloaded with domestic tasks, but he conceives it as necessary for his life activity. In some cases, the role of abuelity is replacing the social role. More than half of the sample expresses emotional states such as anxiety, depression, fears, feelings of loneliness, etc. The final product of the research is the creation of a psychoeducational guide that allows older adults to self-evaluate in the family and social context.

Keywords: Senior Adult, Social Representation, Functional Roles.

Introducción

El mundo actual se encanece en proporciones considerables y se prolongan los años que se deben vivir como miembro de esta edad donde la situación social de desarrollo del adulto está atravesada por las condiciones sociales y familiares en que se desenvuelve.

El país cuenta con el 19 % de población mayor de sesenta años, esta cifra hace que sea el segundo país más envejecido de América Latina después de Uruguay y que lo colocará para el 2050 en la de los más envejecidos del mundo.

El adulto mayor, se ubica alrededor de los sesenta años, asociado al evento de la jubilación laboral, donde aparecen dificultades físicas, económicas, con crisis y limitaciones características, afectadas además por perjuicios, mitos y creencias erróneas sobre la vejez, pero también con sus propias capacidades y posibilidades de realización personal.

El adulto mayor en Cuba sigue siendo un miembro activo de la familia, aún cuando no convivan ni sea proveedor principal de la economía, se vive la ancianidad en familia por razones de tradición y por dificultades de vivienda; ha sido parte de los procesos de cambios, pero también ha sido protagonista de un proyecto social de justicia que lo dignifica.

La familia como red social primaria es esencial en cualquier etapa de la vida, constituye el primer grupo de referencia para el ser humano; su definición estructural agrupa diferentes

criterios: el consanguíneo, el cohabitacional y el afectivo en su seno se adquieren las primeras nociones de la vida y los primeros conceptos morales.

Al ser considerado una etapa importante de la vida y de alta vulnerabilidad es esencial su estudio pues el adulto mayor con sus conocimientos, sentimientos, emociones, valores y comportamientos trasciende al resto de los miembros de la familia.

La jubilación por la cual transita el adulto mayor marca un cambio en las relaciones familiares. De cómo la familia y los miembros mayores estructuren su jubilación y su entrada a la vejez, así será el funcionamiento, la armonía y el respeto dentro de los límites familiares.

Las llamadas Casas del Abuelo con que cuenta nuestro país ofrecen atención diurna y ciclo de alimentación a la población mayor de cada municipio. Estas instituciones disponen de recursos básicos para la atención comunitaria a ancianos que pagan un precio módico por pasar el día en dicho centro aún cuando viven en familia.

Conocer la tercera edad permite un mejor espacio de realización personal, cuando se ha tenido la suerte de llegar a ella; significa una mejor convivencia familiar y social.

El objetivo general del presente trabajo es:

- Caracterizar la Representación Social que tienen los adultos mayores de sus roles en el medio familiar.
- Diseñar un instrumento de fácil realización para la autovaloración del bienestar físico, psicológico y social de esta etapa de la vida.

Desarrollo

Por la importancia que nuestro país otorga a los adultos mayores como auténtica etapa del desarrollo humano y a la familia como institución social de cambio en la actualidad, se hace necesario un análisis de la representación social de los roles funcionales en el ambiente familiar en relación con el adulto mayor.

Para el estudio se realizó una revisión bibliográfica de conceptos teóricos como son: la familia como grupo de intermediación entre el individuo y la sociedad; el adulto mayor caracterizándolo desde las influencias sociales, culturales, familiares e individuales y las representaciones social como resultado de los sentimientos individuales que se transforman en sociales cuando se analiza el tema de sus roles funcionales dentro del ambiente familiar en un colectivo.

Existen numerosos análisis de la población mayor actual a niveles regionales y mundial realizado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas que reporta un aumento de las poblaciones jóvenes y ancianas a escala mundial refiriendo comportamientos interesantes entre la población anciana. A continuación se presenta a manera de resumen, algunas de las situaciones que caracterizan a los mayores en diferentes latitudes.

En países de América Latina, África y Asia, fundamentalmente las ancianas realizan importantes labores de cuidado de los hijos y nietos, para que las poblaciones jóvenes ingresen recursos económicos a sus familias. En China son comunes los hogares de familias ampliadas donde las labores domésticas las realizan las ancianas; o como el caso de Nigeria, donde estas se ocupan también de atender los partos y la crianza de los niños.

En países desarrollados la incorporación de la mujer a las fuerzas laborales, trae consigo consecuencias para el bienestar, la atención a la familia y a sus miembros ancianos. Esos

cambios requieren de procesos de ajuste a las nuevas situaciones en el ciclo vital de la familia.

En Iberoamérica: España, se plantea la estrategia de atención social al mayor desde su rol familiar, como sujeto cuidador de la familia o como sujeto cuidado por la familia. En sentido general aparecen referencias al papel del abuelo en la sociedad. En realidad el papel del abuelo varía en las distintas sociedades, y a su vez existen diferentes formas de abuelidad.

Diferentes publicaciones científicas y sociales británicas plantean la existencia de instalaciones sociales y de asistencia para el cuidado de los ancianos debido a que gran porcentaje de ellos viven solos, en condiciones de soledad, ausentes de contactos familiares, separados o segregados de la sociedad. La característica más general es la carencia de relaciones familiares. El anciano o la pareja anciana es frequentada como tendencia solamente los días festivos, se reconoce la ausencia de la familia, por lo que se aborda el trabajo con el anciano desde lo individual, enfatizando en sus necesidades materiales. En tales situaciones las relaciones anciano familia se ven limitadas en la esfera afectiva. (Orosa, T, 2003)

Los estudios de familia han sido desarrollados por investigadores de diversas latitudes, donde se conceptualiza y se clasifica el constructo atendiendo a los diferentes paradigmas que lo sustenta.

La fundación nacional de la Familia de Chile considera la familia en sus diferentes tipos, como el espacio donde se estructuran las primeras relaciones intergeneracionales y de género, se desarrollan pautas morales y sociales de conducta, donde se vive la gratuidad, la solidaridad y la cooperación, en concordancia con el desarrollo individual y la realización personal (Forttes, BA.,2004.).

Juan Pablo II se refirió a la familia como la estructura ecológica humana. En su seno el hombre recibe las primeras nociones sobre la verdad y el bien, aprende qué quiere decir amar y ser amado y por consiguiente, qué quiere decir en concreto ser una persona (Forttes, BA.2004.).

En el Código de la Familia Cubano, se plantea que el hogar es el centro de relaciones de la vida en común de mujer y hombre, entre estos y sus hijos y de todos con sus parientes, donde se satisfacen intereses humanos afectivos y sociales de las personas (Código de la familia. Ley No.1289, 1975).

En Cuba se ha conceptualizado como la institución básica de la sociedad, ya que constituye la unidad de reproducción y mantenimiento de la especie humana. Con este propósito cumple funciones importantes en el desarrollo biológico, psíquico y social del hombre y ha asegurado, junto a otros grupos sociales, la socialización y educación del individuo para su inserción en la vida social y la transmisión de valores culturales de generación en generación. La sociedad descansa en la familia como entidad llevada a garantizar la vida organizada y armónica del hombre (Sosa I. 1995. Arés Muzio P. 2002).

La psicóloga cubana Arés Muzio, la define como la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia común, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia (Arés Muzio P. 2002) Esta autora considera que familia es un concepto de límites difusos y establece tres ejes de análisis que

son importantes a la hora de definirla: consanguinidad, convivencia y afectividad (Arés Muzio P. 2010).

A través de sus funciones reproductiva, económica, afectiva y educativa, se trasmiten: la experiencia histórico-social y valores culturales, enseñanza, normas, convicciones, actitudes y sentimientos que complementan el proceso educativo y de enseñanza-aprendizaje. De ahí que desde la propia historia del surgimiento de la familia, se pueda encontrar la relación estrecha que existe entre la familia, la sociedad y la cultura. La familia es por tanto, la primera escuela de virtudes humanas sociales, que todas las sociedades necesitan; por medio de la familia se introduce en la sociedad a las personas.

El análisis de la familia se establece en tres dimensiones fundamentales: el parentesco, que significa los vínculos de sangre entre los miembros, la convivencia, que constituye la unión de miembros de la familia en un hogar común, y la solidaridad, que se refiere a las redes de reciprocidad que se dan entre los miembros de la familia y que funcionan, aunque no vivan bajo un mismo techo (Forttes, BA, 2004, Arés Muzio, P. 2010)

La tipología de composición familiar cubana actual es variada y compleja, caracterizada fundamentalmente por una mayoritaria convivencia multigeneracional, el incremento de los hogares reconstituidos, con hijos de uniones anteriores, mujeres solas como jefas de familia, abuelos con nietos o bisnietos por conveniencias legales, e incremento de hogares con parejas homosexuales (Louro Bernal I. 2005, Arés Muzio P. 2010., Louro Bernal I. 2008.).

La época moderna ha sido impactada por eventos sociales, políticos y económicos, que han trascendido con cambios en diversos órdenes. Diferentes sistemas de valores éticos han convivido durante este siglo, aparecen transformaciones o pérdidas de modelos de familia en la actual crisis de familia patriarcal tradicional; la incorporación de la mujer al trabajo y a la sociedad y por consiguiente sobrecargada de trabajo doméstico.

El anciano llega al final de la vida con menos recursos para enfrentar la sociedad moderna; fue hijo y nieto de una familia tradicional y hoy vive una pérdida de autoridad cuando le correspondió ser abuelo de familia, con menos posibilidad de ser cuidado por ésta.

Recientes estudios de la familia cubana han documentado las transformaciones demográficas ocurridas desde la década de los 90 del siglo pasado, que afectan la composición y dinámica familiar. Entre los principales cambios producidos en la familia de hoy como consecuencia de la “modernidad” se consideran: la disminución de los índices de fecundidad y del número de hijos, la reducción del tamaño promedio de la familia, el envejecimiento, el aumento de las uniones consensuales y de las separaciones; el incremento de la tasa de divorcio y la maternidad precoz. El 17,3 % del total de familias nucleares cubanas son monoparentales y de ellas el 84 % la componen madres solas con hijos solteros, la mayoría de ellas divorciadas o separadas. También aumentaron los hogares unipersonales de los cuales un tercio son personas mayores de 60 años (CIPS; 2001).

Los roles familiares constituyen el conjunto coherente de actividades que realizan los miembros de un núcleo familiar, para el cumplimiento de sus funciones, generando un sistema de relaciones intrafamiliares que regulan la conducta de cada miembro con respecto a los restantes integrantes del núcleo familiar y con la sociedad en la que viven.

Para una mejor comprensión de los roles familiares se hace necesario su análisis desde el funcionamiento familiar, por la interrelación existente entre ambas categorías. El funcionamiento familiar condiciona, mediatiza el desempeño de los roles. Las actividades que realiza la familia constituyen la fuente mediata de la que emergen las motivaciones, las necesidades que demandan el cumplimiento de un rol. Los resultados de estas actividades constituyen un indicador para la evaluación, por parte de cada integrante de la familia, del estado de satisfacción que se posee con la manera en que funciona su familia. Posibilita la constatación del cumplimiento de las expectativas de cada rol familiar en su doble sentido (el que se espera de los demás y el de sí mismo).

Las expectativas del rol, tienen como punto de referencia para la evaluación de su cumplimiento o satisfacción, los aprendizajes que de los roles familiares posee el individuo. Existen grandes posibilidades de lograr la satisfacción de las expectativas de cada integrante del núcleo familiar; en la medida que se consideran importantes, por parte de los miembros de cada familia, las demostraciones del apoyo ante situaciones difíciles, la ayuda brindada ante la toma de una decisión importante, el consejo, las diferentes muestras de afecto, el concederle a cada miembro la importancia necesaria, así como el educarlos para el cumplimiento de las responsabilidades.

El tipo de familia, su composición, la inserción socio clasista de la misma, el ejercicio de la autoridad, la forma como se registran las relaciones al interior de la familia, las características de la unión, la ubicación física de la familia, el número de miembros presentes, intervienen en la calidad del desempeño de los roles en cada familia.

De igual manera influyen las relaciones interpersonales que se manifiesta en el interior de la familia y en su interacción como grupo, en los distintos espacios sociales. El clima psicológico que predomina en el hogar (favorable o desfavorable) está muy estrechamente vinculado con los estilos de comunicación que son empleados, la frecuencia y las formas en que se demuestran cariño, la existencia del respeto al derecho de todos(as) los integrantes, de la tolerancia, las vías que se adoptan para la solución de conflictos. Todos estos elementos son importantes a tener en cuenta en la dinámica familiar

Existen factores que determinan el desempeño de los roles familiares:

- Las etapas de crisis que experimentan los miembros adultos de cada familia.
- Desatención de las necesidades de los hijos(as) por parte de los progenitores debido a que priorizan a otras personas u otras situaciones que les generan conflictos
- El desempeño de los roles familiares a partir de las valoraciones sociales asociadas a estos roles en detrimento de las necesidades, deseos y expectativas personales.
- Falta de amor, de confianza, comprensión, ayuda mutua y respeto entre los miembros del hogar.
- Conformación de los límites y las reglas solo por los adultos.
- La inestabilidad en el medio familiar.
- El uso de estilos inadecuados de comunicación entre los miembros de la familia.
- La incorrecta selección de mecanismos o alternativas para la solución de los conflictos familiares.

El conocimiento de estos elementos por parte de todos los miembros de la familia, facilitará el adecuado manejo de las situaciones y evitará que se conviertan en puntos culminantes que originan conflictos y barreras para el funcionamiento.

El ser humano no puede vivir a plenitud estando aislado y necesita de su familia, sobre todo y entre otras cosas, cuando se propone llegar a los 120 años con una calidad óptima. De ahí la importancia que tiene este grupo social en la atención y cuidados al adulto mayor y el papel que juega el anciano como parte integrante de ella (Selman-Housein Abdo E.2008).

La llamada tercera edad también conocida con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, ha sido abordada en la literatura de manera aislada o como fase de involución y no como una auténtica etapa de desarrollo humano. Esta es una edad con características propias que presenta regularidades en su desarrollo, pero a la vez está determinada por influencias sociales, culturales, familiares e individuales.

El adulto mayor es desocupado del rol laboral, y las implicaciones que se derivan determinan su nueva situación social. Tiene el peso de varias bolsas que ahora carga: es el peso de los perjuicios y estigmas negativos asociados a la vejez, el peso de verse como carga para su familia y el de la familia sobre él y el peso de sus propias contradicciones como sujeto en desarrollo que comúnmente ignora.

Algunos estudiosos como Abraham Maslow y Charlotte Buhler ubican la vejez como la última y quinta fase de la vida en que las personas dejan de concentrarse en metas futuras. Es un estado de realización de fracaso o resignación al revisar el logro o no de sus metas pasadas. Refieren un estado de resignación como el más común para la vejez.

En Cuba como parte de la cultura iberoamericana, emerge el rol de abuelidad para la tercera edad. Se vive la ancianidad en familia, ello proporciona al miembro mayor un sentido de protección y continuidad, pero también produce sobrecarga de trabajo.

El hecho de que la mayoría de los adultos mayores cubanos vivan en familia, no significa que en su totalidad se sientan felices, acompañados o realizados. A pesar de todos los cambios, a diferencia de otros países, la familia en Cuba no es expulsiva, más bien por las propias cargas culturales es altamente retentiva. Y es más existe una presencia y participación de los abuelos en la crianza, muchas veces sobreinvolucrado en su función de reemplazo de padres. (Arés P, 1997)

Como se dijo al inicio del capítulo para ser estudiado el tema de cómo ve el Adulto Mayor sus roles funcionales en el ambiente familiar, se hace necesario hacerlo desde la posición de Representaciones Sociales que tiene de su medio familiar.

La representación social es la manera en que nosotros, sujetos sociales, aprehendemos los acontecimientos de la vida diaria, las características de nuestro ambiente, las informaciones que en él circulan, a las personas de nuestro entorno próximo o lejano. Este conocimiento se constituye a partir de nuestras experiencias, pero también de las informaciones, conocimientos, y modelos de pensamiento que recibimos y transmitimos a través de la tradición, la educación y la comunicación social. De este modo, este conocimiento es, en muchos aspectos, un conocimiento socialmente elaborado y compartido. [...] En otros términos, se trata [además] de un conocimiento práctico." (Jodelet, 1986: 473). En sentido más amplio, designa una forma de pensamiento social. Las representaciones sociales constituyen modalidades de pensamiento práctico orientados hacia la comunicación, la comprensión y el dominio del entorno social, material e ideal.

“En el acto de representación siempre se relaciona un sujeto (grupal e individual) con un objeto determinado. Representar es, en el sentido estricto de la palabra, volver a presentar, o sea, reproducir, un objeto cualquiera mediante un mecanismo alegórico. Esta reproducción siempre es subjetiva en última instancia. “En la representación tenemos el contenido mental concreto de un acto de pensamiento que restituye simbólicamente algo ausente, que aproxima algo lejano. Particularidad importante que garantiza a la representación su aptitud para fusionar precepto y concepto y su carácter de imagen.” (Jodelet, 1986: 476).

En todo caso, la representación siempre es portadora de un significado asociado que le es inherente. Al ser formulada por sujetos sociales, no se trata de una simple reproducción sino de una complicada construcción en la cual tiene un peso importante, además del propio objeto, el carácter activo y creador de cada individuo, el grupo al que pertenece y las restricciones y habilitaciones que lo rodean.

Toda representación social posee los siguientes rasgos (Jodelet, 1986: 478):

- a) siempre es la representación de un objeto.
- b) tiene un carácter de imagen y la propiedad de poder intercambiar lo sensible y la idea, la percepción y el concepto.
- c) tiene un carácter simbólico y significante.
- d) tiene un carácter constructivo.
- e) tiene un carácter autónomo y creativo.

La investigación se realizó a adultos mayores pertenecientes al Consultorio No2 del Consejo Popular Centro Victoria de Sagua la Grande, donde se tiene un total de 190. De ellos 76 son hombres y 114 son mujeres.

Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta los siguientes indicadores:

- _ Adultos Mayores con salud mental y física.
- _ Convivencia en medio familiar.
- _ Que quieran ser sujetos de la investigación, mediante un documento de consentimiento firmado por el adulto mayor y la familia.

Se tomó una muestra aleatoria de 20 adultos mayores; de ellos 11 mujeres y 9 hombres con edad promedio de 66 años. Viven solos 2 mujeres y 1 hombre y el resto lo hace en familia.

El nivel de escolaridad promedio es de 12mo grado.

Solo hay 1 persona que no tuvo vínculo laboral anterior, por lo que prácticamente todos son jubilados.

Técnicas Utilizadas

- _ Cuestionario familiar.
- _ Test de funcionamiento familiar.
- _ Test Apgar Familiar Smilktein.
- _ Inventario de Rutinas Cotidianas.

Análisis de los resultados

- Cuestionario familiar.

Los resultados de esta técnica se agruparon de la manera siguiente.

- **Condiciones socioeconómica de la familia**

Se tiene en cuenta características de la vivienda, mobiliario, si posee o no equipos electrodomésticos. En la mayoría de la muestra los resultados puntean como regulares y malas condiciones de la vivienda por la imposibilidad de mantenimiento de las mismas ya sea por déficit de entrada económica por la jubilación con insuficiente poder adquisitivo, por falta de apoyo de otros miembros de la familia; pero en ningún caso existe hacinamiento. Solo dos sujetos de la muestra presentan dificultades con la adquisición de mobiliario mínimos para cubrir sus necesidades elementales, este es un caso donde existe determinada indiferencia familiar por parte de los hijos.

- **Eventos vitales de importancia.**

Se constatan fundamentalmente eventos negativos como pérdida de seres queridos cercanos al adulto mayor, los mismo refieren "estar deprimidos, ansiosos, y psicológicamente afectados por la pérdida y el tiempo en que se desempeñaron como cuidadores. Otro evento negativo lo es la jubilación que aparece con dificultades en su aceptación, probablemente porque la edad promedio de la muestra es cercana a ella. Se vivencia con resignación, y porque no aparecen acciones de preparación para enfrentar esta situación desde lo socio- laboral.

Algunas intervenciones:

M: La jubilación no ha sido provechosa para mí, ni he obtenido ventajas porque me ha traído más carga de trabajo, responsabilidades y problemas económicos entre otras cosas.

H: Me jubilé porque empecé a tener dolencias. Me siento frustrado por los problemas socioeconómicos.

M: La jubilación es el tiempo cumbre de nuestra etapa laboral donde necesitamos el descanso, pero una vez jubilado el trabajo recae en nosotros a veces sin espacio para nuestras actividades sociales, además de la necesidad económica, por ello comencé a trabajar , ayudo a mi familia y obtengo parte de mi espacio.

H: Soy jubilado, no retirado, hoy realizo mis labores hogareñas y hago vida social.

- **Área doméstica y distribución de roles.**

En la muestra se evidencia el desempeño del adulto mayor en los roles tradicionales, sobrecargado de tareas, como la limpieza de la casa, realizar los mandados, cuidado de los nietos cuando los padres están en el trabajo, preparación de los alimentos, lavar y en muy pocos casos son apoyados en estas funciones por los restantes miembros de la familia, esto está dado para facilitar la vida laboral de los demás miembros, el cuidado y formación de los nietos. El adulto mayor se presenta activo pero sobrecargado de labores domésticas.

- **Estilos comunicativos en el seno familiar**

El adulto mayor refiere como estilo de comunicación no en pocos casos, la falta de autoridad cuando se puntea como que "no se hace nada" para la solución de conflictos en el seno familiar, se evidencia pérdida de atención familiar. Se expresan contradicciones entre los valores arraigados en los adultos mayores y el reconocimiento de ellos por parte de los más jóvenes de la familia. En la muestra están presentes también los regaños, la penitencia pero no maltrato físico.

- Como es mi familia y como me gustaría que sea.

En este punto se expresan contradicciones, pues la mayoría de los ancianos evalúan de armónicas las relaciones familiares pero plantean problemas referidos a la comunicación, sistema de apoyo y toma de decisiones. En esta etapa de la vida el adulto mayor protege la funcionalidad familiar, esto se conoce como permeabilidad.

- Estados emocionales.

A pesar de que el adulto mayor refiere en muchos casos el evento de satisfacción, tranquilidad e incluso felicidad, existe contradicción cuando expresan además el temor, la ansiedad y la depresión, lo que se revierte en el estado de insatisfacción que se presenta en la convivencia, en la pérdida del rol de autoridad familiar, que no reciben la atención esperada, además de los problemas con los hijos como enfermedades, emigración.

➤ *Test de funcionamiento familiar.*

La mayor parte de la muestra son familias del tipo funcionales o moderadamente funcionales. Solo se constata un caso donde las relaciones son casi nulas por vivir el adulto mayor solo y el resto de la familia cercana fuera del país, siendo sus relaciones afectivas con vecinos y amistades.

➤ *Test Apgar Familiar Smilktein.*

La satisfacción del adulto mayor con respecto a su familia, pudiera haber sido más bajo si tenemos en cuenta los sentimientos emocionales como soledad, depresión y temor que se contrapone al estado de satisfacción que expresa, lo cual infiere una idealización de su lugar en el medio familiar.

➤ *Inventario de Rutinas Cotidianas.*

En este análisis se infiere la sobrecarga de trabajo del adulto mayor en las labores domésticas como: lavar, limpiar, hacer los mandados, atender los nietos al salir de la escuela, cocinar, preparar desayunos y meriendas, ayudar en la formación educativa de los pequeños; no obstante las acciones administrativas, el manejo económico y la toma de decisiones generalmente no las realizan el adulto mayor estas recaen en los miembros más jóvenes que poseen el poder económico.

Conclusiones

- El adulto mayor constituye un recurso de familia, aun cuando no conviva ni sea proveedor principal de economía, se encuentra sobrecargado de tareas domésticas pero lo concibe como necesario para su actividad vital, en algunos casos el rol de abuelidad se encuentra sustituyendo su rol social.
- A pesar de que las relaciones familia-tercera edad puntean como armónicas en más de la mitad de la muestra y con calidad de vida alta, se expresan problemáticas en relación con la familia generadora de estados emocionales negativos como , ansiedad, depresión, temores, sentimientos de soledad.
- El adulto mayor necesita de cambios en la forma en que desearían vivir, requieren de convocatorias sociales y de desarrollo personal.
- Se elabora una guía Psicoeducativa para el trabajo con el Adulto Mayor en el “Centro de Orientación al Adulto Mayor”, de nueva creación en el CUM de Sagua la Grande. (Ver Anexo).

Bibliografía.

1. Alonso Galbán P, Sansó Soberats FJ, Díaz- Canel Navarro AM, Carrasco García M, Oliva T. Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. Rev Cubana Salud Pública. 2007; 33(1).
2. ArésMuzio P. Psicología de Familia. Una aproximación a su estudio. La Habana: Editorial Félix Varela; 2002.
3. ArésMuzio P. La Familia. Una mirada desde la Psicología. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 2010.
4. ArésMuzio P. Abriendo las puertas a la familia del 2000”, I Taller Internacional de la Familia, La Habana, 1997
5. Código de la familia. Ley No.1289 (Feb 14, 1975) [Internet]; 2002 [citado 22 Sep 2010].
6. Engels F. El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado. Moscú: Editorial Progreso; 1976.
7. Forttes BA. Diplomado de Gerontología a distancia. Programa para el Adulto mayor. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile; 2004.
8. Gómez Suárez C. Complejo Gerontológico. La Habana: Hospital Universitario Dr. Salvador Allende; 2003.
9. Jodelet, Denise. La representación social: fenómenos, concepto y teoría. En: Moscovici, Serge (comp.). Psicología Social II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales. Barcelona, Ediciones Paidós, 1986.
10. Louro Bernal I. Familia en el ejercicio de la Medicina General Integral. Capítulo 43. Parte IX. En: Álvarez Sintes R. Medicina General Integral. Salud y medicina. Tomo I. 2da ed. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008.
11. Martínez C. La familia y las necesidades psicológicas del niño. Rev Cubana Med Gen Integr. 1993; 9(1):67-8.
12. Martínez Fuentes AJ, Fernández Díaz IE. Ancianos y salud. Rev Cubana Med Gen Integr. 2008 Oct-Dic; 24(4).
13. Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente. Familia y cambios socioeconómicos a las puertas del nuevo milenio. Informe final de investigación. La Habana: CIPS; 2001.
14. Selman-HouseinAbdo E. El hombre un ser social en: Cómo vivir 120 años. Ciudad de La Habana: Editorial Científico-Técnica; 2008.
15. Sosa I. Caracterización psicosocial de las familias de un consultorio médico [tesis]. La Habana: Facultad de Salud Pública; 1995.

Anexo

Universidad Central Marta Abreu de Las Villas

Centro Universitario Municipal

“Mario Rodríguez Alemán”

Sagua la Grande.

Guía Psicoeducativa dirigida al Adulto Mayor.

Introducción:

El presente material es una guía psicoeducativa donde encontrarás elementos que te ayudarán a reflexionar sobre su estado físico, psicológico y social, en la misma se expresan dimensiones e indicadores que debe tener presente para su autoevaluación con el objetivo de mejorar su calidad de vida tanto física como psicológica en el contexto social y familiar donde usted convive.

Esperamos que esta guía sea productiva para su desempeño en esta etapa de la vida pues la actividad fundamental para usted es la trascendencia en el contexto donde vive.

Desarrollo:

Es importante el conocimiento que usted posea sobre los conceptos de Familia y Adulto Mayor.

La Familia se define como la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia común, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. (Arés Muzio P. 2010).) Esta autora considera que familia es un concepto de límites difusos y establece tres ejes de análisis que son importantes a la hora de definirla: consanguinidad, convivencia y afectividad. . La sociedad descansa en la familia como entidad llevada a garantizar la vida organizada y armónica del hombre.

El Adulto Mayor lleva implícito un proceso de envejecimiento, es primariamente biológico, no obstante, en el ser humano no puede separarse de la vida social. Se ha dicho, y con razón, que "se envejece según se ha vivido" y esto presupone que los cambios en la esfera social cuando el individuo llega a una edad avanzada, están determinados por su conducta social previa. La posición del individuo en la sociedad se modifica en el curso de su vida y depende de factores biológicos, de patrones de conducta, de su personalidad, del rol social desempeñado y, en gran medida, del sistema social y el momento histórico en que se desarrolla.

DIMENSIONES:

Dimensión Física. (Conocimiento de su cuerpo).

- Identificación de enfermedades que posee.
- Tratamiento a las enfermedades.
- Convivencia con las enfermedades.
- Disciplina ante las enfermedades. (dieta, régimen de vida, medicamentación, higiene del cuerpo).
- Imagen de sí mismo.

Dimensión Psicológica.

- Estimación de sí mismo, amor propio.
- Variedad de intereses sociales. (Participación en diferentes actividades sociales).
- Demostrar eficacia y persistencia en tareas y objetivos a alcanzar.
- Saber ver las experiencias culminantes de la vida.
- Concentrarse en las actividades que puedan realizar.
- Revivir el pasado para desarrollar el presente.

- Apreciar la realidad y autoajustar la conducta a los cambios del presente.
- No ser posesivo. (demostración de cariño, afecto, solidaridad, amor, alegría en límites normales).
- Aceptación de los demás:(recordar que las personas que integran el grupo familiar no piensan, sienten y actúan como usted).

Dimensión Social

- Amplitud en sus relaciones sociales.
- Trasmisión de valores humanos y patrióticos en la comunidad.
- Participación en actividades de la comunidad.
- Preservar y trasmitir tradiciones, costumbres, hábitos.

Después de haber leído y reflexionado sobre lo anteriormente expresado pudiera responder las siguientes interrogantes:

Dimensión Física. (Conocimiento de su cuerpo).

- 1- ¿Sientes que posees bienestar físico? Sí_____ No_____
- 2- ¿Qué enfermedades crónicas posees? _____
- 3- ¿Tiene conocimientos de las enfermedades que padeces? Sí_____ No_____
- 4- ¿Conoces el tratamiento para las enfermedades que posees? Sí_____ No_____
- 5- ¿Sabes convivir con tu enfermedad o enfermedades? Sí_____ No_____
- 6- ¿Llevas la dieta necesaria para tu enfermedad? Sí_____ No_____
- 7- ¿Llevas un régimen de vida acorde a tu enfermedad? Sí_____ No_____
- 8- ¿Buscas información sobre tu enfermedad o enfermedades? Sí_____ No_____
- 9- ¿Reconoces tu imagen corporal adecuada para tu edad y enfermedades que padeces? Sí_____ No_____
- 10- ¿Sientes satisfacción con la imagen corporal que proyectas? Sí_____ No_____

Evaluación de la Dimensión Física:

Cada pregunta será evaluada de la siguiente forma:

Por cada pregunta autoevaluada positivamente (Sí) se otorga 5 puntos, y las evaluadas negativamente (No) se otorga 3 puntos.

El máximo de puntaje en la dimensión es de **50 puntos**.

Rangos:

50 a 45 puntos: tienes un buen conocimiento de tu cuerpo.

44 a 30 puntos: tus conocimientos sobre tu cuerpo es limitado.

29 a 20 puntos: escaso conocimiento de tu cuerpo, buscar ayuda para conocer mejor tu cuerpo. (Obsérvate)

Menos de 20 puntos: desconocimiento sobre tu cuerpo.

Notas: las pregunta que no tienen la opción del Si o el No pero la respondes se evaluará con 5 puntos y si no las respondes evalúala de 3 puntos.

Notas: las pregunta que no tienen la opción del Si o el No pero la respondes se evaluará con 5 puntos y si no las respondes evalúala de 3 puntos.

Dimensión Psicológica. (Contenidos psicológicos)

1- ¿Eres capaz de percatarte que tu cuerpo y tu mente ha cambiado?

Sí_____ No_____

¿Por qué?:_____

2- ¿Consideras que participas en las actividades sociales propias de tu edad?

Sí_____ No_____

¿Cuáles?:_____

3- ¿Cuáles actividades realizas en el hogar?

4- Las actividades en el hogar las culminas con éxito y sientes satisfacción al realizarlas.

Sí_____ No_____

5- ¿Realizas varias actividades al mismo tiempo logrando éxito?

Sí_____ No_____

6- ¿Te concentras en una actividad y logras éxito?

Sí_____ No_____

7- ¿Recuerdas más los eventos que ocurren a diario o los del pasado?

Los del diario_____ Los del pasado_____

8- ¿Consideras tu comportamiento acorde a la realidad que vive tu familia?

Sí_____ No_____

¿Por qué?:_____

9- ¿Cómo se demuestran los sentimientos en tu hogar?

10. Marque con una X si en tu familia existen:

Límites_____ Normas_____ Cohesión_____ Armonía_____

Respeto_____ Ayuda mutua_____ Toman decisiones conjuntas_____

Evaluación de la Dimensión:

Cada pregunta será evaluada de la siguiente forma:

Por cada pregunta autoevaluada positivamente (Si) se otorga 5 puntos, y las evaluadas negativamente (No) se otorga 3 puntos. Se agrega a la evaluación 5 puntos en aquellas preguntas que tienen interrogantes (Cuáles y Por qué) si las respondes. Aquellas preguntas que tienen varias opciones de respuesta se otorgan 5 puntos si responde al menos 2 y 3 puntos si responde con una sola opción.

El máximo de puntaje en la dimensión es de **70 puntos**

Rangos:

70 a 65: Alto conocimiento de sus contenidos psicológicos acorde con su edad

64 a 50: Limitados conocimientos de sus contenidos psicológicos acorde con su edad.

49 a 40: Escasos conocimientos de sus contenidos psicológicos para su edad

Menos de 40: Desconocimientos de sus contenidos psicológicos para su edad. Busque ayuda.

Dimensión Social

1- ¿Presentas limitaciones que te impida participar en actividades sociales?

Sí_____ No_____

2- ¿Consideras que participas en actividades sociales propias de tu edad?

Sí_____ No_____

3- ¿Cuáles de las actividades sociales que realizas son más motivante para ti?

4- ¿En las actividades sociales en que participas trasmites valores?

Sí_____ No_____

¿Cuáles?_____

5- ¿En las actividades sociales en que participas trasmites tradiciones y costumbre?

Sí_____ no_____

¿Cuáles?_____

6- ¿Qué le aporta a tu persona, la participación en esas actividades sociales?

Evaluación de la Dimensión:

Cada pregunta será evaluada de la siguiente forma:

Por cada pregunta autoevaluada positivamente (Sí) se otorga 5 puntos, y las evaluadas negativamente (No) se otorga 3 puntos. Se agrega a la evaluación 5 puntos en aquellas preguntas que tienen interrogantes (Cuáles y Por qué) si las respondes. Aquellas preguntas que tienen varias opciones de respuesta se otorgan 5 puntos si responde al menos 2 y 3 puntos si responde con una sola opción.

El máximo de puntaje en la dimensión es de **40 puntos**

Rangos:

40 a 30: Buena integración social acorde para tu edad

29 a 20: Tu integración social es limitada.

Menos de 20: Grandes dificultades con la integración social, busque ayuda.

Para la evaluación completa de la guía psicoeducativa se establecen rangos generales que te permitirán conocer de manera integral tu bienestar físico, psicológico y social.

Rangos:

160 a 137: Bienestar general adecuado.

136 a 87: Bienestar general limitado.

Menos de 87: Busque ayuda especializada

TRABAJO COMUNITARIO DEL MÉDICO GENERAL INTEGRAL EN LA PREVENCION DE LA COVID-19 EN ADULTOS MAYORES

Autores: Dra. Evelyn González Betancourt

Dr. C. Marisel Hernández Fuentes

Dirección de correo electrónico: evelyn.betancourt@umcc.cu

Entidad laboral de procedencia: Policlínico Docente “Rene Vallejo Ortiz”, Matanzas.

Resumen

El adulto mayor se encuentra entre los grupos de mayor riesgo, en caso de contraer la enfermedad infectocontagiosa COVID-19. La situación global de emergencia epidemiológica, generada por la propagación de esa enfermedad, exige de la conformación e implementación de un trabajo comunitario, que integre el desempeño de todos los actores sociales. El presente estudio tiene como objetivo, valorar la pertinencia de un sistema de acciones comunitarias para la prevención de la COVID 19 en adultos mayores. Durante la investigación se aplicaron métodos teóricos como el análisis y síntesis, el histórico-lógico y la sistematización; entre los empíricos se emplean la revisión de documentos, la encuesta y el grupo focal. Se utilizan técnicas de recolección de información como la de informantes claves, historias de vida y métodos matemático-estadísticos para el procesamiento de los datos. Como resultado se definieron los contenidos de las acciones preventivas y se estructuraron los elementos esenciales para la concepción de una estrategia comunitaria para la prevención de la COVID-19 en adultos mayores. Se corroboró la pertinencia del sistema de acciones en correspondencia con el objetivo propuesto.

Palabras clave: COVID-19; prevención de enfermedades; estrategia comunitaria; adulto mayor; promoción de salud.

Abstract

The biggest adult is among the groups of more risk, in the event of contracting the illness infectious COVID-19. The global situation of epidemic emergency, generated by the propagation of that illness, demands from the conformation and implementation of a community work that it integrates the acting of all the social actors. The present study has as objective, to value the relevancy of a system of community actions for the prevention of the COVID 19 in bigger adults. During the investigation theoretical methods were applied as the analysis and synthesis, the historical-logical one and the systematizing; among the empiric ones the revision of documents, the survey and the focal group are used. They are used technical of gathering of information like that of key informants, histories of life and mathematical-statistical methods for the prosecution of the data. As a result they were defined the contents of the preventive actions and the essential elements were structured for the conception of a community strategy for the prevention of the COVID-19 in bigger adults. The relevancy of the system of actions was corroborated in correspondence with the proposed objective.

Key words: COVID-19; prevention of illnesses; community strategy; bigger adult; promotion of health.

Introducción

Finalizaba el año 2019, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertó de la existencia de un nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) causante de la enfermedad respiratoria infecciosa denominada COVID-19, reportándose los primeros casos de infestación en China, especialmente en la provincia Hubei, ciudad de Wuhan (Cañete et al., 2020).

En poco tiempo la COVID-19 evidenció un elevado nivel de transmisibilidad, al convertirse en una pandemia global, que afecta la salud de grandes grupos poblacionales al instaurarse complejos cuadros respiratorios altamente letales, sobre todo en pacientes con antecedentes de enfermedades cardio-respiratorias (Serra, 2020).

En Cuba se implementa un sistema de trabajo, a partir del Plan Nacional de Enfrentamiento a la COVID-19, que deviene instrumento programático flexible de carácter proactivo, para

dirigir por etapas acciones efectivas de prevención y control. El referido plan favorece la participación de los Organismos de la Administración Central del Estado, del sector empresarial, de las organizaciones de masas y demás actores sociales; no obstante, resulta necesario planificar y contextualizar las acciones, a partir de las características de cada comunidad (Cuba, 2020), (Díaz-Canel, 2020).

El especialista en Medicina General Integral (MGI) a cargo de un consultorio médico, constituye un profesional líder en la gestión de acciones comunitarias, para la prevención de enfermedades en la atención primaria de salud (APS). En este nivel la prevención se dirige hacia la evitación o disminución, de situaciones de riesgo con la participación de los factores de la comunidad; sin embargo, las nuevas condiciones que impone el efectivo aislamiento social, recomendado por las autoridades sanitarias, conduce hacia la búsqueda y reconocimiento de formas distintas, para concebir e implementar estrategias comunitarias en la prevención de la COVID-19 en toda la población, en especial los grupos más vulnerables, entre ellos los adultos mayores.

La integralidad en la atención al adulto mayor constituye una exigencia social, en la medida en que se presenta como un proceso complejo y multidisciplinario. El diseño e implementación de un sistema de acciones comunitarias que introduzcan mejoras en el desempeño profesional para la atención al adulto mayor en la comunidad, representa hoy una necesidad insoslayable, en el contexto epidemiológico de la COVID-19.

La revisión de algunos estudios asociados al trabajo comunitario, es indicativa de la necesidad de hacer corresponder las propuestas y diseños de programas de prevención, con las características contextuales de la comunidad. Nótese la elevada significación, que se le atribuye al “conjunto de elementos interrelacionados, ordenadores y condicionantes, de naturaleza económica, política, jurídica, organizativa, estructural, social, cultural y territorial; que pautan el desarrollo” de una comunidad en un momento determinado (García, 2019).

La situación global de emergencia epidemiológica, generada por la propagación de la enfermedad transmisible COVID-19, exige de la conformación e implementación de acciones estratégicas comunitarias, que integren el desempeño del MGI al trabajo comunitario de los demás actores sociales. En Cuba durante la etapa de prevención y control de esta enfermedad, se desarrollan diversas experiencias, a propósito, resulta necesario socializar algunos resultados del trabajo comunitario e higiénico-epidemiológico que se realiza en la atención primaria de salud, para la prevención de la COVID-19 en adultos mayores. En este sentido, la autora declara como objetivo del presente estudio: valorar la pertinencia de un sistema de acciones comunitarias para la prevención de la COVID 19 en adultos mayores.

Desarrollo

En él estudió se aplicó un sistema de métodos, que partió de considerar la dialéctica materialista como método general del conocimiento, incluyendo en el orden teórico el análisis y síntesis, el histórico-lógico y la sistematización; válidos para el estudio y reconstrucción teórico-conceptual de los presupuestos que sustentan los criterios valorativos, su interpretación y aplicación metodológica.

En el nivel empírico, se emplearon: la revisión de documentos, aplicada a historias clínicas y al contenido del análisis de la situación de salud; el cuestionario a participantes en las acciones estratégicas comunitarias, la conformación de un grupo focal para valorar la pertinencia de las acciones; así como la técnica de informantes clave, la que permitió obtener información de las experiencias de médicos, enfermeras y estudiantes, durante el desarrollo de las acciones de prevención y las historias de vida, consistente en el registro de vivencias

de un sujeto participante, que permitió reconstruir y atribuir significados a elementos esenciales del proceso de prevención comunitaria.

Se identificó la prevención de la COVID-19 en adultos mayores, como variable dependiente. La que fuera definida operacionalmente, como un estado favorable en la evitación o disminución de situaciones de riesgo, asociadas a la COVID-19 en adultos mayores, con la participación de los miembros de la comunidad.

La elaboración de la estrategia consideró, para su fase final, la conformación de un grupo focal. Los grupos focales se encuentran entre las técnicas grupales más conocidas. Su empleo es recomendable para la constatación de ideas y percepciones desde la experiencia colectiva.

El reclutamiento de los integrantes del grupo focal, siguió un criterio de selección no probabilístico, previéndose la participación presencial en las sesiones de trabajo, de cada uno de los profesionales que integraron el grupo. Para la elaboración e instrumentación de la técnica del grupo focal, se siguieron aspectos esenciales, entre ellos:

- Identificación de los elementos fundamentales que se someten al análisis colectivo.
- Reclutamiento y selección de los integrantes del grupo.
- Modelación de la sesión o sesiones de análisis y discusión colectiva.
- Confección del reporte de la sesión de trabajo. Incluye comentarios de los participantes, conclusiones y recomendaciones.
- El investigador presencia la sesión de trabajo y ofrece la información que soliciten.

La estrategia científica para la elaboración y validación de la estrategia, consideró en su dinámica, el tránsito por tres etapas fundamentales:

- Primera etapa: Contempló la revisión bibliográfica, sustento de la sistematización teórica para la contextualización de los principios y la formulación de los criterios metodológicos.
- Segunda etapa: Abarcó la construcción teórico-conceptual y metodológica, con definición de las acciones y las exigencias para su implementación.
- Tercera etapa: Comprendió la implementación de procedimientos para la validación de la estrategia mediante la conformación de un grupo focal, en la medida en que se condicionaron situaciones de reconstrucción teórico-conceptual y metodológica, de sus contenidos estructurales.

En relación a la estrategia, se coincide con De Armas, al expresar que “su esencia radica en la manera de planificar y dirigir las acciones para alcanzar determinados objetivos y tiene como propósito esencial la proyección del proceso de transformación del objeto de investigación, desde un estado real hasta un estado deseado y vencer las dificultades con una optimización de tiempo y recursos” (Frías, 2008, 106).

Chirino...et al. (2013, 75), como resultado de una sistematización teórica sobre la estrategia, a partir del análisis de un conjunto de tesis doctorales, definen que: “Una estrategia es una concepción teórico-práctica de la dirección de procesos, que partiendo del diagnóstico proyecta un sistema de acciones con carácter transformador de la realidad, y propicia la actuación de los participantes para el logro de los objetivos previstos”.

El término estrategia, alude al empleo consciente, reflexivo y regulativo de acciones que siguen la organización lógica o secuenciada y procedimientos en condiciones específicas que responden a un objetivo. La intervención es entendida como acción y/o resultado de intervenir; a su vez, intervenir como tomar parte de un asunto para interceder o mediar (Real Academia de la Lengua Española, 2004).

La aplicación de los métodos y técnicas, permitieron modelar un sistema de acciones estratégicas comunitarias para la prevención de la COVID-19 en adultos mayores; que constituye un resultado socializado de mayor pertinencia, a partir de la reconstrucción de la experiencia colectiva. El sistema se orienta hacia el desempeño del MGI en la dirección del

trabajo comunitario integrado. La figura No.1 revela la dinámica del sistema de acciones. Nótese que transita por cuatro etapas fundamentales, provista cada una de contenidos esenciales.



Figura 1 Representación gráfica de la dinámica del sistema de acciones (Elaboración propia)

Etapa de diagnóstico: Constituyó punto de partida para la concepción integral del sistema. Su objetivo fundamental consistió en caracterizar el estado inicial en la prevención de la COVID-19 en adultos mayores. Entre las acciones principales figuran:

- Determinación de las características de la comunidad. Se dirige fundamentalmente hacia la identificación de los factores de naturaleza económica, sociopolítica, cultural, organizativa, geográfica y territorial, que condicionan el trabajo de prevención. Su dirección e implementación, corresponde al especialista en MGI que tiene a su cargo el consultorio médico, se auxilia de la enfermera de la familia, también pueden participar residentes de la especialidad de MGI, estudiantes de la carrera de Medicina y de líderes de la comunidad.
- Análisis de la situación de salud de la comunidad. Se dirige hacia la identificación de los problemas fundamentales de salud de una población determinada, con distinción de las múltiples relaciones causales que se establecen. Resulta pertinente la actualización de la dispensarización, a fin de identificar a los adultos mayores según antecedentes de salud y condiciones socio-económicas. Su dirección e implementación, corresponde al especialista en MGI que tiene a su cargo el consultorio médico, se auxilia de la enfermera de la familia.

Etapa de planificación: Representó un momento de carácter proyectivo y anticipatorio, orientada hacia el logro de un estado futuro deseable. Constituyó un proceso reflexivo y creativo de toma de decisiones. Su objetivo se encaminó a diseñar las acciones comunitarias correspondientes a etapas sucesivas. Su dirección e implementación corresponden al médico y enfermera de la familia, pueden auxiliarse del Grupo Básico de Trabajo (GBT), y de líderes de la comunidad. Entre las acciones principales figuran:

- Diseño de acciones de capacitación y promoción de salud para diferentes actores sociales vinculados a la atención integral al adulto mayor: cuidadores, familiares, trabajadores sociales, mensajeros y líderes comunitarios.
- Diseño de entrenamientos para miembros de la Federación de Estudiantes Universitarios (FEU), que cursan diferentes años de la carrera de Medicina y se incorporan a la pesquisa activa.
- Determinación de los contenidos esenciales de las estrategias de comunicación, a partir de las necesidades que genera el aislamiento social.
- Definición del marco legal para la prevención del COVID-19 en la comunidad, en particular se indica considerar la Resolución 82 de fecha 23 de marzo de 2020 y la

Resolución 128 de fecha 11 de mayo de 2020, ambas emitidas por el Ministerio de Salud Pública.

Etapa de ejecución: Comprendió la intervención práctica, con el objetivo de implementar las acciones comunitarias para la prevención de la COVID-19 en adultos mayores. Su dirección y ejecución corresponden al médico y enfermera de la familia, pueden auxiliarse del GBT y de líderes de la comunidad. Participan, además, trabajadores de la salud y estudiantes de la carrera de Medicina. Entre las acciones principales figuran:

- Desarrollo de la pesquisa activa, que incluye el entrenamiento a estudiantes de la FEU pertenecientes a la carrera de Medicina, que se incorporan al proceso. Entre los aspectos a tratar se sugieren: Medidas de bioseguridad, exigencias de calidad en la pesquisa y procedimientos para la recolección de información.
- Implementación de acciones de capacitación y promoción de salud para diferentes actores sociales vinculados a la atención integral al adulto mayor: cuidadores, familiares, trabajadores sociales, mensajeros y líderes comunitarios.
- Entre las actividades sugeridas se encuentran las audiencias sanitarias y las charlas educativas, sobre temas vinculados a las medidas higiénico-epidemiológicas, la divulgación jurídica y las características de la situación epidemiológica del territorio y/o el país.
- Reforzamiento de las estrategias de comunicación dirigidas a informar sobre aspectos esenciales relacionados con: venta de medicamentos, trámites en unidades de salud, criterios organizativos como horarios, frecuencias, cantidades, entre otros. Para ello se recomienda el empleo de medios de comunicación alternativos en las redes sociales y la participación de representantes de los CDR y la FMC.
- Integración de labores con trabajadores sociales, para atender en grupos vulnerables necesidades de consumo vinculadas con alimentos, medicamentos y asistencia social.
- Coordinación de labores con personal disponible de otros sectores, para reforzar medidas de protección a adultos mayores en desventaja social.
- Coordinación con inspectores sanitarios y agentes del Ministerio del Interior (MININT), la realización de programas de supervisión y monitoreo al cumplimiento de las medidas sanitarias.

Etapa de evaluación: Comprendió el desarrollo de formas y vías para establecer criterios de pertinencia, en las diferentes acciones y etapas, que permitieron valorar íntegramente la efectividad del sistema. Su objetivo consistió en valorar la correspondencia del sistema de acciones con el propósito de contribuir a la prevención de la COVID-19 en adultos mayores. Su dirección y ejecución corresponden al médico y enfermera de la familia. Entre las acciones principales figuran:

- Desarrollo de contactos de coordinación y mejora, mediante el empleo de la tecnológica de la información y las comunicaciones (TIC). Esta acción tiene el propósito de controlar y evaluar el sistema de acciones; así como intercambiar información y brindar asesoría especializada. Intervienen representantes del Consejo Popular, los CDR, la FMC, la FEU y especialistas del GBT.

En el presente estudio, se le concede elevada significación a la prevención de la COVID-19 en la APS. Se coincide con el director de Emergencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS) Mike Ryan, cuando resalta la importancia del control y la prevención. Este funcionario comparó el SARS-COV-2 con una pelota bajo el agua: *“Si dejamos de presionar la pelota, saltará. Creo que este virus se comporta así. Cuando empujamos el virus hacia abajo, suprimimos la transmisión. Cuando se libera la presión, se recupera (...), el virus requiere una presión sostenida”* (Granma, 2020). Estudios conexos también coinciden, en la

pertinencia de implementar de manera sistémica y sistemática acciones de prevención (Cañete et al., 2020), (Serra, 2020), (Guanche, 2020).

Borroto Chao, reconoce la trascendencia de los estudios comunitarios al expresar: “*Es importante la atención al trabajo comunitario, sobre todo como acción de alcance estratégico*” (Borroto, Moreno, Corratge, 2008). Este investigador al abordar algunos elementos esenciales del trabajo comunitario integrado, se refiere al diagnóstico, a la elaboración y ejecución del plan de acción y a la evaluación del proceso. Elementos que se expresan con algunas adecuaciones, como etapas por la cuales transita el sistema de acciones que constituye resultado fundamental del presente trabajo.

El desarrollo científico-técnico alcanzado en Cuba, a partir de la segunda mitad del siglo pasado, se expresa socialmente en el diseño e implementación de un conjunto de programas vinculados a la salud, la educación y al mejoramiento de la calidad de vida en general de todos los ciudadanos. Sin embargo, ese desarrollo -que le aporta a Cuba indicadores sociales con marcadores propios de naciones primermundistas- favorece el envejecimiento poblacional al aumentar la esperanza de vida, respecto a los nuevos nacimientos.

Datos publicados por el Ministerio de Salud Pública, informan que para el 2025 Cuba contará con la población más envejecida de Latinoamérica y el Caribe (Cuba, 2019). Esta realidad social, demanda a su vez de la aplicación de estrategias de prevención de enfermedades en el adulto mayor, para afrontar tan compleja situación en un país subdesarrollado.

La comunidad, es por tanto, aquel espacio territorial social, constituye una estructura importante de la sociedad y permite la realización de relaciones e interacciones entre los grupos humanos que la conforman, por lo que se requiere de fomentar entre sus miembros determinados valores que los cohesionen para lograr la convivencia estable, así como la solución de los problemas derivados de la vida cotidiana.

