



**NOMBRE DEL SIMPOSIO O TALLER
DESARROLLO HUMANO, EQUIDAD Y JUSTICIA SOCIAL**

Título

**POTENCIAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR : UN
RETO PARA EL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL DE
PLACETAS**

Title

*(ENHANCE THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY ADULT: A
CHALLENGE FOR THE PLACETAS MUNICIPAL UNIVERSITY
CENTER.*

(A partir de aquí todo estará justificado, tamaño de letra Times New Roman, 1.5 de interlineado y 12 puntos.).

Lic. MSc. Lidsary Hernández Alonso¹, Lic. MSc. Iraida Flores Castillo², Lic. MSc.

Maylen Rodríguez García

1- Lidsary Hernández Alonso. Centro Universitario Municipal Placetatas. Cuba. E-mail: lidsaryha@uclv.edu.cu

2- Iraida Flores Castillo. Centro Universitario Municipal Placetatas. Cuba. E-mail: iraidia@uclv.edu.cu

3. Maylen Rodríguez García. Centro Universitario Municipal Placetatas. Cuba. E-mail: maylenrg@uclv.edu.cu

Resumen Placetatas es el municipio más envejecido de la provincia de Villa Clara y el tercero más envejecido del país por lo que se impone un trabajo coordinado entre diferentes sectores comprometidos con esta problemática. En este sentido es propone como objetivo: contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del territorio a través de las acciones que se ejecutan por el Centro Universitario Municipal de Placetatas; para ello se utilizó una metodología cualitativa, basada en el estudio de casos. Se aplicaron diferentes técnicas como la entrevista semiestructurada, la técnica de los diez deseos y la observación. A partir del análisis y triangulación de la información recogida se logró constatar que los ancianos beneficiados mostraron satisfacción con las



acciones desarrolladas, mejorando su comunicación, y satisfaciendo necesidades de aprendizaje y socialización.

***Abstract:** Placetas is the oldest municipality in the province of Villa Clara and the third oldest in the country, which is why coordinated work is required between different sectors committed to this problem. In this sense, it is proposed as an objective: to contribute to improving the quality of life of the elderly in the territory through the actions carried out by the Municipal University Center of Placetas; For this, a qualitative methodology was used, based on case studies. Different techniques were applied, such as the semi-structured interview, the ten wishes technique, and observation. From the analysis and triangulation of the information collected, it was possible to verify that the elderly beneficiaries showed satisfaction with the actions carried out, improving their communication, and meeting learning and socialization needs.*

Palabras Clave: calidad de vida, socialización, Universidad del Adulto Mayor

Keywords: *quality of life, socialization, University of the Elderly*

1. Introducción

El envejecimiento es el resultado de una serie de cambios que origina el paso del tiempo sobre los seres vivos. Tradicionalmente se ha asociado al envejecimiento con procesos de deterioro, pérdidas e involución. En nuestras sociedades se ha estigmatizado a la vejez desde posiciones nada halagüeñas, mientras que se venera a la juventud. Sin embargo hoy esas percepciones están cambiando y ya se habla de vejez como etapa evolutiva de desarrollo.

Es objetivo del presente trabajo y de todos aquellos que de alguna manera se interesan por el fenómeno del envejecimiento, asumirlo como una nueva etapa de la vida en la que los cambios pueden mantener la integridad de la personalidad e incluso promover el desarrollo y el éxito personal.

Una concepción dialéctica del desarrollo nos permite reconocer que el envejecimiento es un fenómeno inherente a todos los seres vivos y se produce a lo largo de todo el ciclo



Título Convención 2021
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas
TÍTULO

vital, que el desarrollo de un individuo solamente llega a su fin con la muerte. Todos los cambios que se producen asociados a la edad, pueden convertirse en fuente de desarrollo personal, si se saben aprovechar los espacios y las condiciones que permiten resolver los problemas y mantener niveles físicos, psicológicos y sociales adecuados.