En Cuba las investigaciones relacionadas sobre el trabajo comunitario han sido demandadas desde la política del Estado y aplicadas por investigadores de diferentes áreas del saber, se sustentan en metodologías participativas y tienen como propósito la atención a sectores en condiciones socioeconómicas desfavorables y exhiben sus resultados desde la década de los años ochenta del siglo XX.

Las investigaciones han estado dirigidas a estimular e impulsar el protagonismo de la población en la transformación de su comunidad por medio de procesos continuos y su importancia radica en la posibilidad de conocer profundamente los problemas, organizar mejor los recursos disponibles y lograr mayor eficiencia en la atención a sus necesidades.

Para que el trabajo comunitario cumpla sus expectativas educativas, debe lograr la activa participación de la población en la transformación de su entorno y ello no se puede reducir a la realización de cambios espontáneos, sino que debe desarrollarse como un proceso de mejoramiento de la calidad de vida de la población y de formación de valores que tienen su base en la propia vida comunitaria.

Los requerimientos para la instrumentación de un proyecto de trabajo comunitario o de transformación en una comunidad parte de conceptualizar qué se entiende por comunidad, ya que su correcta comprensión es la base sobre la cual se ha de emprender el proceso a desarrollar.

Existen muchas definiciones de comunidad pero es aplicable aquella que señala de modo especial su existencia como grupo humano con relaciones e interacciones mantenidas en el tiempo de convivencia en un espacio territorialmente determinado, con vínculos estables entre sus miembros, asociados a los problemas de la vida cotidiana, lo que les desarrolla un conjunto de intereses, necesidades, aspiraciones, y valores comunes, con una memoria histórica compartida y con sentido de pertenencia variable que se sustentan en tareas y acciones comunes. Además esta unidad posee un marco sociopolítico que la estructura y organiza y que, al mismo tiempo la vincula con sistemas organizativos superiores.

La operacionalización de este concepto en el marco de las funciones del actor que desarrolla acciones encaminadas al progreso y transformación de las comunidades conduce a precisar cuatro dimensiones a tener en cuenta: población, territorio, demandas y recursos y debe constituir objetivo de toda propuesta de trabajo comunitario y es el establecer las condiciones que propicien la participación, asociadas al: saber, querer y poder participar y precisa de motivaciones que puedan tener los individuos en relación con su involucramiento en el proceso (Brizuela, 2015).

En la prevención estratégica comunitaria de la COVID-19, siguiendo los criterios de Bujardón Mendoza (2018), se considera en la dimensión institucional, la responsabilidad de las instituciones encargadas de la solución de la problemática existente a partir de la implementación de la política de salud, que organiza, planifica y ejecuta acciones, así como la valoración de la eficacia de las acciones, a partir de bases conceptuales y criterios evaluativos acordes con la realidad social, que incluyen análisis del trabajo realizado, de los objetivos, de las metas, de los mecanismos de control social y de las concepciones teórico-prácticas por las que se organizan los programas de salud. Una concepción importante es que no se refiere solamente a las instituciones encargadas directamente del problema sino permite estudiar desde un enfoque integral otras instituciones que participan o deben participar, y que se conceptualiza como intersectorialidad en la práctica salubrista.

Conclusiones

Las acciones educativas contenidas en el sistema, hallan sustento en las contribuciones realizadas por varios pedagogos, entre ellos el doctor Bernaza y sus colaboradores. El referido investigador cubano, reflexiona sobre la pertinencia del entrenamiento como forma organizativa y ofrece algunas recomendaciones didácticas para su implementación dirigidas fundamentalmente al posgrado (Bernaza, 2018). No obstante, su observancia en el presente estudio, favoreció el empleo de los escenarios reales, donde se generaban los problemas de salud de la comunidad y se determinaban los métodos para solucionarlos, en el ámbito de actuación profesional previsto para el MGI en la APS.

La dimensión comunitaria de la estrategia de prevención de la COVID-19 en adultos mayores, describe al entramado de significaciones que se construye por los diversos actores sociales, la manera que responden socialmente, a partir de sus conocimientos, actitudes, representaciones ante un fenómeno determinado o ante las acciones de las diferentes instituciones, un aspecto importante es la valoración y explicación que hacen de la realidad social y de sus actos. Elemento imprescindible para la implementación de cualquier programa de transformación social

Se advierte una coincidencia con autores que significan, el compromiso del MGI en el desarrollo de acciones comunitarias para la promoción de salud y la necesidad de transformar la comunidad, a partir del conocimiento científico (Naranjo, 2019).

Resulta apropiado significar la contribución del sistema de acciones, a la optimización de recursos para el desempeño del MGI en la prevención de enfermedades, a partir del trabajo comunitario integrado.

En términos conclusivos, se informa que se corroboró la pertinencia del sistema de acciones comunitarias, para la prevención de la COVID-19 en adultos mayores, en correspondencia con el objetivo propuesto.

Bibliografía

1. Bernaza GJ, Troitiño DM, López ZS. (2018). La superación profesional: mover ideas y avanzar más. La Habana: Editorial Universitaria.

2. Borroto R, Moreno AM, Corratge H. (2008). Trabajo comunitario integrado. En: Medicina General Integral I. Álvarez Sintes R. Cap. 54. La Habana: ECIMED; 2008 [citado 11 Feb 2020]. Disponible en: www.bvs.sld.cu/libros_texto/mgi_tomo4_3raedicion/parte_22.pdf
3. Brizuela Castillo Z, Sáez Palmero A, Jústiz Guerra M. Metodología para la Educación Comunitaria. Humanidades Médicas [Internet]. 2015 [citado 2018 Nov 15];15(1):[aprox. 20 p.]. Disponible en: <http://www.humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/300>
4. Bujardón Mendoza, A. (2018). Requerimientos didácticos y organizativos del Trabajo Comunitario Integrado en la formación del estudiante de Medicina. Humanidades Médicas [Internet]. 2018 [citado 2018 Nov 15];18(3):521-531:[aprox. 20 p.]. Disponible en: <http://www.humanidadesmedicas.sld.cu/>
- Integrado en la formación del estudiante de Medicina
5. Cañete Y, Gallardo Y, Martínez S Y, Peña D M. (2020). Desempeño social del especialista en Medicina General Integral en el enfrentamiento a la COVID-19. Rev Hum Méd [Internet] 2020 [citado 21 Jun 2020]; 20(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-12022014000300005&lng=es
6. Cuba. (2020). Resolución No. 128 de 11 de mayo de 2020. Ministerio de Salud Pública. Gaceta Oficial de la República de Cuba, GOC-2020-357- EX25. [citado 5 Jun 2020]. Disponible en: <http://www.gacetaoficial.cu>
7. Chirino Ramos, M. V....et al. (2013). Sistematización teórica de los principales resultados aportados en la investigación educativa y su introducción atendiendo a las características de estos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
8. Díaz-Canel Bermúdez MM y Núñez Jover J. (2020). Gestión gubernamental y ciencia cubana en el enfrentamiento a la Covid-19. revistaccuba. 2020 [acceso 15/07/2020];10(2). Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/881>
9. Duan L, Zhu G. (2020). Intervención psicológica en personas afectadas por la epidemia del COVID-19. The Lancet Psychiatric [Internet] 2020 [citado 1 Abr 2020]; 7(4):300-2. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30073-0/fulltext?dgcid=raven_jbs_etoc_email](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30073-0/fulltext?dgcid=raven_jbs_etoc_email)
10. Fernández FM. (2017). Comunidad y desarrollo. Enfoques y tendencias actuales. México: Editorial MEDIS.
11. Frías Cabrera, Y. (2008). Una concepción didáctica del proceso de enseñanza aprendizaje semipresencial: Estrategia de aplicación en la Universidad de Pinar del Río. Pinar del Río. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saiz Montes de Oca”.
12. García Y. (2020). Concepción teórico-metodológica de la capacitación jurídica de los representantes legales de unidades básicas de producción cooperativas. [Tesis en opción del título de Doctor en Ciencias Pedagógicas]. Matanzas, Cuba: Universidad de Matanzas.
13. Granma. (2020). No hay un segundo pico de la pandemia, se propaga naturalmente si nos descuidamos. Periódico Granma [Internet] 2020 [citado 3 Ago 2020]; Ago 1; 183 (56): 2. Disponible en: www.granma.cu
14. Guanche Garcell H. (2020). COVID-19. Un reto para los profesionales de la salud. Rev haban cienc méd [Internet] 2020 [citado 15/6/2020]; 19(2). Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3284/>
15. Naranjo A, Arango AC, Sánchez HL, Jaramillo NC, Mora YA, Cruz FE. (2019). Efectos de un programa educativo para cuidadores de pacientes con afecciones respiratorias en el domicilio. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet] 2019 [citado 21 Feb 2020]; 35(4). Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/922>.
16. Serra MA. (2020). Infección respiratoria aguda por COVID-19: una amenaza evidente. Rev Haban Cienc Med [Internet] 2020 [citado 1 Abr 2020]; 19(1):1-5. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3171/>.

17. Sotolongo MM, Fernández VB, y Madruga EA. (2019).Estrategia de promoción de salud como práctica sociocultural en la primera infancia en el Consejo Popular Buena Vista. Rev Conrado [Internet] 2019 [citado 1 Ene 2020]; 15(71). Disponible en: <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/213/>.
18. Real Academia de la Lengua Española (2004). Diccionario de la Lengua Española. [Citado 3 enero 2017]. Disponible en: <http://www.rae.es>

PROYECTO COMUNITARIO VIVAN LOS ANCIANOS. UNA APUESTA DE FORTALECER EL TRABAJO SOCIAL DURANTE LA COVID-19.

Autor (es): Dr.C. Caridad A. Cala Montoya, Prof. Titular, Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba, correo: carla87@uo.edu.cu

Dr.C. María Eugenia Espronceda Amor, Prof. Titular, Santiago de Cuba, Cuba

Resumen: El envejecimiento poblacional en Cuba supone un reto inminente para las políticas públicas en el país, en aras de garantizar el bienestar social de los adultos mayores. Desafío importante ante las heterogéneas necesidades que demandan sus características etarias; más, en una era marcada por pandemias y crisis socioeconómicas. En el contexto santiaguero, al margen de las estrategias locales dispuestas para su atención en tiempos de covid-19, nuevas prácticas reestructuran, desde la labor comunitaria, los modos de hacer del trabajo social en su protección. En tal sentido, el trabajo apuesta por visibilizar las grafías reconstruidas del trabajo social en la atención a los adultos mayores de 70 años y más, del proyecto comunitario "Vivan los ancianos". Por medio de un estudio microsociológico, en la comunidad de Los Maceos, y asumiendo la triangulación metodológica, se evidencian redes de apoyo intercomunitarias e informales que propician la satisfacción de algunas de las necesidades básicas de este grupo a partir del trabajo integral entre la iglesia, la familia y la comunidad, el vínculo adolescente, jóvenes y adultos mayores, así como por medio de la relación anciano-anciano.

Palabras clave: envejecimiento poblacional, adulto mayor, trabajo social comunitario, redes de apoyo.

Abstract: The population aging in Cuba represents an imminent challenge for public policies in the country, in order to guarantee the social well-being of the elderly. Important challenge in the face of the heterogeneous needs demanded by their age characteristics; moreover, in an era marked by pandemics and socioeconomic crises. In the context of Santiago, apart from the local strategies arranged for their attention in times of covid-19, new practices restructure, from community work, the ways of doing social work in their protection. In this sense, the work is committed to making visible the reconstructed spellings of social work in the care of adults aged 70 years and over, of the community projects "Long live the elderly. Through a microsociological study, in the community of Los Maceos, and assuming the methodological triangulation, intercommunity and informal support networks are evidenced that promote the satisfaction of some of the basic needs of this group from the integral work

between the church, the family and the community, the adolescent bond, young people and older adults, as well as through the elderly-elderly relationship.

Keywords: aging population, elderly, community social work, support networks

Introducción

El envejecimiento demográfico es una de las problemáticas sociales que reconfigura de forma vehemente las dinámicas poblacionales, familiares y sociopolíticas de Cuba y de diversos países del mundo. Desde hace algunos años, este aumento progresivo de la población de 60 años y más con respecto a la población total, deviene centro de debate de diversos especialistas dada sus implicaciones sociales, políticas, económicas, personales, etc. (Bayarre *et al.*, 2018; Martínez, 2018; Bayarre, 2017; Benítez, 2017). En el caso cubano, los estudios advierten para el 2030, dentro del reordenamiento de la dinámica demográfica de la mayor de las Antillas y su perspectiva de desarrollo futura, una duplicidad de las personas de esta cohorte de edad en relación a los menores de 15 años. Mientras, para el 2050, la ONU estima que Cuba ocupe el noveno lugar entre los países más envejecidos a nivel mundial, para un 39,7%. Como único país en vía de desarrollo y representante Latinoamericano estaría antecedido por Japón con 42,5%, seguido de Corea del Sur, con 41,5%, España, 41,4%, Portugal 41,2%, Grecia 40,8%, Italia 40,7%, Bosnia y Herzegovina 40,5% y Singapur 40,4% (ONU, 2015)

En tal sentido, hacia mediados de siglo, se prevé en Cuba la presencia de 283 personas de 60 años y más respecto a 100 de 15 años. Dichas proyecciones demográficas dimanan secuela, fundamentalmente, de los bajos niveles de fecundidad actual del país, con una tasa global de fecundidad que no supera los 1,7 hijos por mujer desde hace más de 30 años; junto a una tendencia a la disminución de la mortalidad en el grupo de 60 años y más, ante el alargamiento de la vida con garantías de atención de salud universal y gratuita (Ramos y Jordi, 2018). Súmese un proceso migratorio sostenido que se ha incrementado, en los últimos años, en un 6,18% según datos de la ONU, para un 14,6% de emigrantes en 2019 (ONU, 2019).

El escenario descrito se complejiza al desarrollarse en un período marcado por una de las mayores crisis sanitarias y económicas acaecida a nivel internacional y nacional. Así, el recrudecimiento del bloqueo económico de los Estados Unidos hacia la isla, la reconfiguración y ordenamiento de nuestro modelo económico; más las desigualdades sociales que la acompañan, y la incertidumbre que generan las carencias en los actores sociales, suponen retos importantes en la infraestructura socioeconómica y política de la nación para la atención al adulto mayor.

A nivel universal, muchas son las experiencias que abordan el papel relevante del trabajo social individual y comunitario en el cuidado y protección de este grupo etario. Francia, Brasil, Argentina y España son algunos de los países proveedores de programas de formación de competencias necesarias para este fin. Desde Cuba, si bien a partir del 2000 se advierten significativos avances en dicha materia, brechas en la concepción del trabajo social, su implementación, así como en la disponibilidad de recursos humanos para su desempeño, dificultan tan loable labor. A nivel comunitario, las fisuras del trabajo social se vinculan con el logro de un proceso de participación real del adulto mayor.

Una mirada a los ancianos de 70 años y más que viven solo en el municipio Santiago de Cuba, por ejemplo, alerta de insuficiencias en la calidad de la asistencia social, así como de demoras en las respuestas y atención por el trabajador social de salud a sus necesidades (Palomo *et al.*, 2019). Realidad recrudecida ante la sobrecarga del sistema de salud y su

personal, por los embates de la covid-19, indistinto de las estrategias locales que se estipulan en su solución. No obstante, tal situación, ha favorecido la emergencia de nuevas vías de atención a este grupo, las cuales reestructuran, desde la labor comunitaria, los modos de hacer del trabajo social en la protección del adulto mayor. En tal sentido, el trabajo prevé visibilizar las grafías reconstruidas del trabajo social en la atención a los adultos mayores de 70 años y más, a partir del proyecto comunitario “Vivan los ancianos”, en aras de proveer nuevas estrategias de cuidado para esta cohorte etaria.

Metodología

La investigación asume la triangulación de datos como estrategia metodológica, dentro de un estudio micro en la comunidad de Los Maceos del municipio Santiago de Cuba. Como unidad de análisis se seleccionan, de forma intencional, los adultos mayores de 70 años y más que se atienden por el proyecto comunitario Vivan los ancianos de la comunidad enunciada. Mediante el escrutinio de la técnica de la observación participante, la entrevista a informantes claves, el grupo focal y el cuestionario, se da respuesta a interrogantes, como: ¿cuáles son las formas emergentes en que se estructura, desde el trabajo social comunitario, la atención a esta población?, ¿Cómo se integran los actores sociales (individuales y colectivos) en su cuidado? ¿en qué enfoques del trabajo social comunitario se asienta el quehacer práctico del proyecto? y ¿cuáles son los beneficios e impactos de su accionar en la calidad de vida de los adultos mayores?

La observación participante semiestructurada se efectuó durante un período de tres meses, junto con las entrevistas a informantes claves y los grupos focales. Para las dos últimas técnicas se emplea un muestreo intencional opinático. En total se entrevistaron 7 informantes claves, bajo los siguientes criterios de selección: ocuparan cargos dentro del proyecto o en la comunidad, fueran de diferentes grupos etarios y miembros del equipo multidisciplinario que compone el proyecto. Los grupos focales realizados fueron 2, con una composición de 8 miembros cada uno. El primero, tuvo como criterio de selección que: fueran voluntarios de diferentes grupos etarios, responsables de las oficinas creadas para la atención al adulto mayor y realizaran visitas a los ancianos. Mientras, el segundo, se realizó con el fin de conocer las percepciones de los ancianos sobre el proyecto. Entre sus criterios de selección destacan: haber dado su consentimiento para formar parte del mismo, ser beneficiario directo, familiar de algún anciano beneficiado y de diferentes sexos. En total se entrevistaron 16 personas.

El cuestionario¹ se aplicó a una muestra de 132 ancianos de un universo de 200 que componen el grupo de 70 años y más, según tabla para el cálculo de muestras estadísticas. Con una probabilidad de error de +/- 5% y un nivel de confianza del 95%. Este se efectuó mediante un muestreo probabilístico, aleatorio simple, donde todos los encuestados tenía la posibilidad de ser escogidos. El procesamiento de los datos se efectuó a través del paquete estadístico SPSS.

El trabajo social comunitario y la atención al adulto mayor. Pinceladas del escenario cubano.

El trabajo social, según el Comité Ejecutivo de la Federación Internacional de Trabajadores Sociales y la Asociación Internacional de Escuelas de Trabajo Social (2014), se asume como “una profesión basada en la práctica y una disciplina académica que promueve el cambio y el desarrollo social, la cohesión social y el fortalecimiento y la liberación de las personas”

¹ Cabe destacar que parte de la información del cuestionario se sustenta en la base de datos del proyecto Vivian los ancianos de la comunidad de San't Egidio, en Santiago de Cuba.

(Lima, 2016, p.150). Desde su fundación, a finales del siglo XIX y su consolidación como disciplina científica en el XX, “la idea de ayuda, de estar presente, de trabajar para conseguir una mejora y/o transformación de una situación” (Vilas *et al.*, 1976, p38), constituye una constante en el quehacer del trabajador/a social. Incluso, en su vertiente comunitaria, este se centra en potenciar las fuerzas y la acción de la comunidad² para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proceso social elegido por los pobladores; desempeñando, un papel relevante, la participación de todos sus miembros (Tenesaca, 2015).

En el contexto cubano, dicha praxis ha estado distinguida por un enfoque asistencialista y humanista que se interconecta con el benéfico. Antes de 1959, las instituciones religiosas institucionalizaron las principales formas de atención y cuidado a los más desfavorecidos; sin embargo, este proceder no constituía una prioridad en las agencias de diálogo gubernamental, y se veía empañado por situaciones de lucro y malversación, impidiendo dar respuesta a las necesidades reales de la población. Con la llegada de 1959 y las transformaciones socioeconómicas y políticas que lo acompañaron, el trabajo social, se ubicó como una prioridad en el accionar político de sus dirigentes³. Desde el marco comunitario fue vital para fomentar la participación del pueblo, de forma articulada, voluntaria y organizada, en la atención a las problemáticas sociales que afectan la sociedad cubana, sobre todo a partir de la década de los 90. De la fecha hasta la actualidad, el trabajo social comunitario ha surcado grandes retos y desafíos a tono con los diferentes procesos acaecidos en la isla. Al decir de Zabala (2004), el desarrollo comunitario se ha caracterizado por “su revitalización, la diversidad y riqueza de las experiencias según sus propósitos y metodologías, la multiplicidad de los actores y estructuras sociales implicados en ellas, y la coexistencia de tendencias que expresan niveles diferentes de participación social, todo ello en un escenario de creciente complejización social” (p.4).

En dicho quehacer, el cuidado del adulto mayor para el fomento de una vejez inclusiva y proactiva, incluso desde la participación comunitaria, ha sido una preocupación perenne del gobierno cubano. Muestra de ello es la disposición en la Carta Magna de que “el Estado, la sociedad y las familias, (...) tienen la obligación de proteger, asistir y facilitar las condiciones para satisfacer las necesidades y elevar la calidad de vida de las personas adultas mayores” (Capítulo III de la Constitución de la República de Cuba, 2019). Asimismo, se debe respetar su autodeterminación, garantizar el ejercicio pleno de sus derechos y promover su integración y participación social.

El logro de tal propósito resulta del trabajo articulado y sostenible del Ministerio de Salud Pública, el Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER) y los ministerios de Educación (MINED), Educación Superior (MES), Cultura (MINCULT), Trabajo y Seguridad Social (MTSS). De igual forma organizaciones como la Federación de Mujeres Cubanas (FMC), los CDR, la Unión de Jóvenes Comunistas (UJC), etc., en su accionar colectivo y comunitario, pertrechan vías de intervención y protección al adulto mayor. Las mismas van desde atender a sus problemas sociales, promover su autonomía personal, la atención primaria y secundaria de salud- mediante su diagnóstico psicopatológico y cuidado en la

² Al hablar de comunidad, tomando como referente las ideas de Caballero y Yordi (2004) hacemos referencia a esa estructura social que resulta de la interacción e integración de las personas cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones), con sentido de pertenencia, situado en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de sus interacciones, también influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

³ Aquí destacan la Escuela Técnica y la maestría en Trabajo Social- ambas en Camagüey-, y la creación del Programa de Trabajadores Sociales por nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro.

comunidad como en centros internos, a partir del trabajo social sanitario-, y el fomento de un envejecimiento activo. Las buenas prácticas, respecto a este último aspecto sustentan la existencia del Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor, el Centro de Investigaciones sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud (CITED) y las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM).

Justo como parte del Programa Nacional de Atención integral, se ubica el Subprograma de atención comunitaria al adulto mayor, a través de redes de apoyo social viables para la solución de las problemáticas que aquejan a este grupo. En su trabajo se destaca la presencia de equipos multidisciplinarios de atención gerontológica (EMAG), las casas y círculos de abuelos, los servicios de ayuda domiciliaria, alimentación y reparación de viviendas (MINSAD, 2006).

La necesidad de su acoplamiento pasa por reconocer la vejez como un proceso complejo. El cual supone formas reconstruidas de interacción y socialización entre estos actores sociales y las estructuras relationales emergentes que derivan de la contemporaneidad. En otras palabras, se aluden a modos heterogéneos de hacer, sentir, y pensar resultantes de la acumulación, a lo largo de la vida del sujeto, de experiencias de vida precedentes, donde el proceso evolutivo presupone, también, el del deterioro de sus facultades; relentizando y dificultando sus aprendizajes y relaciones sociales. Máxime en una era signada por grafías de intercambios rápidas y fugaces interceptada por la individuación, digitalización e informatización de la sociedad, la economía y sus formas de cobro, la irrupción de narrativas culturales liberales, entre otras; favorables al distanciamiento generacional con el adulto mayor.

En tal sentido, la atención a los ancianos, como reafirman muchos especialistas, supone un reto para las políticas públicas en materia social, económica, de salud, cultural, etc., garantes de una vejez activa, con calidad, inclusiva y participativa. Además de un capital humano amplio y heterogéneo, capaz de sopesar las carencias infraestructurales en el cuidado y atención a esta población. Cabe destacar que, si bien, el trato personalizado, desde el hogar, con el adulto mayor dilata su inserción en instituciones hospitalarias o especializadas, el desgaste resultante de dicha praxis (García y Alfonso, 2020), grava sobre la cotidaneidad del trabajador social o cuidador y la dinámica familiar del longevo. Ello implica reconocer, además, que la labor social en su cuidado traspasa a la vejez como variable demográfica y se extiende hacia los diversos actores sociales directamente implicados en su atención. De ahí su vital interconexión con el trabajo social comunitario, en aras de mitigar los niveles de deterioro del cuidador.

Otros desafíos de una mayor longevidad pasan por la necesaria formación de ese recurso humano para actuaciones de apoyo y cuidado; garantizar que la vejez se haga acompañar de bienestar y calidad; así como actualizar los programas de atención enfocados en el colectivo de mayores, ya sean autónomos o dependientes (García y Alfonso, 2020). Igualmente implica: a) un análisis de las condiciones reales (objetivas y subjetivas) de la familia para la atención al adulto mayor, b) repensar formas de protección que den cobertura al sector privado en vínculo con el estatal para fortalecer y/o generar nuevas estrategias de atención, con una mayor apertura al trabajo social personalizado y comunitario, y c) promover alianzas de apoyo institucional (no estatal) con experiencia en dicha labor.

Hacia el trabajo comunitario y su atención, los desafíos se direccionan en el logro de: a) una sustentabilidad y sistematicidad de las propuestas comunitarias; junto a la calidad de los servicios que se brindan, b) la participación real de todos los agentes comunitarios, del adulto mayor y su familia, y c) mitigar las trabas, la sectorialidad y el burocratismo que limitan el

desarrollo de la actividad social comunitaria en beneficio del adulto mayor (Caballero y Yordi, 2004; Alonso *et al.*, 2014).

Proyecto comunitario “Vivan los ancianos”. Vías alternativas de cuidado en tiempos de covid-19

Ante la necesidad de contribuir a la calidad de vida de los ancianos, frente a las carencias económicas, socioculturales que enfrenta la sociedad cubana, acrecentadas con la pandemia de la covid-19, proyectos comunitarios consolidan sistemas de redes alternativas para su atención. Una muestra es el Proyecto “Vivan los Ancianos” del Consejo Popular Los Maceos, del municipio santiaguero. En su haber, se consolidan grañas emergentes de protección a dicho grupo desde prácticas colaborativas que refuerzan y apoyan las formas estatales de atención. También, acortan tiempos de trabajo, viabilizan y agilizan servicios detenidos temporalmente por las medidas restrictivas y de confinamiento dispuestas para evitar el contagio con la covid-19; enfatizando en diálogos interinstitucionales con el Centro Provincial de Salud Mental, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, los CDR, Consultorios médicos, etc. Su matriz de acción integral, nutre y retroalimenta las prácticas de cuidado del proyecto, a partir de la (re)producción de protocolos de atención existentes, en consonancia con la construcción de esquemas novedosos de acción en función de los recursos y capital humano que movilizan.

Como parte de los resultados de las técnicas de investigación se pudo constatar la institucionalización informal de redes de apoyo comunitario que reconfiguran generacionalmente las prácticas oriundas del trabajo social comunitario para su vigilancia. Así, asumiendo las relaciones y los vínculos de los actores (individuales y colectivos), se establecen y reconstruyen, en la praxis comunitaria, distintos modos de hacer en torno a la atención a los adultos mayores de 70 años y más. Justamente, es el marco de estas relaciones lo que garantiza dar respuesta a las principales demandas de la cohorte etaria estudiada, por medio del intercambio de recursos entre sus miembros (materiales e inmateriales), la generación de oportunidades, y el respeto, articulación e incorporación macroestructural de las instancias sociales y políticas existentes. En esencia, el sistema social instaurado, a partir de las relaciones comunitarias, da apertura a procesos de asistencia, rehabilitación y participación del adulto mayor. Ejes diametrales de su trabajo social, reordenados desde la voluntariedad y gratuidad en que se estructuran sus tres redes de apoyo, cual garantes de una vejez con calidad. (Gráfico 1).



Gráfico 1: Fuente: Elaborado por la autora a partir de las técnicas cualitativas.

La primera se centra en la interrelación *iglesia, familia y comunidad*. De los resultados de la entrevista a informantes claves y el grupo focal (1) se advierte como, en el caso de la iglesia, destacan sus experiencias en prácticas de caridad, benéfica y asistencial hacia los más

desfavorecidos, el apoyo financiero, la voluntariedad y compromiso social de su clérigo en dicha labor. La familia como célula básica de la sociedad, se hace acompañar, desde los roles de estos miembros de la iglesia, así como de los no creyentes o representantes de otras congregaciones religiosas, de prácticas humanitarias que fomentan procesos colectivos de colaboración, en tanto ayudan con la compra de medicamentos y alimentos, donación del fármaco, cocción de los alimentos, asistencia médica, acompañamiento al adulto mayor, entre otros. Mientras, la comunidad, cual sistema más amplio y complejo, además de cumplir con la obligación de velar por este grupo etario y por el respeto de los pilares de nuestra revolución, custodia cada proceder y contribuye a facilitar el acercamiento con el adulto mayor, velando por su bienestar social.

Una segunda red, tiene como protagonistas a la juventud, en función de la conexión *adolescentes-joven* y *adulto mayor*. Según se alude por los entrevistados, motivados por el servicio de la caridad, que fomenta la iglesia, junto a principios humanistas derivados del seno familiar, y a las experiencias cotidianas de convivencia con este grupo etario, legitiman esquemas comportamentales de asistencia que reconforman discursos contemporáneos sobre su imagen social. Sus praxis colaborativas, se entrelazan con la red anterior y la particularizan en función de sus habilidades, preparación y formación. De esta manera, a partir de la observación participante, se pudieron advertir 3 subsistemas informales de atención. Uno dirigido hacia las labores de distribución, compra de alimentos y/o medicamentos, y los procesos de higienización de los hogares. Otro, a las reparaciones técnicas e infraestructurales de la vivienda de este anciano- con énfasis en los que viven solo-. Mientras, el último, efectúa visita, colabora con la atención primaria de salud, servicios de consultas psicológicas y de rehabilitación; aunado a su acompañamiento. Actividades desarrolladas en coordinación con los demás convivientes del adulto mayor.

La tercera red, fomenta la relación *anciano-anciano*, quienes, ante las cercanías etarias, los más jóvenes dentro del proceso de envejecimiento, identifican necesidades comunes, al margen de las diferencias contextuales en que cada uno experimente su vejez. Un patrón diametral de sus insatisfacciones pasa por la necesidad de ser escuchados (68,9%), sentirse útiles (88,9%), participar en la toma de decisiones (79,6%) y en las actividades sociales y familiares (73,2%). En su respuesta, desde el vínculo anciano- anciano y el del propio programa, se consolidan pautas de acción, dirigido al control, seguimiento y comunicación permanente entre ellos⁴, gracias al contacto telefónico. El intercambio resultante, no solo brinda información sobre las visitas de atención médica de los especialistas del proyecto, sino mediar en las demandas que los adultos mayores requieran⁵ y sus proveedores (referido a los miembros de las redes anteriores). Como parte de su accionar proactivo, entre ellos consensuan estrategias participativas y de rehabilitación, como: talleres de manualidades o de agricultura familiar, charlas educativas, vías de solución y atención pormenorizadas a determinados adultos mayores, sus visitas, etc. Asimismo, ocupan puestos directivos dentro del programa y nutren su accionar con rutas resolutivas para su perfeccionamiento.

El acoplamiento relacional y sincronizado del proyecto, desde dichas redes, al decir de los beneficiarios y sus familiares, según la técnica del grupo focal (2), ha favorecido a reavivar la utilidad de muchos de los adultos mayores que lo componen. Si bien su condición de grupo vulnerable, obliga a incrementar las medidas de confinamiento, en el hogar, para preservar

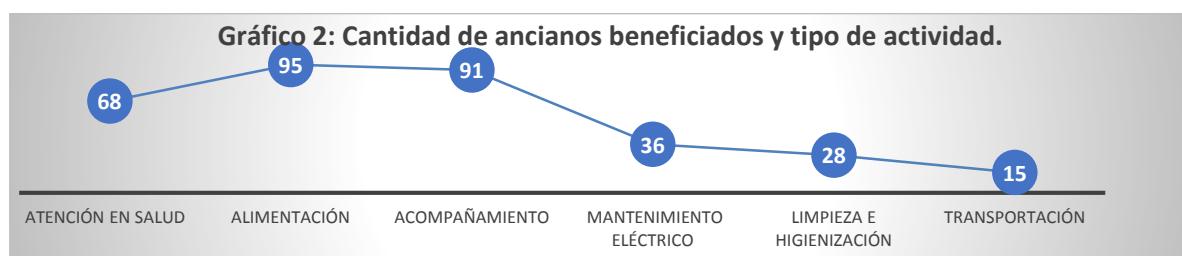
⁴ Los que no cuentan con el servicio de la telefonía fija, a la que aludimos, el contacto se facilita por medio de la colaboración de alguien de la comunidad que lo posea y viva próximo a este anciano.

⁵ Para este accionar, el proyecto se organiza desde oficinas de trabajo comunitario donde se focalizan y recopilan diariamente las informaciones del adulto mayor, por medio de reuniones semanales entre los distintos representantes de dichas redes.

su salud, ellas tienden acompañarse de un deterioro de su autonomía social y personal; junto a la presencia prematura de procesos de demencia y dependencia. No obstante, se impone, en el marco de la trasformación que el proyecto provee, dinamizar e incorporar otras variantes de participación e inserción social, a tono con las demandas sociales que acompaña los cambios socioeconómicos y culturales del país.

En sentido general, resultados iniciales del proyecto, en base a la muestra estudiada, ha permitido atender a 79 adultos mayores que viven solo⁶, para un 59,84%. De ellos, más del 70% responden al sexo femenino. Los 53 acompañados, alrededor del 40% convive con otro adulto mayor o persona próxima a la edad de 70 años y más. Aspecto que advierte de la necesidad de redirigir y expandir preventivamente las labores de cuidado y atención.

Hasta la fecha predomina un sistema de visitas semanal que se hace acompañar de llamadas telefónicas, libre de costo para el anciano. Al respecto, un análisis de la infraestructura telefónica para llevar a cabo este servicio, apunta, que aun cuando no todos cuentan con este recurso, el 62,12% logra su implementación y de ellos, más del 90% lo realiza de manera independiente. Estas visitas dirigidas, no niegan la atención diaria efectuada por los restantes miembros de la comunidad, que se integran en el proyecto. Al decir de los ancianos y sus familiares, los beneficios obtenidos desde su inserción en el programa se dirigen a la atención en salud, alimentación, acompañamiento, mantenimiento en infraestructura eléctrica, limpieza e higienización entre otras. Las mismas son reflejadas en el gráfico 2.



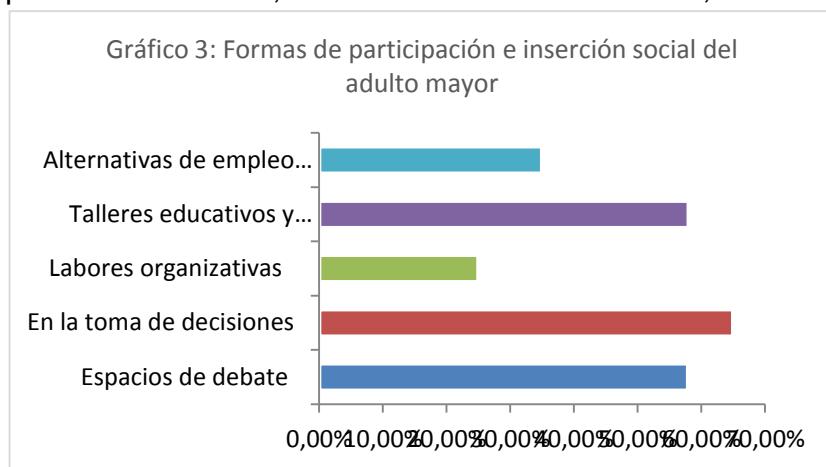
Fuente:

Elaborado a partir de los datos del cuestionario a los ancianos.

En el caso puntual de la atención en salud, las principales formas de colaboración recibida por los ancianos son la atención psicológica con un 79,5%, la oftalmológica para un 65,7%, ortopédica 52,2%, psiquiatría 23,1% y geriatría 16%. Estas se efectúan tanto dentro o fuera del hogar, las que se corresponden con el deterioro de la edad y con las condiciones socioculturales y económicas en que cada uno experimenta su vejez.

⁶ En los grupos de edades se incluyen 12 personas del rango de 60-69, por presentar alguna discapacidad físico-motora e intelectual, y que viven solo. Elementos que los obligan a requerir servicios de atención, similares a los de 70 años y más.

La participación e inserción social del adulto mayor, se reconoce por los encuestados, en base a su incorporación a espacios de debate, en la toma de decisiones, labores organizativas, talleres educativos y constructivos, alternativas de empleo informal, etc. ilustradas en el gráfico 3. En lo referido a las estrategias laborales de corte informal, destacan la elaboración de manualidades para el hogar (35,3%), labores de corte y costura (29,7%), y repasos educativos a escolares (25,4%). Se aclara, que dentro del proyecto se viabilizan y proveen recursos para su desempeño, cumpliendo todas las medidas higiénicas sanitarias dispuestas para evitar el contagio con la covid-19.



Fuente: Elaborado por la autora a partir de los datos del cuestionario.

A modo de conclusión

Las grafías reconstruidas, desde el trabajo social comunitario del proyecto Vivan los ancianos, reconstruyen un sistema de redes de apoyo que tributa a mejorar su calidad de vida. A partir de los principios del trabajo social comunitario y sin una adecuada formación en dicha materia, sus integrantes construyen en su matriz de interacción comunitaria y relacional un sistema social de atención que logran articular, tanto generacional como estructuralmente, recursos y capital humano para una atención sistemática y sustentable hacia esta población. Si bien, aun se ilustran fisuras en sus modos de actuación, propias de la espontaneidad teórica latente en su quehacer, su matriz práctica y fenomenológica, suple necesidades básicas de este grupo, y lima las carencias en las formas de atención y cuidado hacia ellos, provenientes del sector estatal y de otras redes comunitarias establecidas formalmente.

Las principales vías de atención se dirigen hacia patrones de asistencia vinculados con el acompañamiento, la alimentación, los servicios de salud, transportación, reparación de inmuebles y limpieza e higienización. En el marco de las labores dirigidas a su rehabilitación e inserción social, resaltan las estrategias laborales informales y prácticas inclusivas tanto a nivel directivo, organizativo como colaborativo. No obstante, es un desafío del proyecto ampliar sus recursos materiales y humanos para hacer frente a la oleada de adultos mayores que, en unos pocos años conformarán la sociedad, así como expandir su labor hacia otros sectores poblacionales más envejecidos de la sociedad santiaguera. De ahí, la urgencia en un rediseño de los programas de atención social para dicho grupo, junto a una mayor apertura, desde el sector privado, al trabajo social.

Bibliografía.

- Alonso M (2014). *La atención al adulto mayor. Una propuesta para proyecto institucional.* CD de Monografías 2014. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”. <http://monografias.umcc.cu/monos/2014/FUM%20Calimete/mo14134.pdf>
- Bayarre, H., Álvarez, ME., Pérez, JS., Almenares, K., Rodríguez, A., Pría MC., (2018). Enfoques, evolución y afrontamiento del envejecimiento demográfico en Cuba. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42(21). <https://scielosp.org/article/rpsp/2018.v42/e21/>

- Bayarre, H. (2017). Múltiples perspectivas para el análisis del envejecimiento demográfico. Una necesidad en el ámbito sanitario contemporáneo. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(2), 314–6. <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/892/928>
- Benítez, M. (2017) Envejecimiento poblacional: actualidad y futuro *Medisur*, 15(1) Cienfuegos. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000100003
- Caballero, M., y Yordi, M. (2004). *El trabajo comunitario: alternativa cubana para el desarrollo social*. Camagüey, Cuba; Ácana-Universidad de Camagüey.
- Constitución de la República de Cuba (10 de abril de 2019) <https://www.gacetaoficial.gob.cu/es/constitucion-de-la-republica-de-cuba-proclamada-el-10-de-abril-de-2019>
- García, R. y Alfonso, A. (2020). *El envejecimiento en Cuba: políticas, progresos y desafíos*. Friedrich Ebert Stiftung. República Dominicana.
- Lima, A. (2016). Definición global del trabajo social en Melbourne 2014. *Revista Treball Social*, nº 2017, 2016, 143-154. <https://www.tscat.cat/content/rts-207-castellano>
- Martínez, T., González, C., Castellón, G., González, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 8(1) <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/569>
- Ministerio de Salud Pública de la República de Cuba (2006) Programa de Atención Integral a la Adulto Mayor. Dirección Nacional de Atención al Adulto Mayor, La Habana Cuba.
- Organización de las Naciones Unidas (2015). *Informe World Population Ageing 1950-2050*. Nueva York. Naciones Unidas. https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf
- Organización de las Naciones Unidas (2019). Cuba- Emigrantes totales. *Expansión-Datosmacro.com*. <https://datosmacro.expansion.com/demografia/migracion/emigracion/cuba>
- Palomo, D. et al. (2019). Calidad de la asistencia social en ancianos solos con atención domiciliaria. *MEDISAN*, 23(4), 654-668. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192019000400654&lng=es&tlng=es.
- Ramos, A. y Yordi, M. (2018) Challenges facing the Cuban State arising from demographic aging. *Medwave*, 18(4), 7231 <https://www.researchgate.net/publication/326728709>
- Zabala, M. (2005). Participación y prevención social: una perspectiva desde las comunidades cubanas. *Revista Africana América Latina*, n. 46, 1-28. SODEPAZ.

FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFUEN EN LA DEPRESION DE LOS ADULTO MAYOR .

Autor (es):

- Msc Dra Leticia Travieso Tejera.
- Lic Yarelin Benítez Pérez.
- Lic Silvia Milagros Sanabria Alonso.
- Msc en Ciencias de la Educación Madeline Pagés Hervis.

Dirección de correo electrónico: leticia.travieso@nauta.cu

Entidad laboral de procedencia:

Centro comunitario de salud mental.
Policlínico 7 de diciembre Jagüey Grande
Matanzas.

Resumen

Los adultos mayores es uno de los grupos etarios más importantes de la población cubana, siendo necesario estudiar la depresión, como uno de los procesos afectivos que se evidencian con el envejecimiento, combinándose múltiples factores que hacen de ellos su expresión.

Palabras clave: depresión, adulto mayor, factores psicosociales.

Abstract

The greybeard are one of the important age groups of the Cuban population, being necessary to study depression, as one of the affective processes that are damaged with age increase, combining multiple factors

Key words: depression, elderly, psychosocial factors.

Introducción

El número de personas que en el mundo rebasa la barrera de los 60 años, aumentó en el siglo XX de 400 millones en la década del 50, a 700 millones en la década del 90; estimándose que para el año 2025 existirán alrededor de 1200 millones de ancianos. También se ha incrementado el grupo de los "muy viejos", o sea los mayores de 80 años de edad; que en los próximos 30 años constituirán el 30 % de los adultos mayores en los países desarrollados y el 12 % en los llamados en vías de desarrollo. [1]

En el Reino Unido, el porcentaje de población de 65 y más años tardó 45 años en duplicarse (del 7 al 14%) mientras en Chile se espera que este cambio se produzca en un periodo de aproximadamente 25 años y de 20 en Brasil. [2]

Las sociedades latinoamericanas han iniciado un rápido proceso de envejecimiento, similar a lo ocurrido previamente en otras poblaciones, como las europeas – en la actualidad ya muy envejecidas-, pero mucho más acelerado, debido a la rapidez de la transición demográfica americana. [2]

Cuba, archipiélago latinoamericano del Caribe, alcanza ya una cifra de expectativa de vida al nacer de 75 años. El 21 % de la población rebasa la sexta década, lo cual, constituye una objetiva demostración del resultado de los esfuerzos y recursos empleados para mejorar, el nivel de salud del pueblo [3]

Es imposible negarse a reconocer la imperiosa necesidad de desarrollar la atención al anciano en sus múltiples y complejas facetas, para lo cual es imprescindible aceptar que la gerontogeriatria comunitaria es una oportunidad que, vinculada a las diferentes especialidades de la salud, como la psiquiatría, la psicología, la neurología y la medicina interna, favorezca la interacción oportuna en este grupo etario. [4]

Este aumento en el número de adultos mayores determina, sin embargo, una indiscutible relevancia de enfermedades que son características de la llamada tercera edad. Esta etapa de la vida es el terreno propicio para que se diagnostiquen con frecuencia los trastornos psiquiátricos lo que incrementa a su vez es mayor el riesgo por el incremento de la invalidez y el deterioro progresivo, que asociados a circunstancias sociales o familiares adversas desencadenen enfermedades como la depresión.

En un estudio transversal multinacional europeo la prevalencia de trastornos depresivos osciló entre 2,6% de población urbana española y 17,1% de población inglesa, también urbana. En otro estudio multinacional europeo, en población anciana, las tasas oscilaron por países entre 8,8 y 23,6%. [2]

La depresión del anciano no es bien conocida. La mayoría de los trabajos sobre etiología y tratamiento de los trastornos afectivos se efectúan en la población joven, sin embargo, el envejecimiento poblacional en Cuba, hecho actual con una tendencia clara a incrementarse en el futuro, tal vez conlleve a que el rango de edad en la prevalencia de la depresión vaya desplazándose progresivamente hacia las edades avanzadas. Vivir muchos años implica vivir siendo viejo y este fenómeno, a su vez, supone un aumento de las discapacidades físicas, mentales, sociales y funcionales que pueden incidir en la presencia de alteraciones afectivas.

También a nivel epidemiológico existe acuerdo en el sentido de que los trastornos depresivos son un problema sanitario de primer orden en esta etapa; de hecho, algunos autores han considerado que la “depresión” era la enfermedad que más influye en el empeoramiento de la salud de la población. Además, parece demostrado que tiene importantes implicaciones socio-laborales y elevados costes sanitarios directos e indirectos, resultando uno de los trastornos médicos que más discapacidad, y días laborales perdidos provoca en los países occidentales. Incluso algunos autores prevén que la “depresión” pronto llegue a ser la principal causa de discapacidad en el mundo. [5]

Desarrollo

Se realizó un estudio exploratorio, descriptivo, de corte transversal, en adultos mayores de 60 años, en el Policlínico Docente “7 de Diciembre” del área de salud de Jagüey Grande, provincia Matanzas, en el período comprendido desde enero hasta diciembre de 2019, con el objetivo de describir los factores psicosociales que inciden en la depresión del adulto mayor.

El trabajo se apoyó en la propuesta metodológica del modelo comunitario en psiquiatría, donde se plantea investigar a partir del llamado Análisis de la Situación de Salud del adulto mayor, los principales problemas de salud encontrados, donde la depresión constituyó una de las enfermedades más frecuentes.

Se contó con el consentimiento informado de los ancianos estudiados, las cuidadoras y sus familiares, donde se les realizó una explicación exhaustiva del motivo de esta investigación y el propósito que nos trazábamos con ella para contribuir al mejoramiento del estado depresivo del adulto mayor.

Para el desarrollo de este estudio se coordinó con los equipos básicos de salud de los consultorios del área de salud de Jagüey Grande, quienes notificaron a la Consulta de Salud Mental los casos de los adultos mayores que presentaron en consulta síntomas y signos de enfermedad depresiva.

El total de los mismos fue de 198 casos, convirtiéndose ésta en la población de estudio; la muestra se seleccionó por criterio de inclusión una vez excluidos los 56 casos, quedó conformada por 142 adultos mayores.

Los autores emplearon como método general, el Método Filosófico General Dialéctico Materialista, que permite concebir la lógica del proceder investigativo, la selección de métodos y técnicas para abordar el objeto de estudio, en su desarrollo, en su historicismo, en su carácter sistémico, en su objetividad, y permite revelar las relaciones internas en la multidimensionalidad del fenómeno estudiado.

Para describir los factores psicosociales que inciden en la depresión de los ancianos, el estudio se apoyó en un cuestionario creado por los autores, el cual se ajusta a los objetivos propuestos, explorando distintas áreas de interés relacionadas con la vida del encuestado.

Para la confección del cuestionario se utilizó la metodología propuesta por Moriyama 1968, para evaluar la calidad de su construcción y la correspondencia de los ítems con la definición operacional y los factores que la componen. [7]

La estructura y formulación de las preguntas del cuestionario fue sometido a un proceso de validación de contenido por criterio de expertos. El criterio de los jueces expertos se utilizó para evaluar la correspondencia de los ítems en relación con los objetivos a evaluar.

El cuestionario consta de preguntas, con las cuales se persigue tener una información y una visión más profunda de los aspectos explorados. El mismo recoge variables socio demográficas como la: edad y sexo. Además de otras variables como: antecedentes patológicos familiares y personales, los factores psicosociales asociados a la depresión y los niveles de depresión.

Criterios de Inclusión

- Adultos mayores pertenecientes al área de salud del Policlínico Universitario “7 de Diciembre”, Jagüey Grande, Matanzas.
- Los adultos mayores que decidieron participar de forma voluntaria previo consentimiento informado y que no poseían enfermedades mentales u otro proceso mórbido invalidante que le impidieran formar parte del estudio.

Criterios de exclusión

- Aquellos que no se encontraban en plena facultades y capacidad mental.
- Los que presentaron deficiencia y discapacidad audio visual y motora.
- Los que negados a participar en el estudio.
- Los que no se encontraban en el área en el momento del estudio.

Criterios de salida.

- Defunción.

Se aplicó además del cuestionario que permitió recoger la información general, el Test de Depresión Geriátrica de Yesavage utilizado en el Centro Iberoamericano de Atención a la Tercera Edad. Esta escala consta de 15 ítems que se responden de manera afirmativa y negativa de acuerdo con el criterio del encuestado y da la posibilidad de conocer los niveles de depresión, donde la depresión normal es cuando el paciente puntuá entre 0-10, la depresión leve entre 11-15 y la depresión establecida > 15 puntos.

Los instrumentos se aplicaron de manera personal, en un ambiente privado con la sola presencia del encuestado y el investigador, y respetando todos los principios éticos.

Se realizó la distribución de frecuencia de todas las variables estudiadas usando técnicas cuantitativas, volcándose los resultados en tablas de distribución de frecuencias que se

crearon al efecto. Los datos fueron analizados y procesados mediante material de escritorio, calculándose porcentajes.

Resultados.

El grupo etáreo de mayor representatividad fue de 75-79 con 42 ancianos, para un 29.57 %, predominando el sexo femenino con 91 mujeres, para el 64.08 %. Estos resultados coinciden con un estudio realizado por Peña Pérez, Belém; en México donde entre los participantes del estudio correspondió a una población de adultos mayores que, conserva la distribución del género, con predominio del sexo femenino. [8] Tabla 1(Anexo 1)

Los factores psicológicos referidos por los ancianos son el temor a la muerte en 114 ancianos, para un 80.28 %, seguido de la dificultad para aceptar a la jubilación en 101 anciano, para un 71.12 %, en ambos sexos. La violencia psicológica se comportó en un 66.90 %, además resultó interesante la necesidad de ser escuchado con un 64.78 % representada por 92 adultos mayores.

En estudios similares se describen el duelo, el aislamiento social, las enfermedades somáticas y el deterioro funcional se incrementan con la edad y pueden tener diferente impacto entre ancianos y muy ancianos. A pesar de esto, pocos estudios epidemiológicos aportan datos sobre prevalencia y factores de riesgo de enfermedades mentales en personas muy ancianas (mayores de 75 años). Se mencionan además la soledad, el sexo y los problemas financieros, aunque no se registran cifras en dichos estudios, si coinciden nuestros resultados con un estudio realizado en la Provincia de Mayabeque, Cuba donde los factores psicosociales que más inciden en los adultos mayores fueron: el temor a la muerte, la inadaptación a la jubilación y la violencia psicológica.[9] Tabla 2 (Anexo 2)

El número de ancianos que se encuentran afectados por los diferentes factores de riesgo sociales; la viudez y la necesidad de comunicación social alcanzaron los mayores índices con 56.33 % y 54.22 % respectivamente, mientras que los insuficientes ingresos económicos y la asociación de hábitos tóxicos presentes en los adultos mayores tuvieron también cifras representativas, 53.52 %, y 45.39 % en cada caso.

Estos resultados coinciden con estudios realizados en la provincia de Camagüey por Dr. Lex Cervera Estrada y colaboradores donde se observa cómo se asocia la desatención familiar, la necesidad de afecto y limitaciones en los recursos financiero al bienestar o satisfacción del adulto mayor. El sexo femenino, el estado civil viudo y la disfuncionalidad familiar incidieron con mayor cifra de desatención familiar al anciano. El abuso físico fue referido por más de la mitad de los ancianos desatendidos. Aunque no se refieren cifras en dicho estudio si se describen estos factores asociados a la percepción que poseen estos ancianos de su bienestar emocional. De igual manera existen estudios realizados en continente americano y europeo que reflejan la incidencia de estos factores, pero no se registran análisis estadísticos que permitirían estandarizar sus resultados, lo que en nuestra opinión hace de dicha investigación una novedad en nuestro campo. [6] [10] Tabla 3 (Anexo 3)

Los síntomas psicosomáticos más relevantes asociados a la depresión en los ancianos, son: la desesperanza con un 78.87 % y la tristeza con un ,78.16%. Afectando más al sexo femenino que al masculino, lo cual está en correspondencia con estudios realizados en España donde describen estos y otros factores asociados a la depresión. Entre éstas se encuentran la disminución del hambre y la pérdida de peso, una reducción en la actividad

del individuo, estreñimiento, alteraciones del sueño como la hipersomnia o el despertar precoz, agitación o inhibición generalizada del movimiento y disminución o pérdida de la libido. El individuo deprimido también suele presentar cambios en las funciones cognitivas lo que provoca, principalmente, una disminución en la capacidad de pensar, en la concentración o en la toma de decisiones. Es, igualmente, muy común el pensamiento pesimista que suele englobar sentimientos de culpa e infravaloración, ideas de desesperanza y pensamientos recurrentes de muerte y suicidio. Se ha de tener en cuenta que la ideación suicida y las tentativas de suicidio son muy frecuentes en personas afectadas por una depresión mayor, siendo entre un 15 y 52% de los pacientes los que terminan con su vida mediante el suicidio según la bibliografía revisada. [11] [12] Tabla 4 (Anexo 4)

El nivel de depresión predominante fue el severo con un 47.87%, afectándose principalmente al sexo femenino con un 28.87 %, cuyos resultados pueden corresponderse con la literatura revisada de nuestro continente y países del primer mundo. Las cifras de prevalencia en población general de trastornos mentales en la vejez en Europa se estiman en torno al 3.1-27.5% para los trastornos depresivos. Las cifras de prevalencia de depresión mayor en personas ancianas atendidas en atención primaria se sitúan entre el 4.3% y el 34.2%. [13] [14]

Se sabe que las estimaciones para las enfermedades neuro-psiquiátricas en Chile no están disponibles de manera oficial; sin embargo, es posible proyectar que estén entre un 40% a 48%. América Latina y el Caribe tienen un estimado de 40%, mientras que en los Estados Unidos de Norteamérica y Canadá llega a 48%. Otras regiones del mundo están muy por debajo de esta cifra. En África alcanza a un 19%, el Oriente Medio a 26%, mientras que el Sudeste Asiático presenta 28% y Europa, 40% estos datos deben ser considerados con cautela debido a las diferencias entre las regiones teniendo en cuenta el desarrollo socioeconómico y el envejecimiento de la población de cada lugar. Estas estadísticas coinciden con nuestros hallazgos que acorde con las diferencias de género los resultados oscilan para el sexo masculino entre un 35.91% y para el sexo femenino representado por 91 fémina un 64.68%. [15] Tabla 5 (Anexo 5)

Conclusiones

El sexo femenino es el más afectado, en las edades de 70- 75 años.

El temor a la muerte, la aceptación a la jubilación y la violencia psicológica son los factores que más incidieron, expresados por la desesperanza, la tristeza y los trastornos del sueño. Predominaron los niveles de depresión moderada y severa.

Recomendaciones.

Generalizar los resultados obtenidos en la investigación de manera que se conozca cuáles son los factores psicosociales que con mayor frecuencia se asocian a la aparición de la depresión en los adultos mayores.

Bibliografía:

1. Wolfgang L, Sanderson W, Scherbov S. The coming acceleration of global population ageing. Nature. 2008; 451 (7179):716-719.

2. CERELES- Costa Rica. Rev Elec. No Esp. Estudio de Longevidad y Envejecimiento Saludable. 2007; 5 (1): Red social y salud del adulto mayor en perspectiva comparada en Costa Rica, España e Inglaterra. Población y salud en Mesoamérica.
3. Ministerio de Salud Pública. Anuario Estadístico 2013 [Internet]. La Habana: Dirección de Registros Médicos y estadística de Salud; 2014 [citado 11 Feb 2017]. Disponible en: <http://files.sld.cu/dne/files/2014/05/anuario-2013-esp-e.pdf>
4. Cardona, D. Envejecimiento poblacional: reto a la salud pública. Rev. CES Salud Pública [Internet]. 2013 [citado 11 Feb 2017]; 4(2). Disponible en: http://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/2875/2089
5. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq., 2011; 31 (111), 457-475. doi: 10.4321/S0211-57352011000300005.
6. Cervera L y col. Caracterización de la atención familiar al adulto mayor. ISCM “Carlos J. Finlay”. Camagüey, Cuba. 2008.
7. *Fis L. Intervención educativa nutricional en el adulto mayor. Cuba. FCMM. Jagüey Grande. 2007-08.*
8. Peña B. La depresión en el adulto mayor, una aproximación” Rev de Especialidades Médicas. México. 2009; 2 (14) pp. 53-59.
9. Llanes, HM y col. Factores Psicosociales que inciden en la depresión del adulto mayor. Rev CM Mayabeque. 2015; 21 (1).
10. Sims, M y col. Intervención psicológica en adultos mayores con depresión. Centro de Desarrollo de las Ciencias Sociales y Humanísticas en Salud.2017.
11. Mitjans, M; Arias, B. La genética de la depresión. ¿Qué información aportan las nuevas aproximaciones metodológicas? 2012.
12. Paykel, ES. Handbook of Affective Disorders, Second Edition. 1992.
13. Goodwin FK, Jamison KR. Manic Depressive Illness. New York: NY: Oxford Press In, 1990.
14. Vives M y col. Prevalencia de trastornos mentales y factores asociados en pacientes de atención primaria mayores de 75 años. Actas Especialista en Psiquiatría 2013; 41(4):218-26.
15. Rodrigo R. Uso de guías clínicas en el manejo de los trastornos depresivos: un aporte a las decisiones terapéuticas habituales. 2012.
16. Sable J A, Dunn L B, Zisook S. Late – Life depression. How to identify its symptoms and provide effective treatment. Geriatrics [Internet]. 2002 [citado 11 Feb 2017]; 57(2). Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11851203>
17. *Ferras L, González M, Pérez A, Pelier E, Lamorú P .Depresión en gerontes institucionalizados, Municipio Isla de la Juventud 2011. Revista Médica de la Isla de la Juventud [Internet]. 2012 [citado 11 Feb 2017];13(2) Disponible en: http://www.remij.sld.cu/index.php/remij/article/view/67*
18. Blazer DG, Steffens DC. Tratado de psiquiatría geriátrica. Madrid España: Elsevier; 2010.

Anexos:

Anexo 1

Tabla 1.:Distribución de la muestra según grupo de edades y sexo. Policlínico Universitario “7 de Diciembre” Enero- Diciembre 2019.

Grupo de edades (en años)	Masculinos		Femeninos		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
60-64	9	6.33	11	7.74	20	14.08
65-69	9	6.33	21	14.78	30	21.12
70-74	11	7.74	22	15.49	33	23.23
75-79	15	10.56	27	19.01	42	29.57
80-84	6	4.22	4	2.81	10	7.04
85 y más	1	0.70	6	4.22	7	4.92
Total	51	35.91	91	64.08	142	100.00

Fte: Departamento de estadística. Encuesta o cuestionario.

Anexo 2

Tabla 2. Factores psicológicos en relación al sexo. Policlínico Universitario “7 de Diciembre” Enero- Diciembre 2019.

Factores psicológicos	Masculinos		Femeninos		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Temor a la muerte	39	27.46	75	52.81	114	80.28
Aceptación a la jubilación	43	30.28	58	40.84	101	71.12
Violencia psicológica	8	5.63	87	61.97	95	66.90

Necesidad de ser escuchado	41	28.87	51	35.91	92	64.78
Sentimientos de soledad	51	35.91	33	23.23	84	59.15
Pérdida de los roles sociales	37	26.05	33	23.23	70	49.29
Sentimientos de minusvalía	19	13.38	35	29.64	54	38.02

Fte: Departamento de estadística. Encuesta o cuestionario.

Anexo 3

Tabla 3. Relación de factores sociales asociados a la depresión y el sexo. Policlínico Universitario “7 de Diciembre” Enero- Diciembre 2019.

Factores sociales	Masculinos		Femeninos		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Viudez	33	23.23	47	33.09	80	56.33
Necesidad de comunicación social	34	23.94	43	30.28	77	54.22
Insuficientes ingresos económicos	41	28.87	35	24.64	76	53.52
Maltrato físico	17	11.91	34	23.94	51	35.91
Adultos solos	26	18.30	13	9.15	39	27.46
Hábitos tóxicos	37	26.05	27	19.01	64	45.39

Fte: Departamento de estadística. Encuesta o cuestionario.

Anexo 4

Tabla 4. Síntomas psicosomáticos asociados a la depresión según sexo. Policlínico Universitario “7 de Diciembre” Enero- Diciembre 2019.

Síntomas psicosomáticos	Masculinos		Femeninos		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Desesperanza	31	21.83	81	57.04	112	78.87
Tristeza	24	16.90	87	61.26	111	78.16
Trastornos del sueño	17	11.97	63	44.36	80	56.33
Desmotivación	21	14.78	47	33.09	68	47.88
Irritabilidad	13	9.15	21	14.70	34	23.94

Fte: Departamento de estadística. Encuesta o cuestionario.

Anexo 5

Tabla 5. Distribución del grado de depresión del adulto. Policlínico Universitario “7 de Diciembre” Enero- Diciembre 2019.

Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage.	Masculinos		Femeninos		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Normal	11	7.74	17	11.97	28	19.71
Depresión leve	13	9.15	34	23.23	46	32.39
Depresión severa	27	19.01	41	28.87	68	47.87
Total	51	35.91	91	64.08	142	100.00

Fte: Departamento de estadística. Encuesta o cuestionario.

VINCULACIÓN DE LA CÁTEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR (CUAM) AL DESARROLLO SOCIAL Y COMUNITARIO

Autor (es): M.Sc. Odalis Alberto Santana

Dirección de correo electrónico: <odalis.alberto@umcc.cu>;

Entidad laboral de procedencia: Universidad de Matanzas.

Resumen:

En el mundo se han desarrollado muchas experiencias relacionadas con la educación del adulto mayor, por los altos índices de envejecimiento de la población. En Cuba, el Ministerio de Educación Superior, con la colaboración de la Central de Trabajadores y a la Asociación de Pedagogos inicia en el año 2000 en la Universidad de la Habana el trabajo de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (Cuam), con el concepto de educación para todos durante toda la vida, a este proyecto se han ido incorporando las universidades de las provincias cubanas, donde se articula la extensión, formación profesional y trabajo comunitario. En la provincia de Matanzas el trabajo de la Cuam se ha desarrollado en los municipios en relación con las características de las comunidades, la estructura inicial del trabajo en las aulas universitarias se ha sustituido por un trabajo adaptado a las necesidades de las comunidades y de los adultos mayores que en ellas residen, contribuyendo a la vinculación de los cursantes a su entorno social y comunitario y al desarrollo de estos escenarios.

Palabras clave:

Comunidad, desarrollo y Cátedra universitaria del adulto mayor.

Abstract: Many experiences have been developed in the world related to the education of the elderly, due to the high rates of aging of the population. In Cuba, the Ministry of Higher Education, with the collaboration of the Central de Trabajadores and the Association of Pedagogues, began in 2000 at the University of Havana the work of the University Chair for the Elderly (Cuam), with the concept of education for all throughout life, the universities of the Cuban provinces have been incorporated into this project, where extension, professional training and community work are articulated. In the province of Matanzas, the work of the Cuam has been developed in the municipalities in relation to the characteristics of the communities, the initial structure of the work in the university classrooms has been replaced by a work adapted to the needs of the communities and the older adults who live in them, contributing to the bonding of the students to their social and community environment and to the development of these scenarios.

Keywords: Community, development and University Chair for the elderly.

Introducción.

En la Provincia de Matanzas la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor fue creada por resolución rectoral en junio del año 2002. Muchos son los retos que impone para los profesionales vinculados a la experiencia el trabajo con este grupo de hombre y mujeres. Uno de los más significativos es lograr que sus aulas no sean solo lugares para trasmitir conocimientos, sino que se conviertan en potenciadoras del desarrollo individual de los sujetos participantes y en motores impulsores para que los cursantes sean protagonistas del desarrollo de sus comunidades y de la transformación de la concepción que sobre el envejecimiento tiene la sociedad.

Investigar la vida cotidiana en el ámbito comunitario, puede realizarse desde cualquier paradigma o enfoque de investigación, siempre que la elección del enfoque o la combinación de enfoques a seguir sea coherente con los referentes teóricos de los que se parte y se adegue al objeto de estudio y a los objetivos del investigador. La selección general del enfoque de investigación, es un momento decisivo de la actividad científica, lo mismo que la flexibilidad responsable en su utilización. (Córdova, M.; Cucco, M. 1999)

Para el desarrollo la presente investigación que parte de la concepción dialéctico materialista, la aplicación de paradigma cualitativo y el análisis con enfoque de proceso ha sido imprescindible para poder sistematizar y trabajar las características de cada aspecto, penetrando en sus particularidades. Resulta necesario recoger datos sobre el pensamiento y comportamiento de las personas involucradas en la experiencia, captadas a través de las acciones que los sujetos realizan y de los criterios que expresan verbalmente.

El enfoque Histórico Cultural, por potenciar la identificación de lo adquirido, de lo específicamente nuevo en el desarrollo y no una tipología de la personalidad anciana ofrece los fundamentos psicológicos para el estudio de la edad.

La profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana y fundadora del proyecto Universidad del Adulto Mayor en Cuba, Teresa Orosa, considera que en la vejez la zona de desarrollo se caracteriza por la necesidad de autotrascender, de quedar en los demás por la necesidad de legar, de trascender sobre todo en las generaciones más jóvenes. Opina que, en la ancianidad, a pesar de la disminución de las capacidades físicas hay evolución y transformación en la personalidad, además de cambios en el sistema de actividad y comunicación que pasa a ser la necesidad fundamental. La actividad depende del anciano de sus actitudes y aptitudes.

Según valora esta investigadora en esta etapa de la vida el papel del “otro” resulta fundamental y ese “otro” indispensable para el desarrollo en la tercera edad puede ser otra persona, la familia, pero también puede ser el grupo de coetáneos con el que se relaciona, el aula de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la que es miembro y el desarrollo de la comunidad en que desarrolla su actividad.

Las bases para el Desarrollo comunitario fueron aprobadas por la ONU en 1960, en un documento que plantea la necesidad relacionada con la mejoría de las condiciones de vida de las comunidades a partir de la colaboración de los poderes públicos, la ayuda de expertos y la participación de toda la población. Se realizó pensando en los países subdesarrollados podían contar con la colaboración de los países llamados más ricos o desarrollados.

La presente investigación se propone analizar la contribución de la Cátedra universitaria del adulto mayor al desarrollo comunitario a partir del desarrollo de proyectos que integran a los factores comunitarios en la solución de problemas que afectan la vida de las comunidades.

Desarrollo

Las aulas de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor no deben limitar sus objetivos a ofrecer conocimientos a sus cursantes, desde ellas se debe y puede lograr que las personas mayores recuperen sus espacios sociales y contribuyan desde sus saberes a desarrollar una nueva cultura social entorno a la vejez. Para lograr estos propósitos el aula tiene que ser más que un espacio físico o meramente académico. Es necesario educar desde lo comunitario, porque la comunidad es el escenario propicio para la participación, para el autodesarrollo de los sujetos y para reflexionar sobre la necesidad de trabajar por el bien común.

El proyecto Universidad del Adulto Mayor se propone crear una cultura del envejecimiento a nivel social que propicie que familia, comunidad e instituciones contribuyan a dar sentido a la existencia de los que han dedicado su vida a crear lo que en materia de logros sociales puede exponer la sociedad cubana y a formar las familias de las que son los miembros más antiguos.

Para el logro de este objetivo, es imprescindible asumirlo desde lo comunitario y en especial desde el paradigma del autodesarrollo de las comunidades. Es necesario reflexionar sobre la visión comunitaria del envejecimiento para identificar las necesidades y encontrar las alternativas de solución en estos espacios. Los proyectos gestados para transformar la cultura del envejecimiento desde lo comunitario necesitan desarrollarse con la participación activa de los adultos mayores en las fases de diagnóstico, diseño, ejecución y evaluación.

La autora asume el concepto de comunidad del Centro de estudios comunitarios de la Universidad Central de Las Villas Marta Abreu que la define como "... un grupo social que comparte espacio donde la participación y cooperación de sus miembros posibilitan la elección consciente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potenciadoras de su autodesarrollo. (Alonso, J y otros autores. 2004)

El trabajo comunitario necesita para ser eficiente, del desarrollo de una conciencia crítica hacia el interior de la comunidad. Los profesionales del trabajo comunitario en Cuba tienen que estar comprometidos con un proyecto social inclusivo y encaminar sus esfuerzos a potenciar el desarrollo de la sociedad que se construye, contribuyendo a que las comunidades tomen conciencia de las necesidades y a partir de ellas lograr la formación de nuevos saberes sociales que tengan como resultado un diagnóstico real de las mismas. Este diagnóstico es premisa indispensable para lograr la transformación de la realidad social comunitaria, que es posible solo cuando la participación verdadera de sus miembros, entre ellos las adultos mayores; sea la resultante del proceso de apropiación de las herramientas de trabajo que aseguren el desarrollo comunitario.

El colectivo de autores del Centro de Estudios Comunitarios de la Universidad Central, opina que el desarrollo comunitario se inicia cuando el profesional y la comunidad, desde sus lugares, saberes y poderes, se relacionan para construir el saber social, que es un proceso de investigación acción, es transformativo y conduce a nuevos conocimientos y alternativas de cambio. (Alonso, J. y otros autores 2004)

Entre las diferentes definiciones de participación, la autora coincide con la enunciada por Ramón Rivero que la considera "una acción humana necesaria, encaminada a fines concretos, influyente, multidimensional, que expresa una relación social democrática y permite aprendizajes de actitudes y vínculos. (Alonso, J. y otros autores. 2004)

En aras de lograr una participación que conduzca a través de la autogestión al autodesarrollo, el gestor del trabajo comunitario debe conceder un lugar esencial a la comunicación para activar las redes que integran la trama de la subjetividad social.

En el logro de una adecuada comunicación es determinante el papel del diálogo, que expresa una actitud que alienta la colaboración y la reflexión. El diálogo es una actitud de escucha y es también un activismo espiritual propio para la expresión de la subjetividad, cuyas bases se establecen a partir del encuentro y el contacto entre los sujetos.

El sistema social en que vive el adulto mayor determina la organización de los programas sociales de atención a la tercera edad, a lo que nos referiremos en otro momento de este trabajo. La ciencia cubana tiene que analizar críticamente estas experiencias para desarrollar una teoría que propicie una revolución en la concepción social del envejecimiento y en consecuencia nuevas estrategias para que los ancianos cubanos puedan seguir siendo parte activa de la consolidación de nuestro proyecto social.

El investigador italiano Marcos Marchioni considera que “...el envejecimiento progresivo y rápido de una parte cada vez más importante de la población es una situación muy negativa, fruto de las políticas sociales que se han seguido en estos últimos veinte años y que, sumada a la total falta de previsión, nos da un punto de partida muy atrasado, con una cultura social también muy atrasada. Las políticas sociales dirigidas a la población mayor se han caracterizadas por el aislamiento de la misma del contexto social. A los mayores había que darles un local (los Hogares de Pensionistas) donde pasar el rato. Se ha favorecido el aislamiento que, a su vez, ha producido fenómenos de “auto-aislamiento”. Se han construido locales para diferentes categorías de personas en vez de construir locales multiusos, donde las diferentes categorías de personas, aun teniendo espacios mínimos propios, pudiesen compartir con otros espacios (no sólo físicos) comunes. En el caso de los mayores, en el fondo se ha asumido simplemente la ideología capitalista que valora las personas como productores de bienes. En cuanto esta función se ha completado, ya no interesan por que ya no producen.” (Marchioni, M. 2002)

Valora el referido investigador que el resultado ha sido la exclusión y la autoexclusión de las personas mayores de los procesos sociales y de la vida comunitaria y que todo esto tiene que ver con la integración. En su opinión las comunidades locales van a ser otra vez el lugar físico en el que vivirá

toda esta gente mayor. Estas comunidades no pueden desarrollarse o tener una vida social mínimamente digna, teniendo cientos de personas aisladas y arrinconadas en una esquina o en un local. Las personas mayores constituyen un gran recurso comunitario, un potencial que hay que integrar en los procesos vitales y de desarrollo que se van a poner en marcha en estas comunidades. El gran reto es hacer socialmente rentable y productivo este capital humano que el sistema dominante quiere como coste pasivo (de pensiones, servicios, asistencia). En esta línea es fundamental empezar desde ya, una labor educativa que apunte a la autonomía de las personas mayores en todos los sentidos y en todos los campos; y también que apunte a la capacidad de las mismas personas a gestionar una parte de los servicios y de las prestaciones que necesitan. (Marchioni, M. 2002)

En contraposición a la realidad denunciada por Marchioni en los planteamientos anteriores, el modelo social cubano propicia que las instituciones estatales y comunitarias desarrollen proyectos que potencien la actividad de los adultos mayores, en este sentido se destacan los programas de atención desde los Consultorios del médico de familia, los Círculos de abuelos del INDER. La enseñanza superior en Cuba desempeña una importante labor en el estudio y la atención a la tercera edad.

La Universidad Cubana hoy se propone ser una Universidad para todos, durante toda la vida. Con esos fines se desarrolla el proceso de universalización a través de la organización de los Centros universitarios municipales y en ellos se han creado las Cátedras universitarias del adulto mayor, espacios que han sido propicios para la educación de los mayores y que crecen en sus propósitos de hacer ciencia sobre esta etapa de la vida.

En Cuba, por la esencia humanista de nuestro proyecto social, existen condiciones favorables para el trabajo con los ancianos y para lograr potenciar que esta generación se convierta en protagonista del desarrollo social comunitario.

En nuestro país la investigación de la edad se encuentra dirigida por el Centro Iberoamericano de la Tercera Edad (CITED) , que radica en el Hospital General Calixto García de la Ciudad de la Habana. Este centro es promotor de una política más general de atención a los ancianos.

El Ministerio de Salud Pública considera la atención a los adultos mayores dentro de sus programas priorizado, concretados en uno de los programas que atienden los médicos de familia y en los Círculos de Abuelos que organizan en coordinación con el INDER.

Existen además Casas del Abuelo que ofrecen atención diurna y ciclos de alimentación a los mayores en los municipios. En los Hospitales Generales existen salas de geriatría mientras en los municipios se crean los llamados gabinetes Gerontológico.

Se destaca además la labor de la FMC en las Casas de atención a la mujer y a la familia. Por su parte el Ministerio de Cultura desarrolla proyectos para esta edad a través de su Centro de Cultura Comunitaria.

Como parte de los programas de la Batalla de Ideas se ha constituido además una fuerza de atención a diferentes sectores de la población, en los que se incluyen los mayores, ellos son los trabajadores sociales, que se encargan de asegurar que llegue cada día a estas personas toda la asistencia social que la sociedad puede brindarles.

La Universidad del Adulto Mayor es un proyecto que surge para dar respuesta a la necesidad de educar a las personas para vivir en la tercera edad, aumentando sus niveles de conocimientos y su autoestima. No atiende a los participantes como pacientes, sino que los considera personas capaces de emprender proyectos de vida en los que pueden estar además de la atención a la familia la superación, el disfrute de la cultura e incluso la organización de proyectos para la educación de niños, adolescentes, mujeres y para otros adultos mayores.

Con ella tratamos de propiciar un envejecimiento normal y negamos dialécticamente las teorías que identifican la etapa como el cierre de la vida, pues consideramos que en ella se da continuidad del desarrollo humano y también se puede ser útil y feliz.

Para la organización científica del proyecto ha sido necesaria la integración de las ciencias que estudian la edad a través de sesiones de trabajo con especialistas de las ciencias médicas, pedagógicas y las ciencias sociales.

El aumento de los índices de envejecimiento social en Cuba se manifiesta en el ámbito comunitario, donde cada vez más adultos mayores son parte de ese grupo social que comparte espacios y tiene derecho y ansias de participar y protagonizar proyectos que contribuyan al desarrollo de las comunidades donde viven y a la consolidación de la sociedad de cuya construcción han sido protagonistas con su accionar en la economía y en la constitución de organizaciones sociales como los Comités de defensa de la revolución, la Federación de mujeres cubanas y otras de índole sindical y profesional.

La participación de los adultos mayores se convierte en un elemento indispensable para el desarrollo de las comunidades, es necesaria para poner en práctica procesos de mejoras de las condiciones de vida y los proyectos de integración de las personas que habitan en estos espacios de interacción. Las habitantes de una comunidad no solo participan cuando hacen acto de presencia, es necesario que sepan, puedan y quieran hacerlo. Se necesita promover la participación de los adultos mayores integrados en sus cátedras, como un proceso de construcción social que facilite aprendizajes a partir de la aplicación de técnicas grupales.

Los cursantes de las Cátedras universitarias del adulto mayor han demostrado que quieren más que aprender y acompañarse, reclaman la posibilidad de desempeñar roles protagónicos en la consolidación del proyecto social cubano y en particular en la creación de una nueva cultura del envejecimiento a nivel comunitario y social.

Las Cátedras universitarias del adulto mayor en la provincia de Matanzas desarrollan sus actividades en el contexto comunitario y los cursantes son o han sido líderes de las diferentes organizaciones que se desarrollan su labor en ese contexto.

La incorporación de cursos de continuidad relacionados con el trabajo en comunidades contribuye a que los miembros de las Cátedras universitarias del adulto mayor se motiven por el desarrollo del trabajo comunitario. En la fase de diagnóstico comunitario los adultos mayores constituyen un importante referente porque conocen la historia de la comunidad, de las familias que la integran y de los proyectos que en la misma se han desarrollado. Además, en el intercambio con los miembros de sus familias y especial con los integrantes más jóvenes ayudan a conformar el ideario comunitario, las aspiraciones de desarrollo, las necesidades sentidas de los que habitan en ella

Los matriculados en las aulas de las Cátedras universitarias del adulto mayor protagonizan los talleres y el trabajo con diferentes grupos para completar los conocimientos de la realidad comunitaria y determinar objetivos y propuestas que se incluyen en los proyectos que conciliando intereses se diseñan para el desarrollo de estos espacios de vida e interacción social.

Numerosos son los ejemplos de proyectos que diseñados desde las Cátedras universitarias del adulto mayor contribuyen al desarrollo de las comunidades, se destacan los referidos a la preservación de tradiciones culturales referidas a enseñar a los niños y jóvenes los bailes tradicionales, con especial énfasis en el danzón y la rumba por sus incuestionables orígenes matanceros. También son numerosos los proyectos relacionados con las enseñanzas de artes tradicionales como el bordado, el tejido con hilos y fibras como el yarey y el guano. Rescatar tradiciones ayuda al desarrollo comunitario en la medida que propicia espacios de intercambio y desarrollo cultural, pero también presenta vías para desarrollar actividades económicas alternativas y resolver necesidades con los propios recursos humanos y materiales que existen en el entorno comunitario.

La alimentación de las comunidades es un problema global y también en las cubanas, donde se fomenta la cultura de autoabastecimiento a través del cultivo de vegetales, frutales y otras especies en los patios y espacios de la propia comunidad. Los miembros de las Cátedras universitarias del adulto mayor protagonizan proyectos donde se siembran posturas, se intercambian semillas y se producen alimentos para sus familias y los demás habitantes del espacio en que interaccionan. Con los resultados de la cosecha se enseñan nuestras tradiciones culinarias, rescatando los patios tradicionales y creando en las nuevas generaciones hábitos de consumo de alimentos que mejoran la calidad de vida.

Las aulas de la Cátedras universitarias del adulto mayor del municipio Cárdenas en coordinación con los organopónicos y los huertos escolares desarrollan un proyecto que propicia que los niños conozcan las propiedades de los vegetales, aprendan formas de elaborarlos y disfruten de su consumo. Los adultos mayores que en el municipio de Jovellanos participan en las cátedras universitarias desarrollan un proyecto de cultivo, intercambio y divulgación de las propiedades de plantas medicinales que contribuye a la disminución de consumo de medicamentos y en consecuencia a la utilización de alternativas de la medicina natural y tradicional.

Los proyectos que trabajan por la solución de los problemas ambientales, también están presentes en el accionar de las aulas de mayores matanceras por ejemplo en la ciudad de Matanzas se desarrolla un proyecto de limpieza y protección de los márgenes de los ríos que fluyen a lo largo de la ciudad, en el que involucran a los niños y jóvenes. En varios territorios se intervienen espacios que afectan la higiene y se convierten en jardines, huertos

y parques rústicos que benefician a los que viven en ese entorno y propician nuevos espacios para el intercambio y el bienestar emocional.

La práctica de ejercicios físicos y otras artes tradicionales de la cultura oriental se incorporan al accionar de los adultos mayores en sus cátedras, con ellos mejoran la salud y contribuyen a crear una nueva perspectiva de la salud comunitaria y una cultura que evidencia que también en la tercera edad las personas pueden continuar trabajando por su bienestar. Con estos proyectos la comunidad descubre una nueva cultura donde el envejecimiento no es sinónimo de pérdidas, sino una etapa que se disfruta y no significa el fin de la vida útil. Con este concepto los miembros de la comunidad se preparan para envejecer con calidad.

Un elemento común a todos los proyectos de desarrollo comunitario de las Cuam es la comunicación intergeneracional que trasciende del espacio familiar al comunitario y propicia el debate sobre temas como la sexualidad responsable, la lucha contra el consumo de drogas y otros temas necesarios para el bienestar común.

Los adultos mayores matriculados en las Cuam participan en la etapa de evaluación de los resultados de los diferentes proyectos a través de la redacción de memorias, la recopilación de evidencias y la elaboración de informes de investigación que exponen en talleres y eventos que se desarrollan dentro y fuera de la comunidad.

Conclusiones.

El desarrollo comunitario es una necesidad porque las comunidades son espacios vitales para la vida humana, transformarlas para el bienestar común es un reto para los investigadores sociales. Los altos índices de envejecimiento poblacional, fruto del crecimiento de la esperanza de vida; hacen que cada vez vivan más personas de la tercera edad en nuestras comunidades, en consecuencia, se hace necesario romper con el viejo esquema del asistencialismo y el aislamiento a las personas mayores y propiciar el protagonismo de los mismos en el desarrollo comunitario.

Las Cátedras universitarias del adulto mayor en la provincia de Matanzas surgen y desarrollan sus actividades en las comunidades donde viven sus cursantes que asumen roles protagónicos en las etapas de diagnóstico, diseño, desarrollo y evaluación de proyectos que contribuyen al bienestar común y a que las personas que envejecen de mantengan activas y tributen al desarrollo comunitario.

Importantes contribuciones al desarrollo comunitario se han hecho con la ejecución de proyectos relacionados con el rescate de tradiciones culturales como las artes manuales, la cocina tradicional, los bailes y otras manifestaciones. Los temas ambientales, la educación sexual, la lucha contra la droga y otros asuntos de interés se incluyen entre los proyectos que protagonizados por los cursantes mayores favorecen el desarrollo de las comunidades.

Bibliografía.

Alberto, O. Experiencia de trabajo grupal en un aula de la Cátedra universitaria del adulto mayor. 2005. Tesis de opción al grado de máster en Desarrollo Comunitario. Universidad Central Marta Abreu.

Alonso, J., Pérez, A., Rivera, R., Romera, E., Riera, C.M. (2004): El auto desarrollo comunitario. Crítica a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación humana. CEDC. Universidad Central. Editorial Feijó. Santa Clara.

Barbero, J.M. y Cortés F. Trabajo comunitario. Organización y desarrollo social. Editorial Alianza.2011. Disponible en www.casadellibro.com. Consultado el 16 de febrero de 2021.

Carvajal, A. Apuntes sobre el desarrollo comunitario. 2011. Disponible en www.eumed.net. Consultado el 16 de febrero de 2021

Córdova, M. D. Y Cucco M. (1999): Investigación Social e Intervención Comunitaria. Material Digitalizado.

Marchioni, M. Organización y desarrollo de la comunidad.2002 Disponible en www.dialnet.unirioja.es. Consultado el 16 de febrero de 2021

Orosa, T. (2003): La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. Ed. Félix Varela. La Habana

EL USO DE TÉCNICAS PARTICIPATIVAS EN EL TRABAJO EDUCATIVO CON LOS ADULTOS MAYORES.

Autor (es): MSc. Ing. Leydiana Duquezne Amaro

Dirección de correo electrónico: leydiana.duquezne@umcc.cu

Entidad laboral de procedencia: Filial Universitaria Municipal “César M. Rodríguez Alayón” Calimete. Matanzas.

Resumen

La educación en el envejecimiento ha suscitado gran interés a lo largo de las últimas décadas. En estos años han proliferado multitud de iniciativas educativas muy diversas para las personas mayores. Específicamente en nuestro país se ha ido consolidando el funcionamiento de las cátedras universitarias del adulto mayor (CUAM) que han jugado un papel muy importante en la educación de este grupo poblacional y por consiguiente en la elevación de su calidad de vida por cuanto ayuda a transformar esa cultura del envejecimiento. En este trabajo brindamos un grupo de herramientas educativas basadas en el uso de las técnicas participativas para trabajar con estas personas con el fin de elevar la participación de los adultos mayores en las actividades de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. Se explica a través de una propuesta metodológica como elevar esta participación a través de la utilización de técnicas participativas para la realización del trabajo educativo que promoverán la participación de todos los miembros del grupo. Para este trabajo se utilizaron encuestas a los adultos mayores quienes expresaron su interés por el tratamiento dado de ahí la importancia del mismo.

Palabras clave: calidad de vida, adulto mayor, propuesta metodológica, técnicas participativas

Abstract

Education in aging has attracted great interest over the past decades. In these years, a multitude of very diverse educational initiatives for the elderly have proliferated. Specifically in our country, the operation of the university chairs for the elderly (CUAM) has been consolidating, which have played a very important role in the education of this population

group and consequently in raising their quality of life as it helps to transform that culture of aging. In this work we provide a group of educational tools based on the use of participatory techniques to work with these people in order to increase the participation of older adults in the activities of the University Chair for the Elderly. It is explained through a methodological proposal how to increase this participation through the use of participatory techniques to carry out educational work that will promote the participation of all group members. For this work, surveys were used with older adults who expressed their interest in the given treatment, hence its importance.

Key words : quality of life, older adults ,methodological proposal, participatory techniques

Introducción

Envejecer es un proceso al cual y desafortunadamente por muerte prematura no todos llegan. Y como proceso, tiene sus reglas, etapas y leyes. Algunos, según la vida que han llevado, las experiencias que han tenido y cómo las han acogido y resuelto, envejecen bellamente: su rostro no muestra más que lo debido al natural envejecimiento de los tejidos, en sus ojos que da aún la chispa de la creación que a la larga es la de la felicidad, y sus movimientos siguen siendo elegantes y distinguidos, no importa la edad, la procedencia social, ni el status. Para nosotros no existe nada más hermoso que observar la sonrisa, satisfacción y alegría en personas mayores de 60 años.

Todas las instituciones y organismos involucrados en la atención al adulto mayor han diseñado sus estrategias de acción, con el enfoque necesario en los aspectos sociales, laborales, de prevención, promoción y educación para la salud, lo cual permite afirmar que en Cuba, los adultos mayores están protegidos. No obstante quedan algunas brechas en el orden de la comunicación, del diagnóstico de los comportamientos y factores ambientales que pudieran reforzar, predisponer o posibilitar determinadas situaciones particulares o generales en la calidad de vida de este grupo poblacional.

Todo esto se realiza con el objetivo de elevar las condiciones y motivaciones de los adultos mayores; teniendo en cuenta sus necesidades, se crean la Universidad y la Cátedra del Adulto Mayor, la experiencia ha sido grandiosa y las expectativas mucho más. La presencia de la Educación Superior en los municipios como institución académica y científica de vanguardia constituye el espacio y el medio más importante para dinamizar el proceso de transformación.

La Filial Universitaria Municipal de Calimete, desde su creación desarrolla un trabajo en coordinación con otros organismos del territorio, en función de la atención a los adultos mayores. Se han abierto aulas en los consejos populares y en casas de abuelos, con la participación de profesores de la Filial.

Sin embargo ha sido una práctica común emplear los métodos utilizados en el proceso educativo tradicional en el trabajo con los adultos mayores, pasando por alto en muchas ocasiones las características físicas, psicológicas y sociales de este grupo etáreo, además de los elementos que median su concurrencia a las aulas del adulto mayor. El empleo de estos métodos ha provocado desmotivación, pobre participación en las actividades y en muchos casos abandono por parte de los ancianos de las aulas pertenecientes a la Cátedra

Universitaria del Adulto Mayor. Ante la situación expuesta se realizó una investigación por parte de un grupo de profesores de la Filial Universitaria Municipal de Calimete, planteándose el siguiente problema:

Problema: ¿Cómo realizar el trabajo educativo con los adultos mayores utilizando técnicas participativas que permitan elevar la participación de estos en las actividades de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor?

Teniendo como **objetivo general**:

- Elevar la participación de los adultos mayores en las actividades de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor mediante la utilización de técnicas participativas en el trabajo educativo.

Y como **objetivos específicos**:

- Identificar las principales dificultades que presenta el trabajo con los adultos mayores en la Filial Universitaria Municipal de Calimete.
- Elaborar una propuesta educativa para elevar la participación de los adultos mayores en las actividades de la Cátedra del Adulto Mayor en la Filial Universitaria Municipal de Calimete.

Este tema resulta de gran importancia tanto para la labor universitaria, que tiene dentro de sus procesos sustantivos la extensión y como parte sustancial de esta el trabajo en las aulas del adulto mayor, como para la atención a un sector poblacional en ascenso en cuanto a número y a nivel educacional y cultural. No se puede olvidar que la Revolución cumplió ya 56 años, muchas de las personas que integran las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor son fruto de la revolución educacional iniciada en 1959.

Desarrollo:

Consideraciones generales en relación con el adulto mayor

“Una sociedad para todas las edades”, fue el lema del año internacional de las personas de edad avanzada lanzado por la Asamblea de Naciones Unidas, para hacer hincapié en la magnitud de la “revolución de la longevidad” y en la inmensa importancia de los desafíos que supone el boom de los abuelitos (pero sobre todo de las abuelitas), puesto que las mujeres viven por término medio más que los hombres. Se ha convertido en un fenómeno casi universal, en el mundo en términos absolutos, el número de personas de 65 años y más se había multiplicado aproximadamente por 4 entre 1955 y 2025 y su proporción frente a la población total va a duplicarse en un 5,3 % en 1965 y 10 % en el 2025.

Actualmente representan un 8% de la población total de América Latina y el Caribe, y un 16% en los Estados Unidos y Canadá. Para el 2025, el 14% de la población en América Latina y el Caribe tendrá más de 60 años. Durante los próximos 25 años la población adulta mayor en la región aumentará de 91 millones a 194 millones, llegando a 292 millones para el 2050.

El problema más grave en los países en desarrollo donde dentro de 25 años vivirán las tres cuartas partes de las personas de edad, es que hay que hacer para combatir esta bomba demográfica, no se vislumbran cambios sociales encaminados al trabajo con el adulto mayor.

La adultez mayor, como comúnmente también se le conoce, constituye un período de la vida en el que se hace necesario potenciar las capacidades físicas y emocionales, ya que tener un alto desarrollo de las mismas redunda en el desarrollo armónico y equilibrado de la personalidad del adulto mayor, influye grandemente y se traduce en un buen estado de salud físico y mental pues modera o elimina hábitos dañinos o destructivos que previenen enfermedades producidas por desequilibrios emocionales; favorece el entusiasmo o motivación que significa acercarse hacia lo agradable y/o alejarse de lo desagradable, permitiéndole un mejor desarrollo de sus relaciones con las personas en las diferentes esferas en que se desenvuelve.

Científicamente resulta novedoso e importante abordar este tema, pues en esencia, asume desde el punto de vista gerontológico la relación adulto mayor- comunidad y a su vez propone acciones que viabilicen y potencien una mayor calidad de vida para las personas de la tercera edad. Visto desde la práctica propone promover desde la labor profesional y con el apoyo de la comunidad una vida activa y saludable para el adulto mayor, donde lejos de ser un objeto con necesidad de atención se convierta en sujeto activo en la transformación de sus situaciones problema y de aquellas que puedan surgir en el contexto en el que se desenvuelve y posea las potencialidades para solucionar. Además, constituirá material de apoyo en el trabajo comunitario con este grupo de edad y en labores de desarrollo local.

La tercera edad no tiene necesariamente que ser un período de la vida en el que predomine o se haga inevitable un deterioro fatal de las capacidades físicas e intelectuales, ya que si los sujetos muestran la necesaria "motivación" y la intención de mantener un "estilo de vida activo y productivo", y se les propician las condiciones para desenvolverse en un entorno rico y estimulante, en el cual se favorezcan "experiencias de aprendizajes" y se reconozcan y estimulen los esfuerzos por alcanzar determinados logros, en cuanto a participación en actividades de diversa índole, la senectud puede ser vivenciada en toda su plenitud.

Desde el punto de vista psicológico, en la tercera edad se aprecian cambios en las distintas esferas de la personalidad del adulto mayor que la distinguen de otras etapas del desarrollo. Sin la intención de abarcar todas las aristas de esta etapa de la vida, ni pretender agotar las posibles condiciones que la caracterizan, se señalan algunos elementos que permitan comprender cuáles recursos se demandan en función de los retos a enfrentar en este período.

Según el concepto de autoestima planteado por Bonet (1999):

"Una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, perteneciente a algo y a alguien, sentimientos éstos en los que se basa la autoestima. Consiste en saberse capaz, sentirse útil, considerarse digno " (pág.41).

La imagen social de la vejez y la interpretación que cada cual haga de ella determinará en gran medida la valoración y la posibilidad de inclusión de los ancianos en la vida social activa, el respeto de sus derechos y espacios, y la eliminación de estereotipos negativos que afectan fundamentalmente al adulto mayor, pero que también van en detrimento del ser humano y de los valores sociales.

Importancia de trabajo educativo - metodológico con los profesores que trabajan con el adulto mayor.

El Trabajo Metodológico es una vía fundamental de superación, la cual garantiza la preparación profesional, manifestándose en la impartición de una docencia con calidad. La preparación de los docentes en el orden metodológico es un elemento de significativo valor en el contexto de la superación profesional, pues va dirigida fundamentalmente a elevar la competencia y el desempeño profesional desde el puesto de trabajo.

El personal pedagógico en su rol de **educar** e instruir, de investigador permanente, en su tarea como docente y de modo general en su ejercicio profesional, se encuentra obligado a una superación permanente, con el propósito de garantizar la calidad de su trabajo en todas las direcciones.

Su principal objetivo es la elevación del nivel político-ideológico, científico-teórico y pedagógico-metodológico del personal docente con vistas a la optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje en las diferentes instancias y niveles de enseñanza de ahí que reviste una gran importancia en el proceso docente por cuanto de ello dependerá el resultado posterior. Este se debe enfocar como trabajo en equipo donde se elabora de forma compartida el modo de actuar sobre lo común, pues este reclama ser personalizado y, a su vez, socializado, por medio de la comunicación y la actividad como procesos inseparables.

Dentro de los niveles para la dirección del trabajo metodológico todos son de innegable valor pero solo nos detendremos en **El profesor** quien juega un papel importantísimo ya que es el responsable principal del desarrollo de un proceso de Enseñanza Aprendizaje con calidad y por lo tanto es el responsable de garantizar el dominio de los conocimientos científicos y técnicos acerca de su disciplina y asignaturas en correspondencia con los objetivos de cada actividad docente, apoyado además en la aplicación del sistema de principios didácticos y una adecuada caracterización del grupo con el cual trabaja.

El profesor es la persona responsable de que un adulto mayor se sienta a gusto con la tarea o actividad que realiza, por ello el profesor tiene la función de crear un clima donde todos se acepten en el grupo, por lo tanto debe:

- Dirigir las actividades pero sin llegar a mostrar una actitud directiva.
- Ha de demostrarse capacitado para dirigir las actividades con amabilidad y disponibilidad, pero sin paternalismo.
- Ha de comunicarse constantemente con cada abuelo.
- Debe estar atento a las necesidades del grupo.
- Conocer en cual horario es preferible trabajar con esta edad.
- No someter a los abuelos a actividades agotadoras.
- Las actividades deben propiciar que los abuelos participen más como realizador que como espectador.
- De ser posible solicitar a los participantes información médica sobre su estado de salud.

Principales dificultades que presenta el trabajo con los adultos mayores en la Filial Universitaria Municipal de Calimete.

La Filial Universitaria Municipal de Calimete como parte de su labor extensionista trabaja en varia aulas del adulto mayor distribuidas en todo el municipio a las cuales se han realizado visitas metodológicas observando las actividades realizadas.

El diagnóstico realizado mostró la posibilidad de analizar en las cuales se han detectado las siguientes dificultades:

- Falta de motivación de los abuelos.
- No realizar actividades extensas que pueda agobiar al abuelo.
- No se abordan temas que sean del gusto y la preferencia del abuelo.
- No se permite la participación activa del abuelo de manera que promueva elaboración conjunta y el arribo de conclusiones.
- Se establecen horarios no acorde a los intereses de los abuelos.
- Existen dificultades con la capacitación de los profesores para dirigir las actividades.
- No contamos con un espacio fijo (local) para la realización de las actividades.
- Pobre uso del trabajo en grupo por lo que el abuelo se siente aislado.

Propuesta educativa-metodológica para elevar la participación de los adultos mayores en las actividades de la Cátedra del Adulto Mayor en la Filial Universitaria Municipal de Calimete.

1.- Selección y uso de técnicas grupales

No existe una técnica mejor que otra, sino que éstas deben ser elegidas en función de la particularidad de cada situación teniendo en cuenta las características de los que participarán y los objetivos que queremos alcanzar.

El moderador deberá conocer la técnica en profundidad a fin de poder llevar adelante su tarea, esto es, orientar a los participantes a lograr los objetivos propuestos por las consignas de trabajo. El moderador sabrá así marcar los tiempos, orientar a los participantes para que puedan resolver los problemas que se van presentando, favorecer el intercambio y la reflexión y fijar los límites y alcances de la propuesta.

La temática debe guardar estrecha relación con los contenidos sobre los que se requiera trabajar. Y por lo tanto, deben los tópicos deben ser factibles de ser abordados por el grupo de acuerdo a sus características.

Objetivo

Es necesario definir precisamente cuáles son los logros esperables para la dinámica grupal a fin de no perder de vista el motivo por el cual se consigna la tarea.

En cualquier caso, es necesario que la metodología propuesta prevea la relación entre práctica y la teoría de modo tal que permita regresar a la práctica para transformarla y optimizarla.

Momento y clima

Es necesario identificar las características particulares del momento en que una técnica será aplicada. Por ejemplo, hay momento en que predomina el conflicto, que puede actuar como un obstáculo, o por el contrario, como un instrumento facilitador. Por otra parte, dentro del contexto educativo, hay momentos destinados a diagnosticar, a planificar, a ejercitarse, o incluso a evaluar. Los participantes tendrán diferentes disposiciones y reconocer la situación es vital para escoger la técnica más adecuada.

El clima afectivo o emocional del grupo, también resulta relevante ya que en cualquier caso, influirá en la dinámica del trabajo y en la interacción entre los miembros del grupo.

El tiempo

Cuánto tiempo se dispone para la llevar adelante la actividad es muy importante para determinar si la aplicación de una técnica es o no posible. Nada tan contraproducente como proponer un trabajo que no puede llevarse a cabo.

Los participantes

Es importante conocer el grupo al que se le propondrá la dinámica. Debemos considerar sus intereses, motivaciones y por supuesto, sus capacidades.

Las dinámicas de grupo son una problemática clave en la práctica cotidiana de la enseñanza. Comprender su naturaleza, permite al docente aprovechar el potencial de sus alumnos en función de un mejor aprendizaje.

2.- Propuestas de técnicas participativas(solo ejemplos de algunas de ellas)

Estas técnicas tienen por objeto promover la participación de todos los miembros del grupo.

Es importante no forzar las cosas en el trabajo con el adulto mayor pues las actividades deben gratificantes y se debe tener en cuenta el criterio y la opinión del abuelo a la hora de planificar las actividades.

Presentación por Parejas

El objetivo es promover la presentación de los integrantes de un grupo. Se forman parejas cuyos miembros no se conocen que deben compartir información personal. Luego, en reunión plenaria, cada participante presenta a su compañero.

Nombres escritos

Es también una dinámica de presentación. Los participantes se reunen en círculo y cada miembro se coloca una tarjeta con su nombre en el pecho. Se da un tiempo para que cada participante pueda memorizar el nombre de los demás. Luego, las personas se quitan la tarjeta y las hacen circular en un sentido. Cuando el coordinador lo dispone, cada participante debe intentar ubicar al dueño de la tarjeta que le tocó en suerte. La dinámica se repite varias veces hasta que los miembros del grupo se familiaricen entre sí.

El ovillo

El objetivo es la presentación. Los participantes se disponen en círculo. Se toma un ovillo de lana y se lo arroja hacia un miembro del grupo al azar que se presenta a sí mismo, cuando concluye, lo arroja a otro miembro reteniendo la punta del ovillo y así, hasta llegar al último. Se construye una red que une a todos los miembros. Luego, se inicia el proceso inverso siguiendo el camino que trazó el ovillo. Cuando cada participante recibe nuevamente la madeja, expresa sus expectativas respecto del grupo, la reunión o el tema mientras ovilla la lana que le han entregado. De esta forma, concluye la presentación cuando la red fue desarmada y el ovillo reconstruido.

Refranes

Se reparten tarjetas con fragmentos de refranes populares (la primera parte en una tarjeta, la segunda en otra) se reparten y el coordinador pide que encuentren a la persona que tiene la segunda parte del refrán. La técnica tiene la función de formar parejas al azar.

Rompecabezas

Se reparten piezas de rompecabezas al azar entre los participantes, que deberán armar la figura completa ubicando a los otros miembros que tengan las piezas necesarias. La técnica tiene por objetivo formar grupos al azar.

Recuerdos

Cada miembro del grupo recuerda alguna cosa en voz alta el resto manifiesta qué cosa eso le hace recordar.

Torbellino de ideas

El [torbellino de ideas](#) busca recopilar ideas frente a un problema en particular poniendo en juego la imaginación y la creatividad. El coordinador debe ordenar el intercambio e ideas y si hace falta, utilizar preguntas que estimulen la creatividad del grupo.

La aplicación de varias de estas técnicas grupales en las actividades del proyecto “Esperanza de vivir” que desarrolla la Filial Universitaria Municipal y la Dirección de Deportes de Calimete, con la participación de otros organismos del territorio, ha demostrado su validez para garantizar una elevada motivación y participación de los adultos mayores. El empleo de dichas técnicas, en consonancia con la metodología investigación-acción participativa (IAP) ha convertido a sus integrantes en verdaderos protagonistas, al poder elegir en muchos casos los temas a tratar, de acuerdo a sus necesidades cognoscitivas, la forma en que se hace y llegan hasta a dirigir las actividades bajo la supervisión del profesor.

Conclusiones.

- El empleo de métodos y técnicas tradicionales de dirección del proceso docente en el trabajo educativo con los adultos mayores provoca desmotivación y pobre participación en las actividades.
- Las técnicas participativas son un instrumento eficaz en el trabajo educativo para lograr una alta participación de los adultos mayores en las actividades de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor; lo que ha sido validado en el proyecto institucional “Esperanza de vivir”.

Recomendaciones:

- Al área de extensión de la Filial Universitaria Municipal de Calimete emplear técnicas participativas como metodología para el trabajo educativo en el resto de las Aulas del Adulto Mayor.

- Que todas las instituciones y organizaciones que atienden al adulto mayor empleen técnicas participativas en las actividades que realizan.
- A la dirección de Extensión Universitaria de la Universidad de Matanzas compartir esta experiencia con todas las Filiales Municipales.