El adulto mayor constituye un segmento poblacional en crecimiento, con reconocido protagonismo en el seno familiar y en el ámbito socio-comunitario. Algunos autores lo circunscriben a las edades comprendidas por encima de los sesenta años, si bien es cierto que estas clasificaciones son relativas y devienen productos de construcción social, en dependencia de la cultura y de los criterios científicos predominantes.

En la actualidad, la tendencia al envejecimiento poblacional como fenómeno mundial y nacional reclama la atención de los gobiernos. El adulto mayor en Cuba ocupa más del 12% de la población cubana, y se espera que para el año 2025 uno de cada 4 cubanos sea adulto mayor (Alfonso, 1996:3). Es por ello que en nuestro país es preocupación y ocupación priorizada en todas las instancias la atención integral al adulto mayor. En este sentido el lineamiento 144 de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, establece: Brindar particular atención al estudio e implementación de estrategias en todos los sectores de la sociedad para enfrentar los elevados niveles de envejecimiento de la población.

La literatura científica ya cuenta, (y sobre todo en las últimas décadas) con un conjunto de investigaciones y publicaciones teóricas acerca de la edad que permiten una revisión y un reto a la continuidad.

Uno de los autores que se considera de mayor aporte al trabajo con esta edad en Latinoamérica, lo es el psicogeriatra argentino Leopoldo Salvarezza.

En la descripción de esta etapa, plantea:

"La vejez es un tema conflictivo, no solo para el que la vive en si mismo, sino también para aquellos que sin ser viejos aún, diariamente la enfrentan desde sus roles profesionales de medico, psicólogo, asistente social, enfermero, o como hijo, como colega, como socio. como vecino, o como un simple



participante anónimo de las multitudes que circundan por nuestras grandes ciudades." (Salvarezza, 1988:40)

Teniendo en cuenta que Placetas es el municipio más envejecido de Villa Clara y el segundo más envejecido del país, se impone un trabajo coordinado entre profesionales comprometidos con este indicador. Desde esta perspectiva el trabajo tiene como objetivo: contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores del territorio a través de las acciones que se ejecutan por el Centro Universitario Municipal de Placetas.

2. Metodología

El trabajo se desarrollo partir de la utilización de una metodología cualitativa. Se desarrollaron diferentes métodos; en el orden teórico: analítico- sintético, histórico - lógico e inductivo-deductivo, desde lo práctico se utilizo la encuesta, la observación científica y la entrevista no estructurada lo que permitió evaluar la contribución de las acciones desarrolladas al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

Los supuestos teóricos que se comparten dialogan con una concepción optimista y desarrolladora del ser humano, donde el validismo, la calidad de vida, la participación , la potenciación y socialización son categorías y practicas extendidas a la terceraa edad.

La OMS concibe la calidad de vida como "la percepción del individuo de su posición de vida en el contexto de cultura y sistema de valores en los cuales vive en relación con sus objetivos, expectativas, patrones y preocupaciones"

Por otro lado se ha comprobado que la CV se encuentra estrechamente relacionada con la participación social. En este sentido se la entiende como "la satisfacción que experimentan los individuos como resultado de su participación en las actividades que realizan en el medio familiar, en el centro de trabajo y en el ámbito comunal y nacional, en relación con las cuales se ejercitan sus capacidades humanas y desarrollan su personalidad".

Siempre se debe considerar al envejecimiento humano como el proceso que es, pero integrado a todo un sistema multifactorial y multidimensional donde lo que se haga antes de los 60 años implicará un mejor mañana y lo que se haga durante y después de los 60 años redundará también en un mañana feliz o al menos más llevadero, teniendo como indicador fundamental la educación o como mínimo la información.