Bibliografía:

1. Alfonso Fraga, Juan Carlos y Mena Correa, Maira ([1999](#)), “Envejecimiento. Un Reto Adicional. Apuntes para su Estudio en América latina, en Salud, Cambio Social y Político. Foro Internacional de Ciencias Sociales y Salud”.
2. De Urrutia Barroso, Lourdes (Comp.) (2003). Sociología y Trabajo Social Aplicado, La Habana: Editorial Félix Varela.
3. Fernández, Ballester. Hacia una vejez competente: un desafío a la ciencia y la sociedad. [Madrid](#): Editorial Carretero, 1999.
4. Pérez, Aldo. Sánchez y colaboradores. 1997. Recreación y fundamentos teóricos y metodológicos. México DF.
5. Pont, Pilar. Gueis. 2001. Movimientos creativos con personas mayores. Editorial paidotribo.
6. Pont, Pilar. Gueis. 2002. Tercera edad, actividad física y salud. Barcelona, España. Editorial paidotribo 5ta Edición.
7. Prieto Ramos. Osvaldo, Vega García. Enrique. Tratado de Gerontología. [La Habana](#): Editorial Científica-Técnica, [1992](#).
8. Programa de Atención Integral al Adulto Mayor. Dirección Nacional de Asistencia Social.
9. Risiga, maguli, 2001. talleres de activación cerebral y entrenamiento de la memoria para el adulto mayor. Barcelona, México. Editorial paidos mexicanas. Paidos Ibérica.
10. Rivero Pino, Ramón (2008). Intervención profesional en el trabajo social y comunitario, Centro de Estudios Comunitarios, Universidad Central de Las Villas, Villa Clara. (Soporte digital)

LA ATENCIÓN A LOS “ABUELOS” DE LAS AULAS DE LA CUAM EN CONDICIONES DE PANDEMIA

Autores:

MsC. Ligio A. Barrera Kahli

e-mail: ligiobk@nauta.cu

Lic. Miriam Velunza Quintana

Ing. Armando Castañeda Lozano

MsC. Mercedes del Pilar Ruiz Lloréns

Entidad: Universidad de Matanzas, Matanzas

Resumen

A partir de la presencia de la covid-19 en el municipio de Matanzas, las aulas de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM) recesaron sus actividades docentes tanto en el denominado curso Básico como en los cursos de continuidad de estudio. El grupo de profesores que imparten clases en dichas aulas se dio a la tarea de realizar una investigación relacionada con la atención a los adultos mayores en condiciones de pandemia, que en una primera etapa y mediante entrevistas semiestructuradas permitió explorar el estado físico y mental de los "abuelos" en sus casas y barrios de acuerdo con las medidas sanitarias orientadas, precisando cómo los contenidos recibidos por ellos en los cursos les ha ayudado a enfrentar la situación existente y también para conocer las sugerencias que proponen para resolver las diferentes problemáticas que se presentan. En el trabajo son expuestos los resultados obtenidos en las mencionadas entrevistas y las acciones propuestas para enfrentar una segunda etapa, que comienza, pero que se suspende abruptamente ante la nueva oleada de la letal enfermedad. En la casi totalidad de los entrevistados prevaleció la preocupación por la familia y la necesidad de reincorporarse a los cursos para continuar su socialización.

Palabras clave: adulto mayor, atención, medidas sanitarias, socialización

Summary

Starting from the presence of the covid-19 in the municipality of Matanzas, the classrooms of the biggest Adult's University Class (CUAM) they recessed their educational activities so much in the one denominated Basic Course as in the courses of study continuity. The group of professors that you/they impart classes in this classrooms was given to the task of carrying out an investigation related with the attention to the biggest adults under pandemic conditions that in a first stage and by means of interviews semiestructuradas it allowed to explore the physical and mental state of the " grandparents " in its houses and agreement neighborhoods with the guided sanitary measures, specifying how the contents received by them in the courses have helped them to face the existent situation and also to know the suggestions that propose to solve the different ones problematic that are presented. In the work the results obtained in those mentioned interviews and the actions proposed to face a second stage that begins, are exposed but that it is suspended abruptly before the new wave of the lethal illness. In the almost the interviewees' entirety the concern prevailed for the family and the necessity of being reinstated to the courses to continue its socialization.

Words key: bigger adult, attention, sanitary measures, socialization

Introducción

Las nuevas condiciones impuestas por la presencia del coronavirus SARS-COV-2 que ha provocado una pandemia de la enfermedad COVID-19 ha abarcado todos los escenarios de la vida económica, social y política de los pueblos del mundo. Cuba no es ajena y ha sido afectada duramente por la presencia de dicha enfermedad, además de estar sometida al recio bloqueo económico, comercial y financiero de los Estados Unidos de Norteamérica.

En este nuevo contexto, el hecho sociocultural que constituye la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM), en este caso, perteneciente al Departamento de Actividades Extracurriculares de la Universidad de Matanzas y en cuyas aulas de los Consejos Populares de Versalles, Peñas Altas, Naranjal y Matanzas Oeste, matricularon a 103 adultos mayores en el curso escolar 2019-20, teniendo que posponer las actividades físicas que se realizan

en coordinación con el Inder así como las docentes que se imparten en los denominados cursos Básicos y de Continuidad.

Los profesores (facilitadores) que atienden estas aulas confeccionaron un proyecto para investigar el estado físico y mental de los estudiantes, la influencia de los temas impartidos en los cursos y las sugerencias que proponen a partir de las vivencias experimentadas por ellos en estas nuevas circunstancias.

Para lograr los objetivos propuestos fueron entrevistados por diferentes vías, 41 estudiantes (39,8 % del total), de ellos 36 mujeres y 5 hombres. También fueron visitas las Casas de Abuelos 1 y 2, de los Consejos Populares Matanzas Este y Matanzas Oeste, respectivamente.

Durante toda la primera etapa de la pandemia en el municipio de Matanzas se produjeron encuentros presenciales con los coordinadores de grupo y con algunos estudiantes. Luego se reanudaron las actividades con las limitaciones que imponen las medidas sanitarias y rápidamente son interrumpidas de nuevo las clases.

A continuación son expuestos algunos elementos teóricos sobre el adulto mayor, la resiliencia y la socialización y los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas, aunque a priori se conoce que este segundo período de pandemia a “golpeado” en mayor medida a los adultos mayores.

Desarrollo

La llamada tercera edad o senectud es un término antroposocial que hace referencia a las últimas décadas de la vida, en la que uno se aproxima a la edad máxima que el ser humano puede vivir. En esta etapa del ciclo vital, se presenta un declive de todas aquellas estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores, con lo que se dan cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social. A pesar que esta fase tiene un punto final claro (la muerte), la edad de inicio no se encuentra establecida específicamente, puesto que no todos los individuos envejecen de la misma forma. Como la edad biológica es un indicador del estado real del cuerpo, se considera que se trata de un grupo de la población que tiene 65 años de edad o más.

El [Día Internacional de las Personas de Edad](#) se celebra el 1 de octubre.

Clasificación de las personas mayores:

1. Persona mayor (sana o enferma) autónoma: incluye a las personas mayores de 65 años, sanas y afectas de enfermedades (agudas o crónicas) no potencialmente incapacitantes.
2. Persona mayor frágil o de alto riesgo de dependencia: este concepto indica situación de riesgo de dependencia (pero sin padecerla aún), siendo potencialmente reversible, o pudiendo mantener la autonomía mediante una intervención específica.
3. Paciente geriátrico: si cumple tres o más de las siguientes condiciones:
 1. Mayor de 75 años
 2. Pluripatología
 3. Incapacidad funcional (alto riesgo de dependencia)
 4. Deterioro mental
 5. Problemática social en relación con su estado de salud

Los estudiantes de las aulas de la CUAM están incluidos en la clasificación anterior; por ejemplo, en el aula del parque “René Fraga” están matriculados y asisten a las actividades 4 personas de 90 años de edad.

En esta etapa de la vida en la que el ser humano desea envejecer de un forma digna y saludable se presentan muchos cambios psicológicos, sociales, físicos, estos cambios representan pérdidas significativas para el adulto mayor por ejemplo el tener que ser cuidado por algún familiar como lo son los hijos, el miedo a perder todas sus habilidades físicas e independencia, puede provocar en él una baja autoestima y esto derivar en una depresión muy severa, ¿Qué hacer? reforzar el autoestima, es decir, la imagen propia del adulto mayor sobre la base de sus logros, metas alcanzadas, esfuerzos, sabiduría de vida a partir de la experiencia (ampliar la autoimagen positivamente). Este refuerzo puede darse a través del aprendizaje acerca de la valoración de sí mismo. La socialización en las aulas de la CUAM contribuye a elevar la autoestima y los adultos mayores que ellas participan son ejemplo de lo que es posible alcanzar en este sentido. Los contenidos de los temas facilitan su autovaloración.

La fragilidad es la disminución multisistémica de la reserva fisiológica frente al estrés, condicionada por el envejecimiento y los factores externos.

La fragilidad, estado asociado al envejecimiento, (y a determinados factores externos), se caracteriza por una disminución multisistémica de la capacidad de reserva fisiológica funcional ante el estrés (es decir, por una incapacidad para mantener la homeostasis). Este estado se traduce en:

- Pérdida de resistencia (la sarcopenia o pérdida de masa muscular es un componente clave en la aparición de la fragilidad)
- Aumento de la vulnerabilidad
- Aumento del riesgo de incapacidad

Características del anciano frágil:

- Mayor de 80 años
- Pluripatología (con tendencia a la cronicidad)
- Pérdida de la capacidad funcional
- Deterioro cognitivo
- Problemas afectivos (depresión)
- Ingresos hospitalarios repetidos
- Polifarmacia (> 3 fármacos)
- Presencia de síndromes geriátricos
- Vive solo
- Está institucionalizado

Otros aspectos que se deben tener en cuenta son de carácter sociológico y social:

La recién elaborada sociología de la tercera edad tiene otras dimensiones: considerar a estas personas un grupo cultural en una estratificación de la población por grupos de edad (igualdad de trato, igualdad de derechos). Sin embargo, esta situación solo puede aplicarse en un segmento interesante pero reducido de consumidores y de clientela política, por lo que de nuevo es reduccionista, pues asume homogeneidad. Además, la exclusión del mercado

laboral remunerado no quita su inclusión en actividades típicas del voluntariado, comisiones municipales, residencias, centros sociales, bibliotecas y otras instituciones con enfoque comunitario, asociacionista y participativo como personas y como ciudadanos.

Shanas (1968, 1977) contribuyó con el concepto de la *construcción social de la tercera edad* contra conceptos discriminantes que, como símbolos y sentimientos, pueden modificarse; Butler (1975, 1980) removió hacia adelante la nueva edad, con un enfoque de interaccionismo simbólico.

La Geriatría estudia la prevención, curación y rehabilitación de enfermedades en la tercera edad; y la Gerontología estudia los aspectos psicológicos, educativos, sociales, económicos y demográficos relacionados con los adultos mayores. Hoy día existen especialidades como la gerontología psiquiátrica (o psiquiatría gerontológica), que incluyen variables como la calidad de vida y otros fundamentos científicos. También existe la educación gerontológica, que tiene como finalidad orientar los preceptos pedagógicos a la ciencia de la gerontología para enriquecerla y reforzarla. Se ha desarrollado también como una tecnología social de apoyo e industrialización y de avances científicos.

La socialización es el proceso mediante el cual el ser humano aprende, en el transcurso de su vida, los elementos socioculturales de su medio ambiente, los integra a la estructura de su personalidad, bajo la influencia de experiencias y de agentes sociales. El proceso de socialización se da en interacción con agentes significativos.

También en la socialización una persona interioriza su cultura de una sociedad determinada. Existen distintos agentes socializadores: la familia, la escuela, los grupos de pares, el trabajo y los grupos. Según Milazzo (1999), la socialización se puede describir desde dos puntos de vista: objetivamente; a partir del influjo que la sociedad ejerce en el individuo; en cuanto proceso que moldea al sujeto y lo adapta a las condiciones de una sociedad determinada, y subjetivamente; a partir de la respuesta o reacción del individuo a la sociedad. Manifiesta además que la socialización es vista por los sociólogos como el proceso mediante el cual se inculca la cultura a los miembros de la sociedad, lo cual se pone de manifiesto en el proceso de interacción de los adultos mayores en las aulas de la CUAM.

La relación entre la soledad y edad ha sido resaltada en numerosos estudios. Cuando hablan de la soledad las personas mayores aluden, por un lado, al hecho objetivo de hallarse habitualmente solas en la vivienda; pero, por otro, al sentimiento interno de falta de compañía que quizás les invade de vez en cuando o bien de forma permanente. Por ello podríamos destacar varias etapas de la vejez según el hogar: la primera es cuando los padres conviven con sus hijos estando estos en la edad adulta, la segunda con la aparición del nido vacío y la emancipación de los hijos, la tercera al fallecer uno de los cónyuges, y la cuarta con la reagrupación del hijo con el parente/madre.

El uso de los recursos para combatir el sentimiento de soledad difiere según el género, tendiendo los hombres a las actividades más relacionadas fuera del ámbito doméstico, mientras que las mujeres se refugian más en la búsqueda de la familia y la del interior del hogar. Tener pareja puede ser factor fundamental para no sentirse solo, independientemente de la edad.

Otro recurso podría ser la presencia de las mascotas. Podría pensarse que tener un animal de compañía ayudaría a evitar el sentir estar solo. Las personas que no tienen animales de compañía puntúan más alto en soledad social que aquellos que sí tienen.

En Cuba, los adultos mayores son personas a las que se les tienen en cuenta, son más valorados y se encuentran en la cima de la jerarquía, un ejemplo de ello es la propia creación de la CUAM.

Sea cual sea el hecho desencadenante de la soledad, esta no es el principal problema de la vejez, pero es el problema principal que pueden experimentar algunas personas mayores creándose inseguridad y sintiéndose indefensas, provocando inclusive depresiones.

Para tener más claro cómo viven las personas mayores la soledad, vamos a hablar del lugar que ocupan en la jerarquía social.

La relación entre el género y la edad resulta muy diferente para hombres y mujeres, debido entre otras cosas a la valoración que se tiene de ellos en la jerarquía social. Ese fenómeno que tiene carácter universal, en Cuba posee otra dimensión, pues aunque no es un problema totalmente resuelto, tiene una marcada tendencia hacia la equidad, en lo que se trabaja no solo para la tercera edad sino para otros grupos etarios.

Se quiere una equidad, una igualdad entre estas personas concretamente en la vejez, pero esto quiere decir igualdad de oportunidades para ambos teniendo en cuenta las diferencias personales de cada uno. Como objetivo a mencionar es conseguir que estas personas tengan esa autonomía que deberían tener como derecho u obligación, y ni solo a nivel individual sino también en conjunto social. En esa relación que debe haber entre ambos se debe tener en cuenta el cuidado de estas personas, convirtiéndose en las personas cuidadas y no los cuidadores, tanto por el Estado como por la familia. Ello en términos de equidad, esto es, tratamiento como iguales, en lugar de igualdad de tratamiento. (Phillips 1999)

Punto que también es importante para estas personas es el sentirse mayores o inútiles, algo que viene dado por la edad impuesta de jubilación; pero realmente la edad no es el único factor que habría que tener en cuenta a la hora de determinar el término vejez, también inciden la apariencia física, el estado psicológico y social.

Socialmente la sexualidad en la tercera edad es rechazada o no es considerada. Esto se puede explicar a partir de las falsas creencias que se tienen a nivel social sobre la sexualidad en la tercera edad. Uno de las principales supone que los adultos mayores no tienen capacidades fisiológicas para tener conductas sexuales. Asimismo, se asume que los adultos mayores no se encuentran interesados en las actividades sexuales, puesto que debido a la edad la satisfacción sexual ha disminuido.

Ninguna de estas creencias es cierta, ya que en primer lugar la mayoría de adultos mayores sí son capaces de mantener actos sexuales, ya que conservan la fisiología del placer sexual. A pesar que se pueden presentar ciertas limitaciones físicas, estas pueden ser tratadas o sobrelevadas, por lo que la desaparición de la actividad sexual no es justificada por estos cambios. Asimismo, respecto a la segunda creencia, muchos adultos mayores mantienen un interés en los actos sexuales, presentándose en ellos deseo sexual. Si bien es cierto que algunos adultos mayores expresan haber perdido su interés sexual o una disminución de ella, la satisfacción de la actividad sexual tiende a permanecer en la tercera edad. Como se

puede observar, se presentan ciertas preconcepciones sobre la tercera edad que no corresponden a la realidad y que son compartidas socialmente. Lamentablemente, estas falsas creencias pueden influir en las representaciones que tienen los adultos mayores sobre sí mismos, afectando su propia sexualidad.

La resiliencia es la capacidad de los seres humanos para superar períodos de dolor emocional y situaciones adversas. En el curso de Abuelidad que fue impartido durante el curso escolar 2014-15 y cuyos resultados fueron publicados en la Revista digital Educ@, los “abuelos” se apropiaron de este nuevo término y lo han utilizado convenientemente.

Por iniciativa del grupo de profesores y con la anuencia de la Jefa del Departamento de Actividades Extracurriculares de la Universidad de Matanzas se proyecta en octubre de 2020 iniciar la investigación cuyos resultados se exponen más adelante. Estructurado el proyecto se decidió formular solo tres preguntas, a saber:

- ¿Cómo te sientes?, para conocer el estado físico y mental de los entrevistados en tiempos de pandemia.
- ¿Qué utilidad le reportaron los temas tratados en los cursos?, para determinar la influencia de lo aprendido en los cursos para enfrentar la pandemia.
- ¿Qué sugerencias puedes hacer a partir de tu experiencia personal? , para tenerlas en cuenta como posibles aportes sobre la base de las vivencias en esta etapa.

Resultados de las respuestas de los entrevistados por Consejos Populares:

- Consejo Popular Versalles
 - ✓ La mayoría plantea que aislamiento les creó un estado de depresión, temor al contagio, pero sin una afectación psicológica significativa. La permanencia en la casa contribuye al deterioro físico. Mucha preocupación por la familia, sobre todo por los nietos. La sobreprotección de la familia los aleja de su acostumbrada socialización.
 - ✓ En esta etapa, además de dar continuidad a algunos ejercicios físicos que pueden ser realizados sin compañía de otros, incorporaron los ejercicios de respiración orientados en el tema de salud. Como reflejo de algunos aspectos estudiados se desarrollaron actividades manuales con los nietos, se crearon espacios para sembrar plantas medicinales y especias. También se realizaron juegos de mesa.
 - ✓ La vía telefónica, en la mayoría de los casos les permitió no perder la socialización con otros adultos mayores y con los profesores. Proponen incorporar a los programas las enfermedades respiratorias y crear grupos de apoyo para la atención a los que viven solos.
- Consejo Popular Naranjal
 - ✓ Todas plantean sentirse bien y que desean que se reanuden las clases.
 - ✓ Plantean que todos los temas han aportado nuevos conocimientos y habilidades para enfrentar la pandemia.
 - ✓ Desean continuar, pues no pudieron desarrollar los temas relacionados con las manualidades y las plantas medicinales.
- Consejo Popular Peñas Altas
 - ✓ La mayoría ansiosas por recomenzar. Extrañan los ejercicios y las clases. Algunas preocupadas por la covid-19 y las enfermedades crónicas. En ocasiones ansiosas y depresivas,
 - ✓ Las temáticas tratadas les han permitido tener modos de actuación más consecuentes con las problemáticas que se han presentado en condiciones de aislamiento y vulnerabilidad,

- ✓ Todas plantean la necesidad de rescatar la socialización.
- Consejo Popular Matanzas Oeste
- ✓ Algunos plantean que sintieron miedo pero que su estado de salud es satisfactorio. Otros presentaron problemas de salud e incluso uno fue operado pero se encuentran bien. En general plantean cuidarse bien y que cumplen con las medidas sanitarias orientadas. Un matrimonio tuvo que atender a una tía con demencia senil y lo hicieron sin exponerse ellos.
- ✓ La casi totalidad afirma que los temas fueron muy interesantes y que los han ayudado ante esta situación de aislamiento. Dicen haber recibido herramientas para enfrentar las dificultades. Los temas sobre salud los ayudaron mucho así como lo relacionado con la calidad de vida. Otros temas ya conocidos fueron enfocados de manera novedosa. El curso de Abuelidad los marcó en un camino adecuado para enfrentar estas difíciles. Todo ha sido útil. Se han incorporado conocimientos útiles para esta situación. El intercambio con otros adultos y con los profesores han resultado muy estimulantes.
- ✓ Los que terminaron el curso Básico desean pasar los cursos de Continuidad. Proponen tratar temas sobre la covid-19 aunque se ofreció una conferencia al principio de la pandemia. La mayoría propone continuar con temas de salud, cultura y patrimonio, en particular el patrimonio local. Plantean la necesidad del reencuentro, mantener la cohesión del grupo y continuar las visitas a centros de interés. Otros dicen incorporar temas de homeopatía y terapia flora y tratar con mayor intensidad temas sobre enfermedades respiratorias.

En la tabla que se muestra a continuación se pueden observar, a manera de resumen, los resultados más significativos:

Consejo Popular	Entrevistados			Preguntas								
				1			2		3			
	M	F	T	B	R	M	Sí	No	a	b	c	d
Naranjal	-	5	5	5	-	-	5	-	5	5	-	5
Versalles	1	12	13	11	2	-	13	-	13	13	-	13
P. Altas	-	10	10	8	2	-	10	-	-	10	-	10
Matanzas Oeste	4	9	13	12	1	-	13	-	13	13	13	13
Totales	5	36	41	36	5	-	41	-	31	41	13	41

Leyenda: Pregunta 1. Estado de salud: Bien, Regular y Mal

Pregunta 2. Utilidad de los temas: Sí o No.

Pregunta 3. Propuestas:

- a) Nuevos temas generales
- b) Nuevos temas de salud
- c) Nuevos temas culturales y patrimoniales
- d) Necesidad de socialización

¿Cuáles fueron los módulos de contenido que fueron impartidos en el curso Básico? El programa está estructurado en 6 módulos:

1. Propedéutico
2. Desarrollo humano
3. Educación y promoción de salud
4. Seguridad social
5. Cultura cubana

6. Medio ambiente

¿Qué temáticas han sido objeto de estudio en el curso de Continuidad?

1. Abuelidad
2. Tarea Vida
3. Psicología social
4. Nutrición
5. Medicina natural y tradicional
6. Terapia natural y tradicional
7. Digitocupuntura
8. Fenómenos interpersonales
9. Presencia del Che en Matanzas
10. Matanceridad en el 325
11. Patrimonio matancero
12. Estimulación cognitiva
13. El agua
14. Ejes conceptuales de la sociología de la cultura
15. Proyectos socioculturales: Fiesta de la Colla, Fiesta de la Candelaria, etc.
16. Situación de la covid-19 en Cuba.

De lo anterior se colige que tanto en el curso Básico como en el de Continuidad han sido tratados temas que tributan a la preparación de los adultos mayores para enfrentar situaciones adversas como la aparición inesperada de una pandemia con una enorme carga letal. Note el lector que en las propuestas que se hacen en lo relacionado con la salud solo se reitera incluir temas sobre enfermedades respiratorias y en particular sobre la covid-19. Sin embargo, en estos momentos se trabaja para actualizar algunos contenidos del curso Básico de acuerdo con los avances de la ciencia y la tecnología, ya que el programa actual es el mismo que fue confeccionado en el curso 2002-03 al iniciarse el proceso de universalización de la educación superior hacia los municipios.

Conclusiones

La existencia de las aulas de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor constituye una fortaleza en el panorama sociocultural del territorio yumurino. Los resultados de la investigación realizada al 39,8% de los 103 matriculados en las aulas de cuatro Consejos Populares del municipio de Matanzas evidencian la influencia positiva que han tenido los temas tratados en los modos de actuación de los “abuelos” que, como todos, han tenido que enfrentar una pandemia sin precedentes en Cuba y en el mundo.

Se evidencia en las respuestas de los entrevistados que su estado general, tanto físico como mental, es satisfactorio, solo permeado por algunos estados de depresión lógica ante las nuevas medidas sanitarias que fueron necesario adoptar. Resulta significativo que hasta el momento en que se realiza este trabajo no se reportan alumnos contagiados con la covid-19.

Todos aseveraron la utilidad de las temáticas tratadas que les permitieron aplicar, indistintamente, en condiciones de aislamiento.

Se ha mantenido la comunicación por vía telefónica o presencial con un grupo de “abuelos”. Las propuestas realizadas por los entrevistados apuntan, en lo fundamental, a incluir en los programas temas sobre las enfermedades respiratorias y no solo las trasmisibles que aparecen en el programa.

Los adultos mayores se han apropiado del concepto de resiliencia y lo han aplicado consecuentemente al mismo tiempo que evidenciaron la necesidad de retomar las acciones

aprehendidas para mantener una socialización que ya es una forma de existencia de los que participan en este importante proyecto.

Bibliografía

- American Psychological Association. *La tercera edad y la depresión.*
- Ayudante del abuelo (2011). *Evolución de la población española de la tercera edad.*
- Beauvoir, S. (1970). *La vejez.* Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- Brigeiro, M. (2002). Vejez y sexualidad masculina ¿reír o llorar? *Revista latinoamericana de psicología*, 34(1-2), 83-93.
- Forés, Anna; y Grané, Jordi (2008): «La resiliencia. Crecer desde la adversidad». Barcelona: Plataforma Editorial.
- Haurin, R. J., & Mott, F. L. (1990). *Adolescent sexual activity in the family context: The impact of older siblings.* Demography, 27(4), 537-557.
- Lammoglia, E. (2008). *Ancianidad: ¿Camino sin retorno?* 2. ^a ed. México: Random House Mondadori. 216 pp. ISBN 978-970-810-505-7.
- Loizaga, F. (2008). *Psicología de la motivación y la emoción.* Madrid: McGraw Hill Interamericana de España
- López, F. (2012). *Sexualidad y afectos en la vejez.* Madrid: Pirámide, D.L.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2010). *Desarrollo humano.* México, D. F. Mc Graw Hill.
- Puerta de Klinkert, María Piedad (2002): «Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos». Buenos Aires-México: Lumen.
- Santos, Rafaela: "Levantarse y luchar" (2013) Barcelona. Random House Mondadori. S.A. 2^º Edición
- Triadó, C.; Villar, F. (Coord.) (2006). *Psicología de la vejez.* Madrid: Alianza Editorial.
- ↑ Ward, L. M. (2003). *Understanding the role of entertainment media in the sexual socialization of American youth: A review of empirical research.* Developmental Review, 23(3), 347-388. doi 10.1016/S0273-2297(03)00013-3.
- Wallace, S. A. (2008). 63: *I am my brother's keeper: Sibling influences on sexual attitudes and behaviors among urban black youth.* Journal of Adolescent Health, 42(2), 43.
- Widmer, E. D. (1997). *Influence of older siblings on initiation of sexual intercourse.* Journal of Marriage and Family, 59(4), 928-938.
- Ziperovich, Pablo Carlos (2011). *Recreación hacia el aprendizaje placentero.* Editorial Brujas. V Congreso Internacional de Creatividad e Innovación (2009).

Anexos

Peña del Adulto Mayor el Día del Educador



Desarrollan en el Joven Club Matanzas I Curso posbásico Abuelidad

Por: Pedro Julio Arana Graciáa

11/06/2014



A lo largo de 29 encuentros se ha venido desarrollando en el Joven Club de Computación y Electrónica Matanzas 1, el curso posbásico **Abuelidad** correspondiente a la cátedra universitaria del Adulto Mayor (CUAM) y con el coauspicio de la Asociación de Pedagogos de Cuba (Filial Matanzas).

Con una matrícula inicial de 25 adultos mayores y actuando como facilitador el MSc. Ligio A. Barrera Kahli, han sido cumplidos los objetivos propuestos habida cuenta, de que se trata de que a partir de criterios filosóficos, pedagógicos, psicológicos, etc. y de las competencias culturales o para la vida, los abuelos se han propuesto **Un nuevo proyecto de vida desde la abuelidad** lo cual será demostrado en los ejercicios finales del curso que se realizarán próximamente



(Publicación en INTERNET)

PREVENCIÓN COMUNITARIA DEL CÁNCER EN ADULTOS MAYORES DESDE ACCIONES PROFESIONALES DE LA CARRERA GESTIÓN SOCIOCULTURAL.

Autor (es): M. Sc. Lisbert Roig Marín.

Dirección de correo electrónico: lisbert@upr.edu.cu

Código postal 20300

Teléfono móvil 55291663

Teléfono fijo 48773683

Entidad laboral de procedencia: Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Pinar del Río.

Resumen

El trabajo constituye una propuesta complementaria para la prevención comunitaria de un problema de salud, desde el modo de actuación profesional en la carrera gestión sociocultural para el desarrollo. Toma como referencia el aumento de la incidencia en la enfermedad y mortalidad por cáncer, principalmente en la edad avanzada, se evalúan determinantes socioculturales de riesgo y la alternativa de prevención en adultos mayores del Consejo Popular Carlos Manuel, ubicado en zona aledaña al contexto universitario y con un índice elevado de envejecimiento. Se emplearon los métodos teóricos histórico-lógico, modelación, análisis- síntesis; del nivel empírico el análisis de documentos, entrevistas semiestructuradas y en profundidad, además de técnicas estadísticas. El estudio teórico fundamenta la prevención comunitaria de determinantes de la enfermedad en la edad avanzada y los basamentos de la actuación profesional en la carrera gestión sociocultural. Se aporta la concepción de un modelo de gestión sustentado en principios de la investigación acción participativa, la labor extensionista e investigativa de los estudiantes, de asesoría, mediación y facilitación, diagnóstico y acciones preventivas, integradas e interconectadas con el problema social de salud. Proporciona un sistema de influencias en procesos de transformación comunitaria de hábitos y estilos de vida perjudiciales en los adultos mayores.

Palabras clave: prevención, cáncer, adulto mayor, gestión sociocultural.

Abstract

This paper is a complementary proposal for the community prevention of a health problem, from professional actions of sociocultural management studies for development. It takes as reference the increased cases of cancer disease and mortality, mainly in the elderly. The sociocultural determinants of risk and the prevention alternative in older adults from Carlos Manuel Community, located in an area surrounding the university and with a high rate of aging, are evaluated. Historical-logical theoretical methods, modeling, analysis-synthesis were used; as well as analysis of documents, semi-structured and in-depth interviews and statistical techniques. The theoretical study underpins community prevention of disease determinants in the elderly and the foundations of professional performance in sociocultural management university studies. It is provided the conception of a management model based on principles of participatory action research, the extensionist and investigative work of students, advice, mediation and facilitation, diagnosis and preventive actions, integrated and interconnected with the social health problem. It provides a system of influences on community transformation processes of harmful habits and lifestyles in older adults.

Key words: prevention, cancer, older adult, sociocultural management.

Introducción

Los procesos inherentes a la salud individual y colectiva y la presencia de enfermedades con repercusión social, condicionan la capacidad de sobrevida, calidad y esperanza de vida de la población en general.

En particular, el cáncer o tumores malignos, se ha convertido en una enfermedad, que concentra grandes desafíos en los momentos actuales. A nivel mundial su comportamiento la ubica entre las de mayor exposición a la muerte y causa de mortalidad. Por ejemplo, al cierre del año 2018, se estimó que la carga del cáncer a nivel mundial ascendió a 18 millones de casos nuevos y 9.6 millones de muertes (IARC, 2018)⁷.

A pesar de considerar con frecuencia que la enfermedad es un problema del primer mundo, en realidad más de la mitad de todos los tumores malignos son registrados en países en vías de desarrollo, donde los recursos disponibles para la prevención, diagnóstico y tratamiento son limitados (Tarajano Márquez, 2010).

Según datos emitidos en el Anuario Estadístico de Salud 2018 (Ministerio de Salud Pública, 2019) sobre las defunciones según principales causas de muerte, la segunda causa de muertes en Cuba corresponde a los tumores malignos. La magnitud de la enfermedad se relaciona con el envejecimiento demográfico.

Albizu-Campos (2016) sostiene que el perfil de morbi-mortalidad en el país, característico de países desarrollados, muestra una prevalencia de enfermedades y causas de muerte relacionadas con el proceso de envejecimiento de la población, de los tipos crónicas y degenerativas. En un orden principal los tumores malignos, unido a las enfermedades del corazón y las enfermedades cerebro-vasculares alcanzan más de la mitad del porcentaje de todas las muertes en un año.

Es notable el aumento de la incidencia de esta enfermedad con la edad. En edades avanzadas se van acumulando factores de riesgo de determinados tipos de cáncer, que se combinan con la pérdida de eficacia de los mecanismos de reparación celular, siendo el envejecimiento un factor fundamental en la aparición del cáncer.

⁷ (IARC, 2018). Consultado en http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2018/pdfs/pr263_E.pdf.

La perspectiva de afrontamiento ante el cáncer encierra una alta complejidad desde el punto de vista tecno-científico, a la vez que demanda la generación nuevos conocimientos, aplicaciones prácticas y soluciones creativas. La prevención se asume como un componente de lucha contra la enfermedad y actúa sobre los determinantes de riesgo.

En el siguiente trabajo se fundamenta una propuesta complementaria (modelo preliminar) para la prevención con un enfoque sociocultural, desde el modo de actuación profesional en la Carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo, de la Universidad de Pinar del Río.

Las diferentes esferas de actuación profesional en esta especialidad, comprenden la labor extensionista e investigativa de los estudiantes, de asesoría, mediación y facilitación, diagnóstico y acciones preventivas. Estas se conjugan con el proceso de gestión sociocultural, en la modalidad gestión de la prevención en salud.

A su vez la alternativa que se presenta constituye una muestra de la función mediadora del centro universitario y de los procesos sustantivos en la Educación Superior. Se transita en la asimilación y construcción activa de niveles de conocimiento por los estudiantes desde la labor docente, extensionista e investigativa para la solución a problemas sociales y/o comunitarios.

La propuesta de actuación, se sitúa en el Consejo Popular Carlos Manuel, municipio Pinar del Río, perteneciente a la provincia del mismo nombre. Este Consejo se ubica el centro universitario y presenta un elevado índice de envejecimiento. Estas y otras condicionantes derivadas del proceso investigativo, lo convierten en espacio propicio de la variantes de investigación acción participativa desde la labor profesional especificada, relacionadas e interconectadas con el problema de salud.

El estudio se realiza con el objetivo de fundamentar un modelo complementario para la prevención comunitaria del cáncer en adultos mayores del Consejo Popular Carlos Manuel, desde acciones profesionales de la Carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo.

Se intentan favorecer los procesos de prevención en la atención primaria de salud mediante la gestión sociocultural, integrada en un sistema de influencias de transformación comunitaria de hábitos y estilos de vida perjudiciales para la adquisición o agravamiento de la enfermedad en este grupo poblacional.

Se emplearon los métodos teóricos histórico-lógico, modelación, análisis- síntesis; del nivel empírico el análisis de documentos, entrevistas semiestructuradas y en profundidad, además de técnicas estadísticas. Estos procedimientos permitieron el soporte metodológico científico del estudio.

Se aporta la concepción de un modelo preliminar de gestión sustentado en principios de la investigación acción participativa, la labor extensionista e investigativa de los estudiantes, de asesoría, mediación y facilitación, diagnóstico y acciones preventivas, integradas e interconectadas con el problema social de salud. Proporciona un sistema de influencias en procesos de transformación comunitaria de hábitos y estilos de vida perjudiciales en los adultos mayores. Se intenciona la selección de una muestra principal teniendo en cuenta la edad, personas diagnosticadas y con riesgos, además de la inclusión de actores comunitarios y personal de salud.

Desarrollo

La prevención del cáncer en adultos mayores. Fundamentos desde las acciones profesionales en la Carrera Gestión Sociocultural.

Apuntes sobre la enfermedad y la edad.

La ciencia de la salud define en general la patología como «Cáncer», término genérico que designa un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo; también se habla de «tumores malignos» o «neoplasias malignas».

La OMS define, en Términos y siglas el cáncer como la transformación de células normales en tumorales, proceso que ocurre en varias etapas (progresión de la lesión precancerosa a tumor maligno), sin límites en el cuerpo humano. En la definición se mencionan las condiciones que favorecen su desarrollo (consumo de alcohol, tabaquismo, hábitos alimenticios, exceso de masa corporal, inactividad física). Se suman factores genéticos, infecciones y componentes del entorno. Reafirma su relación directa con el envejecimiento. La perspectiva médica atribuye a la enfermedad, graves afectaciones al organismo humano y sus sistemas de órganos, que en sus diferentes tipologías pueden provocar la muerte.

Por su gran índice de mortalidad, puede llegar a ser considerada la primera causa de muerte en este siglo (Celedón, 2012; García, et. al., 2018). Con la intención de asociar el nivel de mortalidad y la estructura por grandes grupos de causas de muerte, diferentes clasificaciones incluyen una posición prioritaria a la enfermedad. Cada país puede tener perfiles especiales, según la variante de agrupamiento que adopte.

Riesgos de la enfermedad en personas mayores.

La edad es considerada una de las características básicas de la población incidentes en la cuantificación y comportamiento diferencial de un fenómeno.

Sobre la tipología de enfermedades, Welti y otros autores referían que:

Una población con una estructura envejecida tenderá a registrar una proporción de muertes debidas a enfermedades degenerativas (cáncer y enfermedades cardiovasculares), mientras que una población joven presentará una mayor proporción de muertes debida a enfermedades de tipo exógeno (accidentes y enfermedades infecciosas (Welti, et. al., 1997, p. 85).

El *Modelo de los determinantes próximos de mortalidad* y su interpretación desde la ciencia demográfica, permite comprender la mortalidad como fenómeno multicausado y multifactorial, determinada por factores económicos, sociales, ambientales, culturales... que inciden en el hecho.

Espín J. C. y otros (2012) consideran que los factores de riesgo son propios para cada tipo de cáncer, aunque pudiera considerarse que algunos inciden prácticamente en todos o en la mayoría, tales como la edad, la contaminación ambiental, exposición a radiaciones y el bajo nivel socio-económico.

En lo referente a la salud humana, la Organización Panamericana para la Salud identifica la edad avanzada como condición para la aparición de enfermedades y su agravamiento. Envejecer implica la combinación de múltiples afecciones crónicas⁸ y enfermedades infecciosas recurrentes, la disminución de la masa muscular con el consiguiente aumento de la fragilidad, los cambios en las funciones sensoriales y cognitivas, y una declinación de la competencia inmunológica (OPS, 2017).

Acerca de los desafíos propios del fenómeno la Comisión Económica para América Latina (CEPAL) advierte sobre “las presiones de salud asociadas con el envejecimiento cada vez mayor de la población, lo que trae aparejado un aumento concomitante de las enfermedades crónicas no transmisibles”.

⁸ Las enfermedades no transmisibles (ENT) son las principales causas de muerte en la Región: causan cada año casi cuatro de cada cinco muertes. Se prevé que estas cifras aumenten en las próximas décadas como consecuencia del crecimiento de la población, el envejecimiento, la urbanización, y la exposición al medio ambiente y a los factores de riesgo (OPS, 2017, p. 43).

Caso Cuba.

El Programa Integral para el Control del Cáncer en Cuba incluye estimaciones futuras de la población cubana hasta el 2030 y 2050, cifras que evidencian el pronóstico de un proceso acelerado de envejecimiento. Respecto a la población total, se espera que el grupo de 60 y más llegue en el 2030 al 29,9 % y el país se convierta para el 2050, en uno de más envejecidos del planeta. En este sentido se prevé que para el 2030 el número de casos nuevos se incrementará a 59mil 426 para ambos sexos, y el envejecimiento será el indicador demográfico responsable del 67.1% de este incremento, con 39mil 904 casos (PNCC, 2018). A pesar de ser un país en vías de desarrollo, Cuba presenta una esperanza de vida de las más elevadas en el contexto internacional, lo cual unido al papel relevante de la baja fecundidad, lo ubica en un franco e irreversible proceso de envejecimiento demográfico. Dentro de este panorama es común notar el incremento de enfermedades, causa de la mortalidad en los grupos de 60 años y más, entre ellas las relacionadas con la especificada. Según el Registro Nacional de Cáncer ocho provincias concentran el 42 % de la mortalidad por cáncer en el país: Granma, Holguín, Las Tunas, Ciego de Ávila, Sancti Spíritus, Cienfuegos, Artemisa y Pinar del Río (*Vid. Anexo 1*).

La atención al grupo de enfermedades (crónicas no transmisibles) implica retos de gran complejidad para el sistema de salud. Dentro de ellas se demuestra como las enfermedades cardiovasculares, los tumores malignos, las enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores y la diabetes mellitus, constituyen cuatro grandes problemas de salud y determinan la mortalidad en el país. (Landrove, et. al., 2018).

En general se constatan avances en la atención diagnóstica y sistemática, la institucionalización de la actividad científica y la disponibilidad de adelantos tecnológicos. Esto unido a programas existentes en el país y de aplicabilidad al interior de sus provincias configura la organización de un sistema de atención, prevención y promoción de salud en el enfrentamiento contra el cáncer.

La realidad actual denota al mismo tiempo la complejidad de factores de económicos y socioculturales que inciden en la magnitud de la enfermedad, brechas entre el conocimiento y la acción, en un contexto donde prolifera la enfermedad, aumentan las personas diagnosticadas y de los egresos hospitalarios.

Cada forma de gestión del conocimiento científico tecnológico, debe prestar atención a las necesidades y particularidades en edades avanzadas, donde se presenta en mayor cuantía la enfermedad. Se considera que a pesar de ser el grupo de 60 años y más (los adultos mayores) el de mayor incidencia en la enfermedad y muertes por esta causa, se requiere la generación de nuevos estudios y propuestas innovadoras para contrarrestar determinantes y especificidades del fenómeno, que transiten de una visión general a otra particular o específica y a la atención diferencial.

La prevención del cáncer, variante de afrontamiento desde un enfoque sociocultural.

Existen factores conductuales que llevan a que el ser humano desarrolle el cáncer como enfermedad y muera por esta causa. Estos factores aumentan su incidencia en personas de la tercera edad. La prevención debe ir encaminada a modificar hábitos y estilos de vida que ponen en riesgo al grupo poblacional en general, no solo a las personas afectadas.

La prevención del cáncer debe sustentarse en una mirada multidimensional de la enfermedad, que implica procesos de gestión no solo del sistema social de salud, sino de propuestas de análisis de otras ciencias como la sociología, psicología, la demografía, entre otras.

“El cáncer constituye uno de los mayores problemas que enfrenta la humanidad no solo para la salud pública sino para las demás ciencias en general” (Pérez, Carmona y Velázquez, 2016, p. 6).

La multidimensionalidad implica, más allá de los contenidos gnoseológicos de especialidades en las ciencias médicas, considerar las diferentes formas de manifestación y la necesaria incorporación de miradas complementarias al problema de salud.

Desde una propuesta de intervención sicosocial para la prevención del cáncer, Vázquez Llanos, Díaz Campos, Pérez Rondón y Reyes Vasconcelos (2018), consideran que la enfermedad oncológica –cáncer- no debe ser un asunto exclusivo de las ciencias biomédicas, pues su prevención y tratamiento demanda la atención multidisciplinaria.

Algunos estudios científicos parten de considerar que los factores relacionados con los estilos de vida son más importantes en la predisposición al cáncer, si bien en algunos casos los factores genéticos o ambientales pueden jugar algún papel en grado variable. No se conocen aún todos los factores de riesgo y no siempre las asociaciones son de causa-efecto (Blanco y Díaz, 2004; García, Salaz y Gil, 2018).

La prevención es considerada uno de los patrones de referencia de cualquier modelo de salud. Integrar un enfoque sociocultural, implica recoger que “... las causas de las causas de una enfermedad están muy cerca de identificarse con aquellos aspectos socio-culturales que condicionan las conductas y el medio en el que se mueve una población y que facilitan la llegada de las enfermedades” (Ugarte Iturizaga, 2009, p. 169). Es en este punto, donde cobra pleno sentido plantearse cuáles son los determinantes sociales y culturales de la salud.

Al referirse a la necesaria vinculación de los aspectos socioculturales en las intervenciones de Salud Di Silvestre (2012) asume la salud y enfermedad como un proceso en el que incide la cultura en cada sociedad. La cultura es vista desde esta perspectiva como una práctica de pertenencia del sujeto que lo conlleva a las decisiones que estos adoptan respecto al cuidado de su salud. A su vez las conductas de búsqueda de ayuda en salud son conducidas por creencias y valores.

La relación cultura salud puede ser eslabón clave en alternativas de gestión de la prevención de la enfermedad, atendiendo a diferentes niveles. Para Ávila Dallos y Pinilla Bautista (2015) un modelo de gestión integral deberá incluir el conocimiento de condiciones socioculturales y factores de riesgo.

La prevención sociocultural puede ser considerada como una modalidad de intervención caracterizada por la gestión movilizadora y transformadora que se hace con recursos socioculturales, centrándose los mismos en prevenir enfermedades, utilizando la cultura como principal medio de cambio hacia hábitos y estilos de vida más saludables.

Aporte de acciones profesionales de la Carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo. Modelo preliminar de prevención.

Fundamentos generales.

La presente propuesta de investigación e intervención facilitadora, se sustenta en el estudio de diferentes perspectivas teóricas y científicas, se combina en el análisis de referentes sobre la enfermedad, su incidencia en la edad avanzada y causa de mortalidad.

Se suma a la consideración de las ventajas de la prevención en el afrontamiento al cáncer, problema de salud multidimensional asociado a diferentes factores de riesgo y determinantes. Modelos y experiencias antecedentes son explicativos de determinantes próximos de mortalidad (entre estos los sociales y culturales), la consideración de factores de riesgo conductuales y el enfoque sociocultural de la prevención sobre procesos de transformación comunitaria de hábitos y estilos de vida.

La captación de información relevante para el estudio estuvo condicionada por la selección del Documento básico sobre el modelo del profesional, el Plan de estudio de la Carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo, para identificar las potencialidades del perfil de la profesión en los procesos de prevención sociocultural, comunitaria y de salud.

De este modo, las bases del modelo de prevención se fundamentan en el aporte de las acciones profesionales de la Carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo. Este perfil del profesional en Cuba, se caracteriza por (Ministerio de Educación Superior, 2016):

- Atender e incidir en aspectos socioculturales dirigidos al desarrollo social, principalmente a escala local y comunitaria.
- Empleo de herramientas profesionales y modos de hacer, procedentes de diversas ciencias sociales.
- La atención a los aspectos socioculturales, con implicaciones individuales y colectivas, en los procesos de transformación social.
- El objeto de trabajo se centra en los procesos de gestión sociocultural para el desarrollo humano individual y colectivo, mediante estrategias, proyectos y acciones de carácter preferentemente local y comunitario, vinculados a programas de desarrollo social.
- Actúa como asesor, mediador y facilitador de los diferentes actores sociales.
- Aplica recursos de las ciencias sociales a la prevención y solución de problemáticas específicas de los territorios.
- Asume como modos de actuación acciones profesionales de promoción, animación, recreación, aprovechamiento de tiempo libre, capacitación.
- Acompaña procesos de diagnóstico, diseño, aplicación y evaluación.
- Entre sus campos de acción están la gestión y formación sociocultural.
- Puede gestionar procesos socioculturales en diferentes modalidades, entre ellas La gestión de la prevención en salud.

La vinculación de asignaturas de las disciplinas del Plan de estudio eleva la formación de los estudiantes de la especialidad. Resultan de interés los conocimientos y habilidades que permiten incidir en procesos para la prevención del cáncer en adultos mayores. Por ejemplo: La asignatura Salud y Calidad de Vida aporta conocimientos y habilidades que permiten el trabajo con los individuos, grupos y comunidades, a fin de evaluar estados de salud y mejorar los estilos de vida (componentes de calidad de vida), que potencien el bienestar físico y emocional. Requiere de la integración de diferentes ciencias para el mejoramiento del trabajo sociocultural comunitario de los actores sociales que tributen a este fin.

A su vez el objeto de trabajo, con referencia a las asignaturas de la disciplina integradora, Gestión Sociocultural, permite a los estudiantes el desempeño como gestores socioculturales asesores, mediadores, facilitadores de los procesos sociales que conducen al desarrollo de los diferentes actores implicados en las diferentes modalidades de la gestión sociocultural.

El contexto comunitario. Aspectos metodológicos.

El diagnóstico preliminar realizado y la implementación del modelo, se relaciona con el fortalecimiento de la labor de actores comunitarios y del personal de salud en un área de atención primaria- comunitaria.

Se seleccionó el Consejo Popular Carlos Manuel, con elevado índice de envejecimiento y escenario donde se ubica el centro universitario Universidad de Pinar del Río, donde se estudia la profesión y de la experiencia inicial de las acciones profesionales. Se conjuga la utilidad de los procesos sustantivos docencia, investigación y extensión, con la problemática social de salud. De este modo los estudiantes de la especialidad pueden combinar experiencias teórico prácticas en su formación, con un papel activo en la solución de problemas sociales, en particular, los orientados a la prevención de salud dentro de las modalidades de la gestión sociocultural.

En la indagación sobre el comportamiento de la enfermedad en adultos mayores, se desarrolló un análisis de lo general a lo particular sustentado en el análisis de documentos y fuentes de estadísticas oficiales (ediciones del Anuario Demográfico de Cuba, Anuario Estadístico Pinar del Río, Anuario Estadístico de Salud, El envejecimiento de la población cubana), unido a estadísticas de gobierno y nivel de atención primaria de salud, localizadas e inventariadas por el Dpto. de Estadística y el Programa relacionado, de la Dirección Provincial de Salud Pública y de los Consultorios del Médico de la Familia del área.

La selección de las fuentes permitió obtener información sobre el comportamiento de la causa de mortalidad y las características de los registros de datos en pacientes con más de 60 años. Al mismo tiempo se constató el alto índice de envejecimiento en el Consejo Popular Carlos Manuel, en la segunda posición en este indicador en el municipio Pinar del Río, según las estimaciones 23,8% de personas de 60 años y más con relación al total de población, según fuente del Gobierno municipal. Fueron informados 22 personas con presencia de tumor maligno y de estas, 14 sobrepasan los 60 años, dato que reafirma la prevalencia del cáncer a medida que aumenta la edad.

Se complementó la indagación a partir de entrevistas semiestructuradas y en profundidad a especialistas del sector de la Salud en el territorio, vinculados a la atención de la enfermedad, permitiendo establecer particularidades y desafíos en la prevención comunitaria y con el grupo etario. Fueron entrevistados además, líderes comunitarios y personal del área de salud del Consejo Popular, para obtener información sobre la enfermedad en los adultos mayores de la comunidad y los fundamentos de la prevención sociocultural en el nivel de atención primaria de salud del escenario especificado.

La continuidad en el estudio del tema debe generar el diseño y aplicación de una encuesta sobre la prevención sociocultural del cáncer (personas diagnosticadas, con riesgo, familiares seleccionados), con información cuantitativa y cualitativa y las consideraciones sobre los determinantes (sociales y culturales) de la enfermedad. En el caso de estos informantes declararían además criterios sobre la gestión actual y expectativas en cuanto a la prevención sociocultural de la enfermedad.

Los instrumentos aplicados permitieron identificar la presencia de grupos de riesgo, vulnerabilidades no identificadas en su totalidad, por ejemplo, personas mayores con la enfermedad y nivel de apoyo familiar, residentes en hogares unipersonales. Las metodologías de trabajo, sobre prevención y promoción de salud responden a las generalidades de un programa de atención en personas diagnosticadas, sin embargo el riesgo de padecer la enfermedad está en todas las personas de edad avanzada, para los cuales no se planifican acciones preventivas.

La prevención desde la labor del gestor sociocultural se torna entonces efectiva si se aplican acciones en diferentes niveles, que potencien la atención al problema de salud en adultos mayores en la atención médica, primaria- comunitaria.

Componentes de la acciones desde la gestión sociocultural.

La gestión sociocultural en la modalidad gestión de la prevención en salud es esencia del modelo preliminar.

El punto de partida es el proceso de prevención del cáncer como problema de salud de connotación individual y colectiva, con un comportamiento creciente en la edad avanzada. El esquema del Anexo 2 muestra los componentes de una propuesta preliminar para la prevención de la enfermedad, desde acciones de la Carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo.

Se diseña con la peculiaridad de acciones de asesoría, facilitación, mediación. Incluye la capacitación en temas de: Animación y prevención con enfoque cultural; Estudio de

vulnerabilidades en los adultos mayores; Niveles de Ayuda ante la presencia de la enfermedad; Atención y prevención diferencial.

Concentra variantes para la animación sociocultural, como el estímulo y apoyo emocional a pacientes diagnosticados y sus familiares; la promoción cultural para la elevación del conocimiento cultural de la enfermedad, la promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Las acciones preventivas comprenden diferentes niveles, condicionados por la presencia o no de la enfermedad, disminución de riesgos o en referencia a los sujetos beneficiarios (individuo, grupo etario, familia, comunidad).

La investigación es un proceso que se combina con las variantes anteriores, como principio de estudios cualitativos y del trabajo de campo. Permite fortalecer el estudio diagnóstico de personas mayores con riesgo en la comunidad, diagnósticos de estado de salud, del comportamiento de la situación general y particular de la enfermedad (Municipio- Consejos Popular).

Por su parte la evaluación desde la especialidad, contribuye al seguimiento, la identificación de logros y debilidades, propuestas de perfeccionamiento e innovación, para la prevención, en el programa territorial de atención al cáncer.