Título Convención 2021
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas
TÍTULO

Es por eso que investigaciones y proyectos actuales abordan dicha problemática y plantean que el envejecimiento no es solamente un proceso biológico, fisiológico y psicológico sino un destino social. La sociedad, los científicos, los políticos, deben aprender que la capacidad mental no declina necesariamente a medida que se incrementa la edad. Es posible evitar la declinación si se da una estimulación óptima para el desarrollo mental en la infancia y en la adolescencia y si se ofrecen oportunidades para tal estimulación también en la adultez y en la vejez. Así mismo, puede evitarse la declinación si se da una recuperación de la actividad y de las competencias, inmediatamente después de situaciones de abatimiento, enfermedad o crisis en la vejez.

La vejez, la longevidad, no se debe mirar como un problema, sino como una oportunidad y un desafío. Un desafío para todos: para la persona que envejece, para su familia y para la sociedad. No debemos preguntarnos solamente por los problemas y deficiencias del envejecimiento y de la vejez. El envejecimiento desde el nacimiento (exactamente desde la concepción) hasta el morir y la muerte es desarrollo. Y debemos preocuparnos por abrir nuestros ojos e iniciar investigaciones sobre los nuevos potenciales de las personas viejas, incluyendo capacidades y nuevas potencialidades de las personas muy viejas. Seguro encontraremos nuevos potenciales, inclusive en el grupo de las personas viejas más frágiles y discapacitadas

Desde esta perspectiva se coincide con los indicadores que propone Urbano para analizar y evaluar calidad de vida:

- Relaciones interpersonales: Relaciones valiosas con la familia: pareja, padres, hijos y familia; amistad; interacciones sociales con conocidos o compañeros; Intimidad; redes de apoyo social. Frecuencia, calidad y satisfacción asociada a las relaciones interpersonales.
- Bienestar material: Alimentación y alojamiento. Situación económica e ingresos; seguridad económica y social; posesiones; ocupación y productividad; satisfacción con las condiciones de vida.



Título Convención 2021
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas
TÍTULO

- • Bienestar emocional: Satisfacción; felicidad; bienestar general; seguridad personal/emocional; autoconcepto, autoestima y autoimagen; metas y aspiraciones personales. Creencias. Espiritualidad; energía.
- Integración/Presencia en la comunidad. Acceso a la comunidad. Presencia en la comunidad y participación; aceptación; derechos; situación dentro del grupo social; integración; actividades socio-comunitarias; características del entorno, cantidad y calidad de los servicios y recursos comunitarios.
- Bienestar físico: Salud y estado físico y mental. Movilidad; atención/asistencia sanitaria; seguridad física.
- Autodeterminación: Elecciones personales; toma de decisiones; control personal; tener poder y autonomía.

Es prioridad del Centro Universitario de Placetas el trabajo con el adulto mayor. Así se han desarrollado diferentes acciones con el objetivo de contribuir a elevar la calidad de vida de este grupo etéreo desde distintos espacios de aprendizaje y socialización. Un ejemplo ha sido la Universidad del Adulto Mayor y los talleres en el Círculo de Abuelos Alegrías de Vivir. Siguiendo esta línea de trabajo se decidió elaborar un plegable que llegara a todos los espacios donde se trabaje con los adultos mayores para mejorar su calidad de vida. Para su elaboración se tuvo en cuenta las características de este material: sencillo y motivante, de fácil manipulación, que ahorra tiempo de trabajo y propicia la lectura y comprensión de los contenidos que en él se brindan y el vocabulario que se utiliza está acorde con las características de esas edades. Se intenciona el material para que tengan acceso al mismo diferentes instituciones, que en alguna medida estén relacionadas con el desarrollo de este grupo poblacional.

Las acciones planificadas se materializaron en:

- Realización de charlas educativas relacionadas con las características de la tercera edad desde una concepción desarrolladora, que implique a longevos y a su familia.