Se requiere de la participación protagónica de los actores participantes: facilitadores-adultos mayores; médicos y personal de enfermería de los Consultorios del Médico de la Familia; presidente del Consejo Popular, Delegado, presidentes de CDR, promotores culturales y promotores de salud.

Conclusiones

El cáncer es una es una enfermedad creciente en adultos mayores, condicionada por factores de riesgo multidimensionales y de gran complejidad. La prevención es condicionante para disminuir los niveles en la incidencia y causa de mortalidad, la atención diferencial y complementaria.

La alternativa de prevención con enfoque cultural se basa en el empleo de recursos de la gestión sociocultural parte del modelo del profesional de la Carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo.

La concepción de un modelo preliminar integra acciones profesionales para la gestión en la prevención del problema salud, en Adultos Mayores del Consejo Popular Carlos Manuel, experiencia que denota el impacto en el grupo poblacional en el espacio comunitario demandante, desde un sistema de influencias en procesos de transformación sociocultural comunitaria, la gestión de actores del sistema de salud y líderes locales.

Referencias bibliográficas

- Albizu-Campos, J. C. (2016). Dinámica reciente de la mortalidad en Cuba. *Revista Novedades en Población*, No. 10. Editorial CEDEM, La Habana.
- Ávila Dallos, F. J., & Pinilla Bautista, S. E. (2015). Inclusión de condiciones socioculturales y factores de riesgo en la gestión de Key Energy Services. *Signos*, 7(1), 79-87.
- Centro de Estudios de Población y Desarrollo. (2019). *Anuario Demográfico de Cuba. 2018.* (Estadísticas demográficas de Población N.º 30; pp. 1-71). Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI). <http://www.onei.cu>
- Di Silvestre, C. (2012). Aspectos socioculturales de las intervenciones en salud. *Revista Chilena de Salud Pública*, 16(2), Article 2.

Espín J.C., Cardona A., Acosta Y., Valdés M., Olano M. (2012). Acerca del cáncer cervicouterino como un importante problema de salud pública. En: *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252012000400016&lng=es&nrm=iso&tlng=es

García San Juan, C. M., Salas Rodríguez, M. S. y Gil Milá, J. M. (2018). Algunas consideraciones sobre etiología y fisiopatogenia del carcinoma epidermoide bucal. En Medisur, Volumen 16, Numero 1.

Landrove-Rodríguez O, Morejón-Giraldoni A, Venero-Fernández S, Suárez-Medina R, Almaguer-López M, Pallarols-Mariño E, et al. Enfermedades no transmisibles: factores de riesgo y acciones para su prevención y control en Cuba. Rev Panam Salud Pública. 2018;42: e23. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.23>

Ministerio de Educación Superior (2016). Plan de Estudio. Carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo.

Ministerio de Salud Pública. (2020). *Anuario Estadístico de Salud. 2019.* (Estadísticas nacionales y provinciales de salud N.º 47; pp. 1-206). Ministerio de Salud Pública. Dirección de Registros Médicos y Estadísticas de Salud.

Oficina Nacional de Estadísticas e Información. (2018). *Anuario Estadístico de Pinar del Río. 2017.* (pp. 1-198) [Información estadística demográfica, económica y social]. ONEI. www.onei.cu.

Organización Mundial de la Salud. (2007). *Control del cáncer. Aplicación de los conocimientos. Guía de la OMS para desarrollar programas eficaces.* Ministerio de Sanidad y Política Social, Gobierno de España.

Tarajano Márquez, J. M. (2010). Algunas consideraciones bioéticas sobre la información a pacientes de los resultados positivos de cáncer de mama en estudios mamográficos. En *Revista Médica Electrónica*, v.32 n.6, Matanzas. Disponible en: <http://www.revmatanzas.sld.cu/revista%20medica/ano%202010/vol6%202010/tema09.htm>

Ugarte Iturriaga, A. (2009). Un Modelo sociocultural de acción en salud. *Calidad de Vida*, 3(1), 165-180.

Vázquez Llanos, A., Díaz Campos, N., Pérez Rondón, Y., & Reyes Vasconcelos, L. (2018). Fundamentos teóricos para la intervención sicosocial en la prevención del cáncer en el consejo popular San Juan de Dios. *Humanidades Médicas*, 18(3), 613-633.

Welti, C., Herrera, A., Macías, H., Ramón, E. (1997). Demografía I y II. Edición PROLAP-IIISUNAM- México.

Anexos.

Anexo 1. Estadísticas sobre la mortalidad por tumores malignos (PNCC, 2018).

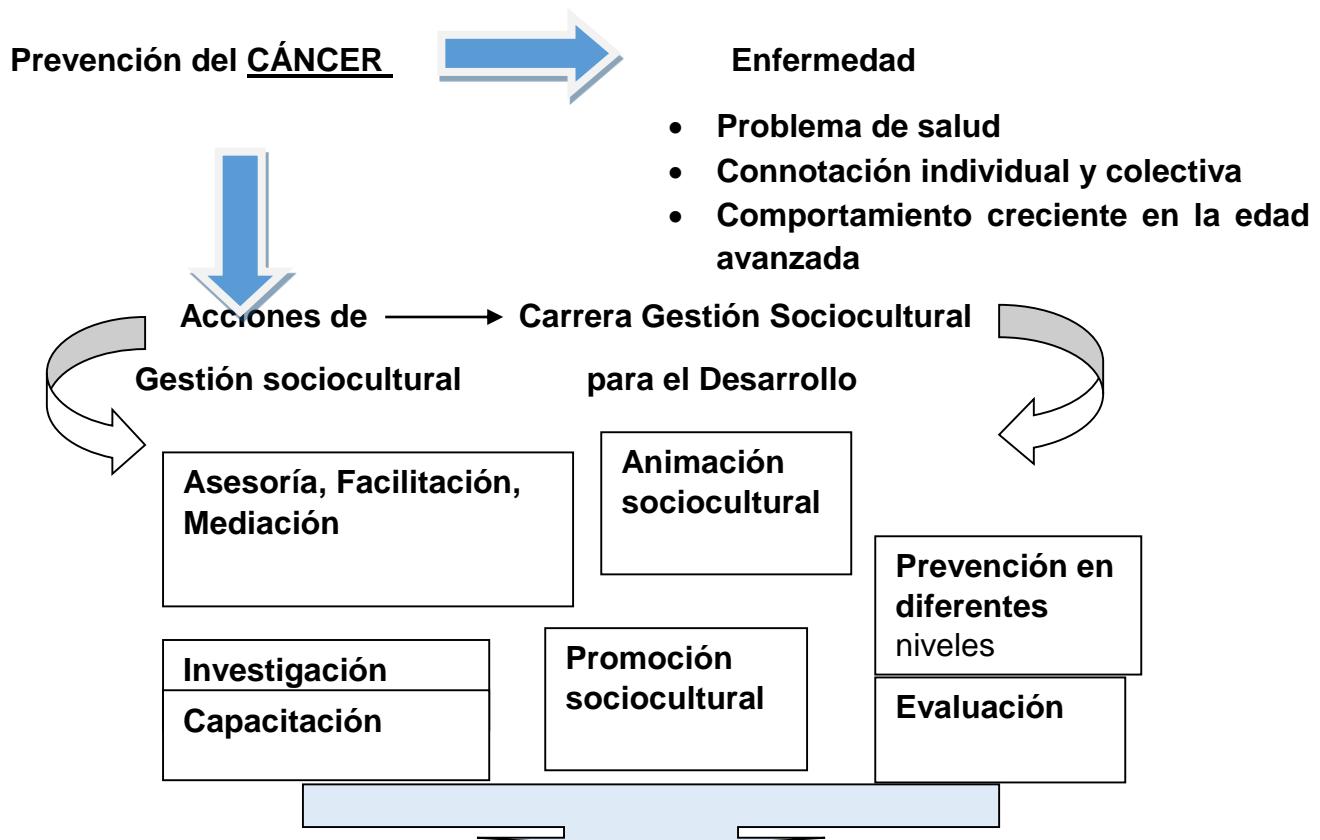
Caso Cuba.

- Segunda causa de mortalidad.
- Pronóstico para el 2030: más de 52 mil pacientes con cáncer.
- En el 2018 se diagnosticaron 44 452 pacientes, de los cuales fallecieron 24 902.
- La tipología más frecuente es el cáncer de piel, para ambos Sexos, en hombres próstata, tráquea-bronquios y pulmón, cavidad bucal, colon y en el caso de la mujer, mama, bronquios y pulmón, cuello uterino y colon.
- Según el Registro Nacional de Cáncer ocho provincias concentran el 42 % de la mortalidad por cáncer en el país: Granma, Holguín, Las Tunas, Ciego de Ávila, Sancti Spíritus, Cienfuegos, Artemisa y Pinar del Río.
- El 20,4 % de la población cubana tiene 60 años o más. En la mayoría de las localizaciones, a partir de los 45 años, se prevé una mayor incidencia y mortalidad.

Contextualización de la investigación. Provincia Pinar del Río.

- Incremento del nivel de mortalidad general por tumores malignos.
- La mortalidad por tumores malignos ha ocupado entre la primera causa de muerte (2015- 2018) y segunda causa, antecedida por las enfermedades cerebro- vasculares (2014, 2019)⁹.
- En los últimos cinco años la proporción de defunciones por tumores malignos en relación al total general se comporta de modo similar de un 23.4% en el año 2015 a un 23% al cierre del año 2019.
- Según los Anuarios Estadísticos de Salud (2014- 2018) la proporción de defunciones en relación al total general se eleva ligeramente de un 22.8% en el año 2014 a un 23.9% en este período. Al cierre del año 2018 un total 1291 personas fallecieron por esta causa (Ministerio de Salud Pública, 2015, 2016, 2020).
- La mayor parte de las defunciones por esta causa se registran en el grupo de 60 años y más (80.7% del total, en el año 2017) (Vid. Anuario Demográfico de Cuba, 2018).
- La provincia ocupa la cuarta posición en Cuba unido a Cienfuegos, en cuanto al índice de envejecimiento poblacional (21.2%, cierre de 2018). (El envejecimiento de la población cubana, 2019).

Anexo 2. Esquema relacional. Prevención del cáncer desde acciones de gestión sociocultural.



⁹ Es de resaltar que la diferencia entre la proporción de muertes por enfermedades cerebro- vasculares (23,2%- 1317 personas) y los tumores malignos fue solo de un 0,2%, por lo que es casi insignificante.

Espacio local- comunitario

Actores- Personal de Salud y comunidad

Grupo poblacional- Adultos mayores

Orientación de la acción- Transformación social

LA CÁTEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR: ESPACIO PARA DIVULGAR HISTORIAS DE VIDA DE EDUCADORES UNIONENSES.

Autora:

M. Sc. Anabel González Rodríguez, profesora Asistente, email: anabel.gonzalez@umcc.cu
Filial Universitaria Municipal “Regino Pedroso” Unión de Reyes, Matanzas.

Dr. C. Teresa Domínguez Allende.

M. Sc. Jesús Luis Álvarez Zarut.

Resumen

El hecho de hacer extensivos los procesos sustantivos de la Universidad a toda la sociedad, a través de su presencia en los territorios, ha permitido alcanzar mayores niveles de equidad y justicia social en la obtención de una elevada cultura general integral de los ciudadanos. Cuba tiene el privilegio de contar con instituciones de Educación Superior en todos los municipios del país. Los profesionales que en ellas laboran, tienen entre sus responsabilidades la de llevar a cabo la extensión universitaria y responder a las demandas de conocimientos de la sociedad. Una de esas demandas está dirigida a la divulgación de la historia de la educación en el municipio Unión de Reyes, sus principales logros, pedagogos destacados, así como las actividades en que estos todavía participan. En el presente trabajo se exponen las principales experiencias de la labor realizada desde la filial unionense en la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, (CUAM) en el territorio a partir del testimonio de Caridad Rufina Oviedo Aldama, Magaly Ramos Vera y Ester Ortega Calvo, educadoras de gran prestigio. Divulgar la trayectoria de estas destacadas educadoras, sus vivencias y contribuciones a la formación de diferentes generaciones, es el objetivo del presente trabajo, pues ellas son educadoras que dedicaron toda su vida a la educación de las nuevas generaciones.

Palabras clave: historia de vida, educadoras unionenses

Abstract:

The fact of extending the substantive processes of the University to the whole of society, through its presence in the territories, has made it possible to achieve higher levels of equity and social justice in obtaining a high overall comprehensive culture of citizens. Cuba has the privilege of having Higher Education institutions in all the municipalities of the country. The professionals who work in them have among their responsibilities to carry out university

extension and respond to the knowledge demands of society. One of these demands is aimed at the dissemination of the history of education in the Unión de Reyes municipality, its main achievements, outstanding pedagogues, as well as the activities in which they still participate. In this paper, the main experiences of the work carried out by the union branch in the University Chair for the Elderly (CUAM) in the territory are exposed, based on the testimony of Caridad Rufina Oviedo Aldama, Magaly Ramos Vera and Ester Ortega Calvo, educators of great prestige. Disseminating the trajectory of these outstanding educators, their experiences and contributions to the formation of different generations, is the objective of this work, since they are educators who dedicated their entire lives to the education of the new generations.

Key words: life story, Unión educators.

Introducción

La universidad en los municipios desempeña un importante papel en el desarrollo integral de la sociedad. Unión de Reyes es uno de los municipios cubanos que cuenta con un centro de Educación Superior, que desde su concepción se nutrió de la fuerza laboral profesional más capacitada del territorio, no sólo para transmitir conocimientos sino también de formar integralmente al futuro profesional y a toda la sociedad en general desde sus procesos sustantivos.

Entre los procesos sustantivos que desde la Universidad se desarrollan se encuentra la extensión universitaria la cual permite que los procesos que desarrollan desde ella lleguen a todos los lugares de la sociedad. "El proceso extensionista tiene como función rectora el vínculo entre la universidad y la sociedad, y funge como el elemento integrador y dinamizador que facilita el flujo cultural continuo, entre ambas y las enriquece mutuamente". (González y Fernández, 2006).

En la planeación estratégica del Ministerio de Educación Superior, (MES), se plantea que dentro de los principales impactos está la Atención a la Dinámica Demográfica, (Lineamiento 144), y dentro de las acciones cumplidas está: Estimular el desarrollo del programa educacional dirigido a las personas mayores en las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor. La Filial Universitaria Municipal de Unión de Reyes desde su misión como gestora del conocimiento en el territorio, se apoya en la labor que desde los grupos de la CUAM en los diferentes consejos populares del territorio se desarrollan, ya sea talleres, cursos, celebraciones de fechas conmemorativas, aprovecha el conocimiento y experiencia de los educadores que forma parte de dichos grupos.

Educadores que merecen el más sincero reconocimiento no solo por la actividad que desde ella se realiza en bien de elevar la calidad de vida de los adultos mayores que la integran, sino en especial por la calidad humana e historia profesional de los mismos vinculada a la hermosa profesión de enseñar.

Ejemplo de ello son las educadoras; Caridad Rufina Oviedo Aldama, Magaly Ramos Vera y Ester Ortega Calvo. El presente trabajo tiene como propósito exponer el camino recorrido por las educadoras en esta hermosa profesión iniciada desde edades bien tempranas hasta la actualidad y su participación activa en los grupos de la CUAM del territorio.

Desarrollo

Al investigar en la historia de la educación unionense, se puede percibir que un número significativos de educadores han contribuido a la noble tarea de educar, sin ellos sería imposible hablar de logros alcanzados en este sector y en especial en la formación de las nuevas generaciones en el territorio.

Al adentrarnos en la vida y obra de estos educadores nos percatamos que su obra no quedó ahí sino, que con sus sapiencias y experiencias le han permitido mantenerse activos y aún contribuyen en la formación de la nueva generación. Por citar algunos ejemplos nos referimos a las actividades de formación y orientación profesional que realizan con las nuevas generaciones, pero también a aquellas que participan por ser adultos mayores y que los mantiene vitales para asumir nuevos roles en la sociedad.

Muchos son los educadores ya jubilados que son estudiantes de la CUAM, muestra de ello son Caridad Rufina Oviedo Aldama, Magaly Ramos Vera y Ester Ortega Calvo las cuales comenzaron su labor docente desde edades muy temprana.

Para el estudio de estas educadoras los autores coinciden y defienden lo planteado por Guzmán, Pérez, Buenavilla, (2009) los cuales señalan la necesidad de que:

las investigaciones que se desarrollan sobre la historia de la educación están llamadas enfatizar más en los estudios territoriales, en sus particularidades, sin olvidar la relación entre lo general histórico pedagógico nacional y lo particular histórico pedagógico regional. Igualmente el estudio de personalidades representantes de lo mejor de nuestro magisterio demanda ser más estudiada incluyendo en esos estudios a quienes se han desempeñado a partir de la segunda mitad del pasado siglo. (p. 5)

La profesora Caridad Rufina Oviedo Aldama, Licenciada en Educación, especialidad Geografía. Nacida el 20 de agosto de 1947 en el poblado de Unión de Reyes, provincia Matanzas. Descendiente de una familia humilde, pero con una gran trayectoria revolucionaria.

Inició sus estudios primarios en la escuela “Felipe Poey” hasta el 6to grado. En el curso 1960-1961, ingresa en la Secundaria Básica Diego Vicente Tejera. El mayor mérito en esta etapa lo constituyó su incorporación a la Campaña de Alfabetización precisamente en el poblado, en el antiguo Cuartel Militar hoy Sector Militar de las FAR.

En entrevista realizada, narra que su mamá no la autorizó a participar en la Campaña fuera del poblado, perjuicios propios de la etapa. No obstante alfabetizó en dicho cuartel a los rebeldes que habían en Unión de Reyes en aquel entonces, en ese momento alfabetizó a tres combatientes del Ejército Rebelde.

El primer paso al frente dado por la investigada demuestra la disposición de una adolescente de aquellos tiempos ante el llamado de la Revolución, que a pesar de su corta edad entendió lo importante que era para el país alfabetizar a su pueblo.

Con el objetivo de cumplir con este gran reto educacional en mayo de 1964 se crean los primeros institutos pedagógicos. En La Habana, el “Enrique José Varona”; en Santa Clara, el “Félix Varela” y en Santiago de Cuba, el “Frank País”. Estas instituciones tuvieron la responsabilidad de asimilar, crear y desarrollar concepciones pedagógicas revolucionarias y formar un nuevo tipo de profesor, lo cual tuvo una especial significación en la formación del personal docente en Cuba.

Con estas nuevas oportunidades la educadora Caridad Rufina al finalizar la Secundaria Básica se incorpora al Primer Contingente para realizar estudios de profesora de Secundaria Básica. Elige estudiar las asignaturas Geografía-Historia en el Instituto Superior “Enrique José Varona”, anexo a la Universidad de La Habana.

En la carrera de profesor de Escuela Secundaria Básica de Historia y Geografía, con una duración de 4 cursos, tuvo el privilegio de contar con profesores de reconocida trayectoria pedagógica los cuales desde la docencia o la dirección de dicha institución contribuyeron en su formación de manera significativa. Recuerda con respeto la labor desempeñada por la Dr. C. Dulce María Escalona, así como de otros tantos meritorios docentes que se formaron como educadores de nuevas generaciones de maestros y profesores como la Dr. C. María Dolores Ortíz (Español - Literatura), Dr. C. Graciela Barraqué (Geografía) y el Dr. C. Gustavo Du 'Bouchet (Historia). Comenta además acerca del Reglamento disciplinario de la

institución en aquel entonces, y de los exámenes de la dignidad en los que participó en esta etapa.

En el curso 1965 realizó la primera práctica docente en Realengo 18 en Guantánamo con estudiantes de primaria (multigrado). En la ciudad de dicho territorio recibía seminarios para poder perfeccionar el trabajo docente metodológico, a partir de su escasa experiencia. Los conocimientos y resultados adquiridos durante el período de práctica fueron buenos, constituyó una experiencia que la marcó para toda su vida.

En su proceso de formación estaban diseñadas las prácticas docentes, las mismas las realizó en diferentes centros de la ciudad de La Habana como en la Secundaria Básica "Manuel Bisbé" y la Escuela de Pesca "Andrés González Lima", con resultados satisfactorios. Estas prácticas le permitieron el desarrollo de la reafirmación profesional hacia el magisterio. Un importante acontecimiento en su proceso de formación y que recuerda con mucha satisfacción fue la elección para formar parte del grupo de jóvenes que ascendió al Pico Turquino. Con este reconocimiento que se le realizó afianzó aún más el compromiso con la obra de la Revolución.

Compromiso que determinó su incorporación voluntaria a las distintas organizaciones políticas y de masas como los Comité de Defensa de la Revolución, la Federación de Mujeres Cubanas, la Unión de Jóvenes Comunistas en 1966. Como se aprecia se integró a las diferentes organizaciones que se fueron conformando en el transcurso del proceso revolucionario, en ellas cumplió con responsabilidad las tareas que le asignaban.

En el curso 1966-1967 forma parte del Primer Contingente de profesores de Secundaria Básica que se graduaron en Cuba. Este acontecimiento marcó una nueva etapa en la educación cubana y en su vida profesional. Esta primera graduación se efectúa en el Teatro "Lázaro de la Vega" en Marianao, y es seleccionada para incorporarse como docente en el Plan Especial del Ministro de Educación (Llanusa), pero a solicitud de la profesora se autoriza su incorporación a la escuela "Luis Augusto Turcios Lima" en Kawama-Varadero, para cumplir con su servicio social.

Una vez cumplido su servicio social continúa su actividad laboral en 1969 en el poblado de San Antonio de Cabezas y el curso siguiente en Alacranes. A partir del curso 1971-1972 en el poblado de Unión de Reyes de forma ininterrumpida, ocupando diferentes responsabilidades.

Es importante destacar que desde el curso que inicia su labor en el poblado de Unión de Reyes en la Escuela Secundaria Básica Urbana: "Diego Vicente Tejera" asume diferentes responsabilidades, desde Jefa de la Cátedra de Geografía hasta Subdirectora. Es válido destacar el prestigio que la caracterizó en esta etapa, por su desempeño y resultados alcanzados en la institución, la hicieron merecedora de importantes reconocimientos. Como bien ella misma destaca, uno de los más importantes es el de sus alumnos que hoy la recuerdan con orgullo y algunos de ellos decidieron continuar su legado formándose como profesores de Geografía.

Culminó la Licenciatura en Educación en la Especialidad de Geografía en el Instituto Superior Pedagógico "Juan Marinello" de la ciudad de Matanzas, en el curso 1980-1981. Cursó posgrados relacionados con el perfeccionamiento en la enseñanza de la Geografía y participó en todos los seminarios municipales impartidos sobre métodos de dirección en el sistema educacional.

En 1980 una vez que llega a la edad requerida y demostrando el alto nivel de conciencia política adquirida ingresa a las filas del PCC, en el que milita hasta la actualidad. Por los resultados alcanzados en su labor como educadora y cuadro del sector de la educación en el territorio, desde el año 1984 hasta el 1994 se desempeñó como directora de la Facultad Obrera Campesina: "Frank País García".

Este período fue de gran orgullo y satisfacción para Caridad Rufina, por los resultados alcanzados en la educación de trabajadores, amas de casas e incluso discapacitados que necesitaban una educación particularizada. Se destacó además en las actividades de la defensa de la patria; fue fundadora de la Zona de Defensa ocupando durante 3 años la responsabilidad de dirigir el frente de Educación, Deporte y Cultura en el poblado de Unión de Reyes. De febrero a julio de 1988 cursó la Escuela Provincial de Cuadros con evaluación de MB.

Ocupó otras responsabilidades desde el 1995 hasta el 2002, como Subdirectora y Jefa de Departamento en este mismo centro de estudio. En el curso 2002 – 2003 decide incorporarse como profesora del Curso de Superación Integral para Jóvenes (CSIJ), uno de los programas de la Revolución ideados por Fidel y que ya en su segundo momento exigía la participación de un claustro fijo, preparado y comprometido con la Revolución.

Es importante destacar los logros alcanzados por la educadora en este curso en la educación de aquellos jóvenes que estuvieron desvinculados del estudio o el trabajo por el período de un año o más. En este período participó conjuntamente con ellos en trabajos voluntarios, matutinos y en todas las actividades políticas, culturales y recreativas convocadas por el centro.

Por su trayectoria ejemplar fue merecedora de diferentes diplomas, reconocimientos y condecoraciones durante distintas etapas de su vida laboral: la Medalla de la Alfabetización, la Medalla Rafael María de Mendive, la Condición de Educador Ejemplar, la Medalla Conmemorativa por el 40 Aniversario de las Fuerzas Revolucionarias y la Distinción por la Educación Cubana.

Una vez jubilada en febrero de 2004, continuó aportando a la educación cubana. Se reincorporó en la Sede Pedagógica Municipal de Unión de Reyes, como profesora de Geografía, en el año 2005. Más tarde en la Secretaría Docente en la Filial Universitaria Municipal de Salud Pública, en Unión de Reyes durante el curso 2007- 2008, y finalmente como Secretaria Docente en la Filial Universitaria Municipal "Regino Pedroso" de Unión de Reyes, en el curso 2009- 2010.

En esta labor mantuvo actualizada la documentación de los expedientes de los estudiantes acorde a los requerimientos normados en este nivel de educación, aportó con su experiencia como profesora a la calidad de la docencia en las clases encuentro impartidas, brindando asesoría a profesores noveles.

Ejemplo de educadora destacada en el territorio unionense es la profesora Magaly Ramos Vera, profesora de Español Nivel Superior. Nacida el 8 de septiembre de 1947 en el poblado de Unión de Reyes, provincia Matanzas. Culminó sus estudios primarios en la escuela "Felipe Poey". Posteriormente continuó sus estudios en la enseñanza media en la Escuela Secundaria Básica Urbana "Diego Vicente Tejera", en la cual cursó el 7mo y 8vo grados, estudios que fueron interrumpidos para sumarse al llamado de la Revolución de conformar la Brigada de Alfabetizadores "Conrado Benítez"

Etapa que la profesora rememora de forma muy emotiva, y precisa su incorporación a la Brigada "Conrado Benítez" y lo que significó para ella y sus compañeros la participación en dicha compañía. Expone sus experiencias en Arcos de Canasí, lugar donde fue asignada a cumplir tamaña tarea con solo 13 años de edad, previa autorización de sus padres. En esa etapa con satisfacción resalta los resultados de su labor durante el período logró que dos campesinos aprendieran a leer y a escribir medianamente.

Recuerda las palabras de Fidel pronunciadas el 22 de diciembre de 1961 desde la Plaza de la Revolución, cuando proclamó a Cuba Primer Territorio Libre Analfabetismo en América Latina, y reconocía la labor desarrollada por todos los alfabetizadores.

Ese día cuando los jóvenes que participaron en la campaña le preguntan a Fidel ¿qué otra cosa tenemos que hacer?, la respuesta de él fue clara y precisa cuando planteó:

Eso es lo que nosotros queremos decirles que tienen que hacer. Ya hemos liquidado el analfabetismo, pues bien: ¡Ahora tenemos que seguir! En primer lugar, la campaña de seguimiento que tienen que realizar maestros y los trabajadores de la enseñanza. Pero la tarea más importante de ustedes... ¡ah!, pues lo voy a decir: tenemos necesidad de que los 100 000 brigadistas se hagan técnicos, se gradúen en los institutos, se hagan profesores de idioma, se hagan ingenieros, se hagan médicos, se hagan economistas, se hagan arquitectos, se hagan pedagogos, se hagan técnicos especializados (Aplausos). Tenemos extraordinaria necesidad de eso. (Castro, 1961)

Estas palabras de Fidel quedaron grabadas en su memoria y su respuesta fue materializar su deseo y el del Comandante. Por ello ingresa en una beca en Miramar, donde la llevó su padre con el propósito de que estudiara medicina general, después de la preparatoria. Esa carrera que sus padres le escogieron no era la que deseaba, por eso desde allí se fue con otros becados más hacia el oriente cubano, hacia Minas de Frío para hacerse maestra.

Ascendió por La Vela hasta el improvisado campamento de barracas, letrinas desbordantes y cocinas-comedores sin mesas, ni sillas. Dormían en hamacas y las aulas se habilitaban al aire libre. Desmontaban un montecillo y ahí con algunas tablas se hacían los asientos, clavándolas entre árbol y árbol. Lavaban en un río que pasaba por un lado de la Cueva del Che. Subían los alimentos en mochilas a la espalda hasta la cima, pues la carretera no estaba terminada aún. A los enfermos que no podían bajar a pie, se les llevaba en el helicóptero.

En aquel campamento tenían una microonda y fluido eléctrico en las barracas comedores, plaza y vivienda de profesores y dirección. Venía de una planta eléctrica, la cual recuerda que hacía un ruido atroz. Había una inmensa explanada con un elevado mástil que poseía en su cúspide una gran estrella roja. En esa plaza Fidel habló un día de fina lluvia, como eran casi todos los días allí.

Recorrió hasta lugares cercanos y lejanos de la Sierra Maestra y culmina el primer año de la carrera con un hecho que recuerda con mucho cariño y nostalgia que fue llegar a la cima del Pico Turquino. Llegar hasta allí le permitió ver el busto de José Martí, colocado en el centenario de su natalicio por un grupo proveniente principalmente de la Asociación de Antiguos Alumnos del Seminario Martiano y los del Instituto Cubano de Arqueología.

Una vez concluido el primer año de la carrera se trasladaban a Topes de Collantes, lugar en el que se encontraba la Escuela Formadora de Maestros Primarios "Manuel Ascunce Domenech". Allí cursó el 2do y 3er años de la carrera de Maestra Primaria Makarenko.

Relata con gran precisión que en aquella época cuando los alzados pretendían cobrar más vidas jóvenes y frustrar sus sueños y el de la Revolución: graduar maestros para que la luz de la enseñanza iluminara a todos y la mácula del analfabetismo jamás volviera a existir; estuvieron protegidos siempre por milicianos pertenecientes a las tropas de la Lucha contra Bandidos. Los milicianos colocados a ambos lados de la carretera permitían que con seguridad descendieran los maestros en formación hasta Río Caña a solazarse, algunos fines de semana. Los domingos antes del regreso podían recibir a sus familiares, de igual manera participaban en la recogida de café en lugares cercanos al Edificio Central.

En Tarará durante el 4to y 5to año de la carrera se preparaban metodológicamente y en contenidos pedagógicos de todas las asignaturas. En una sesión se realizaba la preparación metodológica para ofrecer las clases de 1ero y 6to grados, en la otra sesión desarrollaban la práctica docente en el grado correspondiente.

Cursó estos años sin tropiezos, con excelentes notas en todas las asignaturas, así como en la práctica docente. Se graduó de Maestra Primaria Makarenko, con curso aprobado de Profesora de Español, por lo que la profesora considera que Minas, Topes y Tarará constituyeron los escenarios que la forjaron en la pretendida carrera y acentuaron su compromiso con la obra revolucionaria

El 3 de diciembre de 1966, se efectúa la graduación de profesores alumnos del Instituto Pedagógico "Makarenko" No. 2 y el fin de curso de la Escuela "Ana Betancourt", efectuada en la ciudad deportiva. Este acto de graduación contó con la presencia de Fidel Castro.

Guarda aún con mucho recelo de aquel momento parte del obsequio de graduada, el cual estaba conformado por una preciosa maleta amarilla oscura. En su interior aparecía la fecha de Graduación, el título y un sobre con el primer salario de lo que empezarían a cobrar en la vida laboral: 123 pesos.

Una vez graduada comenzó la labor como profesora de Español en la Formadora "Manuel Ascunce Domenech" en Topes de Collantes el 5 de enero de 1967, en la cual laboró durante 4 cursos. Período donde continuó estudios en la Educación Superior al matricular en la carrera de Profesora de Español de Nivel Superior, en el Instituto "Félix Valera" en la Universidad de Santa Clara.

En este instituto tenían encuentros quincenales con profesores que venían a Topes a ofrecer las clases, y los exámenes los hacían alojados en la Universidad en los meses de junio y parte de julio. Logró así desarrollar la carrera de Profesora de Español Nivel Superior hasta el 4to año, pues la formación de Maestros de Montaña se desintegró nacionalmente y pasaron a cada provincia. Culminó el 5to año de la carrera en el Instituto Superior Pedagógico de Matanzas "Juan Marinello".

Desintegradas las formadoras de maestros nacionales regresó a su pueblo natal y comenzó a trabajar en la Secundaria Básica "Manuel Fajardo" de Alacranes. Posteriormente dirigió la Secundaria de Unión de Reyes para donde la trasladaron con el objetivo que ofreciera clases a grupos de 10mo grado que habían arribado al municipio.

Posteriormente pasó a la Secundaria Básica "Héroes del Moncada" en Matanzas, para darles clases también a sus grupos de 10mo grado. Viajaba diariamente. Después de dos cursos regresó a la Secundaria "Manuel Fajardo"; de ahí, y siendo Jefa de Cátedra de Español por su maestría pedagógica le ofrecieron el cargo de Metodóloga Municipal de la asignatura, labor que desempeño durante 21 años.

Asistió 5 años consecutivos a Seminarios Nacionales de Educación con buenas evaluaciones y participación. Fue coautora de una ponencia de TV escolar llevada a la Habana y premiada por el Ministerio de Educación.

Entrenó alumnos para Concursos de la asignatura a nivel nacional, resultando destacados dos estudiantes de 9no, uno con medalla de Plata y otro con medalla de Bronce en diferentes cursos. Preparó alumnos para entrar al Instituto Preuniversitario Vocacional Ciencias Exactas.

Se jubiló después de cumplir 55 años de edad por acuciantes dolencias óseas, en enero de 2003, pero una vez mejorada se contrató en la Sede Universitaria Municipal después de categorizarse, a los dos años de la jubilación. Durante tres años impartió docencia en el 1er año de las carreras de Comunicación Social y Estudios Socioculturales las asignaturas de Redacción y Estilo I y Gramática Española II, una en cada semestre.

Ante el llamado de Raúl a la reincorporación de profesores en el sector educacional dio el paso al frente. Laboró exitosamente en el IPU "José Alberto Rodríguez Acosta" de Unión de Reyes durante ocho cursos completos, con magníficos resultados en el aprendizaje de sus estudiantes. Se destacó en la preparación de sus educandos para el ingreso a la educación superior, avalado por la cantidad de aprobados, nunca inferior al 95% en los resultados de exámenes de ingreso.

Fue profesora simultáneamente de estudiantes que se formaban como profesores de Secundaria y Preuniversitario en el 3er año de la carrera Licenciatura en Educación, Especialidad Español- Literatura. Impartió las asignaturas de Metodología del Español e Introducción a la Lingüística.

Recibió diplomas de reconocimiento como Educadora Destacada cada año después de reincorporada y el reconocimiento de la Ministra de Educación y el SNTECD, por la reincorporación a la actividad a la que dedicó toda su vida: 44 años. Entre los diplomas recibidos está el de "Maestro por la Patria" que otorga la Ministra de Educación y el SNTECD y el de Educadora Destacada del siglo XX, que entrega la Asociación de Pedagogos de Cuba.

La Universidad de Matanzas le hizo entrega de Diploma de Reconocimiento por el trabajo metodológico en la formación de docentes durante más de tres décadas. En el transcurso de su participación en el Seminario Internacional "La Enseñanza de la Lengua: Gramática, Escritura, Oralidad, y Uso del Diccionario" se le otorgó certificado por la participación.

En su larga vida profesional recibió importantes reconocimientos como Diploma de Fundadora de las Milicias Nacionales Revolucionarias firmado por nuestro Comandante en Jefe. Recibió además la Medalla de La Alfabetización, el Sello de Educador Ejemplar, la Medalla "Rafael María de Mendive", la Distinción por la Educación Cubana y la Medalla conmemorativa por el 40 Aniversario de las Fuerzas Armadas Revolucionarias.

La maestra Ester Ortega Calvo en entrevista realizada reflexiona que su interés por aprender y enseñar a los demás la fue motivando por el magisterio desde pequeña, por lo que cuando comenzó la campaña de Alfabetización con solo 9 años y se encontraba cursando el tercer grado en la Escuela Rural "Delfín Luis Paz" en la Finca Cusco Valladares, se incorpora a esta importante tarea de la Revolución. El jefe de la Brigada responsabilizado de esta tarea en el territorio le dio la tarea de enseñar a leer y escribir a 8 personas adultas. Él narra con orgullo y satisfacción que la misma fue cumplida; pues haber alcanzado tan importante meta incentivó todavía más su vocación hacia tan importante y necesaria profesión.

Al concluir el sexto grado con 13 años de edad, en el curso 1966-1967, decide marchar a Oriente para hacerse maestra en Minas de Frío, donde cursó su primer año, período que le posibilitó recorrer lugares cercanos y lejanos de la Sierra Maestra y culmina el primer año de la carrera con un hecho que recuerda con mucho cariño y nostalgia, que fue llegar a la cima del Pico Turquino.

El segundo año de la carrera de Maestra Primaria, conocida como las Makarenko, lo cursó en Topes de Collantes, lugar en el que se encontraba la Escuela Formadora de Maestros Primarios "Manuel Ascunce Domenech". Una vez finalizado el curso participó voluntariamente en zafra del tabaco en un lugar conocido como Los Insinitos en Guanes, Pinar de Río, durante los dos meses de vacaciones.

A partir del curso 68-69 la trasladaron al Instituto Pedagógico Antón Makarenko, en Tarará, en La Habana, donde cursó el tercer, cuarto, quinto año de la carrera, lo cual constituyó un momento importante en su formación como maestra primaria, a partir del sistema de preparación establecido, tanto desde el punto de vista metodológico como en contenidos pedagógicos de todas las asignaturas de la carrera. En una sesión se realizaba la preparación metodológica para preparar las clases y en la otra sesión desarrollaban la práctica docente en el grado correspondiente. Con mucha precisión recuerda que trabajó en la Escuela Primaria "Cesar Escalante", en La Habana del Este en un segundo grado, donde obtuvo buenos resultados y el reconocimiento de sus compañeros.

El cuarto y quinto año de la carrera, correspondientes a los cursos 1969-1970 y 1970-1971, respectivamente, la ubicaron a trabajar en un Internado en Jaimanitas en La Habana. El primer curso trabajó con un grupo de segundo grado de lunes a viernes. Por las características del centro tenía que atender a 32 varones en el dormitorio en el horario de tarde noche, alumnos con desventajas social, a los cuales tenía que ayudar en su vida diaria, acompañándolos en el comedor, en el baño, así como también se les lavaba y cuidaban sus ropas. Además, dormían junto a ellos, con lo que les hacían sentir todo el

cariño que ellos necesitaban, y los sábados, los dedicaban a recibir la preparación como docentes.

En el quinto y último año de la carrera, trabajó con un grupo de sexto grado, la asignatura de Ciencias. Dicho grupo tenía una matrícula de 96 estudiantes en el aula y se atendían a 35 de ellos en el dormitorio. Estos estudiantes tenían edades comprendidas entre 13 a 15 años, como promedio, y se incorporaron a trabajar de forma voluntaria en la zafra de tabaco en Pinar del Río, donde obtuvieron buenos resultados, que no fueron solo desde el punto de vista productivo, sino en especial en la labor docente, al alcanzar 100% de promoción, en ese curso escolar. En abril de 1971 alcanzó la tan ansiada meta de graduarse como maestra Makarenko.

Una vez graduada, comienza su vida laboral como maestra primaria en la Escuela Primaria en Tinajita; pero por necesidad del municipio es traslada a la Escuela Primaria "Nguyen Van Troi del poblado de Alacranes, en la que impartió clases en sexto grado, en el área de las Ciencias, con tres grupos, uno de ellos, con estudiantes con edades que se correspondían con el grado, y dos grupos con estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 14 y 15 años. En ese curso obtuvo un 96% de promoción.

En el curso 1972- 1973 solicita su traslado para la Escuela Multigrado "Delfín Luis Paz" en la Finca Cusco Valladares, lugar donde nació y residía. En ella trabajó durante 13 años consecutivos, con los grados tercero y cuarto, siempre obtuvo muy buenos resultados docentes, así como en su evaluación profesoral.

A partir del curso 1985-1986 se traslada a la Escuela Primaria, "Pedro Albizu Campos" del poblado de Alacranes, donde asumió de nuevo grupos de segundo, tercero y cuarto grado. Además le fueron asignadas otras tareas como Secretaria General de sindicato del Centro, fue seleccionada para formar parte del Comité Municipal del Sindicato de la Educación y del Comité Municipal de PCC, período que por los resultados obtenidos se le entregó la Medalla de Mejor Guía de Pioneros.

Diversas causas incidieron para que se decidiera a partir de 1989 ir a trabajar al curso siguiente al Círculo Infantil "Mariposas para el Festival", en Unión de Reyes como Auxiliar pedagógica. Allí mantuvo la misma seriedad y amor por el trabajo que realizaba. A partir del curso 1990- 1991 retorna al aula como educadora en la Escuela para Estudiantes con Retardo del Aprendizaje "Juan Gualberto Gómez" y a partir del curso 1996- 1997 en la Escuela Especial "Abel Santa María", período en que aprobó el curso de Auxiliar defectóloga. Regresa nuevamente a la Escuela Primaria "Pedro Albizu Campos" en el curso 1997-1998, del poblado de Alacranes donde se mantiene hasta su jubilación en 2008.

Ante el llamado del Presidente Raúl Castro Ruz de la reincorporación a las aulas de los jubilados de la Educación, regresa nuevamente al aula por 2 cursos más en dicho centro. Esta posición asumida demuestra su amor por la profesión y el compromiso con la educación unionense.

Entre los diplomas de Reconocimiento está otorgados por su destacada vida laboral se encuentran:

- Distinción por 5, 10, 20 y 25 años como Guía de Pioneros Vanguardia.
- Medalla Rafael María de Mendive
- Hazaña Laboral

Como resultado de su origen campesino y tradición familiar es cultivadora de la décima campesina y a través de ella ha reflejado sus vivencias y ha recreado los momentos más significativos de la época que le ha tocado vivir. Sus décimas expresan su sentir por la educación y por los héroes y mártires de la Patria.

Sus dotes como educadora y decimista la han hecho merecedora del reconocimiento de su pueblo. Muestra de ello fue su participación en el movimiento de Talleres Literarios y activa colaboradora de las actividades de promoción de la lectura en su localidad.

Conclusiones

Las educadoras Caridad Rufina Oviedo Aldama, Magaly Ramos Vera y Ester Ortega Calvo, de reconocidas trayectorias pedagógica, desde la docencia y de las diferentes tareas que asumieron en los centros donde laboraron contribuyeron a la formación de un número significativo muchas generaciones de compatriotas, esto las hace merecedoras de un lugar importante dentro del ejército de educadores cubanos por lo que es ineludible conservar este patrimonio pedagógico de la localidad representado en la huella de tres mujeres unionenses, pero por sobre todas las cosas; cubanas.

Sus respectivas vidas de entrega a la educación unionense se ven reflejadas en los diferentes y significativos reconocimientos que recibieron. Estas Educadoras todavía aportan sus sapiencias a la educación de las nuevas y no tan nuevas generaciones con sus inestimables experiencias a los trabajos de la CUAM en el territorio.

Referencias Bibliográficas

- Castro, F. (1961) *Discurso pronunciado por Presidente de la República de Cuba, en la concentración celebrada en la Plaza de la Revolución "José Martí", para proclamar a Cuba Territorio Libre de Analfabetismo*.<http://www.cuba.cu/gobierno/discursos/1961/esp/f221261e.html>
- González, N. y Fernández, A. (2006) *Trabajo comunitario*. Selección de Lecturas. La Habana: Editorial Félix Varela.
- Guzmán, A. Pérez y Buenavilla (2009) *Alternativas metodológicas para estudios históricos y de figuras representativas de la educación*. Educación Cubana. Ministerio de Educación. Disponible en <http://www.cubaeduca.cu/media/www.cubaeduca.cu/medias/pdf/4785.pdf>
- Lineamientos de la política económica y social del Partido y la Revolución. (2017). *Tabloide I. Lineamientos del PCC, junio del 20017*. La Habana. Cuba.
- Ministerio de Educación Superior (2017). *Planificación Estratégica 2017 – 2021*. Disponible en <https://www.mes.gob.cu/sites/default/files/documentos/>

Anexos 1 (Fotos de Caridad Rufina Oviedo Aldama, Magaly Ramíos Vera y Ester Ortega Calvo)





ME CUIDO TE CUIDO. PROPUESTA DE ORIENTACIONES PARA POTENCIAR LA CALIDAD DE VIDA DE CUIDADORES.

Autor: Ms. Mercedes del Pilar Ruiz Lloréns. Profesor Asistente. Universidad Camilo Cienfuegos. Matanzas.

Dirección Particular: Paseo de Martí 24807 e/. Unión y Glorieta. Versalles. Matanzas.

Teléfono: 45242189.

Lic. Marta Grau Serra. Profesora Asistente. Universidad “Camilo Cienfuegos”. Matanzas. Teléfono: 45279459.

Resumen:

En la historia de la familia cubana ha existido la costumbre de cuidar en casa a las personas mayores, dígase abuelos, tíos ..., generalmente una de las mujeres era la encargada de esta función; mientras el resto de los familiares apoyaba económica mente, en el mejor de los casos. La vida actual hace más difícil esta tarea, los más jóvenes trabajan, estudian, por lo que hacer de cuidadoras o cuidadores recae en personas de la adultez media o adultez mayor; esto depende también de la composición del núcleo familiar. La labor es compleja, agotadora y permanente, lo que origina el deterioro de la salud - en toda su dimensión- de la cuidadora o cuidador, quien necesita ayuda; con este trabajo los autores se proponen orientar pautas de salud, que faciliten calidad de vida para cuidadores y familiares.

Adulto mayor, calidad de vida, cuidadores.

Summary:

In the history of the Cuban family there has been the custom of caring for the elderly at home, say grandparents, uncles ..., generally one of the women was in charge of this function; while the rest of the family supported financially, in the best of cases. Today's life makes this task more difficult, the youngest work, study, and therefore act as caregivers or caregivers falls to people of middle or older adulthood; this also depends on the composition of the family nucleus. The work is complex, exhausting and permanent, which causes the deterioration of the health - in all its dimensions - of the caregiver, who needs help; With this work, the authors intend to guide health guidelines that facilitate quality of life for caregivers and relatives.

Older adult, quality of life, caregivers

Introducción

"La vejez es una enfermedad extraña que se cuida para hacerla durar. " Voltaire

La cultura de cada país determina en las familias, sus costumbres, sus historias y la educación de los miembros creadores; en la evolución de las organizaciones sociales las mujeres han ocupado diferentes espacios, unos más significativos, según la labor que desempeñaban en la comunidad aborigen caribeña; con la colonización cambian a una posición de sumisión, no solo las esclavas negras, también las mujeres blancas, sin importar su rango social, aquí están identificadas como las encargadas de los cuidados de los miembros constitutivos de su familia y de sus enfermos, apoyadas por la servidumbre o por una parienta pobre, recogida para estos fines.

Siglos de guerras, epidemias, eventos climatológicos, muertes por hambrunas, mortalidad infantil, emigraciones, baja esperanza de vida, alta tasa de natalidad, desarrollo científico, factores adversos o favorables, pero el papel de la mujer en la familia, sin importar el país, la religión, la clase social, siguió centrada en la procreación y como cuidadora principal de niños, ancianos o discapacitados, quienes demandan mayor dosis de comprensión y amor. "Durante su existencia, los que hoy peinan canas encargaron y orientaron el cuidado de los otros miembros de la familia, pero nunca explicaron cómo cuidar de ellos cuando llegaran a su vejez" (1), hay que aprender de lo hecho, de la dedicación que día a día comunicaron a su grupo familiar.

Llega el siglo XXI con alta tecnología, grandes e importantes descubrimientos científicos, mayor incorporación y superación de la mujer a trabajos profesionales y de servicios, pero sin poder sustraerse de la doble jornada ni de la tarea heredada de sus antecesoras: cuidadora principal, labor agotadora y compleja, se incorporan hombres a esta humana labor como cuidadores de familiares necesitados de ayuda, de potenciar su calidad de vida; se hace imprescindible hacerles llegar algunas orientaciones para beneficio de la calidad de vida de cuidadoras-cuidadores y de las personas por ellos atendidas.

(1) Félix E. Martínez Cepero Cómo cuidar en casa al anciano dependiente. p1

Desarrollo

"Siempre hubo viejos en las sociedades. Pero ahora es la primera vez en la historia del mundo las viejas son las sociedades". María Julieta Oddonis

El elemento natural y el fundamento de la sociedad es la familia, como tal merece la protección por sus integrantes y por el Estado; lo que le ocurre a uno de sus miembros le afecta a ella, por ser un grupo insustituible en la sociedad.

La atención a la familia presupone defenderla en forma continuada para a lo largo del tiempo mantener su unidad, por ser el núcleo donde se desarrollan sus miembros, adquieren su identidad, cumplen con inherentes obligaciones y funciones: la satisfacción de sus necesidades materiales, la reproducción y la educación en valores- respeto a todos los

integrantes, predominio de la comunicación afectiva, a través del diálogo constructivo y el amor, realización conjunta de las tareas domésticas, protección y amparo de todos los componentes fundamentalmente de los más vulnerables(ancianos, niños y discapacitados). Los términos que ampara esta conceptualización son:

Cuidado: conjunto de todas aquellas actividades humanas, físicas, mentales y emocionales dirigidas a mantener la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.

Cuidador: es la persona que atiende las necesidades físicas y emocionales de un enfermo, pone en marcha la solidaridad con que sufre y el que más pronto comprende que no puede quedarse con los brazos cruzados ante la dura realidad que afecta a su familiar o amigo (Wilson Astudillo A. y Carmen Mendieta A.).

A partir de estas definiciones, se necesita diferenciar:

- Cuidador directo - principal: persona que proporciona de forma voluntaria y responsable la mayor parte de la asistencia y apoyo diario a quien, por razones de edad o incapacidad está totalmente dependiente, permitiéndole vivir en su entorno de una manera confortable y segura:

- contrae una gran carga física y psíquica
- se responsabiliza de la vida de la persona cuidada
- pierde paulatinamente su independencia
- se desatiende a sí mismo.

Está necesitado(a), con el transcurso del tiempo en esta ardua función de buscar un grupo de apoyo, personas de la familia, amigos asistencia social... que lo respalde para poder atenderse, cuidarse y continuar, de ser posible con esta labor, está llamado(a) a tomar esas decisiones.

Cuidadores formales: personas capacitadas a través de cursos teóricos – prácticos de formación guiados por equipos inter y multidisciplinarios de docencia para la atención preventiva asistencial y educativa al anciano y al núcleo familiar. Su trabajo cubre instituciones, personal de enfermería y a equipos gerontológicos.

Cuidadores informales: no disponen de capacitación, no perciben un salario por su labor y tienen un fuerte compromiso hacia la tarea, brinda afecto y una atención sin límite de horarios. Apoyo dedicado por familiares, amigos y vecinos.

Este actuar de los progenitores es la mejor forma de educar a los niños y niñas desde la familia, la atención, protección, respeto y cuidado de los adultos mayores tienen que aprenderlo a través del ejemplo de los padres y otros familiares de más edad, los niños, las niñas y los jóvenes de ambos sexos no pueden aprehender esos principios si no ven en su casa cómo se cumplen , si desde pequeños no cooperan con tareas vinculadas al cuidado de los que más lo necesitan; no se puede esperar que al crecer puedan cuidar a sus padres u otros familiares o personas que necesiten de ellos.

El envejecimiento de la población cubana es un hecho real, el Estado al constatar el rápido crecimiento, - para el año 2025, faltan apenas 4 años, Cuba podrá ser la nación más envejecida de América Latina y el Caribe- implementa acciones para proteger a este grupo etario vulnerable.

Tradicionalmente la familia se ha responsabilizado de la atención de sus mayores, no obstante, el contexto socioeconómico obliga a buscar alternativas para el cuidado y protección de los miembros longevos: Casa de Abuelos, cuidadores, por Seguridad Social o por cuenta propia e incluso Hogar de Ancianos; además existe un número considerable de ancianos solos o en parejas maritales o convivientes adultos mayores, quienes realizan un doble rol cuidan y se cuidan. Se tiene la experiencia de que muchos de los cuidadores o cuidadoras son personas de la tercera edad, que ejercen esta función para tener una entrada económica o por circunstancias afectivas.

Los cuidadores – cuidadoras sufren un gran desgaste físico y psíquico, lo que se agudiza con el transcurso de los años; están en el deber de protegerse ante las difíciles situaciones que deben enfrentar durante un cúmulo de horas diarias o por un periodo permanente e incierto de tiempo. La familia y la sociedad está en la obligación de proteger a estas personas, generalmente mujeres, que sacrifican su salud y su vida personal; se ha estudiado que las féminas tienen más elevada esperanza de vida que los hombres, pero su calidad de vida está muy comprometida por la dedicación que le ofrece a su familia, viven más años, pero con menos salud, dígase física, mental y social.

Esta propuesta está pensada de forma atípica, pues, aunque puede trabajarse presencialmente en las aulas, en un curso convocado por la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor(CUAM), por las características de los cursantes(cuidadoras-cuidadores) con una gran responsabilidad y tiempo limitado, opción que no se descarta, se presenta para llevarse hasta la casa de estas personas; los profesores de la CUAM y las trabajadoras sociales de los policlínicos del área, o sea es una actividad de terreno, comunitaria.

Tiene como objetivo: Promover un grupo de orientaciones útiles que favorezcan la calidad de vida de cuidadoras-cuidadores lo que a su vez redundará en un mejor cuidado del familiar. Algunos temas imprescindibles:

- La familia unida cuida de los adultos mayores
- Un envejecimiento con calidad de vida
- Alimentación y nutrición
- El agua: fuente de salud y bienestar
- Activemos el cuerpo y la mente
- Higiene desde lo personal a lo ambiental
- Alerta preventiva ante enfermedades crónicas y trasmisibles

Algunas orientaciones metodológicas:

La vía de hacer llegar los diferentes contenidos es a través de la conversación, de la escucha de las experiencias de estas personas, es trasmitir orientaciones de prevención de salud, pero a su vez el intercambio, de forma sencilla y coloquial entrar en esas familias necesitadas de ayuda, de socialización y hasta de recursos materiales, ir a enriquecer y enriquecernos con estas historias de vida, llegar para estimular.

Los temas ampliados están en los trípticos que se utilizarán, abrir las puertas y mantener el vínculo, formar grupos de apoyo en la comunidad.

La bibliografía básica es la que refiere este documento, puede enriquecerse y actualizarse por las vías digitales o impresas.

Conclusiones

Las orientaciones preventivas se ofrecen sobre aspectos fundamentales de salud, con el fin de favorecer la calidad de vida del cuidador que trasciende a la persona cuidada y a los miembros de la familia en general.

El acceso a las familias, el diálogo e intercambio fortalece la labor preventiva de salud y el trabajo comunitario, además de implicando a representantes de la comunidad se lograría un grupo de apoyo que pueda ayudar a los casos más necesitados.

Bibliografía

Colectivo de autores: Programa Curso Básico Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. La Habana, 2006.

Delgado Suárez, Iván y Wilkie Delgado Correa: Consejos de salud para la familia. Ed. José Martí. Publicaciones en lenguas extranjeras. La Habana, 2015.

Llibre Rodríguez, Juan de Jesús. Prevenir la enfermedad de Alzheimer. Ed Científico-Técnica. La Habana. 2009.

Martínez Cepero, Félix E. Cómo cuidar en casa un anciano dependiente. Ed Científico-Técnica. La Habana. 2014.

Orosa Fraez, Teresa. La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. ED. Félix Varela La Habana2003.

Vera Miyar, Clara Raisa y Rayma Elena Hernández García. Vejez: ¿Aliada de las enfermedades crónicas? Ed. Oriente. Santiago de Cuba. 2006.

Cuidadoras y cuidadores

No importa las edades, sexo, enfermedades de las personas que cuidan o las que son cuidadas; el tiempo que dedicas a esta labor abnegada, necesaria y humana, **tú debes cuidarte**, para cuidar a tu familiar; todos deben también cuidar de ti, por la labor que realizas diariamente, porque:

- Contraes una gran carga física y psíquica
- Te responsabilizas de la vida de esa persona a tu cuidado
- Pierdes paulatinamente tu independencia
- Te desatiendes a ti mismo
- Envejeces sin calidad de vida.

Organízate y cumple con estos breves consejos, son los primeros pasos para que lleves una vida digna.

El envejecimiento:

- Se inicia en el nacimiento hasta...mira un álbum de fotos
- Es un proceso continuo, irreversible, individual.

Pero: **"vejez no es igual a decrepitud y muerte**, mayoritariamente los adultos mayores son personas activas, sanas, de mucha potencialidad.

Debemos asumir el paso del tiempo indetenible como algo **enriquecedor** que te dota de otras fortunas valiosas, si se aprovecha: **envejecer es vivir**"

DEBES CUIDARTE PARA CUIDAR.

Empecemos por:

La piel, órgano más extenso del cuerpo humano:

- Evitar la exposición a temperaturas extremas: hornos, cocinas, sol intenso.
- Hidrátate, consume 2 o más litros de agua, puedes usar cremas hidratantes en cara, cuello, manos, brazos.

Uñas:

- Limpiar y cortar periódicamente- podólogo de tu policlínico
- Cambio diario de medias airar el calzado; hacer cambio si están mojados.
- Descansar de los esmaltes (oxigenación)
- Usar guantes al manipular sustancias químicas o de desecho.

Ojos:

- Usar espejuelos graduados, de ser necesario y calovares al exponerte al sol
- Lavar manos y cara periódicamente,
- Mantener iluminación adecuada en el hogar: al mirar TV, coser, leer...

Oídos:

no manipular el oído externo

- escuchar la radio, equipos de audio, TV a un volumen adecuado

- Chequear para detectar tapones, secreciones...

Nariz:

- No fumar
- No manipular innecesariamente la nariz
- No colocar plantas ornamentales o flores en los cuartos
- Evitar corrientes de aire frío, así como personas infectadas **usar nasobuco.**

Boca-aparato bucal:

- Cepillado de los dientes, muelas, lengua, encía, velo del paladar.
- Visitar al estomatólogo
- Higiene de las prótesis bucales

ADEMÁS:

Cuidar tu presencia personal:

- Ropa adecuada y limpia
- Zapatos o sandalias
- Uso de plantillas o medias
- Corte de cabello o peinado adecuado,

TENER NÚMEROS DE TELEFONOS DISPONIBLES PARA UNA EMERGENCIA:

- Familiares, amigos vecinos.
- Farmacias, policlínico, médico de familia.
- Línea ayuda---103
- Sium-----104
- Policía-----106
- Bomberos-----105
- Auxilio marítimo ---107
- Electricidad- roturas--- 1888
- Telefonía

Información ----112

Reparaciones—114

¡Gracias, gracias, gracias! _

Logo

CÁTEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR :

ME CUIDO — TE CUIDO

Un envejecimiento con calidad de vida

"El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer lo que se hace"

. Tolstoi.

PROTECCIÓN CONSTITUCIONAL EN CUBA AL ADULTO MAYOR

Autores: Lic. Ariel Fernández Fernández
Lic. José Javier Vega Díaz
Lic. Calixto Germán Tárano Alard.

RESUMEN:

El hombre desde su surgimiento vivió en grupos humanos, con el desarrollo de las fuerza productivas estos grupos llegaron a conformar una sociedad que más tarde con el surgimiento del Estado y el Derecho llegó a tener un ordenamiento jurídico, un aparato con poder teniendo por objeto dirigir la vida y la sociedad, pero por encima del Estado, el Derecho y la propia sociedad se encontraba el derecho a la libertad, dignidad y felicidad de ese individuo, sucedía que en los inicios de la sociedad, surgieron regímenes que no reconocían esos derechos, utilizaban su poder para esclavizar, matar y ultrajar a los más desposeídos.

Es por ello que se ha propuesto demostrar en este trabajo cómo en un modelo de sociedad donde no hay divorcio entre los intereses del pueblo y el Estado, puede y debe oportunamente una gradación de derechos, pero cabe a cuáles de estos derechos humanos nos referiremos pues a los de género, y como tanto por nuestra constitución como por la legislación penal, derivada de ésta se tutelan estos derechos, sin distinción de persona alguna, cumpliendo así con la máxima martiana que nuestro Derecho, su misión fundamental, es el respeto a la dignidad plena del hombre.

PALABRAS CLAVES: Código, Constitución, Derecho, Ley, Género, Violencia,

ABSTRACT:

Since its emergence, man lived in human groups, with the development of the productive forces these groups came to form a society that later with the emergence of the State and the Law came to have a legal system, an apparatus with power aimed at directing life and society, but above the State, Law and society itself was the right to freedom, dignity and happiness of that individual, it happened that at the beginning of society, regimes that did not recognize those rights arose, they used their power to enslave, kill and outrage the most deprived.

That is why it has been proposed to demonstrate in this work how in a model of society where there is no divorce between the interests of the people and the State, a gradation of rights can and should be opportune, but it is possible to which of these human rights we will refer to those of gender, and as both by our constitution and by the criminal legislation, derived from it, these rights are protected, without distinction of any person, thus complying with the Martian maxim that our Law, its fundamental mission, is respect for the full dignity of man.

KEY WORDS: Code, Constitution, Law, Law, Gender, Violence

PROTECCIÓN CONSTITUCIONAL EN CUBA AL ADULTO MAYOR

INTRODUCCIÓN.

El hombre desde su surgimiento vivió en grupos humanos, con el desarrollo de las fuerza

productivas estos grupos llegaron a conformar una sociedad que más tarde con el surgimiento del Estado y el Derecho llegó a tener un ordenamiento jurídico, un aparato con poder teniendo por objeto dirigir la vida y la sociedad, pero por encima del Estado, el Derecho y la propia sociedad se encontraba el derecho a la libertad, dignidad y felicidad de ese individuo, sucedía que en los inicios de la sociedad, surgieron regímenes que no reconocían esos derechos, utilizaban su poder para esclavizar, matar y ultrajar a los más desposeídos.

Todavía existen estados que utilizan el poder para vejar al individuo, ya sea por persona jurídica, o persona natural sin que exista limitación constitucional, alguna que aparezca en el texto de la ley de leyes razón por la cual la comunidad internacional se ha puesto de pie para exigir que los Estados garanticen los que muchos hoy les quieren quitar y lo que se ha venido reconociendo, el derecho limitativo del estado al ius puniendi, es decir el derecho de penal el estado se ha limitado asimismo constitucionalmente, y entonces el derecho penal se tiene que limitar en su extensión punitiva hasta donde sólo le permite legar el derecho

Los cubanos en sentido general, no importa nuestra edad, pues hemos protegido desde los primeros momentos de nuestro hermoso proceso revolucionario, la igualdad de derechos en todos los sentidos, pese al acrecentado machismo que tenemos en mayor o menor grado, y como una prueba real de ello son los resultados de los importantes trabajos realizados para la celebración exitosa de Nuestro Séptimo Congreso del PCC, lo que aparece debidamente explicado en el Tabloide donde aparece los documentos de este Congreso los que fueran aprobados el 18 de mayo del 2017 y los que fueran aprobados por la Asamblea Nacional del Poder Popular en fecha 7 de junio del referido año y que aparecen explícitamente explicados en el Tabloide publicado con ese fin correspondiendo este al Eje temático que aborda el análisis del adulto mayor en nuestra sociedad por lo que esto nos enorgullece de nuestra militancia política, en todo momento, constitucional, pero eso no es tan fácil pues la mayoría de los países del planeta poseen un modelo de sociedad donde los intereses del pueblo y el Estado están divorciados.

Es por ello que se ha propuesto demostrar en este trabajo cómo en un modelo de sociedad donde no hay divorcio entre los intereses del pueblo y el Estado este puede oportunamente garantizar una gradación de derechos, pero

PROTECCIÓN CONSTITUCIONAL EN CUBA AL ADULTO MAYOR

¿Cuáles son estos derechos, qué categoría tienen?

Bien, en el presente trabajo se realiza un análisis objetivo y práctico del concepto de derechos humanos y luego demostrar como la legislación penal cubana, por política se realiza un análisis objetivo y práctico del concepto de derechos humanos y luego demostrar como la legislación penal cubana, por política estatal respeta, garantiza, protege e implementa. Y por ende implementa protege a cualquier persona contra la violencia de género. Prueba fehaciente de ello es el Capítulo concerniente a los deberes y derechos de los ciudadanos en nuestro país, que prohíbe tácitamente cualquier manifestación que veje la dignidad plena del ciudadano, lo cual se reafirma nuevamente en la actual Constitución de una forma clara y precisa, y luego demostrar como la legislación penal cubana, por política estatal respeta, garantiza, protege e implementa. Y por ende implementa protege a cualquier persona contra la violencia de género. Prueba fehaciente de ello es el Capítulo concerniente a los deberes y derechos de los ciudadanos en nuestro país, que prohíbe tácitamente cualquier manifestación que veje la dignidad plena del ciudadano

Teniendo en cuenta la variedad de la legislación cubana se escoge para este análisis las dos legislaciones penales más importantes, La Ley 62 Código Penal¹⁰ y la Ley 5 Ley de Procedimiento Penal, pero para llegar a ellas es obligatorio pasar primero por nuestra Constitución.

OBJETIVOS:

1. Demostrar como nuestra constitución y demás legislaciones, defienden la dignidad plena del ser humano, sin importar su edad, o género.
2. Como las referidas legislaciones no permiten el que se cometa cualquier tipo de violencia contra este grupo etario.
3. Y el respaldo tanto institucional como político de nuestra sociedad a las posibles víctimas de este desmán.

PROTECCIÓN CONSTITUCIONAL EN CUBA AL ADULTO MAYOR

Desarrollo

El cumplimiento estricto de la Constitución y las leyes es obra de toda la sociedad, y en su seno, particularmente del Estado.

Todos los órganos del Estado, sus cuadros, funcionarios y empleados, actúan dentro de los límites de sus respectivas competencias y tienen la obligación de observar estrictamente la legalidad socialista y velar por el respeto a la misma en toda la vida a la sociedad. Se ha dicho, con razón, que la legalidad socialista es un concepto de gran alcance y que encuentra diversas acepciones.

En el sentido estricto, suele considerársele como responsabilidad jurídica- en las diferentes ramas del Derecho como por ejemplo: la constitucional, la civil, la de familia, administrativa, etc.

No existe uno sólo de los derechos humanos recogidos en nuestra constitución, cuyo ejercicio no esté salvaguardado de una u otra forma por un ordenamiento jurídico. Si analizamos el título IX del Código Penal podremos apreciar la presencia de delitos tales como los siguientes: "Delitos contra la libertad personal"(privación de libertad, tales como los siguientes: "Delitos contra la libertad personal"(privación de libertad, amenazas y coacción; los delitos de violación de domicilio, registro ilegal, violación y revelación del secreto de la correspondencia, delito contra la libre emisión del pensamiento); delitos contra los derechos de reunión, manifestación, asociación, queja y petición contra el derecho de propiedad; delitos contra la libertad de cultos; y el delito contra el derecho de igualdad. Todos ellos se encuentran sancionados con privación de libertad, multa o ambos, con sus correspondientes particularidades, según las circunstancias y las características de los autores.

La bondad del principio de legalidad logró imperar, y quedó consagrada en la Declaración Universal de Derechos Humanos, aprobada y proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, el 10 de diciembre de 1948.Del cual nuestro país es signatario, desde esa fecha. El artículo 11, inciso 2, de la Declaración Universal, dice que nadie será condenado por actos u omisiones -que en el momento de cometerse no fueren delictivos según el Derecho Nacional o Internacional, y agrega que tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito. que toda restricción que el poder público impone a la libertad humana, está sujeta a la condición de que sea consecuencia resultante de un delito, que debe ser determinado con estricto apego a las normas legales vigentes en el momento en que el hecho ocurrió, y cumpliendo las formalidades esenciales del procedimiento correspondiente, que son en el ámbito nacional, lógico resulta que la

búsqueda del principio de legalidad se inicie justamente en ese cuerpo de leyes que por su naturaleza fundamental rige todo el sistema punitivo cubano. En el artículo 59 de la anterior Constitución, y ratificado en la actual es donde se ubica por primera vez en este principio, el de la legalidad, cuando se dice que “nadie puede ser encausado ni condenado sino por tribunal competente, en virtud de leyes”

PROTECCIÓN CONSTITUCIONAL EN CUBA AL ADULTO MAYOR

Anteriores al delito y con las formalidades y garantías que éstas establecen”. Asociando a este precepto el contenido del artículo 8, del Código Penal, que dice que “delito es toda acción u omisión socialmente peligrosa prohibida por la ley bajo conminación de una sanción penal”. Queda perfectamente claro que toda restricción que el poder público impone a la libertad humana, está sujeta a la condición de que sea consecuencia resultante de un delito, que debe ser determinado con estricto apego a las normas legales vigentes en el momento en que el hecho ocurrió, y cumpliendo las formalidades esenciales del procedimiento correspondiente, que son precisamente aquellas que dan al hecho determinado su calificación de delictivo y su forma de determinación.

Sin necesidad de adentrarnos en campos que son eminentemente sociológicos, es posible decir que el hombre, desde que adquiere conciencia de su individualidad, ha luchado por la preservación de valores ideales, de metas que el mismo se señala y de bienes jurídicos que quiere preservar; entre esos valores

Existen creencias populares erradas y normas de conducta que desvalorizan a la mujer y la predisponen para su victimización, estas conductas están arraigadas por siglos de herencia cultural que nos llegan desde nuestras dos principales raíces étnicas fundamentales, la europea representada por los españoles, con un componente judeocristiano y otro islámico y la africana con una serie de creencias e ideas no muy sistematizadas, pero en cuál de las dos más fuerte el componente de género. En ambas el patrón de transmisión transgeneracional del estereotipo femenino es opuesto al masculino y particularmente pre dispónente; la mujer debe ser dócil, débil, mesurada y recatada y el hombre agresivo, incontinente, dominante y desmesurado. Ya desde estos patrones se van sentando las bases de conductas sexuales que parten desde estos presupuestos, en los cuales la fémina no es plenamente consciente de su posición desventajosa y propiciatoria.

En efecto, el derecho es uno de los sistemas normativos más poderosos para el disciplinamiento de hombres y mujeres en un determinado tipo de convivencia. Su fuerza simbólica radica en un sistema de legitimidades que facilita la aceptación de sus postulados normativos a las y los ciudadanos. La fuerza, como recurso validado ante la subversión del orden sexual, social, económico y político patriarcal que se impone, garantiza la mantención y reproducción de la cultura patriarcal, una cultura que hasta ahora es excluyente y discriminadora de la diferencia, en particular de aquella que asevera que se constituyen las mujeres. Sin lugar a dudas craso error.

Así, el derecho se encarga de facilitar el traspaso de un determinado modelo político, social y sexual a las futuras generaciones. Para ello se constituye en una trama que por debajo de sus divisiones y categorías internas teje el hilo de las relaciones de poder en el que las mujeres y algunos grupos de hombres discriminados por razones de su pertenencia a una clase, raza, etnia, discapacidad, etc. Quedamos atrapadas/os. Esta trama, en su dimensión jurídica, es evidenciable cuando se sustituyen las materias que regula el derecho por los sujetos en los que recaen las normas. En efecto, desde la

PROTECCIÓN CONSTITUCIONAL EN CUBA AL ADULTO MAYOR

sola mirada penal, constitucional o de familia, es fácil llegar a pensar que en algunos aspectos el derecho hoy, resulta anacrónico. Sin embargo, si a partir del sujeto específico mujer, identificamos el conjunto de normativas que la regulan, se abre un panorama más amplio, aquel que da cuenta de las restricciones vitales que vivimos las mujeres en nuestras sociedades. De allí que este texto, a partir de las distinciones, instituciones y ramas tradicionales del derecho, haga un primer esfuerzo en develar cómo tras ellas se ocultan una serie de mecanismos que perpetúan la desigualdad entre los géneros. Se requiere otra mirada para analizar el derecho de forma tal que arroje nuevas posibilidades y propuestas para la convivencia futura entre seres humanos y aún son pocos/as los que conocen el cuerpo teórico que aportan las feministas. Así, los conceptos cómo patriarcado, género, feminismo, igualdad y la distinción entre lo público y privado, son desarrollados como condición de las lecturas posteriores. Y un ejemplo de ello es lo que exponemos a continuación.

Como se afirma en el Plan de Acción Nacional de la República de Cuba de Seguimiento a la Conferencia de Beijing, “el Estado cubano en concordancia con su proyecto social, de democracia participativa y de lucha tenaz para eliminar cualquier forma de discriminación y opresión de clase, género y raza puso en práctica desde 1959 su Estrategia Nacional de Desarrollo que comprende de forma articulada y armónica los programas económicos y sociales. En tal sentido ha impulsado la creación y desarrollo de las bases, económicas, políticas, ideológicas, jurídicas, educacionales, culturales y sociales que garanticen la igualdad de derechos, oportunidades y posibilidades a hombres y mujeres, transformando la condición de discriminación y subordinación a que secularmente había estado sometida la mujer cubana y promoviendo la eliminación de estereotipos sexuales tradicionales, la reconceptualización de su papel en la sociedad y la familia.” La primera materia en el Derecho civil, es el Derecho de la persona, y la consecuencia lógica de esta afirmación es que el Derecho civil tiene fundamentalmente por objeto la regulación de las instituciones más frecuentes que en torno a la persona existen; la fisonomía de esta rama del Derecho dependerá de las particulares maneras de concebir y situar a la persona en el ordenamiento jurídico. La voz *persona* tiene su origen en el léxico teatral romano, denotando a los sujetos de la acción escénica y la carátula resonante con la que los actores los representaban. La palabra acabó designando al hombre en general y a constituirse en nombre genérico, con cuyo complemento se formaba la especie humana; el hombre encarna a la persona, pero en el drama —la realidad jurídica— el hombre no aparece, queda oculto bajo la persona, la necesita para desenvolverse.

Es normal entre los civilistas, definir a la persona como el ser humano capaz de derechos y de obligaciones, lo que es lo mismo, el sujeto de una relación jurídica. Pero esto restringe a una concepción formalista que contempla a la persona sólo en su aspecto técnico, asimilándola a la capacidad jurídica o capacidad para ser titular de derechos y obligaciones, con lo cual el punto de partida resulta ser el de que la personalidad es una atribución del ordenamiento jurídico.

PROTECCIÓN CONSTITUCIONAL EN CUBA AL ADULTO MAYOR

Para Lete del Río “...persona es todo individuo humano (hombre o mujer) por su propia naturaleza y dignidad, al que el Derecho se limita a reconocer su condición de tal”. Reconocimiento —agrega— que ha de efectuarse sin consideración de edad, sexo, raza, religión, profesión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

La definición real de la persona ha de contener en su predicado inmediato la referencia al hombre. Así pues, persona es el ser humano, y personalidad es la naturaleza jurídica del hombre, como valor superior fundamental, titular de derechos innatos. La personalidad es la condición de la persona. Jurídicamente entendida es también la cualidad que distingue al

hombre sobre todos los demás seres vivos, y la dimensión que presenta en relación con los demás. La personalidad, manifestación de la esencia humana "...es ante todo, ese valor esencial o dignidad jurídica que tiene el hombre en el Derecho...la cualidad jurídica de ser titular y perteneciente a la comunidad jurídica que"...es ante todo, ese valor esencial o dignidad jurídica que tiene el hombre y que corresponde al hombre (como tal) y que se reconoce o concede (traslativamente) a ciertas organizaciones humanas." La personalidad es un producto de cada orden cada ordenamiento jurídico concreto que regula la vida social no sólo atribuyendo derechos subjetivos, facultades, potestades, deberes y cargas, sino también aportando y acogiendo conceptos que aluden a posiciones dentro de la comunidad social (por ejemplo, la capacidad, la legitimación o el estado civil). En tal sentido la personalidad es un presupuesto de los derechos de la personalidad.

¿Qué son los derechos de la personalidad?

La persona no es exclusivamente para el Derecho civil el titular de derechos y obligaciones o el sujeto de relaciones jurídicas. Debe ocuparse también de la hace muy poco tiempo la protección y el estudio de los derechos de la personalidad estaba limitada y reservada al ámbito del Derecho público constitucional, político y penal, en que ya se reconocía una esfera que el Estado no podía avasallar. Pero hoy se ha extendido hacia el campo del Derecho privado, reconociendo la naturaleza preferentemente civil de su tratamiento.

El tema de los derechos de la personalidad, a pesar de ser un tema clásico del Derecho civil, y más específicamente, del Derecho de personas, ha tenido hasta fecha relativamente reciente un escaso tratamiento en las legislaciones de la mayoría de los países, deficiencia suplida en el pasado siglo por la doctrina legal.

Lo propio ocurre con el tratamiento científico doctrinal del tema que, para sorpresa, y muy a pesar de lo clásico que pueda resultar, es extraordinariamente reciente. El Derecho civil, animado por el principio de personalidad, ignora la existencia de los derechos de la personalidad, o lo que es peor, sus estudiosos lo estiman ajeno a lo civil. Esto pone de relieve la necesidad de una regulación legislativa de los mismos a fin de hacer posible y no conflictivo el ejercicio de los derechos de todas las personas.

PROTECCIÓN CONSTITUCIONAL EN CUBA AL ADULTO MAYOR

El actual interés de los civilistas por los derechos de la personalidad descansa en dos razones fundamentales: la insuficiencia práctica de las sanciones penales para la satisfactoria protección de estos derechos, y el carácter cada vez más programático y no tan eficaz de las Declaraciones de derechos del hombre.

Los llamados derechos de la personalidad se quieren hacer referencia a todo un conjunto de bienes que son tan propios del individuo, que se llegan a confundir con él y que constituyen las manifestaciones de la personalidad del propio sujeto. Son una institución puesta al servicio de la persona para hacer valer su dignidad como tal.

"Los derechos de la personalidad son —como dice Ferrara— los derechos supremos del hombre, aquellos que le garantizan el goce de sus bienes personales. Frente a los derechos a los bienes externos, los derechos de la personalidad nos garantizan el goce de nosotros mismos, asegurando al particular el señorío sobre su persona, la actuación de sus propias fuerzas físicas y espirituales

El concepto que de los mismos se articule debe descansar sobre los siguientes pilares:

- Se imponen, como los derechos reales, frente a todos de forma absoluta, haciendo nacer el deber general de respeto y abstención.

- Carecen de contenido de disposición; sólo son viables las intromisiones y perturbaciones expresamente autorizadas por el interesado que eliminan la antijuricidad de la conducta.
- Creciente fenómeno de patrimonialización de estos derechos.
- En resumen, los derechos de la personalidad son derechos absolutos, con eficacia *erga omnes*, pues a todos compete el deber general de respeto de la persona y de sus atributos, son innatos, irrenunciables, intrasmisibles, imprescriptibles y de ejercicio personalísimo.
- Por tratarse de derechos de la personalidad con contenido y tratamiento jurídico específico, los caracteres enunciados admiten excepciones. Cabe la disponibilidad parcial, eventual y concreta ante ciertas personas de estos derechos que no excluye la plena titularidad del mismo en el futuro.

- **¿Son derechos subjetivos?**

- Admitida la posibilidad de la existencia de un poder jurídico sobre los atributos, cualidades o modos de ser de la persona misma, surge el problema de determinar si tales poderes resultan verdaderos derechos subjetivos o se trata de meros efectos reflejos del derecho objetivo a través de los cuales se concede a estas manifestaciones de la personalidad, una protección jurídica general.
- **Aquellos que atañen a la naturaleza interna y psíquica de la persona.**
- **Derecho al honor.**

PROTECCIÓN CONSTITUCIONAL EN CUBA AL ADULTO MAYOR

- **Derecho a la intimidad personal y familiar.**
- **Derecho a la imagen.**
- **Derecho al nombre.**
- **Derecho a la identidad personal.**
- **Derecho a la vida**
- **Derecho a la libertad, etc.**
- **Libertad personal.**

La libertad personal tiene una proyección jurídico-pública y significa el reconocimiento de espacios inmunes a la intromisión de las autoridades estatales o administrativas que sólo pueden verse afectados en estados de excepción.

La relevancia que comporta la libertad personal, hace indispensable, dada la vasta materia que ocupa, una delimitación que haga posible su análisis, por ello nos limitaremos a dar su concepto, sin detenernos en los supuestos de legalidad e ilegalidad de las privaciones de ella, ni las condiciones necesarias para que una detención sea lícita, ni otras formas de privación de la libertad, o de restricción de la misma.

CONCLUSIONES:

- En efecto, el derecho es uno de los sistemas normativos más poderosos para el disciplinamiento de hombres y mujeres en un determinado tipo de convivencia. Su fuerza simbólica radica en un sistema de legitimidades que facilita la aceptación de sus postulados normativos a las y los ciudadanos. La fuerza, como recurso validado ante la subversión

del orden sexual, social, económico y político patriarcal que se impone, garantiza la mantención y reproducción de la cultura patriarcal, una cultura que hasta ahora es excluyente y discriminadora de la diferencia, en particular de aquella que constituyen las mujeres

- En particular y por ser el derecho, en definitiva, la materia que nos ocupa en este trabajo, cabe señalar la importancia que éste tiene en el mantenimiento y reproducción de un sistema que trivializa la vida y experiencias de la mitad de la humanidad. La función social del derecho es regular la convivencia de hombres y mujeres en una sociedad determinada con el fin de promover la realización personal y colectiva de quienes hacen parte de una comunidad, en paz y armonía. Si esto es cierto, cabe decir que el derecho no ha cumplido con esta finalidad. Leyes que esclavizaron a las mujeres, que restringieron de diferentes modos de acuerdo a su clase, etnia, raza, edad, habilidad, etc., sus posibilidades de ser y actuar en el mundo, que otorgan más poder económico, político y sexual a los hombres, sólo pueden profundizar una convivencia basada en la violencia y en el temor. Esto felizmente ha sido erradicado de nuestra sociedad, al reflejarse en las diferentes normativas jurídicas y en específico en nuestra Constitución y

PROTECCIÓN CONSTITUCIONAL EN CUBA AL ADULTO MAYOR

sin lugar a dudas en nuestra espiritualidad, ideales y porque no afirmarlos, en la dignidad y en la orientación sexual de cada cual acorde a nuestros principios éticos de una sociedad socialista moderna, revolucionaria y por sobre todo con un alto respeto a la dignidad del hombre, sin ninguna distinción.

RECOMENDACIONES

- 1) Realizar a través de la Cátedra del Adulto Mayor un curso de post grado referente a los derechos constitucionales, tiene este grupo etario.
- 2) Realizar actividades de intercambio con la Cátedra Dr: Nicolás Gutiérrez Hernández, de la Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas
- 3) Suscribir convenios de trabajo entre el Departamento de Extensión Universitaria de la Universidad de Matanzas, con las entidades Dirección Provincial del Inder, y la Cátedra Dr.: Nicolás Gutiérrez Hernández, de la Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas.
- 4) la Cátedra Dr.: Nicolás Gutiérrez Hernández, de la Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas

BIBLIOGRAFÍA:

1. Castro y Bravo, Federico de. Derecho civil de España. Madrid. España. 1952. p. 31.
2. ¹ Castro y Bravo, Federico de. Temas de Derecho civil. Bienes de la personalidad. Madrid. España. 1976. pp. 7 y ss.

3. Código de Familia de la Republica de Cuba Ediciones del MINJUS 2000/
4. Código Penal de la República de Cuba. Ediciones del MINJUS 2000
5. Constitución de la República de Cuba ediciones del MINJUS 2006
6. Constitución de la República de Cuba ediciones del MINJUS 2019
7. Código Penal de la República de Cuba. editado en la Gaceta Oficial 1987
8. Código de Familia de la República de Cuba editado en la Gaceta Oficial,1980
9. Código del Trabajo de la República de Cuba
10. Diccionario del Pensamiento Martiano.Ramiro Valdes Galarraga, Editorial de Ciencias Sociales 2002
11. Documentos aprobados en el VII Congreso del PCC aprobados por el III Pleno del Comité Central del PCC del 18 de mayo del 2017, y respaldados por la Asamblea Nacional del Poder Popular el 1ro. De junio del 2017.
12. Domínguez García, Laura. El Sistema de Comunicación en las etapas de la adolescencia y la juventud:-www.lauradominguez
13. Glosario de términos más empleados en el Grupo de Familias del CIPS,del CITMA, 2014
14. Lete del Río, José Manuel. Derecho de la persona. Editorial Tecno, S.A. Madrid. España. 1986. p. 21.
15. Ley de Seguridad Social de la República de Cuba
16. Relaciones con los adultos-www.isabelmendez..
17. Código de Familia de la Republica de Cuba Ediciones del MINJUS 2000/
18. Código Penal de la República de Cuba. Ediciones del MINJUS 2000
19. Constitución de la República de Cuba ediciones del MINJUS 2006
20. Constitución de la República de Cuba ediciones del MINJUS 2019
21. Código Penal de la República de Cuba. editado en la Gaceta Oficial 1987
22. Código de Familia de la República de Cuba editado en la Gaceta Oficial,1980
23. Código del Trabajo de la República de Cuba
24. Diccionario del Pensamiento Martiano.Ramiro Valdes Galarraga, Editorial de Ciencias Sociales 2002
25. Documentos aprobados en el VII Congreso del PCC aprobados por el III Pleno del Comité Central del PCC del 18 de mayo del 2017, y respaldados por la Asamblea Nacional del Poder Popular el 1ro. De junio del 2017.
26. Domínguez García, Laura. El Sistema de Comunicación en las etapas de la adolescencia y la juventud:-www.lauradominguez
27. Glosario de términos más empleados en el Grupo de Familias del CIPS,del CITMA, 2014
28. Lete del Río, José Manuel. Derecho de la persona. Editorial Tecno, S.A. Madrid. España. 1986. p. 21.
29. Ley de Seguridad Social de la República de Cuba

MI DÍA A DÍA. PROPUESTA DE UNA APLICACIÓN MÓVIL AL SERVICIO DE LOS ADULTOS MAYORES.

Autor: Ms. Mercedes del Pilar Ruiz Lloréns. Profesor Asistente. Universidad Camilo Cienfuegos. Matanzas.

Dirección Particular: Paseo de Martí 24807 e/. Unión y Glorieta. Versalles. Matanzas.

Teléfono: 45242189.

Ms Ligio Barrera Kali. Profesor Auxiliar. Universidad Camilo Cienfuegos. Matanzas.

Teléfono: 45282507.

Lic. Miriam Velunza Quintana. Profesor Asistente. Universidad Camilo Cienfuegos. Matanzas.

Teléfono: 45261921.

Resumen:

El rápido y elevado crecimiento de la población adulta mayor exige crear condiciones idóneas para la convivencia de este grupo etario, una "sociedad amigable", con un enfoque multidisciplinario e intersectorial del gerondiseño, especialidad promotora de ayudas en la prestación que tengan los productos. La intención de este trabajo es proponer un diseño para una aplicación móvil que favorezca un envejecimiento activo. Adulto mayor, sociedad amigable, aplicación móvil, envejecimiento activo.

Summary:

The rapid and high growth of the older adult population requires the creation of ideal conditions for coexistence of this age group, a "friendly society", with a multidisciplinary and intersectoral approach to gerondesign, a specialty that promotes aid in the provision of products. The intention of this work is to propose a design for a mobile application that favors active aging.

Older adult , "friendly society, mobile application, active aging

Ten presente que la piel se arruga, el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años (...), pero lo importante no cambia tu fuerza y tu convicción no tienen edad. Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña.

Detrás de cada día de llegada hay otro desafío. Mientras estés viva, siéntete viva(...). no dejes que se oxide el hierro que hay en ti. Haz que, en vez de lástima, te tengan respeto. Cuando por los años no puedas correr, trota. Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón. Pero nunca te detengas.

Madre Teresa de Calcuta

Introducción

“Envejezco aprendiendo cada día muchas cosas nuevas.” Platón

Un incremento de la población adulta mayor sucedió en el 2020 en Cuba, cifra que seguirá creciendo paulatinamente para la próxima década. La Constitución cubana, documento legal primario, ampara desde lo institucional a lo familiar a las personas incluidas en este grupo etario; los diferentes ministerios diseñan políticas en función de sus necesidades y criterios, creando las bases para la construcción de una "sociedad amigable".

El envejecimiento es un proceso natural, que se inicia desde el nacimiento, pero los indicios exteriores comienzan a observarse después de los 50 años aproximadamente; en la adultez media es cuando llegan las preocupaciones, además el organismo tiende a presentar fallas

y aparecen afecciones que pudieron prevenirse si desde edades tempranas se hubiera llevado un estilo de vida saludable.

La tercera edad o adultez mayor se ha fijado, según las expectativas de vida, los 60 años para los países subdesarrollados y 65 años en las naciones desarrolladas. Los estudios realizados por los especialistas del Centro Iberoamericano para la Tercera Edad (CITED) concluyen que la vejez puede ser una etapa activa y vital, no hay que pensar en ella como pasiva y dependiente; los adultos mayores no deben autolimitarse ni permitir que los limiten; no negar sus posibilidades de superación y crecimiento que de igual forma facilitan las nuevas tecnologías: computadoras-ordenadores, cajeros bancarios, teléfonos móviles...unidos a los servicios que prestan en favor de viabilizar la vida de los usuarios, estas reflexiones motivaron a los autores la propuesta de diseño para una aplicación móvil al servicio de los adultos mayores, en ayuda de un envejecimiento activo.

Desarrollo

“Envejecer es todavía el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo.”

(Charles A. Sainte- Beurve)

La duración de la vida humana no se ha podido establecer hasta el momento, aunque con las condiciones integrales y un eficiente sistema de salud se puede pronosticar que la esperanza de vida al nacer tenga un índice cada vez mayor; con potencialidades para vivir 120 años o más, sin discapacidades, como personas activas.

La Organización Mundial para la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida y por la seguridad de alcanzar calidad de vida cuando el ser humano envejece”.

Cuba marcha a la par de muchos países desarrollados en cuanto a niveles de salud, pero existen otros factores que inciden en un envejecimiento sano: las enfermedades crónicas, las infecto contagiosas, el componente subjetivo, individual, hereditario, familiar, social, ambiental, pues lo más importante no es, sólo cumplir años, sino vivir satisfactoriamente; el científico cubano, doctor Selman Houssein enuncia seis pilares para alcanzar esta meta:

Primero, la motivación: tener un objetivo en la vida es muy importante para una vejez natural

Segundo, la salud: las acciones de prevención de enfermedades y de atención a las afecciones crónicas son vitales.

Tercero, la alimentación: es conveniente equilibrar la dieta con los alimentos portadores de nutrientes, vitaminas y minerales, consumir vegetales y frutas.

Cuarto, los ejercicios: con una mayor participación en la actividad física colectiva, además caminar nadar, subir escaleras...y entrenar la mente; ejercitarse de algún modo.

Quinto, la cultura: disfrutar de todas sus manifestaciones relaja el organismo y mejora la calidad de vida espiritual

Sexto, el medio ambiente: vivir en un medio ambiente saludable desde tu casa hasta la comunidad.

Para poder cumplimentar estos seis pilares los adultos mayores tienen que dar el primer paso, esforzarse por cumplirlos con optimismo, aprovechando al máximo el quehacer diario, aunque se necesita el apoyo institucional y de la familia, cambiar pensamientos retrógrados

de limitar a las personas en la casa o en instituciones geriátricas con el sobreprotector criterio de cuidarlas o protegerlas.

El doctor Alberto Fernández Seco, Jefe del Departamento de adultos mayores, asistencia social y salud mental del Ministerio de Salud Pública (Minsap) de Cuba, considera, a partir de las investigaciones realizadas, que para el año 2030 el número de personas mayores de 60 años ascenderá en un 30%, lo que significa que más de la cuarta parte de la población cubana será de la tercera edad. "Lo más humano que puede hacer la sociedad es ocuparse de los ancianos" (1); por lo tanto, será necesario crear condiciones idóneas para la convivencia de este grupo etario.

Se defiende por el doctor Fernández Seco un enfoque multidisciplinario e intersectorial de gerentodiseño, se busca proyectar espacios, comunicación, bienes y servicios con y para los adultos mayores, que sean diseños sustentables e inclusivos, promover que las ayudas no sean productos para ancianos, sino prestaciones que tengan los productos. Una sociedad amigable estimula el envejecimiento activo optimizando las oportunidades de salud e incrementa la participación activa y la seguridad de alcanzar calidad de vida, según la Organización Mundial de la Salud(OMS).

Las aplicaciones móviles son programas avanzados, de fácil acceso, ágiles en el servicio, se prestan para transacciones comerciales, información de diferentes sectores entre ellos educación y salud; puede por tanto, crearse un programa que apoye a los adultos mayores, promoviendo consejos necesarios para su cuidado, ayudar la memoria a corto plazo, facilitar la orientación y organización de las actividades diarias, que presente un valor estético, práctico, jocoso y moderno, por ejemplo con el empleo de los emojis.

El emoticon surgió en 1970 como parte de un proyecto en la Universidad Carnegie Mellon de Pittsburgh por el científico norteamericano Scott Fahlman,

(1) Castro Ruz, Fidel. Primer Congreso Centroamericano y del Caribe de Gerontología y Geriatría, 7 de mayo de 1992

es el antecesor del emoji, creación de los japoneses (emoyi en español); la e significa imagen y moji letra o carácter en japonés. El diseñador Shigetaka Kurita creó los primeros 176 emojis, se inspiró en los dibujos animados, los caracteres chinos y las señales del tránsito, figuritas pequeñas en blanco y negro hechas a mano, sirven fundamentalmente para comunicar pensamientos y emociones, de manera más fácil e inmediata que los mensajes – SMS, evitando errores y confusiones.

En 2011 llegaron a los móviles, se expandieron por todo el mundo y se incorporaron al sistema estándar para caracteres, Unicode; se convirtió en un lenguaje casi universal, constituye una nueva forma de comunicación.

El australiano Jeremy Burge en el 2013 creó la enciclopedia "Emojipedia", conformada por unos 2000 emoticons y emojis cada uno con su nombre y significado real, aunque pueden ser entendidos de diferentes formas según las diferencias culturales.

Los emojis son usados con frecuencia en las redes sociales, según datos se usan en más de 700 millones y más de 900 millones son enviados sin texto. Desde 2014 el 17 de julio se celebra el Día Internacional del emoji, se rinde homenaje a estas imágenes que constituyen pictogramas modernos, donde una imagen dice más que mil palabras.

El empleo de los emojis en el diseño facilita una lectura gráfica paralela al mensaje escrito; es un lenguaje universal trasmisor de emociones positivas, optimismo, alegría; figuras

sencillas, graciosas, en las que se puede respetar el dibujo manual, aunque se incorporaron elementos complementarios para reforzar el enunciado; establecen una forma moderna de comunicación en las redes sociales.

Conclusiones

La propuesta de diseño está orientada hacia un fin utilitario y estético, es una ayuda para la salud física y mental, que optimizarán la vida de los adultos mayores, pues se recuerdan consejos a tenerse en cuenta cada día.

El diseño puede programarse para una aplicación móvil de prevención de salud para todos los usuarios que deseen ganar en calidad de vida y transitar hacia un envejecimiento activo.

Bibliografía

Colectivo de autores: Programa Curso Básico Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. La Habana, 2006.

Delgado Suárez, Iván y Wilkie Delgado Correa: Consejos de salud para la familia. Ed. José Martí. Publicaciones en lenguas extranjeras. La Habana, 2015.

Domínguez. Cruz, Ana María. Diseñar una "sociedad amigable". Suplemento Científico Técnico. Juventud Rebelde.227 p. 1.2. 6.2019.

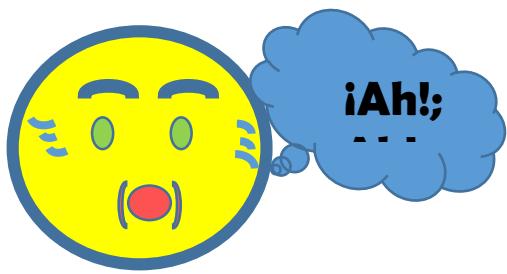
Echemendía Pérez, Isabel M. Internet y la furia de los emojis. Pionero 234. P10. 2019.

Llibre Rodríguez, Juan de Jesús. Prevenir la enfermedad de Alzheimer. Ed Científico-Técnica. La Habana. 2009.

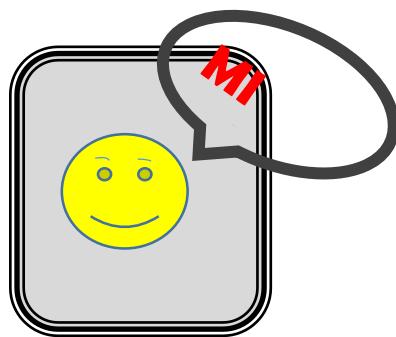
Martínez Cepero, Félix E. Cómo cuidar en casa un anciano dependiente. Ed Científico-Técnica. La Habana. 2014.

Orosa Fraez, Teresa. La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. ED. Félix Varela La Habana2003.

Vera Miyar, Clara Raisa y Rayma Elena Hernández García. Vejez: ¿Aliada de las enfermedades crónicas?ed. Oriente. Santiago de Cuba. 2006.



**LEVÁNTATE DESPACIO,
DESPACIO
¡BUENOS DÍAS!**



**¡MIRA QUÉ CARA MÁS LINDA!
ESTOY FELIZ!**



COMÉTELO TODO!

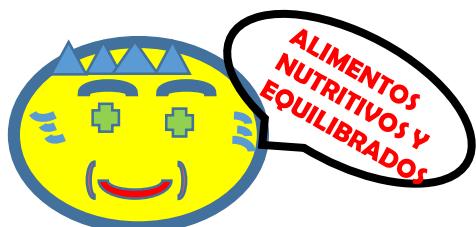


**ESCOGE TUS OPCIONES:
ESCRÍBELAS**



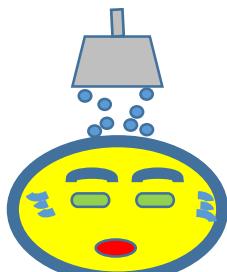
**ALTOOO!
¿LLEVAS: CABEZA, TRONCO,
EXTREMIDADES, JABAS, AGUA,
NASOBUCO Y ... GEL ?**

**ALMUERZA COMO
PRINCESA- PRÍNCIPE**



COMPÁRTELO CON UN AMIGO O AMIGA

**HIGIENE ES SALUD.
EL AGUA
CUESTA.
AHORRA**

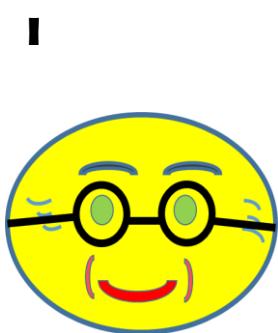


**¡NO TE APURES, ¡AGUA TIBIA, ¡SÉCATE
CADA PEDACITO DE TU CUERPO,
ABAJO LA HUMEDAD!**

**COME COMO MENDIGA
– MENDIGO. ¡AH!
TEMPRANO Y LIGERO**



**REGÁSELO A TU ENEMIGA-
ENEMIGO**



**VAS A: VER
LA
TELEVISIÓN
. A LEER**

¿TE TOMAS UNA TISANA?

**PREPARA LAS
CONDICIONES PARA**



**GRACIAS POR EL DÍA QUE LA VIDA ME HA REGALADO.
MAÑANA, MAÑANA SERÁ OTRO DÍA...**

CONTRIBUCION A LA PREPARACION DE LOS ADULTOS MAYORES Y SUS FAMILIAS PARA ENFRENTAR EL CONSUMO DE ALCOHOL.

Autores: Lic. Yarisbel Navarro Abreu.

Mc.S Ariel Gutiérrez Pedroso

Email. yarisbel.navarro@umcc.cu

Departamento de Actividades Extracurriculares. Universidad de Matanzas. Cuba

Resumen.

En la actualidad existe una preocupación social por la salud y la educación del adulto mayor, donde el Estado cubano ha establecido políticas dirigidas al bienestar y la felicidad de este grupo poblacional. La familia, como institución social juega un rol fundamental en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, por lo que la ingestión de bebidas alcohólicas en la familia constituye un factor de riesgo. Sobre la base de un estudio realizado por los autores de este trabajo en la práctica educativa del adulto mayor en la casa de abuelos "Héroes de Playa Girón" en el Reparto Reynol García del municipio de Matanzas en el año 2020, con la utilización de métodos del nivel teórico y empíricos se revelaron comportamientos negativos en las familias por el uso excesivo de alcohol, que repercute negativamente en la calidad y estilos de vida de los adultos mayores. Se realiza una propuesta de acciones para enfrentar dicha dificultad. Del total de los adultos mayores que asisten al Hogar, seis de ellos presentan esa situación, por lo que se analizó la incidencia del consumo de alcohol en la familia de esas personas. Se analizaron y procesaron los resultados y se proponen acciones para enfrentar la situación.

Palabras clave: Educación- adulto mayor, alcoholismo-estilos de vida.

ABSTRACT

There is currently a social concern for the health and education of the elderly, where the Cuban State has established policies aimed at the welfare and happiness of this population group. The family, as a social institution, plays a fundamental role in the improvement of the quality of life of older adults, so that the ingestion of alcoholic beverages in the family constitutes a risk factor. On the basis of a study carried out by the authors of this work in the educational practice of the elderly in the grandparents' home "Héroes de Playa Girón" in Reparto Reynol García in the municipality of Matanzas in the year 2020, with the use of theoretical and empirical methods, negative behaviors were revealed in families due to the excessive use of alcohol, which has a negative impact on the quality of life and lifestyles of the elderly. A proposal of actions to face this difficulty is made. Of the total number of older adults attending the Home, six of them present this situation, so the incidence of alcohol consumption in the families of these people was analyzed. The results were analyzed and processed, and actions to address the situation were proposed.

Key words: Education-elderly, alcoholism-lifestyles.

Introducción

La práctica gubernamental cubana ha estado encaminada, desde sus inicios a lograr transformaciones importantes en los diferentes espacios sociales y con resultados evidentes de estos, ha encaminado esfuerzos a desarrollar acciones de apoyo al Adulto Mayor, teniendo como premisa el mejoramiento de la calidad de vida de los mismos. El carácter educativo que subyace a muchas prácticas promotoras de calidad de vida que se ofrecen bajo la forma de espacios recreativos, de atención primera de la salud o específicamente

educativos (tales como cursos, talleres, grupos) convoca a distintos saberes que desde diferentes perspectivas y abordajes pretenden incidir en la vida de los adultos mayores. Una excelente idea fue la creación de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, en Cuba el 14 de febrero del año 2000, bajo Resolución Rectoral 73/2000 en la Universidad de la Habana, con el auspicio de la Central de Trabajadores de Cuba y de la Asociación de Pedagogos de Cuba. A lo largo de estos años dicho programa se ha extendido en todos los municipios y provincias de nuestro país, creándose numerosas cátedras, filiales y aulas universitarias que convergen en sus aportes para generar un conjunto de prácticas multidisciplinarias y multi-referenciadas conceptualmente, que generalmente se engloban en el área de las acciones promotoras de su calidad de vida. La familia, como institución social juega un rol fundamental en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, por lo que la ingestión de bebidas alcohólicas en la familia constituye un factor de riesgo, estimulando un deterioro en su personalidad, la perdida de los roles familiares y sociales, cambios en el pensamiento, en la afectividad o en la conducta diaria, insatisfacción por la vida. En el presente trabajo se propone un sistema de acciones para mejorar los estilos de vida del adulto mayor y la familia.

Desarrollo

La educación del adulto mayor tiene sus inicios en Europa en el siglo XIX como un concepto relativamente nuevo, y no se consolida hasta el siglo XX con programas oficiales, los cuales llegan tardíamente al continente americano en comparación con su equivalente en el ámbito de la educación de otras etapas de la vida (Castillo, 2018). Es apenas a finales de los años cincuenta cuando se inician los esfuerzos de sistematización, articulación y difusión de teorías específicas acerca del aprendizaje del adulto mayor, así como de estrategias y métodos capaces de expresarse en términos de una didáctica para un aprendizaje adulto. A partir de estas propuestas el término andragogía cobra importancia en las décadas posteriores para hacer referencia a la educación de adultos (Turner, 2001).

Un autor destacado en este terreno de la educación de adultos es Knowles (1970), considerado el padre de la educación de adultos por elaborar una teoría de la andragogía más acabada y que se considera el arte y la ciencia de ayudar a los adultos a aprender. Por su parte, Bernard (1985) ve la andragogía como una disciplina definida, como ciencia y arte a la vez; una ciencia que trata los aspectos históricos, filosóficos y psicológicos y organizacionales de la educación de adultos; un arte ejercido en una práctica social que se evidencia gracias a todas las actividades educativas organizadas especialmente el adulto, desde todos los componentes humanos, es decir, como un ente psicológico, biológico y social (p.5).

En la educación de adultos o andragogía, desde la perspectiva de la Psicología, se aportan resultados para concebir prácticas que utilicen principios pedagógicos y andragógicos concediendo a la didáctica, instrumentos para afrontar procesos de aprendizaje complejos que involucren aspectos intelectuales, cognitivos y volitivos (Knowles, 1980).

La educación de adultos es un término inclusivo que cubre todo tipo de educación y actividades de formación tanto formal como informal, ya se ofrezca en escuelas, colegios, universidades y organizaciones (Yuni, 2016). Para los autores de este trabajo la educación de adultos es entendida como un sistema de acciones educativas para la apropiación de recursos personológicos que pueden influir en la vida de los mismos y así dotarlos de herramientas para toda la vida.

La educación que se pretenda brindar, enfatiza su accionar en la situación que se presenta en el entorno familiar con el uso indebido de bebidas alcohólicas, el cual influye negativamente en la vida de los adultos mayores.

Este fenómeno que se representa en la sociedad, constituye una amenaza para la salud y el bienestar de los seres humanos a la vez que resquebraja las bases del funcionamiento de la misma. Sus nefastos resultados solo son comparables con las guerras, las hambrunas y los grandes desastres naturales (Navarro, 2013).

En la actualidad, el alcoholismo es considerado como un fenómeno universal, una de las más significativas toxicomanías de nuestros tiempos, se encuentran entre las problemáticas médico-sociales de mayor relevancia mundial, por sus efectos extraordinariamente nocivos sobre la sociedad derivado de su nefasta repercusión biológica, psicológica, y socio-económica. Es la drogadependencia más expandida en el mundo, con la característica de ser la única sustancia adictiva institucionalizada que la sociedad maneja con libertad. Siendo el alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva que consiste en padecer una fuerte necesidad de ingerir alcohol etílico, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo y suele ir elevando a lo largo del tiempo su grado de tolerancia al alcohol (Navarro, 2013).

El estado cubano realiza enormes esfuerzos para la seguridad de las personas que arriban a la tercera edad. El apoyo que reciben los familiares allegados es uno de los recursos más importantes en la atención y tratamiento de estos sujetos. La educación de dichas familias es muy ventajosa para la salud del individuo y los factores sociales.

La familia, como institución social juega un rol fundamental en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, por lo que la ingestión de bebidas alcohólicas en la familia constituye un factor de riesgo, no solo por los adultos, sino también para las familias y la comunidad. En las familias existe mayor conflicto caracterizado por discusiones frecuentes y énfasis en aspectos negativos de la interacción, no obstante, los familiares se preocupan y se ven afectados por sus parientes que consumen alcohol, están inmersos en circunstancias estresantes, enfrentan la problemática de diversas maneras (tolerancia, involucramiento y retiro),

Se ha definido el maltrato de ancianos como todo acto aislado o reiterado, o la omisión de una intervención adecuada, en el contexto de una relación en la que existen expectativas de confianza, y que causa perjuicio o angustia a una persona de edad avanzada. Puede adoptar muchas formas: maltrato físico, psicológico y sexual, explotación económica, abandono pasivo y autoabandono, abuso de medicamentos, abandono activo, castigo por culpas ajenas y marginación de las personas mayores en las instituciones o en las políticas sociales (García, 2016).

Relaciones entre el consumo de alcohol y el maltrato de ancianos

Aunque existe una estrecha relación entre el alcohol y la violencia interpersonal en general, en el caso del maltrato de ancianos existen lazos específicos que los unen:

- ✓ Las personas con problemas de consumo de alcohol pueden depender económicamente de sus familiares (lo que incluye a personas mayores). Esta dependencia puede materializarse en la financiación de dicho consumo y en coacciones económicas o materiales.
- ✓ Algunos cuidadores que beben demasiado pueden desatender sus obligaciones para con las personas mayores que dependen de ellos.

- ✓ Los trastornos cognitivos y en especial los trastornos de la memoria derivados del consumo nocivo de alcohol por parte del cuidador pueden hacerlas más vulnerables a los malos tratos.
- ✓ Los cuidadores pueden animar a los ancianos a beber alcohol para hacerlos más dóciles o explotarlos económicamente.
- ✓ Los ancianos maltratados pueden utilizar el alcohol como medio de afrontar el maltrato o el abandono.

Asociado al consumo de sustancias adictivas, la literatura revisada señala algunos factores de riesgo, tales como: pertenecer a familias disfuncionales, violencia familiar, inseguridad, poco contacto con la familia o percibir un ambiente familiar negativo, ausencia de afecto y aceptación (García, 2016).

Asimismo se reconoce que la familia, al ser el grupo primario recibe las consecuencias directas de la adicción tales como: el deterioro de las relaciones familiares, hostilidad, desequilibrio afectivo y problemas de comunicación. Es importante considerar que un ambiente familiar desunido y conflictivo, resulta un factor de riesgo no solo para el adulto, sino para el resto de los integrantes, quienes también ven mermada la calidad de sus relaciones familiares y enfrentan el impacto emocional de la adicción de uno de sus miembros.

En el desarrollo de la investigación, después de realizada la búsqueda de las principales fuentes bibliográficas y de la información necesaria sobre el tema en estudio se hace necesario plantear y desarrollar la estrategia metodológica a seguir. Por lo que el planteamiento del problema, el objetivo, las categorías analíticas, la población y la muestra, así como las técnicas empleadas para la recogida de datos, entre otros, constituyen elementos imprescindibles de la investigación.

Según datos ofrecidos por la Trabajadora Social Mayte Rodríguez Aldama que desempeña su actividad en la casa de abuelos # 3 Héroes de Playa Girón, en el municipio de Matanzas. Desde el 2016; existe una matrícula de 25 adultos mayores, 1 administrador, 2 cocineros y un trabajador de servicios. La misma describe las características y comportamientos de los familiares de los Adultos Mayores, resaltando que existen familias muy preocupadas y otras que no mantienen comunicación.

Una de las principales motivaciones en la realización de esta investigación por parte de los autores de este trabajo, radica en el trabajo realizado como profesores de la cátedra de la universidad del adulto mayor en el centro y en el encuentro # 7 Salud Mental en el Adulto Mayor, 7.2 Las drogas legales y no legales en Cuba, los estudiantes en el intercambio tuvieron una marcada incidencia, haciendo alusión a las afectaciones, las consecuencias que traía el consumo irresponsable de bebidas alcohólicas.

A partir de esta problemática se inició un estudio de la situación, donde se decidió realizar, talleres con temáticas relacionados con la problemática en cuestión, entrevistas dirigidas en profundidad y el grupo focal.

Los resultados producto de las valoraciones, criterios, reflexiones y con las técnicas empleadas los entrevistados consideran que el consumo de bebidas alcohólicas es uno de los principales problemas que afectan a las familias y a la sociedad, refieren estar en la casa del abuelo con sus compañeros que ir para sus casas, algunos estas temerosos de su regreso a casa porque no sabes lo que se van a encontrar, otros sufren en silencio, 2 de

ellos fueron alcohólicos y reconocen los daños que le causaron a sus familiares. En el grupo focal integrado por 6 personas 2 hombres y 4 mujeres, para favorecer la integración grupal se repartieron proposiciones escritas en tarjetas a los integrantes del grupo centradas en la esencia del objetivo de la investigación.

Los investigadores realizan un taller final de la temática y concluyen proponiendo un sistema de acciones para mejorar los estilos de vida del adulto mayor y la familia en la casa del abuelo # 3 Héroes de Playa Girón. Ambos especialistas en adicciones y psicología examinan intercambiar saberes, mitos, situaciones problemáticas y soluciones contribuyendo al desarrollo cultural de las familias, logrando promover los conocimientos científicos a nuevas generaciones, siendo promotores de las transformaciones sociales que en la familia y la comunidad.

Propuesta de acciones de para contribuir a la preparación de los adultos mayores para enfrentar el consumo del alcohol.

Incluir en las reuniones familiares planificadas un debate sobre las consecuencias del consumo de las drogas legales.

Elaborar un mural donde se muestren mensajes relacionados con el efecto del consumo de las drogas legales.

Participar en las escuelas de educación familiar de las escuelas del consejo popular para intercambiar sobre los daños que producen las drogas legales.

Proponer un concurso familiar titulado No a las drogas legales.

Conclusiones

Adoptando un estilo de vida positivo, se realizan actividades que procuren un mejor funcionamiento del organismo y de la mente, se asegura una óptima calidad de vida en la tercera edad.

La familia, al ser el grupo primario que se encuentra en el contexto del adulto mayor, influye en las consecuencias directas de la adicción tales como: el deterioro de las relaciones familiares, hostilidad, desequilibrio afectivo y problemas de comunicación.

Es necesario defender el derecho de las personas mayores a participar plenamente en la sociedad y velar porque puedan vivir con dignidad.

Las acciones propuestas pretenden que los familiares de los adultos mayores interioricen los daños que producen en sus familiares cuando consumen bebidas alcohólicas de forma excesiva.

Bibliografía

Castillo, A. (2008). Actividades recreativas para los adultos mayores alcohólicos. *Granma*, Cuba.

MES. (2004). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Material digital, pág.3. La Habana, Cuba.

García, E. (2003). Relación entre alcoholismo, el funcionamiento familiar y otras afecciones psicológicas.

González, G. & González, Larrea, M. (2012). ¿Extensión universitaria, proyección social o tercera misión? Una reflexión necesaria. *Memorias. 8vo Congreso Internacional de Educación Superior Universidad 2012*. La Habana, Cuba: MES.

González Menéndez R. La atención integral al alcoholismo: experiencia cubana. *Rev Cubana Med [Internet]*. 2008 Jun [citado 10 Ago 2016];47(2). Disponible en:

- http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75232008000200012&lng=es
- Izal, M. et al. (2003). Una revisión sobre las intervenciones cognitivo-conductuales en problemas de depresión en la edad avanzada. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, España No.1, Vol. 38, p. 34-45.
- Navarro Abreu Y. Propuesta de sistema de acciones para la disminución de bebidas alcohólicas en el CDR No.8 de la circunscripción No. 111 del municipio de Matanzas. (2013)
- Ruiz Martínez AO, Hernández Cera MI, de Jesús PJ, Arévalo M, Vargas Santillán M. Funcionamiento familiar de consumidores de sustancias adictivas con y sin conducta delictiva. *Liberabit* [Internet]. 2014 [citado 10 Ago 2016];20(1). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100010&script=sci_arttext

LA ACTIVIDAD COMUNICATIVA ENTRE LOS ADULTOS MAYORES DE LA CUAM Y LA COMUNIDAD

Autoras: Lic. Marilín Fojo García.
MSc. Kirenia Llerena Hernández
Institución: Universidad de Matanzas
Filial Universitaria Municipal Martí
País: Cuba
Modalidad de participación: Ponencia
Email: marilin.fojo@umcc.cu
Kirenia.llerena@umcc.cu

Resumen

La dinámica de la época contemporánea le plantea a la sociedad nuevos retos investigativos, el estudio de la vejez como etapa del desarrollo, desde la ciencia y la tecnología, se convierte en una prioridad para el Estado Cubano. La satisfacción de las necesidades de este grupo etario exige la interacción con las personas que le rodean para complacer sus deseos y cumplimentar su rol social, razón por la que se pretende fundamentar la importancia de la actividad comunicativa entre el adulto mayor y la comunidad. En el presente trabajo se ofrecen consideraciones en torno al tema y recursos didácticos para el tratamiento de los adultos mayores matriculados en las aulas de la CUAM por parte de los profesores; es a su vez, resultado del proceso de extensión universitaria y el proyecto Conocer para Crecer que se desarrolla en la Filial Universitaria Municipal.

Palabras claves: adulto mayor- actividad comunicativa- vínculo CUAM- comunidad.

Introducción

En el transcurso de los años la humanidad ha incorporado en su quehacer cotidiano actitudes hacia la ciencia y la tecnología, lo cual ha formado parte del proceso de institucionalización de los estudios en la Ciencia, la Tecnología y la Sociedad (CTS) en Cuba. Desde los años sesenta la tendencia más influyente en el campo de las Ciencias Sociales

ha sido el Marxismo, este se ha enseñado e investigado en Cuba por más de cuatro décadas y su influencia alcanza a amplios sectores de la sociedad, en particular, en las carreras universitarias. Se trata de una cosmovisión cuyos rasgos esenciales se conciben en la formación de todos los profesionales. En nuestro país las investigaciones de CTS están vinculadas directamente con esa matriz marxista.

Muchos son los autores que han abordado la misión central de estos estudios, en general, coinciden en entender que la ciencia y la tecnología son procesos sociales profundamente marcados por la civilización y estrechamente relacionados con la sociedad.

Estas concepciones tienen gran importancia en el campo educacional; en consecuencia con el contexto actual, la Universidad asume una nueva dimensión social, económica, cultural, educativa, científica, tecnológica y humanística que le permite irradiar el patrimonio que ella atesora hacia los diferentes entornos comunitarios a partir de la proyección de sus experiencias académicas hacia la comunidad, y constituirse en centro dinámico aglutinador de las mejores iniciativas para dar solución a los problemas sociales.

Lo anterior se ha materializado a través de programas de estudio e investigación. Su inserción en los currículos de las carreras universitarias, el contacto directo con expectativas de desarrollo social, desarrollo científico y tecnológico del país, son puntos sólidos para su perfeccionamiento.

Una de las problemáticas sociales que adquiere una significación trascendental para las universidades cubanas, es la atención al adulto mayor, a partir del aumento de la esperanza de vida de la población. Se desarrolla una creciente tendencia a la institucionalización de las personas de la Tercera edad, en ese empeño se destaca la creación de la Universidad del Adulto Mayor, las Cátedras y/o Aulas Universitarias.

Este espacio le brinda al adulto mayor la posibilidad de satisfacer sus deseos, aspiraciones, necesidades físicas y psicológicas, a partir de una adecuada actividad comunicativa, que cumple su rol social.

En el presente trabajo se precisan referentes teóricos en torno al tema y recursos didácticos para el tratamiento de los adultos mayores matriculados en las aulas de la CUAM por parte de los profesores. Se propone fundamentar la necesidad de la actividad comunicativa entre los Adultos Mayores de la CUAM y la comunidad desde un enfoque científico- tecnológico y social.

Desarrollo

Ciencia, Tecnología y Sociedad. Interrelación dialéctica.

Ante los enormes retos del siglo XXI, es imprescindible situar el conocimiento, la ciencia y la tecnología en lo más alto de la escala del saber y la inteligencia, solo así se ofrecerán soluciones acertadas a las problemáticas sociales que se presentan.

En las últimas décadas del siglo XX y en los inicios del siglo XXI, la humanidad ha sido testigo de una acelerada revolución científico- técnica que muy pocos pudieron imaginar. En todas las ramas del saber se han sucedido nuevos y cada vez más importantes avances científicos.

Todo este desarrollo científico- tecnológico ha propiciado y acelerado el avance de la sociedad, ya que existe una relación estrecha e indisoluble entre ciencia, tecnología, desarrollo y sociedad. A su vez, este progreso tiene una innegable repercusión en la formación y preparación del hombre, y puede hacer la vida de éste más rica y significativa. Por otra parte, la práctica científica ha sido impulsada, en gran medida, por las propias necesidades sociales e individuales.

En general, la ciencia ha estado en función de dar respuesta a las exigencias y

problemas actuales planteados por la sociedad. Aunque debe señalarse que los adelantos y beneficios de la ciencia no están al alcance de todos los países, ya que existe un abismo tecnológico y científico entre el norte y el sur, y dentro de los propios países desarrollados no toda la población puede acceder a estos, lo que atenta indudablemente contra el carácter socializador que se desea para esta.

La dialéctica materialista elaborada por Carlos Marx y Federico Engels en la segunda mitad del siglo XIX, ofrece los fundamentos medulares para la comprensión del problema. La ciencia se considera como un elemento esencial de la superestructura encaminada a la producción, distribución, intercambio y consumo del conocimiento, es un método para la búsqueda del conocimiento científico, además constituye un elemento importante en el mejoramiento espiritual y material de la vida, tiene una influencia significativa sobre la visión que el hombre tiene del mundo y el papel que en él desempeña.

Se debe destacar además que la ciencia se considera un sistema de relaciones, constituye una forma de la conciencia social. La autora coincide con el criterio que defiende Núñez Jover, al referir que la ciencia es el “sistema de conocimientos que modifica nuestra visión del mundo real y enriquece nuestro imaginario y nuestra cultura; se le puede comprender como proceso de investigación que permite obtener nuevos conocimientos, los que a su vez ofrecen posibilidades nuevas de manipulación de los fenómenos; es posible atender a sus impactos prácticos y productivos, caracterizándola como fuerza productiva que propicia la transformación del mundo y es fuente de riqueza; la ciencia también se nos presenta como una profesión debidamente institucionalizada portadora de su propia cultura y con funciones sociales bien identificadas” . (Núñez, 2007; p 43)

Se debe tener presente que las ciencias se clasifican en tres grandes campos, cada uno en correspondencia con sus particularidades, sin embargo, todas son sociales porque repercuten en el desarrollo social.

No caben dudas que el enfoque de la ciencia como actividad ofrece un excelente punto de partida para explorar sus relaciones con el marco cultural en que ella se desarrolla.

Es importante comprender, además, que la ciencia y cultura están estrechamente relacionadas, pues la cultura es considerada como el espacio de toda la actividad creadora de los hombres, expresión de su libertad. Junto a las ciencias se ha desarrollado la tecnología de manera impactante en términos

de su alcance social, tecnología que ha estado sujeta a un determinismo social, movida por los intereses de las sociedades e individuos. Su origen se remonta a la sociedad esclavista, al definirla en su sentido amplio incluye actividades productivas, artesanales, industriales, artísticas o incluso estrictamente intelectuales. Es un fenómeno social, que surge y se despliega en un complejo sistema cultural donde debe considerarse los conocimientos, hábitos y valoraciones que cada sociedad impone mediante rasgos singulares universales. Resulta imperativo comprender que para que exista un desarrollo exitoso de la ciencia y tecnología, es necesario tener en cuenta su repercusión y evolución en la sociedad, resultado ésta de la acción recíproca en la producción de bienes materiales y en la producción espiritual.

En un primer nivel de abstracción, la sociedad es el conjunto de individuos que crean y comparten una cultura y se relacionan entre sí de forma conjunta para formar clases, grupos o comunidades dentro de la estructura social.

Al realizar un análisis más concreto se considera la sociedad como un sistema de relaciones humanas que surge durante el proceso de producción y reproducción de la vida material y espiritual que surge durante del hombre, mediante el trabajo como forma principal de la práctica social y la actividad humana. Puede ser entendida también como la interrelación dialéctica de la base económica que está constituida por el sistema de las relaciones de

producción y la superestructura política y jurídica y el resto de los componentes que integran la vida espiritual de los hombres.

Dentro de la sociedad es fundamental analizar el desarrollo, este es un proceso de cambio que garantiza un crecimiento sostenido de la riqueza material y espiritual de la misma. El logro de un desarrollo sostenible al que se aspira en la actualidad no es posible sin tener en cuenta la ética, que se inserta entre la ciencia y la práctica. En la actualidad urge lograr un enfoque ético sobre la relación Ciencia, Tecnología, Sociedad, sus aplicaciones y empleos, la relación entre los fines y los medios, para dar solución a los conflictos, dilemas e impactos de las problemáticas sociales que se presentan.

En fin, puede afirmarse que existe una estrecha interrelación dialéctica entre las variables ciencia, tecnología y sociedad, todas ellas constituyen procesos sociales en las que el hombre juega un papel primordial pues es el encargado de crear y transformar en la sociedad para su desarrollo, beneficio o en su detrimento, según sea su comportamiento ético y sentido de la justicia. La solución de las problemáticas actuales exige un enfoque científico- tecnológico y social, concepción que ha sido asumida por la “Nueva Universidad”.

El tratamiento al adulto mayor, una problemática social.

Una de las problemáticas sociales a la que se le debe dar prioridad es a la atención del adulto mayor; se estima que para el 2025 existirán alrededor de 1200 millones de ancianos y se incrementa el grupo de los “muy viejos”, o sea aquellos mayores de 80 años, quienes en los próximos 30 años constituirán el 30 % de los adultos mayores en los países desarrollados y el 12 % para los de menor desarrollo.

El país con la población más envejecida de la región de las Américas es Canadá, sin embargo, proyecciones de las Naciones Unidas indican que, en menos de una década, países como Cuba, Barbados y Martinica superarán a Canadá.

En nuestro país, la primera etapa del proceso de envejecimiento se ubica en los inicios de la década del 70, exactamente en 1972; pero no es hasta 1978 que la población de 60 años y más rebasa el 10 % respecto a la población total. En la actualidad la expectativa de vida al nacer sobrepasa los 75 años, se espera que para el 2025 este grupo alcance más del 25 % de la población total, será uno de los países más envejecidos de América Latina (ONEI; 2019, p 29).

Sin lugar a dudas, el envejecimiento de la población cubana tiene que estar considerado como el resultado del éxito de nuestra sociedad, pero no deja de ser una preocupación que amerita que nos planteemos retos para el estudio multidisciplinario, el tema de envejecer nos conduce a la necesaria reflexión: ¿envejecemos con calidad?, ¿estamos preparados para ser viejos?, ¿cómo nos acercamos a esta problemática, para tratar de eliminar los estereotipos negativos que se le atribuyen a las personas mayores?.

Queda demostrado que los desafíos poblacionales del mañana deben ser mayores, lo que no solo conlleva a un cambio en las necesidades y las obligaciones de los miembros de la familia en cuanto a los cuidados de la tercera edad, sino que presupone también nuevas demandas sociales. Por ello las organizaciones internacionales como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatizan en la necesidad de que los gobiernos deben implementar políticas y programas que garanticen la atención integral de las personas adultas y les permitan seguir participando activamente en la sociedad. Cuba, a pesar de constituir un país subdesarrollado, tiene como desafío mejorar el bienestar y la calidad de vida de su población adulta mayor. En la actualización de la política económica y social de nuestro país se incluye el envejecimiento poblacional como un eje temático sobre el cual todos los órganos e instituciones cubanas están convocados a trabajar. El lineamiento 119 de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución tiene como objetivo «Garantizar la implantación gradual de la política para

atender los elevados niveles de envejecimiento de la población. Estimular la fecundidad con el fin de acercarse al remplazo poblacional en una perspectiva mediata.

Continuar estudiando este tema con integralidad.» (Lineamientos de la política económica y social del Partido y la Revolución, 2011, s/p).

Las acciones que se ejecuten en pos de la atención integral a la población de la tercera edad, deben estar pensadas para y con la participación de los/as adultos/as mayores.

La población adulta mayor debe contar con otros espacios de atención integral, por lo que incentivarlos es una acción que se debe realizar desde los diversos escenarios institucionales que ejecutan estos programas.

El Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor es aplicable en todos los niveles de atención con un enfoque comunitario e institucional, e incluye no sólo salud, sino seguridad social, deportes, cultura y legislación, entre otros. Se realiza en tres direcciones o subprogramas: atención comunitaria, institucional y hospitalaria¹.

El MES tiene bajo su custodia la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM), esta fue creada por la Universidad de La Habana en el año 2000, el 14 de febrero, en Resolución Rectoral 73/2000 con el auspicio de la Central de Trabajadores de Cuba y la Asociación de Pedagogos de Cuba. Escenario donde se realiza esta investigación, es la encargada de propiciarles a los adultos un espacio para la reflexión, el aprendizaje y el reconocimiento por la sociedad como personas con capacidades para aprovechar.

La CUAM ha constituido una institución de carácter multidisciplinaria, dedicada al desarrollo del programa de educación dirigido a las personas mayores cubanas, así como a la investigación y la capacitación en el campo de la Gerontología Educativa.

1 Véase: Objetivos del subprograma de Atención Comunitaria al Adulto Mayor, auspiciado por la Dirección Nacional de Asistencia al Adulto Mayor

El adulto mayor de la CUAM y la comunidad, su actividad comunicativa.

El desarrollo científico- técnico nos obliga a dar un enfoque diferente, más optimista al tema de considerar al envejecimiento como una etapa de nuestras vidas que constituye un resumen de las etapas anteriores y que está demostrado que puede ser una etapa feliz, en la cual la persona puede sentirse realizada, poseedora de una vasta experiencia, que ha sido denominada "*inteligencia cristalizada*" y puede legar a sus sucesores. De aquí lo oportuno de una frase acuñada por el cotidiano uso: "se envejece según se ha vivido".

Las características de la tercera edad dependen mucho de las particularidades de la personalidad de cada uno, de las condiciones del medio que le rodea y del modo de vida que se lleve, y no tanto de la edad, si se mantiene el individuo sano. Corresponde despojarnos de muchos de los estereotipos generalizados de discriminación y que en nada representan a los adultos mayores de estos tiempos, que marchan a la par del desarrollo social y siguen al lado de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, como guía y sostén de nuestra niñez y juventud.

La investigadora Teresa Orosa, al analizar el desarrollo psicológico en etapas anteriores donde se encuentran muy bien diferenciados los sistemas de comunicación y actividad, concluye que el Adulto Mayor enfrenta una situación social de desarrollo diferente, muy determinada por la cultura, la familia y el propio desarrollo alcanzado por el individuo; de esta manera y siguiendo los postulados del enfoque Histórico-Cultural de Vigostki define tres determinantes del desarrollo psicológico en el adulto mayor.

Con relación al propio desarrollo individual debe abordarse la categoría "situación social del desarrollo" (SSD) en la adultez mayor. Considerándola como la forma más novedosa de abordar las características psicológicas de la vejez. Dicha categoría es de mucha importancia debido a que se ha hecho más énfasis en describir las pérdidas que acontecen en esta edad y no explorar las posibles neoformaciones.

Al comparar la categoría SSD para las edades precedentes se encontraron sistemas de actividad y comunicación bien definidos. En el caso de la tercera edad no cabe duda que la comunicación constituye su necesidad básica, ya sea con sus coetáneos, con la familia o con la sociedad en general. Sin embargo, no se ha encontrado una actividad típica o única que lo identifique, ésta depende del contexto cultural donde el individuo practique su ancianidad, para algunos será la actividad de recreación u organización del tiempo libre y para otros la actividad de pos jubilación se identificaría como trabajo doméstico.

En la categoría social del desarrollo del adulto mayor, aparecen nuevas formaciones psicológicas típicas para esta edad identificada como: la elaboración de duelos ante la posibilidad de la muerte y frecuencias de pérdida; y la trascendencia, que no es más que legarse o quedarse en los que le rodean, lo que constituye el motivo principal que dinamiza y regula el comportamiento de este, para lograrlo se requiere del ejercicio de la comunicación.

Son muchos los factores que inciden en el desarrollo exitoso de las actividades que realiza el adulto mayor en las aulas de la CUAM, entre ellos; la comunicación ocupa un lugar primordial, si se tiene en cuenta que a través de este proceso recibe la experiencia y conocimiento del especialista y del resto de sus coetáneos, lo que les permite expresar sus sentimientos, vivencias, necesidades, ideas e inquietudes.

Además de participar en la formación de la personalidad del hombre, de valores y al desarrollo de habilidades comunicativas. Mediante la comunicación se establecen roles interpersonales, se elaboran representaciones del mundo y también interactuamos con el entorno; es una cuestión importante ver que esto puede ser una necesidad, una herramienta, una filosofía, un objetivo, un medio, un fin, un comienzo. De ahí que el profesor debe poseer conocimientos de las funciones de la comunicación, así como de las percepciones diferentes que pueden aparecer tanto en el aula como en el entorno en que desarrolla su trabajo como en la comunidad.

La actividad social de los adultos mayores dentro y fuera de la Cátedra es determinante en el desarrollo de los procesos psíquicos y en la apropiación de la cultura; implica la relación con otras personas, así como diversas formas de comunicación entre ellas, pautadas por los contextos y mediatisadas por la ética, es decir, por la actitud reflexiva de las personas sobre sus propios valores morales y sociales, que se expresa a través de variadas formas de colaboración que trascienden el contexto Cátedra- familia y Cátedra- comunidad.

La actividad pedagógica que se desarrolla con los adultos mayores, garantiza que el sistema actividad-comunicación en la interacción educador- educando - grupo de educandos se torne un proceso cooperativo gratificante y el grupo, como recurso pedagógico, aporte las experiencias y la sabiduría compartidas por todos sus miembros.

La actividad pedagógica en la formación permanente de los adultos mayores adquiere pertinencia y efectividad en la medida que logra trascender los límites de la Cátedra y tiene en cuenta otros contextos relationales, sociales y culturales en que se lleva a cabo la vida de estos; reconoce en la familia un potencial como fuente vital de dicho apoyo, también considera a la comunidad, como contexto relacional cohabitado por el grupo de adultos y que imprime en cada comunitario preferencias individuales e interdependientes, sobre la base de una identidad colectiva y expectativas variadas.

A lo largo del proceso formativo y al finalizar el tiempo académico previsto para el despliegue de la actividad pedagógica, los adultos mayores estarán preparados para compartir sus saberes con la comunidad y, por su parte, la comunidad ha de estar preparada para recibir y ofrecerles oportunidades de desarrollo, por lo que habrá un amplio espectro de resultados en correspondencia con la diversidad de recursos personales de los adultos mayores y de los recursos comunitarios, proceso mutuamente enriquecedor en la convivencia social.

En resumen, es posible en la Cátedra y desde la actividad pedagógica el logro de acciones integradas en un sistema actividad-comunicación interactivo, gratificante, estimulador de la movilización de los recursos personales de los adultos mayores para su desarrollo, transferibles al ámbito de las relaciones sociales cotidianas, donde como personas transformadoras son capaces de encontrar su continuidad existencial y dar un nuevo sentido a las situaciones interactivas en su entorno presente, materializadas en un proyecto futuro de vida que trasciende.

Conclusiones.

Una de las problemáticas sociales a la que se le debe dar prioridad es a la atención del adulto mayor, desde un enfoque científico- tecnológico, concepción que ha sido asumida por la “Nueva Universidad”. Urge aprovechar los diversos espacios institucionales y/o programas creados para elevar su calidad de vida, colocando la actividad comunicativa entre el adulto mayor y la comunidad como núcleo esencial para la satisfacción de sus necesidades como grupo y cumplimentar su rol social. Desde la actividad pedagógica se puede lograr un sistema interactivo, gratificante, estimulador de la movilización de los recursos personales de los adultos mayores para su desarrollo, transferibles al ámbito de las relaciones sociales cotidianas, donde como personas transformadoras son capaces de encontrar su continuidad existencial y dar un nuevo sentido a las situaciones interactivas en su entorno presente.

Bibliografía

- Amaro, M C. (2016). *El envejecimiento poblacional en Cuba, desde el prisma de la epidemiología social y la ética. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba.*
- Carmona, E., Romeo, L y [Fariñas, L.](#) (2020). *Cuba en Datos: ¿Cómo envejece la población cubana?* Disponible en: <http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/01/24/cuba-en-datos-como-envejece-lapoblacion-cubana/>
- Colectivo de autores. (2003). *Orientaciones metodológicas para el adulto mayor.* La Habana, Cuba: INDER.
- Durán, A. (2020). *Algunas características de las adultas mayores en Cuba.* Disponible en: <http://www.cubadebate.cu/especiales/2020/01/29/cuba-en-datos- Algunas características-adultas-mayores-en-Cuba/>
- Fariñas, L. (2017). *Problemas de la edad (II) [Internet].* La Habana: Granma Digital; Disponible en: <http://www.granma.cu/todo-salud/2017-01-22/problemas-de-la-edad-ii-22-01-2017-21-01-03>
- Fernández, R. (2014). *Psicología de la vejez.* En: Orosa T. *Temas de Psicogerontología.* La Habana: Editorial Universitaria Félix Varela. p. 33-50
- Núñez, J. y Figueredo F. /SA/. (2007). *CTS en contexto: la construcción social de una tradición académica.* [CD-ROOM]. *Problemas Sociales de la Ciencia y la Tecnología.* Universidad de Matanzas
- Núñez, J (2007). *La ciencia y la tecnología como procesos sociales. Lo que la educación científica no debería olvidar.* La Habana: Editorial Félix Varela.

- OMS. (2015). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud* [Internet]. Washington: OMS.
- Disponible en: <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>
- ONEI/CEPDE (2019). Anuario demográfico de Cuba 2019. Disponible en: http://www.onei.gob.cu/sites/default/files/0-anuario_demografico_completa.pdf
- Orosa, T. (2015). *Educación y vejez: experiencia cubana del programa con mayores*. Sexto Congreso Iberoamericano de Psicogerontología [Internet]. Bolivia: Red Iberoamericana de Psicogerontología.
- Disponible en: http://www.redpsicogerontologia.net/xxfiles/VI_congreso_psicogerontologia.pdf
- Orosa F, T. (2014). *Temas de Psicogerontología*. La Habana, Cuba: Editorial "Félix Varela".
- UNESCO. PRELAC. (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*.
- Vigueras, V. (2004). *Los adultos mayores y la actividad. Curso Virtual Educación para el Envejecimiento*.

LOS PATIOS UNIVERSITARIOS PRODUCTIVOS AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD: APORTE DE LA CÁTEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR EN CABAIQUÁN PARA MITIGAR LOS EFECTOS DE LA COVID 19.

Autor (es): Autoras: MSc Sonia Acosta Martín, soniaacosta@uniss.edu.cu , Centro Universitario Municipal de Cabaiguán, Universidad José Martí de Sancti Spiritus profesora, PA.

MSc. Maria de la Caridad Páez Martín, mariacaridad@uniss.edu.cu, Centro Universitario Municipal de Cabaiguán, profesora, PA.

Resumen

El Centro Universitario Municipal de Cabaiguán (CUM) mantiene un trabajo sostenido de cerca de dos décadas con el Adulto Mayor (AM) de la localidad.

A través de los patios universitarios productivos al servicio de la comunidad, los profesores y estudiantes del aula del Adulto Mayor se dan cita cada mes con la comunidad, con niños y jóvenes, combatientes y líderes de iglesias que crea un ambiente de confraternidad para el intercambio de generaciones y puntos de vistas diversos. En el periodo pos Covid se realizan reuniones teniendo en cuenta la situación epidemiológica del territorio, asesoramiento y visitas a patios productivos, talleres de capacitación a productores, fundación de nuevos patios, siembras sistemáticas con intercambio de semillas y posturas para garantizar productos y hacer frente a altos precios. El trabajo refleja el resultado de las encuestas y entrevistas realizadas a pequeños productores de los patios universitarios productivos y muestras de fotos. El objetivo que orientó la investigación es: demostrar el aporte del aula del Adulto Mayor a través de la organización y ejecución de acciones en los patios universitarios productivos al servicio de la comunidad y su incremento en la etapa pos COVID 19, para mitigar sus efectos.

Palabras claves: patios universitarios productivos, adulto mayor, iniciativas en tiempos de Covid

Abstract

The presented result refers to the work of the University Professorship for the Elderly at the Municipal University Center (CUM) of Cabaiguán inserted in the University Extension and Environment strategies as a way to prosecute the leading role of the University in the Community in accordance with the guidelines of the Cuban Government, in the stimulation of environmental policies that allow us to take care of the environment and survive in the face of the threats of the genocidal blockade that the United States is trying to sustain, added to the devastating effects of climate change. The objective that guided the research is: To demonstrate the contribution of the University Professorship for the Elderly through the organization and execution of actions in productive university courtyards at the service of the community and its increase in the post COVID-19 stage to mitigate the effects of climate change. The work strategy of the Professorship structured in the file was reviewed with action plans, a summary of the activities carry out in the last 5 years, graphic evidence and guarantees that accredit the work. Surveys and interviews were conducted with small producers in the university courtyards.

Key words: university courtyards, Elderly, inventive in time Covid.

INTRODUCCION

En Cuba la universalización caracteriza el sistemático proceso de transformaciones de la Educación Superior, dirigido a la ampliación de posibilidades y oportunidades de acceso a la universidad y a la multiplicación de los conocimientos, con lo cual se contribuye a la formación de una cultura general integral de la población y a un incremento paulatino de los niveles de equidad y de justicia social. El proceso de universalización se inició en 2002 y se concibió conceptualmente el proceso de concretar la universidad en los municipios, mediante una institución que la represente, donde se desarrollan todos los procesos —formación, investigación científica y extensión universitaria y dentro de estas las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (Horruitinier, 2006).

La Universidad en Cabaiguán, es el resultado del proceso de universalización de la enseñanza llevado a cabo en Cuba en la primera década del siglo XXI. El trabajo de este colectivo se caracteriza por la calidad, la estabilidad de su claustro y el prestigio que ha alcanzado en más de 15 años de esfuerzos por llevar adelante sus objetivos. Dentro de sus procesos sustantivos se encuentra la atención al Adulto Mayor y a tales efectos se constituyó en el primer curso de su existencia la Cátedra del Adulto Mayor (CAM), hoy con aulas en cada territorio. Con la cooperación de la Central de Trabajadores de Cuba (CTC) los primeros estudiantes surgieron de los jubilados de diferentes sectores en el territorio local como la Educación, los tabaqueros, la industria básica, transporte, la Cultura, Comercio y Gastronomía. Además las amas de casa que comenzaron a interesarse por la tarea también se sumaron al grupo que cada año aumentaba su matrícula.

Es un reto que asume la institución que realiza la investigación con recursos que no están masificados al acceso de las personas mayores en localidades pequeñas; sin embargo el CUM de Cabaiguán a través de la CUAM, los joven Club de Computación ha puesto alternativas innovadoras al servicio de las personas mayores para motivar, capacitar a los adultos mayores que han matriculado las actividades de capacitación y postgrado que les permitan acercarse y usar las TIC.

En julio de 2003 se graduaron los primeros egresados de este sistema de enseñanza, con todos los honores y formalidades que el caso requería .A teatro lleno en la cabecera provincial recibieron el título de manos de las autoridades de la Universidad y las

organizaciones políticas y de masas invitadas. Un total de 15 personas de la tercera edad sentía en su pecho un orgullo merecido.

En Cabaiguán los estudiantes de la CUAM, son imprescindibles porque se vinculan a todas las actividades docentes y extra docentes con el entusiasmo y experiencia que siempre los caracteriza. En momentos en que la humanidad está abocada a luchar por su supervivencia como especie por tantos factores adversos surge la iniciativa de asesorar a los adultos mayores que hacen producir pequeñas parcelas de tierra y al tiempo que se sienten útiles y permanecen en sus casas, están contribuyendo de diversas formas a paliar los efectos de la COVID 19. Estos patios promueven la adaptación al *cambio climático* con bases ambientales para la sostenibilidad alimentaria local con la aplicación de técnicas agroecológicas como la lombricultura y el uso de compost que protegen los suelos y la salud humana, al lograr producciones libres de contaminación química. En un país que cuenta con una sólida articulación de políticas públicas que fortalecen la seguridad alimentaria de su pueblo, estas acciones concretarán en la práctica los artículos 77 y 78 de la nueva Constitución de la República, que reconocen el derecho humano a la alimentación para cada cubana y cubano.

Por ello, es importante implementar acciones para que se comprenda la importancia del asunto y crear capacidades para que, a través de la comunicación, la sensibilización, la capacitación, la investigación científica y la transferencia de tecnología, se incorporen desde temprano las medidas de adaptación ". (Planos Gutiérrez, 2014)

Al decir presidente Díaz-Canel, tres temas centrales de la agenda del Plan SAN (Soberanía Alimentaria Nutricional) han sido posicionados en el país: la necesidad de poner el conocimiento y la ciencia al servicio de la producción de alimentos, de promover la intersectorialidad como condición esencial para lograr soberanía alimentaria y la educación nutricional; así como la importancia de fortalecer la estrategia de desarrollo territorial, descentralizando y dando mayor autonomía a los municipios, como eslabón indispensable para el avance de la nación.

En respuesta a lo anterior el objetivo que orientó la investigación es: demostrar el aporte de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor a través de la organización y ejecución de acciones en los patios universitarios productivos al servicio de la comunidad y su incremento en la etapa pos COVID 19 para mitigar sus efectos.

DESARROLLO

El Centro Universitario Municipal como fuerza motriz del desarrollo local y aliado del estratégico del gobierno municipal, **es un ente importante para lograr que** el Plan SAN contribuya desde la educación, la comunicación y la cultura al logro de una alimentación saludable resulta extremadamente importante, pues muchas razones hacen necesaria una transformación de los hábitos nutricionales hacia estilos de vida saludables, de la mano de la expansión de una agricultura diversificada que lleve mayor número de alimentos frescos y nutritivos a la mesa de los consumidores del territorio.

Entre los más notables retos que tiene por delante el país y el municipio están el de promover la integración entre la estrategia de desarrollo territorial municipal y el logro de sistemas alimentarios locales sostenibles y soberanos, consolidar circuitos más cortos de producción y consumo, aplicar de manera más efectiva la ciencia y la innovación en la producción de alimentos y multiplicar las estrategias de educación nutricional.

Se utilizaron como métodos de investigación: la revisión de documentos, la observación y como técnicas la guía de observación en el contacto directo con los estudiantes y la visita a los patios productores, la guía de revisión de documentos, la encuesta y la entrevista. En los momentos actuales recobra gran protagonismo la Universidad en pos del asesoramiento a

productores locales. Según expresara el DrC Eduardo Planos Gutiérrez " Un elemento imprescindible es la adecuada y sistemática divulgación, al igual que la capacitación de todos los actores de la sociedad sobre este tema, así como su incorporación en los programas docentes. En el caso de la divulgación, es muy importante reconocer, socializar y replicar las buenas prácticas que existen a nivel local, y rescatar técnicas tradicionales como el uso de abonos orgánicos y la cosecha de agua de lluvia ". Planos Gutiérrez (2014).

Descripción de los patios:

La experiencia de los patios comunitarios es una potencialidad para favorecer la labor comunitaria y la atención al Adulto Mayor. En Cabaiguán, al valorar los antecedentes en la literatura, el intercambio con el investigador y actual periodista de radio Osbel Ramón Díaz Mondeja, fundador del patio familiar " Patio de Tila " y la posibilidad de realizar actividades de Extensión Universitaria surge la idea del patio " Las orquídeas del cafetal ". El mismo se inserta en un proyecto social donde vincula el trabajo de la Universidad en el mejoramiento de la calidad de vida y el intercambio intergeneracional con el desarrollo de múltiples actividades que inciden en los modos y estilos de actuación de los habitantes.

La autora principal del trabajo puso el patio como lugar de intercambio sociocultural en la comunidad y devino espacio para varios talleres y los proyectos Cátedra de la Cultura Cabaiguanense y Proyecto de Innovación Agropecuaria Local (PIAL). De esta forma se han convertido en excelentes anfitriones, trabajo que contribuye a la realización personal de sus vidas, y complementa las acciones de Extensión Universitaria del CUM en el que laboran y estudian: ella como profesora, él como estudiante de la CUAM. Es un jardín con un área de 500m². El terreno que ocupa el patio es de suelo poco fértil, muy drenado y degradado, por lo que reviste gran importancia el uso del abono orgánico elaborado fundamentalmente a partir de hojas secas y tallos de plantas de plátano después de paridas. Cuenta con más de 20 especies de plantas ornamentales, clasificadas por sus variedades. Se destaca la colección de cactus y orquídeas. En esta extensión, existe un espacio reservado para las orquídeas, cuyas flores son de las más bellas y apreciadas de nuestro entorno. Junto a estas dos especies se destacan los helechos, de difícil adaptación, los cuales se preservan gracias al acondicionamiento de los suelos con arena de mina y el empleo sistemático de abono orgánico. Es indispensable el fomento de técnicas agroecológicas como la lombricultura que ha oxigenado los suelos y contribuido a su mejoramiento.

Fig. 1 lombricultura

El patio tiene gran cantidad de árboles que los productores aprovechan para la protección de las demás plantas. Según Miguel A Altieri y Clara I. Nicholls es muy útil sembrar en arreglos agroforestales utilizando la cobertura de los árboles para proteger los cultivos contra luctuaciones extremas en microclima y humedad del suelo. Al conservar y plantar árboles, los agricultores ejercen influencia en el microclima, porque la cobertura forestal reduce la temperatura, la velocidad del viento, la evapotranspiración y protege los cultivos de la exposición directa al sol, así como del granizo y la lluvia. La presencia de árboles en las parcelas agroforestales constituye una estrategia clave para la mitigación de los efectos impredecibles debidos a las variaciones micro climáticas. Altieri y Nicholls (2019) La descripción de las plantas en el patio (inventario florístico) se presenta a continuación en la tabla 1.

Tabla 1: Descripción de la Nombre común /nombre científico población de plantas.

Clasificación

Frutales	Aguacate, <i>Persea americana</i> L. Mango, <i>Mangifera indica</i> L Guanábana, <i>Annona muricata</i> L. Naranja, <i>Citrus × sinensis</i> (L.) Limonero, <i>Citrus × limón</i> (L.) Mandarina, <i>Citrus reticulata</i> Blanco
Aráceas	Plátano, <i>Musa</i> L.
Polipodiáceas	Malangas, <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Helechos comunes, <i>Pteridium aquilinum</i> (L.)
Begonias	Begonia, <i>aconitifolia</i>
Cactáceas y otras suculentas	Cactus, <i>Cactaceae</i>
Bromeliáceas	Curujeyes <i>Tillandsia recurvata</i> L.
Orquídeas	Colección de orquídeas, <i>Orchidaceae</i>

LA EDUCACIÓN DEL ADULTO MAYOR PARA EL MEJORAMIENTO DE SU CALIDAD Y ESTILO DE VIDA.

Simposio: Promoción de salud en la tercera edad.

Autores: Ms. C Ariel Gutierrez Pedroso

Dr. C. Luisa María Suárez Montes De Oca

Dr. C. Inés Milagros Salcedo Estrada

Ing. Yenismara Pelayo García

Resumen.

El siglo XXI se ha caracterizado por un incremento del envejecimiento poblacional donde la proporción de personas de más de 60 años aumentará. En este proceso del envejecimiento de la población, la educación del adulto mayor juega un rol fundamental las potencialidades que se presentan en cada etapa de la vida del ser humano. Pero de la funcionalidad psicológica que se presenta en la adultez mayor, dependerá su calidad y el estilo de vida de cada individuo. Sobre la base de un estudio realizado por el autor de este trabajo a la práctica educativa del adulto mayor en la provincia de Matanzas en el año 2020, con la utilización de métodos del nivel teórico y empíricos se revelaron comportamientos negativos

en la calidad y estilo de vida de los adultos mayores. Por lo que se proponen una estrategia educativa para mejorar dicha dificultad en los adultos mayores. La estrategia educativa se realizó en el municipio de Matanzas y las unidades de análisis para el estudio del bienestar y estilo de vida están conformadas por 75 adultos mayores pertenecientes al área de salud municipal. Se analizaron y procesaron los resultados y se propusieron soluciones pertinentes.

Palabras clave: Educación del adulto mayor, funcionalidad, estilo de vida

Introducción.

La Educación del adulto mayor debe favorecer la preparación de la sociedad con un enfoque holístico del envejecimiento en todos los niveles sociales, ya que el hombre en su desarrollo ha necesitado ser educado en nuevos conocimientos. Entendida en su sentido más amplio la educación como un proceso de socialización o sea, de preparación del hombre para la vida en sociedad; lo que requiere de aprendizajes muy diversos, de conocimientos, habilidades, normas, valores, ética, entre otros, de forma armónica. Por tanto la Educación es un proceso que se inicia desde el propio nacimiento y continúa a lo largo de toda la vida y culmina con la muerte. La educación es un fenómeno social que refleja las condiciones históricas imperantes y tiene que ponerse a la altura de las circunstancias en que se encuentra la sociedad.

La educación puede favorecer el desarrollo de una cultura del envejecimiento y elevar la calidad y el estilo de vida expresada en mayores estándares de salud, felicidad y bienestar en los individuos que transitan por esta etapa del ciclo vital llamada adultez mayor Knowles (1980).

El mantener la calidad de vida para las personas mayores De vreese (2014) es una consideración principal, especialmente para aquellos cuya capacidad funcional ya no puede recuperarse

La calidad de vida según Urzúa (2010), se refiere a las condiciones económicas, sociales, políticas, culturales y ecológicas de la existencia del individuo incluyendo las condiciones de trabajo y de vida, el tiempo libre y la organización del descanso, las mercancías y los servicios utilizados, la sanidad pública, la instrucción y el medio ambiente.

Todas estas condiciones permiten un mejor estilo de vida, que se traduce en la manera de vivir logrando una armonía en la interacción Hombre-Ambiente donde este utilice las condiciones de vida que propicie el contexto social donde vive en relación con sus intereses, necesidades y motivos y sea más feliz (Viñuela, 2015).

Los estilos de vida insanos que dependen de forma directa de hábitos y costumbres desfavorables a la salud constituyen uno de los factores causales de las afecciones y enfermedades crónicas que aparecen en el adulto mayor. La modificación de dichos factores solo resulta factible mediante un trabajo educativo sistemático con el individuo y con los grupos sociales con los que interactúa (Villavicencio, 2001, p.114).

Un enfoque de curso de vida hacia el envejecimiento saludable y activo, está basado en los comportamientos individuales sanos, así como en las políticas que influencian esos comportamientos y que determinan el entorno en el cual viven las personas.

La cantidad y calidad del apoyo que la persona recibe mediante este sistema de influencias educativas en sus relaciones personales pueden ser factores protectores de este estado, del estrés y en la solución de problemas de la vida cotidiana.

La calidad de vida es el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos García, (2008) los primeros constituyen las condiciones externas: económicas, sociopolíticas, culturales, personales y ambientales que facilitan o entorpecen el pleno

desarrollo del hombre, de su personalidad. Los segundos están determinados por la valoración que el sujeto hace de su propia vida.

Por los elementos antes mencionados se plantea como **objetivo**: Proponer una estrategia educativa para mejorar la calidad y estilo de vida de los adultos mayores

Métodos.

El método dialéctico materialista se asume como método filosófico general en esta investigación. Los métodos de investigación aplicados contribuyeron a la búsqueda de esencias y relaciones causales en el estudio de la educación del adulto mayor y de su funcionalidad psicológica para mediante un accionar coherente, con un papel proactivo del propio adulto mayor en su educación de modo que se contribuya al mejoramiento de la su calidad y estilo de vida.

Para la realización de la investigación se utilizaron métodos de nivel teóricos y del nivel empírico tales como:

- **Histórico – Lógico:** permitió realizar el estudio de los antecedentes desde una perspectiva sincrónica y diacrónica en busca de la relación lógica entre el objeto de estudio y la realidad y para valorar a los adultos mayores estudiados partiendo de su historia de vida y su educación como vía para mejorar su calidad y estilo de vida.
- **Analítico- Sintético:** propició realizar el estudio de la literatura especializada en torno al tema, del análisis de los resultados de investigaciones relacionados, además la interpretación, selección y adopción de posiciones teóricas, aspecto este esencial para la conformación del marco teórico referencial con una visión desde lo general a lo particular.
- **Inductivo- Deductivo:** Hizo posible el estudio de la calidad y estilo de vida del adulto mayor, a partir de los resultados y establecer precisiones y elaborar la estrategia educativa correspondiente.
- **Enfoque sistémico:** Ha sido esencial para lograr la interrelación armónica entre todos los componentes del informe investigativo, para comprender las transformaciones intrínsecas y las expresiones extrínsecas a que conducen los cambios con el envejecer, una mejor comprensión del envejecimiento, con una nueva visión del bienestar, en función de alcanzar la funcionalidad en la adultez que logre incrementar los años de vida activa.

También se utilizaron los métodos del nivel empírico como:

La observación para la constatación de la calidad y estilo de vida de los adultos mayores.

La entrevistas para conocer la calidad y estilo de vida que tienen los adultos mayores.

La Escala de Satisfacción con la Vida con el objetivo de evaluar los aspectos cognitivos y afectivos del bienestar en los que se encontraban los Adultos Mayores.

Resultados.

Al aplicar la observación al adulto mayor para la constatación de su calidad y estilo de vida, la misma arrojó lo siguiente:

-El 100% presentaron una actitud de disposición durante todo el proceso de observación y ninguno se manifestó con alguna actitud de rechazo, la mayoría se mostró tranquila y colaboradora.

-La mayor preocupación del comportamiento observado estuvo relacionado con el hábito de fumar en más del 60 % de los adultos mayores, este mal hábito incide en su calidad de vida y repercute negativamente en su funcionalidad psicológica.

-Al explicar las vías y herramientas para mejorar la calidad y estilo de vida del adulto mayor el 100% se mostraron interesados y motivados por la novedad de esta información.

Al aplicar la entrevista a los adultos mayores para conocer sus criterios, opiniones y valoraciones aportadas sobre la calidad y estilo de vida y las vías y herramientas que permitan mejorar la funcionalidad psicológica arrojó lo siguiente:

-75 (100%) de los adultos mayores reconocieron la importancia que representa para ellos tener una calidad y estilo de vida favorable y que esta puede repercutir positiva o negativamente en la mejora de su bienestar.

-Respecto a la motivación para mejorar la calidad y estilo de vida, el 100% refirió tener muchas ganas de mejorar, por lo que se mostraron interesados por participar en la identificación de los problemas que inciden en el mejoramiento de la funcionalidad psicológica y en la determinación de las acciones educativas que posibiliten este mejoramiento.

-54 (72%) de los adultos mayores, no poseen conocimiento sobre la calidad y estilo de vida que se debe tener y solo el 21% (28) de ellos plantearon tener conocimientos.

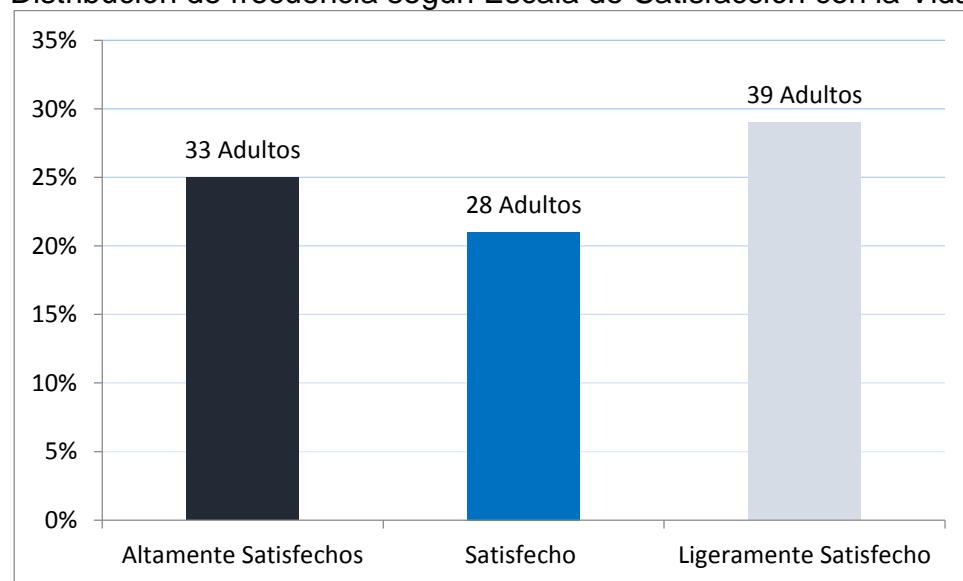
Para evaluar inicialmente los aspectos cognitivos y afectivos del bienestar en el adulto mayor, se aplica la **Escala de Satisfacción con la Vida (ESV)**, a los 75 adultos mayores objeto de estudio, la escala presentan cinco afirmaciones con las que los adultos mayores pueden estar de acuerdo o en desacuerdo, deben elegir el número apropiado asociado a cada elemento. La escala es aplicada a los adultos mayores por parte del autor de esta investigación. Los 75 adultos mayores objetos de estudio marcaron 3 de las 6 interpretaciones que da la escala de satisfacción con la vida (altamente satisfecho, satisfechos, ligeramente satisfechos). Como se explica a continuación:

- 25% (33) de los adultos mayores se encontraban altamente satisfecho con la calidad y estilo de vida.
- 21 % (28) de los adultos mayores se encontraban satisfechos con la vida.
- El 29 % (39) adultos marcaron estar ligeramente satisfecho con la vida.

Las gráficas visualizan lo planteado anteriormente:

Gráfica No 1.

Distribución de frecuencia según Escala de Satisfacción con la Vida (ESV).



N= 75

Fuente: ESV

Para dar cumplimiento a las acciones se utilizaron además las charlas educativas en la comunidad, ya que son un acto educativo sobre el conocimiento de un tema o situación específica, interpretados en forma sencilla por una persona para un grupo de individuos donde la audiencia tiene la posibilidad de participar (preguntando, comentando, analizando, etc) y las mismas se deben impartir en un tiempo de 10 a 20 minutos, por lo que son muy factibles para el trabajo con el adulto mayor.

Al culminar la aplicación, análisis y procesamiento de la información recogida con los métodos aplicados, la estrategia educativa para mejorar la calidad y estilo de vida de los adultos mayores, quedo conformada de la siguiente manera:

Objetivo.

- Analizar lo referente a la calidad y estilo de vida de los adultos mayores.
- Reflexionar sobre la importancia de tener una calidad y estilo de vida favorable y profundizar en su conocimiento.

Acciones.

- Realizar grupos de debates para la puesta en práctica de la estrategia.
- Reflexionar en las charlas educativas en la comunidad sobre la importancia de la calidad y estilo de vida y como esta puede repercutir en la vida del adulto mayor.
- Divulgación a través de plegables, documentos relacionados con la calidad y estilo de vida y su importancia en la funcionalidad de los adultos mayores.
- Confección y publicación de una página Web con información sobre la práctica de ejercicios físicos.
- Organizar visitas a las casas de los Adultos Mayores con mayores dificultades con la calidad y estilo de vida para orientarlos al respecto.
- Entrega de documentación en las comunidades de los adultos mayores que contenga información sobre el mal hábito de fumar.
- Estimular la formación y desarrollo de grupos de autoayuda y de ayuda mutua en los adultos mayores frágiles y en estado de necesidad respecto a la calidad y estilo de vida.

Después de realizadas las acciones al 80% con los adultos mayores en la comunidad, se procede a la aplicación de entrevista y la escala de satisfacción con la vida a los 75 adultos mayores objeto de estudio, y la misma arrojó que:

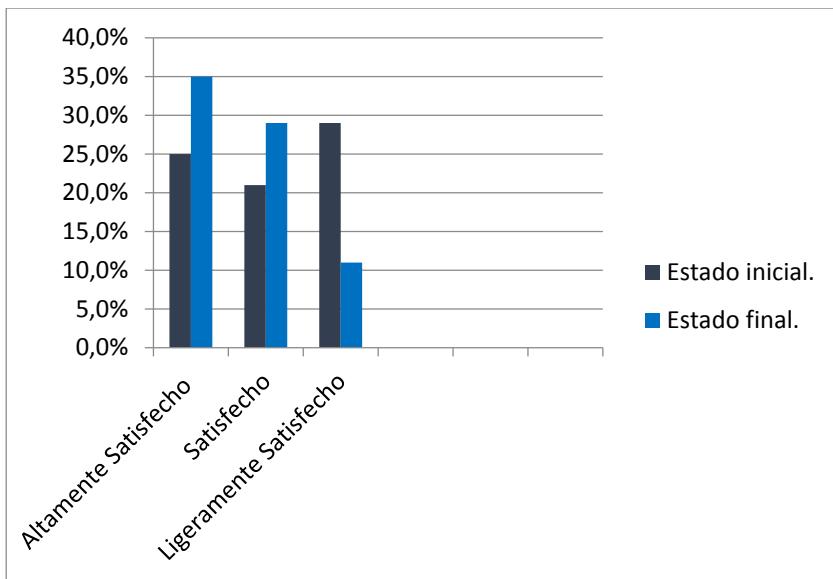
- Se mantuvo que el (100%) de los adultos mayores reconocieron la importancia que representa para ellos tener una calidad y estilo de vida favorable y que esta puede repercutir positiva o negativamente en la mejora de su bienestar.
- Respecto a la motivación para mejorar la calidad y estilo de vida, el 100% refirió nuevamente tener muchas ganas de mejorar su funcionalidad psicológica.
- Solo 24 (32%) de los adultos mayores, plantearon que su conocimiento sobre la calidad y estilo de vida debe mejorarse y 51 (68%) de ellos plantearon tener conocimientos calidad y estilo de vida.

Al aplicar la **Escala de Satisfacción con la Vida (ESV)** por segunda vez a los Adultos Mayores objeto de estudio, arrojó que:

- El 47% (47) de los adultos mayores se encontraban altamente satisfechos con la calidad y estilo de vida. Este aspecto mejoró en comparación con el inicio de la actividad.
- 39 % (39) de los adultos mayores se encontraban satisfechos con la vida, ya que en comparación con el inicio de la investigación los resultados son mucho más favorables.
- El 15 % (11) adultos marcaron estar ligeramente satisfechos con la vida. Este indicador disminuyó. Este indicador mejoró en comparación con el inicio de la actividad, ya que existía un porcentaje más elevado de adultos que se encontraban solo ligeramente satisfechos.

Las gráficas visualizan lo planteado anteriormente:

Gráfica No 2.



N= 75

Fuente: ESV

Con la puesta en práctica del accionar propuesto en la estrategia para mejorar la calidad y estilo de vida de los adultos mayores, permitieron un mejor estilo de vida, que se traduce en la manera de vivir logrando una armonía en la interacción Hombre-Ambiente donde este utilice las condiciones de vida que propicie el contexto social donde vive en relación con sus intereses, necesidades y motivos y sea más feliz.

Los estilos de vida insanos que dependen de forma directa de hábitos y costumbres desfavorables a la salud constituyen uno de los factores causales de las afecciones y enfermedades crónicas que aparecen en el adulto mayor. La modificación de dichos factores solo resulta factible mediante un trabajo educativo sistemático con el individuo y con los grupos sociales con los que interactúa.

Un enfoque de curso de vida hacia el envejecimiento saludable y activo, está basado en los comportamientos individuales sanos, así como en las políticas que influencian esos comportamientos y que determinan el entorno en el cual viven las personas.

Conclusiones.

La cantidad y calidad del apoyo que la persona recibe mediante estas actividades propuestas constituyen factores protectores de problemas de la vida cotidiana.

La detección precoz de la fragilidad y el empleo oportuno de técnicas diagnósticas, educativas, terapéuticas y rehabilitadoras pueden modificar positivamente la expresión esperada de la discapacidad en el adulto.

El principal objetivo en la atención al adulto mayor no es tanto el aumento de la expectativa de vida como el aumento de la expectativa de vida activa o libre de discapacidad. Por ello, la situación funcional sobre la base de la educación de la calidad y estilo de vida de los adultos mayores es un parámetro prioritario en la evaluación del estado de salud, de la calidad de vida y de los cuidados del adulto mayor.

Bibliografía.

Asociación Gerontológica Costarricense. (2018). *Intereses y necesidades de participación y aprendizaje de las personas mayores en los programas de personas mayores voluntarias, observatorio de derechos de las personas mayores y curso del área tecnológica*. Documento interno. San José, Costa Rica.

- Carrasco, M. (2018). *Programa de la Maestría en Envejecimiento y Longevidad Activa*. FCMSA, La Habana, Cuba.
- Centro de Estudios Demográficos de América Latina CELADE. (2018). *Envejecimiento de la población cubana 2017*. Oficina Nacional de Estadísticas e Información, La Habana, Cuba.
- García, V (2008). *Calidad de Vida. Aspectos teóricos y metodológicos*. Editorial Paidós, 2008, p.19. Buenos Aires, Argentina
- Knowles, M. (1970). *The Adult learn: A negleted species*. Texas. Gulf. Publishing Company. En Educación y Ciencia. Vol. # 10. Julio-Diciembre. 1994
- Knowles, M. (1980). *La práctica moderna de la educación de adultos: de la pedagogía a la andragogía*. Acantiladps de Englewood: Prentice Hall/Cambridge.
- Urzúa, A. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales. *Revista Médica de Chile*, 138, 341 – 348.
- Villavicencio, F. (2001). *Psicología y Salud*. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, cuba
- Viñuela, C. (2015). *El envejecimiento, alimentación y estilo de vida saludable*. Editorial Universidad de Mayores. La Habana, cuba

CARACTERIZACION PSICOLÓGICA DE ADULTOS MAYORES, NECESIDADES EDUCATIVAS.

Ponentes:

Ms.C Beatriz Ortet González

Ms.C Celia Zaldívar Odio

Lic. Mayra Martiana Arguelles Espinosa

Lic. Esther Sió Ibañez

Resumen

Uno de los propósitos de la educación en la época contemporánea, es capacitar al adulto mayor. Esta se manifiesta en Cuba, a través del perfeccionamiento continuo de programas educativos para la tercera edad. Actualmente debido al desarrollo de la ciencia y la técnica aumenta la esperanza de vida al nacer y con ello el envejecimiento poblacional. La presente investigación cumple el objetivo de identificar las características psicológicas de un grupo de adultos mayores del Municipio de Jovellanos, pertenecientes a la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. En el proceso investigativo fueron aplicados métodos teóricos y empíricos, entre estos últimos: entrevistas, técnica de los diez deseos y observaciones a clases impartidas por la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor.

Se identificaron además temáticas a educar en ese grupo por la pertinencia de las mismas, pues la educación en el adulto mayor resulta un proceso saludable y que contribuye a trabajar en base al autodesarrollo, las potencialidades, la autovaloración, el autoconocimiento, propiciando bienestar en el anciano. El resultado tributa a la tareas de la

CUAM y potencia el vínculo Universidad – Comunidad, haciendo posible la extensión de los conocimientos científicos al alcance de los abuelos del barrio.

Palabras claves: envejecimiento, adulto mayor, autodesarrollo, autoconocimiento, autovaloración, necesidades educativas.

Introducción

La llamada tercera edad, también conocida con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, ha sido abordada en la literatura de manera aislada o como fase de involución y no como una auténtica etapa del desarrollo humano. (Orosa, 2003).

La mirada en el estudio de la vejez debe mostrar la crucial importancia de tomar en cuenta además las consideraciones relativas al bienestar subjetivo para la evaluación de la calidad de vida, pues varios estudios han demostrado que el bienestar no declina con la edad y que permanece relativamente independiente a la circunstancia objetiva en que transcurre la vida del anciano y de su propio estado de salud.

No es casual que hoy sea frecuente encontrar autores que centran su atención en las ventajas que representa arribar a esta etapa del desarrollo: la desaparición de muchas responsabilidades (el trabajo, el cuidado de los hijos, etc.) y con ello, una fuente importante de tensión y preocupación; el mayor tiempo libre que tienen para dedicarse a actividades, intereses y proyectos personales, que abandonaron en otras etapas de la vida debido a las exigencias de las mismas, o que todavía deben seguir desarrollando.

La esperanza de vida de la población cubana ha evolucionado de forma muy particular, caracterizada por los procesos en los que ha estado inmerso el país: en el año 1900 era de 33,2 años; en 1930 se elevó a 41,5 años; y en 1953 era de 58,8 años. Esta evolución se hizo más evidente en las décadas ulteriores de tal manera que en 1971 era de 70,0 años, y en 1987 fue de 74,4 años. Las personas de la tercera edad como grupo son los de más rápido crecimiento de la población. Se prevé que en un futuro cercano uno de cada cuatro cubanos tenga 60 años o más. (Rocabruno y Prieto, 1992)

Las Ciencias Sociales, y en particular la Psicología han aportado su granito de arena en aras de mostrar los beneficios y potencialidades de la llegada a la tercera edad; y el papel del sujeto, la familia, las instituciones sociales, y la sociedad toda para mejorar la calidad de vida en la vejez. Estas disciplinas científicas deben propiciar que la educación en el adulto mayor sea una educación para aprender a vivir, constituya una labor cardinal no solo para el adulto mayor sino para todos aquellos que desde la familia, la comunidad, el centro de salud, centros educativos interactúen con sujetos en la tercera edad.

La producción científica de la Psicología y su consecuente accionar, en su compromiso con la educación individual y social, debe aspirar a cambiar la imagen de la vida, considerar sus etapas o ciclos vitales, cada uno de los cuales debe vivirse a plenitud, y dentro de ese contexto, comprender a la ancianidad como una etapa normal del proceso de la vida. En suma, se trata de cambiar la percepción cultural del adulto mayor, tanto de la sociedad toda como de los mismos adultos mayores. En el trabajo se hace alusión a las características psicológicas de la tercera edad, sus retos, desafíos y prácticas relacionadas con esta etapa de la vida. El tratamiento de la temática muestra la realidad de la vida de los ancianos, no solo desde sus carencias sino desde las potencialidades como seres humanos que han arribado a la tercera edad. El intercambio con la muestra dio lugar al surgimiento de temáticas necesarias a tratar en esta etapa del desarrollo.

Tipo de investigación. Se realizó un estudio no experimental, descriptivo, cualitativo, de corte transversal, con adultos mayores pertenecientes al municipio Jovellanos, que cursaron la

asignatura ... durante el período comprendido entre septiembre 2019 a marzo 2020. Para ello se observó y analizó a los sujetos de estudio en su ambiente natural.

La cátedra cuenta con una capacidad de 635 personas, distribuidas en 12 Consejos Populares, del total de ancianos correspondientes al universo de la investigación, se seleccionó una muestra no probabilística intencional de 20 adultos mayores pertenecientes al Consejo Popular de San Carlos en el municipio de Jovellanos, los mismos pertenecen a la CUAM.

Los estudios realizados en la Cátedra del Adulto Mayor perteneciente al Municipio Jovellanos y en el resto de la provincia por estudiantes de Psicología han sido parciales, solamente dirigidos a procesos o estados psicológicos específicos como la ansiedad (Mesa-Bustamante, 2011) y la depresión (Romero, 2010; Pérez de Cabo, 2011), o a la evaluación de las capacidades de memoria (Milanés, 2009), o centrados en la calidad de vida y la satisfacción con la vida de estos adultos mayores (Acosta, 2010; Delgado, 2010), y no a una caracterización psicológica que sirva de herramienta a los profesionales encargados del trabajo con la CUAM en el municipio. Para ello se desarrollo el problema científico: ¿Qué características psicológicas presentan los adultos mayores del consejo popular San Carlos?, para ello el objetivo general fue identificar las características psicológicas de los adultos

mayores del consejo popular San Carlos, teniendo su especificación en los objetivos específicos: Caracterizar psicológicamente a los adultos mayores de la muestra e identificar algunos elementos psicodinámicos en las conductas de estos sujetos que contribuyan a su caracterización.

Fue empleado como método general el Dialéctico Materialista con sus manifestaciones en el Ascenso de lo Abstracto a lo Concreto, que permitió comprender los elementos esenciales del objeto y establecer la multiplicidad de relaciones con el todo concreto. Como métodos empíricos se emplearon diferentes técnicas de carácter abierto e indirecto. Ellas posibilitaron la libre expresión de los sujetos acerca del tema abordado. Para ello, se seleccionaron técnicas que exploraron: las características psicológicas del grupo seleccionado: entrevistas, técnica de los diez deseos y observaciones a clases impartidas por la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor.

La investigación resultó novedosa, por identificar en el grupo seleccionado, características psicológicas que posibilitan la continuidad del trabajo con los adultos mayores de la zona seleccionada, para contribuir a la formación de los sujetos, desde la educación en temas necesarios para la etapa de retos y desafíos que se encuentran transitando.

Desarrollo

El Adulto Mayor. Características psicológicas.

La llamada Tercera Edad, o como también se le conoce con los términos de vejez, adultez mayor o tardía, ha sido abordada en la literatura de manera aislada o como fase de involución y no como una auténtica etapa del desarrollo humano, se ubica alrededor de los 60 años, asociada al evento de la jubilación laboral. (Orosa, 2003)

El término “tercera edad” surgió en Francia en el año 1950, acuñado por J.A. Huet, quien fuera uno de los iniciadores de la gerontología en ese país. Resulta interesante observar que el término original no se refería a una edad determinada, sino que se aplicaba al sector de población que estaba jubilado o pensionado, que se consideraba de baja productividad y bajo consumo o poca o nula actividad laboral; más tarde el concepto se precisó, construyéndose a una situación laboral y a una edad determinadas, y refiriéndose así solamente a pensionados jubilados de 60 años y más. (Mier, 2006)

El envejecimiento es un proceso dinámico, gradual, natural que ocurre inevitablemente durante el transcurso de la vida, en todos los organismos, a consecuencia de la interacción de la genética del individuo y su medio ambiente. La época de la existencia denominada "vejez" equivale a la etapa final de ese proceso de envejecimiento. (Dulcey-Ruiz y Quintero, 1999; Fernández-Ballesteros, 2018)

Si bien todos los fenómenos del envejecimiento son dados en todos los individuos, no se envejece de igual manera, ni tampoco cada parte del organismo envejece al mismo tiempo. El envejecimiento siempre lleva el sello de lo singular, lo único, lo individual. (Camarero, 2007) Para el gerontólogo español Marcelo Pina Morán (2006), la vejez es un hecho biológico y a la

vez una construcción social; la ancianidad es un concepto básicamente cultural. Esto quiere decir que cada cultura tiene su propia concepción sobre lo que representa y significa envejecer o ser "viejo" de acuerdo a la cosmovisión imperante.

La autora de esta investigación se adscribe a la tendencia que considera a la vejez como una etapa más del desarrollo del individuo, al concordar con Vigotsky (1989) en que el desarrollo es un proceso único de autodesarrollo, que se distingue por la unidad de lo material y lo psíquico, de lo social y lo personal; en que se forma y surge algo nuevo. Constituye un todo único, un proceso dialéctico y complejo que se caracteriza por una periodicidad múltiple, por una desproporción en el desarrollo de las distintas funciones, por la metamorfosis o transformaciones cualitativas de unas formas en otras, por el complicado entrecruzamiento de los procesos de evolución e involución, por la entrelazada relación entre los factores internos y externos, y por el intrincado proceso de superación de las dificultades y de la adaptación.

Por lo tanto el arribo a la vejez, al igual que los períodos etáreos anteriores, coloca al individuo en un punto de su desarrollo cualitativamente superior al anterior, con nuevas particularidades psicológicas y nuevos retos que vencer. (Orosa, 2003)

En las descripciones de la etapa frecuentemente aparecen rasgos asociados a la vejez como la rigidez, la cautela, la pasividad, la excesiva preocupación por sí mismo en cuanto a la salud, el alimento y la seguridad, las incontinencias, quejas constantes, alteraciones del sueño, la reiteración de historias, el olvido de las rutinas, las incongruencias, el deterioro de hábitos higiénicos, la acumulación de objetos inútiles, los escapismos y pérdidas en la calle. Según Orosa (2003) esto se debe a que la Tercera Edad constituye una etapa de la vida muy influenciada, más bien determinada por la opinión social, por la cultura donde se desenvuelve el adulto mayor, y hasta hoy día la cultura, de una forma u otra, se encuentra plagada, mayoritariamente, de prejuicios, estereotipos, discriminación, maltrato, el no respeto a la intimidad, la falta de comunicación, de afecto y la disminución de la autonomía. Esto tiende a estimular para la vejez el sentimiento de soledad, la segregación, limitaciones para la vida sexual y de pareja, y de la propia funcionalidad e integración social del anciano. Es frecuente encontrar personas de edad avanzada que están plenamente en forma, totalmente vigentes, lúcidas, llenas de iniciativas y planes de trabajo. Muchos hombres y mujeres científicos, literatos, escritores, investigadores, políticos, hombres de campo, amas de casa, etc., aunque ven disminuidas sus potencialidades físicas al llegar a la vejez, mantienen inalterados sus deseos de hacer cosas interesantes. (Rodríguez, 2007)

Y es que el hombre envejece como ha vivido, y no es posible comprenderlo si lo uniformamos o introducimos en un gran saco de "características de la edad." Por supuesto, esta etapa, al igual que las anteriores, tiene sus características. Sin embargo, cada generación aporta su colorido, cultura e imagen social colectiva, así como cada individuo aporta su singularidad. (García y Ortiz, 2004)

Dentro de las características negativas de esta etapa, Orosa (2003) destaca que en el adulto

mayor se incrementa el temor a lo desconocido, porque tener conciencia de las crecientes pérdidas físicas e intelectuales, le produce un gran sentimiento de inseguridad. Otras reacciones que puede sufrir el anciano ante la angustia y frustración provocadas por las pérdidas son la depresión y regresión. La depresión no es necesariamente un síntoma de envejecimiento, pero es frecuentemente asociada al ámbito social estrecho en que muchas veces vive el anciano, el cual lo conduce al aislamiento. Esto no se debe necesariamente a que el anciano viva solo, sino a que se le dificulta establecer nuevas relaciones significativas y algunas veces se presenta una rigurosa resistencia a abordar nuevas amistades.

Los adultos mayores tienen un desafío como es adaptarse y asumir los propios cambios, además de aprender a ajustarse a los cambios y a la realidad. Es lo que los hace estar activos, lúcidos, no marginados, ni aislados, ni desestimados. Los adultos mayores pueden y deben aportar lo que acumularon en los años vividos, sus experiencias y sus ideas.

Las principales necesidades que se reconocen en esta edad, según Teresa Orosa (2003), se identifican cuatro fundamentalmente: la necesidad de comunicación, la necesidad de transmisión de experiencias, la necesidad de autoafirmación y la necesidad de trascendencia, constituyendo esta última la neoformación central de la etapa.

En la tercera edad la necesidad de comunicación se generaliza a la comunicación con el otro, por sus necesidades de ser tenido en cuenta y de transmitir experiencias. Con frecuencia se asume que los adultos mayores se retiran de la actividad sexual, de la actividad de estudio por limitaciones propias de la edad. En gran medida las limitaciones están en el otro que lo discrimina y desconoce. (Buendía, 1997)

Sin embargo, en relación con el sistema de actividad no aparece una actividad típica única o definida, que como en las otras edades puede caracterizar la edad, que no sea la comunicación misma. La actividad luego de la jubilación depende del contexto sociocultural donde el individuo desarrolle su ancianidad. En algunos será la actividad de organización del tiempo libre. En otros se identificará como trabajo doméstico. (Buendía, 1997)

La necesidad de la trascendencia significa la necesidad de legarse, de quedarse en los que le rodean. Para eso requiere de la comunicación, ser escuchado, dialogar, transmitir su experiencia de vida tanto intelectual como emocional alcanzada.

Es de gran valor el papel de la familia durante este período, en tanto ayuda a mantener una autonomía positiva y un sentido de continuidad existencial en el anciano. Las mayores expresiones de bienestar en la vejez se encuentran asociadas a una fuerte interacción con sus miembros. En la familia el papel del adulto mayor adquiere importancia en la adquisición de un nuevo rol: el de ser abuelo. Esto conlleva la idea de perpetuidad, de continuidad y transmisión de tradiciones familiares. (Fernández-Ballesteros, 2018)

El adulto mayor experimenta una necesidad creciente de seguridad, en un momento de la vida en que los recursos físicos y psicológicos están en rápida decadencia. En la vejez se aprecia el matrimonio como vínculo básico de compañía. La relación de pareja apunta hacia la necesidad de aproximación, de unión, de comunicación, de interés y preocupación por el otro, de entrega e identificación. (Fernández, 2006)

La relación de pareja, se nutre de lo que incorpora el sujeto a la misma en términos de problemática personal, infancia, historia familiar y sociocultural, expresado a través de la personalidad, de los roles que el sujeto interpreta en función de la misma y del comportamiento que manifiesta. (Fernández, 2006)

En la provincia también se han realizado diversos estudios sobre los adultos mayores. Entre ellos se encuentran los dirigidos a caracterizar procesos o estados psicológicos específicos como la ansiedad (Mesa-Bustamante, 2011) y la depresión (Romero, 2010; Pérez de Cabo, 2011); los enfocados en la conducta suicida (Sardiñas, 2011); a la evaluación de las capacidades de memoria (Milanés, 2009); sobre las vivencias de maltrato en los ancianos (Ortega, 2010); los centrados en la calidad de vida y la satisfacción con la vida de estos

adultos mayores (Acosta, 2010; Delgado, 2010); y la caracterización psicológica de adultos mayores institucionalizados (Sánchez, 2013).

Estas investigaciones parten de una realidad que les permite sensibilizar y encausarse en los retos y desafíos con respecto a la tercera edad. En ellas, aunque se abordan e ilustran resultados que muestran aspectos realmente preocupantes acerca de los ancianos estudiados, el abordaje es positivo, pues está dirigido a las alternativas individuales y sociales que posibiliten solucionar o mejorar las problemáticas.

Este abordaje no queda en meras recomendaciones de una investigación, sino como planes, estrategias que deben realizarse en pos del bienestar de las personas pertenecientes a dicho grupo etáreo, y así se hace llegar a los actores capaces de ejecutarlas. Se deben realizar las políticas sociales que en nuestro país se desarrollan con este fin (aún cuando no resulten suficientes), y los esfuerzos que se continúan realizando para enfrentar con seguridad el envejecimiento poblacional.

La educación en la vejez, necesaria Estimular al adulto mayor para que viva esta etapa llena de cambios desde una perspectiva positiva y enriquecedora y cuanto podemos influir sobre estos factores psicológicos y sociales para lograr la aparición del envejecimiento normal. El desarrollo de un proceso de educación en la tercera edad que permita el bienestar del anciano como un ser bio- psicosocial, contrarrestando posibles representaciones pesimistas de sí, dirigido además a lograr una autoestima positiva, propiciar el autodesarrollo, la autovaloración adecuada.

La educación en la tercera edad debe partir de que sea ofrecida a los ancianos para conservar su autosuficiencia, la adaptación social, forma de mantener el vínculo con el desarrollo social actual. Debe sentirse informado, como un hombre de su tiempo sobre la evolución del mundo actual. Se debe tener en cuenta la profundización en la búsqueda de métodos idóneos para transmitir mensajes que enseñen y eduquen, ajustados a la vejez.

Además de esto debe demostrarse que la posibilidad de aprender en el hombre existe a lo largo de la vida, en mayor o menor grado. Mediante la educación en la tercera edad puede lograrse que el anciano se encuentre interesado en el futuro, que se sienta parte de la sociedad, con funciones y roles sociales. Los centros de salud, centros educativos, familias, comunidades son agentes importantes que en su interacción con el anciano pueden trabajar en su estimulación y preparación en esta etapa. Las universidades del adulto mayor tienen un papel fundamental en el proceso de educación del adulto mayor y en la actitud de este hacia la vejez. Buscan crear una cultura del envejecimiento a partir de oportunidades educativas y de autodesarrollo para la tercera edad y mediante este proceso de educación a concientización en el ámbito social del valor de esta etapa.

Aprender a vivir, este es el tema más importante, el desarrollo de las potencialidades humanas es la tarea principal. Analizar preguntas como quién soy, explorando el autoconcepto, cómo enfrentar los problemas es una tarea que no debe olvidar la educación en el adulto mayor.

Resultados:

Un estudio de caracterización psicológica apunta a la singularidad, y lo destacable es precisamente lo único, lo irrepetible; sin embargo, después del estudio de cada sujeto, se encontraron algunos elementos comunes:

- La coherente y detallada narración de las historias de vida en estos sujetos, es muestra de que no presentan dificultades significativas con el proceso de la memoria, elemento que aparece frecuentemente en la literatura como déficit en la tercera edad.
- En los adultos mayores estudiados se constatan fundamentalmente las necesidades de comunicación y compañía, lo cual es característico del período etáreo en que se desarrollan.
- En la mayoría de los sujetos se evidencia la necesidad de autotranscendencia, neoformación central de la etapa del ciclo vital en que se encuentran.

- Todos los sujetos concuerdan en lo positivo que resulta pertenecer a la cátedra, por la satisfacción de sus necesidades en el grupo y por el desarrollo cognitivo que les facilita, así como la comunicación y el afecto que reciben de los miembros de la misma, ellos la consideran su segunda familia.
- Afloró en la muestra una amplitud motivacional enfocada en la satisfacción de necesidades de superación, la práctica de ejercicios físicos para fortalecer su salud, así como la planificación y ejecución de actividades culturales.
- Una fuente importante de satisfacción es la comunicación mutua, la seguridad, el afecto que les brinda su familia y sobre todo los compañeros que les acompañan en la CUAM.
- En estos adultos mayores prevalece una autovaloración adecuada, aunque en menor medida también hay muestras de subvaloración. Aparece generalmente una enumeración de rasgos personológicos positivos con una elaboración personal. En los casos en que se refieren rasgos negativos, no aparecen intenciones de modificación de los mismos, al no tener identificadas las vías que podrían asumir para el cambio.
- En la mayor parte de los sujetos aparece un proyecto de vida elaborado que permite regular el comportamiento y está asociado a la permanencia en la CUAM y a su vinculación con las actividades que en este marco se proponen.
- La organización de los contenidos psicológicos y su expresión funcional se evidencia fundamentalmente en una dimensión temporal retrospectiva y de presentismo, aunque con una perspectiva futura, denotando cierto optimismo.
- Los sujetos estudiados se muestran capaces de reestructurar el campo, organizan alternativas de comportamiento ante situaciones que consideran inesperadas a sus expectativas. Esto también apunta a una favorecedora mediatización reflexiva, ya que su valoración y reflexión personal generalmente es crítica. Lo que está muy vinculado a la preparación y los diversos temas que les ha aportado la cátedra.
- Aparecen muestras de rigidez en estos sujetos, se aprecian cosmovisiones estereotipadas y tradicionales. Sus juicios, criterios y valoraciones resultan superfluos, evaden las causas generadoras de contradicciones. Esto se debe a la brecha generacional que los separa de los más jóvenes y a la concepción del mundo que poseen.
- Son frecuentes en estos sujetos los mecanismos de defensa de represión y negación para aliviar el malestar que representa el conflicto y la frustración.

CONCLUSIONES.

Una vez analizados los sujetos de la muestra de investigación y teniendo en cuenta los objetivos propuestos, se arribó a las siguientes conclusiones:

- La estructura de la personalidad de estos individuos está caracterizada por la presencia de necesidades de comunicación y compañía; sus motivos y sus hábitos están vinculados a la pertenencia a la CUAM, así como los intereses que poseen son limitados a ese contexto; su autovaloración adecuada; y su comportamiento denota que sus proyectos de vida se encuentran vinculados a su participación en las actividades de la cátedra del adulto mayor.
- Entre los aspectos funcionales que caracterizan la personalidad de los sujetos de investigación se constató presencia de rigidez, aunque con presencia de mediatización reflexiva, capacidad para reestructurar el campo, predominio de la vida en una dimensión temporal retrospectiva y presente, aunque con una perspectiva futura, dando muestras de optimismo.
- Entre los elementos psicodinámicos identificados en las conductas de estos sujetos se encontró fundamentalmente el uso de mecanismos de defensa de represión y negación.
- La educación en el adulto mayor constituye en nuestros días un proceso de gran importancia, con ella pueden lograrse un mejor estilo de vida en el anciano donde existan

proyectos, esperanzas, conocimiento real de sus potencialidades, de sus valores y hasta dónde puede llegar. Permite preparar al anciano para llevar una vida más saludable tanto física como psíquicamente.

-La educación en el adulto mayor permite la inserción del anciano en esa sociedad que un día construyó y de la que se siente apartado. Resulta un modo de lucha contra las representaciones que hoy priman de la vejez y que tanto los limitan, constituyendo así una necesidad de orden social.

-La educación en el adulto mayor, una educación para aprender a vivir, es hoy una tarea de primer orden para todos aquellos que desde la familia, la comunidad, el centro de salud, centros educativos interactúen con sujetos en la tercera edad.

Bibliografía:

Organización Panamericana de la Salud (2006). Envejecimiento Saludable. Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/envej_saludable Orosa Fraíz, Teresa (2003). La Tercera Edad y la Familia, una mirada desde el adulto mayor. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.

Perales, Karla (2013). El significado inconsciente del nombre. Disponible en: <http://suite101.net>

Pérez de Cabo, Yanelia (2011). Caracterización del adulto mayor con diagnóstico de depresión. Trabajo de Investigación para optar por el título de Licenciado de Psicología. Facultad de Ciencias Médicas "Juan Guiteras Gener". Matanzas, Cuba.

Pina Morán, Marcelo (2006). Trabajo social gerontológico: Investigando y construyendo espacios de integración social para las personas mayores. Editorial Espacio, Argentina.

Quintero Danauy, G. (1997). Educación Sanitaria Geriátrica en Gerontología y Salud. Perspectivas Actuales. Biblioteca Nueva. Madrid, España.

Rocabruno, J.C. Y Prieto, O. Gerontología Geriatría Clínica. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, Cuba. 1992.

Rodríguez, N. (2007). Actitudes hacia la jubilación. Revista Interdisc. Enero-Junio 24(001): 23-42.

Vigotsky, L.S. (1989). Fundamentos de defectología. Obras completas. Tomo V, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, Cuba.

LITERATURA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES.

Autora: Msc. Adiela Hervis Alfonso.
Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
Dirección: Carretera Varadero km 3 1/2
Teléfono: 261013
adiela.hervis@umcc.cu.

Resumen.

La presente investigación se desarrolló en aras de su inserción en el programa de educación denominado Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. Da continuidad al trabajo desempeñado por la autora en los cursos de continuidad. El objetivo fue diseñar actividades que contribuyan a enaltecer la calidad de vida de los adultos mayores mediante el estudio de poemas que contemplan la poesía social de la poetisa matancera Carilda Oliver Labra, publicados en el poemario Los Huesos Alumbrados. Los encuentros tuvieron como base el análisis literario, el interés por la lectura, la creación, la indagación y la búsqueda de soluciones colectivas, así como vivenciar el sentido de pertenencia y compromiso con la ciudad. La literatura local como nodo de articulación interdisciplinaria puede promover

vivencias afectivas que contribuyen al envejecimiento activo y saludable, permitiéndoles a las personas de la tercera edad seguir aprendiendo, soñando y creando.

Palabras claves: literatura, adulto mayor, calidad de vida.

Summary.

The present investigation was developed for the sake of its insertion in the education program called University Chair for the Elderly. It gives continuity to the work carried out by the author in the continuity courses. The objective was to design activities that contribute to enhancing the quality of life of the elderly through the study of poems that contemplate the social poetry of the Matanzas poet Carilda Oliver Labra, published in the poetry book Los Huesos Alumbrados. The meetings were based on literary analysis, interest in reading, creation, inquiry and the search for collective solutions, as well as experiencing a sense of belonging and commitment to the city. Local literature as a node of interdisciplinary articulation can promote affective experiences that contribute to active and healthy aging, allowing the elderly to continue learning, dreaming and creating.

Keywords: literature, elderly, quality of life.

Introducción

Cuba se ubica entre los países más envejecidos de América Latina y el Caribe. Es meritorio plantearnos retos que contribuyan a elevar la calidad de vida de nuestros adultos mayores. El Programa de Educación para los adultos mayores es uno de los proyectos que mejor tributa a garantizar un envejecimiento activo y saludable. Presenta dos modalidades: el curso básico y los cursos de continuidad, es en este último donde se pone en práctica la presente investigación. Crear actividades de conocimiento y disfrute genera la estimulación intelectual, social y emocional que potencia el desarrollo pleno y autónomo de la personalidad de cada individuo. La investigación aborda cómo desde la enseñanza de la literatura podemos contribuir a una mejor calidad de vida en los adultos mayores.

La educación del adulto mayor ha de ir estrechamente unida a las estrategias dirigidas al cumplimiento de los fines de un proyecto social que garantice la plena justicia y que desarrolle personalidades creadoras, con un pensamiento flexible y portadoras de un saber interdisciplinario, capaces de integrar todos sus conocimientos en los más altos valores humanos.

La profesora Teresa Orosa Fraíz, se refiere a este tema al expresar: "Hoy comienza a visualizarse a las personas mayores como sujetos activos en el quehacer social y no solo como abuelos. No somos población homogénea, pasiva, ni solo receptora de cuidados. Somos la generación histórica viva de nuestros pueblos, con derechos, necesidad de participación ciudadana y de acceso también a la educación." En este sentido, se considera el trabajo con el adulto mayor desde una perspectiva del desarrollo, teniendo en cuenta que transita naturalmente por esta etapa del ciclo vital, por lo que las exigencias de estudios se corresponden con las características de su edad.

Por su carácter simbólico, la literatura transmite el sentido de la cubanía; la naturaleza y los hombres adquieren significación a través de imágenes que permiten interpretar, recrear y vivir la realidad.¹¹ Ella es un medio de acceso al conocimiento universal, es posibilidad de realización espiritual - individual y colectiva -, así como mecanismo de interacción social, a través de las funciones valorativa y reguladora que estimulan el conocimiento de sí mismo y

¹¹ Fierro Chong, Bárbara. Tesis de Doctorado, Pág. 44

de los demás, de la autovaloración y autorregulación en correspondencia con los ideales, intereses y motivos.

La literatura a elevar la calidad de vida de los adultos mayores porque:

Sintetiza la cultura y favorece una visión integral de la realidad a través de lo emocional.

Estimula la relación afectiva con la realidad, permite interpretar fenómenos, ofrece una visión vivificadora del mundo, trasmite conocimiento.

Favorece el desarrollo del pensamiento (la construcción de imágenes y su comunicación) para convertirlo en convicciones y desarrolla la valoración y la autovaloración.

Genera la elaboración y reelaboración continua en la apropiación consciente de la cultura a partir de una relación afectiva.¹²

La literatura debe ser asumida en la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor como enriquecimiento espiritual, vehículo de valores morales y sociales, actividad creadora, para lo cual se pueden tener en cuenta las siguientes consideraciones:

La unidad de lo afectivo y lo cognitivo, en la educación de la personalidad, se favorece percepción y disfrute de la literatura al promover vivencias afectivas que contribuyen a configurar una visión integral de la cultura.

Reflejo activo de la conciencia, el adulto mayor autorregula su comportamiento de manera consciente a partir de la reflexión que estimula el conocimiento y la emotividad del contenido literario. Como la autoconciencia es la base de la autovaloración, las vivencias, motivos y conocimientos contribuyen a ello en el desarrollo psíquico a través de la valoración.

La literatura, provocadora de relaciones interdisciplinarias: la relación afectiva con el medio, basada en textos de la literatura como nodo de articulación interdisciplinaria, promueve el uso adecuado de la lengua materna, el disfrute de la lectura y otras manifestaciones artísticas, el conocimiento de las tradiciones, costumbres, creencias, historia local, nacional y universal, protección y conservación del medio ambiente en un espacio sociocultural para la comunicación, la experiencia y la vivencia cotidiana.

El valor formativo de la literatura, se relaciona de manera directa con su posibilidad de ser conocimiento, objeto cultural y vía de comunicación social,¹³ determina su papel importante en el desarrollo pleno de los adultos mayores para socializar, intercambiar criterios, valoraciones, narrar hechos, experiencias, vivencias, motivaciones que inciden en los resortes de la imaginación y el pensamiento, en aras de lograr así una vejez activa y saludable.

La obra poética de carácter social de la poetisa matancera Carilda Oliver Labra, permite el conocimiento de figuras y hechos de la historia local y nacional. Dirigir el estudio al análisis de poemas que conforman su poesía social permite que se ejerze la mente, aumente la concentración, potencie la capacidad de observación y atención, remoren hechos, lugares, anécdotas, personalidades de nuestra historia.

Carilda Oliver Labra fue una de las voces femeninas que con más arraigo sintetiza el amor a su tierra. Legó a las letras cubanas un universo particularmente especial, conformado por experiencias de los más disímiles orígenes y procedencias, pero todas arrancan de una esencial y secreta relación con sus raíces.

La poesía social de la poetisa Carilda Oliver Labra publicada en el poemario Los Huesos Alumbrados, escrito antes de 1959 y presentado a finales de diciembre de 1988 en Matanzas, incluye 33 poemas de la época (1952-1958), dedicados al proceso revolucionario. Recoge el sentir de protesta, el impulso de rebelarse ante las desigualdades sociales, la

¹² Fierro Chong, Bárbara. La literatura en la educación del valor identidad cubana en la formación de los profesores generales integrales de secundaria básica. Revista Educación, no, 123, enero abril de 2008.

¹³ Juan Marinello, Enrique J. Varona y Rosario Mañalich han abordado este asunto en diversos trabajos de investigación.

denuncia de los crímenes, el canto elegíaco y premonitorio al líder de la Revolución, la sugerente atmósfera del clandestinaje, el surgir de los líderes desde las masas populares y la rotunda seguridad en el futuro cuando de las balas nazcan flores.

En Los Huesos Alumbrados, el arte se pone al servicio de las ideas dando continuidad al credo martiano de que “Los versos no se han de hacer para decir que se está contento o se está triste, sino para ser útil al mundo, enseñándole que la naturaleza es hermosa, que la vida es un deber”. El poemario revela variedad formal y estilística y corrobora su hondura lírica, además de transmitir sentimientos de amor, pertenencia y compromiso con su historia patria.

En cada verso palpita el espíritu de combate, las convicciones, la alegría, que dan el sello de cubanía, insertada en cada momento especial de estos años de lucha por los sueños más nobles. Es un libro puesto al servicio de la historia. Se identifica con el título, pues son ellos los que alumbran el camino y están presentes a través del tiempo, su mirada y la sonrisa alumbran, por la fuerza de la esperanza, la fe en el hombre y el amor emanado por cada uno de esos valerosos mártires a quien Carilda les canta. Puede leerse como un gran poema, pues en ellos se evidencia el exaltado amor de la poetisa por Cuba.

El tema es el dolor por “la caída de los huesos alumbrados”, la luz de la libertad, de la esperanza, de la confianza en el futuro. Un período fructífero de semillas jóvenes para el mañana, en que Carilda manifiesta su estirpe poética continuadora de la lírica cubana de marcado compromiso social.

Los aportes de la literatura en el tratamiento a la historia, en su relación local - nacional, en la obra de Carilda Oliver Labra ocupan lugar trascendente, por la permanencia, solidez y dominios literarios demostrados en más de cinco décadas, ya que como ella expresó: (...) *le he cantado a la patria, a los héroes y mártires, a la familia, a las rosas, hormigas, al dolor, la justicia...*¹⁴ Es esencial considerar que el contenido literario que debe ser llevado al aprendizaje debe ser asimilado y contribuir a la sensibilidad humana y artística.

La poetisa dedicó una décima al revolucionario más destacado del siglo XIX, fue escrita precisamente en el centenario del nacimiento del Apóstol, titulada: “Décima a Martí”. Con su quehacer político – literario, constituyó el más acabado alcance de cubanidad: independentismo, antimperialismo, madurez idiomática, revelación del paisaje nacional e identificación con él, exaltación de los ideales más genuinos, compromiso colectivo, entrega absoluta a la causa liberadora y una creación puesta al servicio social.

En el poema “Conversación con Abel Santamaría.” la autora privilegia el vocativo, que favorece el tono conversacional para destacar la presencia de Abel, la continuidad de la batalla, que sigue vivo: “*como cuidando el sesgo de tu isla*” Iguala a Abel a Cuba, en versos libres se destaca la anáfora para reiterar la idea de la lucha, y su yo de poeta trasciende el marco de lo individual para elevarse a rango colectivo. Abel Santamaría representa el optimismo, la fuerza y la confianza:

“*Yo oigo tu mandato*

*y me apoyo en ti como en un talismán,
como en un aire de yagrumas,
como en un himno.*”

La poetisa evoca su mirada ardiente, profunda, milagrosa, lo que representa un símbolo en sus versos. “*Danos tu mirada*”

¹⁴ García H y H Lazco. Entrevista a Carilda Oliver. Disponible en: <http://www.la-ventana.casa.cult.cu/modules>.

En su “Canto a Matanzas” hay una aprehensión poética de la ciudad, de la particular naturaleza y entorno que estremeció a otros tantos antes que a ella, la obsesión por los elementos que definen la matanceridad se resalta en la alusión al amor, componente nutriente de su universo lírico. Este poema es mucho más que un canto a lo local, es un himno a la vida y al compromiso que todo poeta contrae con su momento histórico. Se corrobora lo expresado por Carilda Oliver Labra asumió desde la lírica una defensa de lo matancero y de lo cubano, componentes de una indisoluble manera de decir, de vencer el tiempo y consolidar lo nacional. Recrea el entorno y la naturaleza que la rodean, en lo cotidiano de gatos, bibliotecas y esteros, expresando arraigo, pertenencia y patriotismo, pues Matanzas y Cuba ocupan lugares de primer orden en su universo versal.

Guarda en su memoria la Matanzas de su juventud, los ríos, la Calzada, los puentes, que unen los lugares inolvidables, en movimiento, depositaria de amores y esperanzas, dispuesta siempre a ser amada, construida en su poesía para la posteridad. Milanés, Plácido trascienden el tiempo histórico para revivir en sus versos.

“Sueña, sueña que pasea/Plácido con su Plegaria.

Está llorando por Isa/El alma de Milanés.”

El sentir patriótico lo deja plasmado refiriéndose a Mella, Guiteras, jóvenes valientes, que habitan en sus versos como en una galería de hechos históricos:

“...la gente con claridad/le sigue llamando: Mella, /porque rima con estrella, /con vergüenza y libertad”

El sentido de pertenencia y arraigo que le profesa a Matanzas, denotan gran fuerza en la última estrofa. Es una confirmación de matanceridad.

*“...ya que te debo la vida
te quiero deber la muerte.”*

Un día después de lo ocurrido al asalto del Cuartel Goicuría, el 30 de abril de 1956, el sentimiento patriótico, la sangre derramada vivifican el recuerdo y conmovida por el suceso Carilda utiliza su arma: el verso, de un modo imperativo para denunciar la matanza del tirano Pilar García, con el poema titulado: “Di, verso”, es un texto patriótico donde el lector puede reconstruir los hechos históricos de aquel suceso triste de la historia local, de la cual quedan huellas indelebles en la ciudad, por el método descriptivo utilizado. El olor a sangre, a muerte que minaba la atmósfera matancera se percibe en cada línea.

*“! Ay verso, párate, estalle,
tu agonía y tu bravura,
y diga la lengua dura
este zumo de venganzas,
oloroso a sepultura!*

El verso se personifica tomando parte en la denuncia de los crímenes ocurridos. Su intención es dar a conocer la injusticia que vive su ciudad, emplea frases claves que trasmitten la imagen exacta con una significación precisa, el tono conversacional de imperativo al verso, reclama una posición de combate para la poesía, de denuncia, de estar al lado de la justicia. El Canto a Fidel resume la última etapa de la lucha revolucionaria en la insurrecta Sierra Maestra. Las metáforas revelan la profundidad épica en dominio acertado de la décima, en que la autora se siente cómoda y que le sirve para clasificar esencias:

*“ese de sangre que brinca,
y esperanza que se aferra
ese clavel en la guerra”*

Este poema llegó a la Sierra Maestra en uno de los momentos más difíciles de la guerra revolucionaria y su aliento poético permite un intercambio intertextual con otros textos épicos de la epopeya revolucionaria.

A lo largo de todo el poemario la historia nacional y local se revela en personajes y hechos:

La enumeración de elementos sirve para destacar cualidades.

Matanzas está viva en sus décimas, sonetos y versos libres pero se proyecta a Cuba, en sus héroes que viven en la metáfora.

La oposición del bien y el mal, con la ternura y confianza del triunfo, porque la calidad humana se nutre de lo cotidiano, como símbolos eternos y universales, presentes en la historia del pueblo cubano.

En *Los Huesos Alumbrados*, el arte se pone al servicio de las ideas dando continuidad al credo martiano de que “Los versos no se han de hacer para decir que se está contento o se está triste, sino para ser útil al mundo, enseñándole que la naturaleza es hermosa, que la vida es un deber”. El poemario revela variedad formal y estilística y corrobora su hondura lírica, además de transmitir sentimientos de amor, pertenencia y compromiso con la historia patria.

Conclusiones.

El acceso a literatura, el comentario, la lectura expresiva, invitan a la búsqueda de los lugares que se identifican con el tema poético: Parque de La libertad, Teatro Sauto, Calzada de Tirry, el mar, las Cuevas de Bellamar, el cuartel Goicuría, posibilita admirar, reconocer lo bello, establecer comparaciones, compartir y recibir conocimientos, crear un espacio sociocultural en la mente de los adultos mayores para garantizar un envejecimiento activo y saludable que facilite el cambio cualitativo positivo en la conducta humana al provocar un movimiento de emoción, de acción creadora, de goce y deleite.

Carilda Oliver Labra con su poemario *Los Huesos Alumbrados* pudo convocar a una integralidad, a una expresión de la cultura, a una re-creación de la historia, con las armas de la palabra, vibrante, fuerte, única de la cual se adueña con el oficio de los grandes.

Bibliografía.

CALZADA LAHERA. Las formas de organización del proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela. En: Didáctica: teoría y práctica. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 2002

____ Identidad nacional cubana y Literatura en la formación de docentes. Conferencia especial dictada en el Taller Científico Atenas 2007, Matanzas.

DOCUMENTO. Apuntes para el Curso Básico de CUAM. Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. Facultad de Psicología. Universidad de La Habana.2014

FIERRO CHONG, BÁRBARA. Revista Educación, no, 123, enero abril de 2008. La literatura en la educación de la identidad cubana.

HERVIS ALFONSO, ADIELA. El desarrollo de la cultura general integral de los estudiantes de 11no grado del IPVCE “Carlos Marx,” mediante el estudio de la poesía social de Carilda Oliver Labra. Tesis de Maestría en Ciencias de la Educación. 2008

MAÑALICH, ROSARIO. Los talleres integradores de carácter interdisciplinario: una propuesta metodológica. En Maestría en Ciencias de la Educación. Mención preuniversitaria. Módulo III. Tercera parte. Material impreso. 2007.

____ La clase taller: su contribución al desarrollo interdisciplinario. En Revista Educación No 110/sep. _dic, 2003/ segunda época. La Habana. Cuba.

OROSA TERESA. Impacto del Programa de Educación para Mayores en Cuba: Estudio psicológico. Tesis de maestría. La Habana 2007.

- ___ La Tercera Edad y la familia: una mirada desde el adulto mayor. Editorial Felix Varela. La Habana, 2001.
- ___ Hablando de vejez, desde un enfoque del desarrollo humano. Texto para el Tabloide Universidad para todos sobre Psicología. 2001