Título Convención 2021
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas
TÍTULO

- Promoción de la Universidad del Adulto Mayor como un espacio de participación social, actualización y despliegue de potencialidades en esta etapa de la vida.
- Realización de talleres relacionados con estilos de vida saludables que contribuyan al bienestar biopsicosocial de los adultos mayores.
- Ejecución de talleres sobre calidad de vida con adultos mayores y familiares donde se aborden los indicadores que la definen: relaciones interpersonales, autodeterminación, bienestar físico y emocional, desarrollo personal.
- Divulgación de orientaciones y spots relacionados con el bienestar psicosocial de los más viejos; en murales y espacios de intercambios sociales y comunitarios.
- Utilización de la radio local como un espacio para potenciar la calidad de vida del adulto mayor donde se aborden temas relacionados con el buen envejecer, la participación social, el validismo, el desarrollo durante toda la vida, la autodeterminación etc.
- Promoción de los círculos de abuelos para la realización de ejercicios físicos que contrarrestan la obesidad y el sedentarismo en estas edades.
- Elaboración de un plegable de divulgación de acciones para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

3. Resultados y discusión

Las acciones se desarrollaron con los ancianos de la casa de abuelos y el Círculo de abuelo Alegría de vivir, los cuales manifestaron su nivel de satisfacción en un 100% con las actividades realizadas, alegando que las actividades desarrolladas les socializar, aprender sobre temas importantes para su desarrollo, asumir estilos de vida más sanos, comprender esta etapa de la vida desde una visión diferente proyectada al autodesarrollo. Estos criterios se evidencian e algunas de sus frases:

–“Me resulta interesante este plegable porque aprendo sobre la vejez”.



-“Aquí encuentro lo que necesito para mantenerme activo”.

-“Me gusta mucho porque ya yo no puedo leer libros extensos y aquí está casi todo ameno y resumido”

El plegable, como uno de los productos más gustados por los gerontes, posibilitó el ahorro de recursos materiales y la comprensión clara y precisa del contenido que en él se ofrece. Contribuyó de manera general a elevar la calidad de vida de los ancianos implicados lo que se evidencia en frases como estas:” las charlas me ayudaron entender las características de mi edad”, el plegable está muy bonito y fácil de entender”, ahora comprendí que todavía puedo ser útil”,

4. Conclusiones

El municipio Placetas es uno de los más envejecidos del país, todo lo que se haga en virtud de mejorar la calidad de vida de los longevos es de meritorio reconocimiento por este grupo etáreo y por la sociedad en general.

El Centro Universitario Municipal del municipio Placetas, comprometido con esta realidad desarrolla un conjunto de acciones con los adultos mayores del territorio, para mejorar su calidad de vida en condiciones de aprendizaje y comunicación desde diferentes escenarios. Para contribuir a una mejor calidad de vida de las personas de la tercera edad, se propiciaron espacios de socialización, actualización y debate que tributaron a la cultura del buen envejecer.

Los adultos mayores que se beneficiaron con las acciones expresaron su satisfacción y la contribución de las mismas a la adquisición de nuevos aprendizajes para mejorar su calidad de vida.

El trabajo presentado es parte de una línea de investigación que está en constante crecimiento, que se nutre de otras disciplinas y saberes para contribuir cada vez mejor al bienestar psicosocial del adulto mayor.

Esta investigación puede ser punto de partida para la propuesta de estrategias de intervención a corto, mediano y largo plazo que involucre a diferentes instituciones y grupos generacionales en la potenciación de la calidad de vida del adulto mayor.

5. Referencias bibliográficas

1. Alfonso J.C. "Demografía del envejecimiento". Centro de Estudio de la Población y Desarrollo. Conferencia CITED. La Habana. 1996.



Título Convención 2021
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas
TÍTULO

2. Alvarez, María Luisa. "La Tercera Edad". Editorial América S.A. Rep. de Panamá. 1991
3. Arnal Justo, y otros. "Investigación Educativa. Fundamentos y Metodología". Editorial Labour S.A. 1992.
4. Arés, Patricia. "Virilidad: ¿Conocemos el costo de ser hombres?". Revista Cubana de Psicología Vol 3 No 2-3. La Habana. 1996.
5. "Familia y Tercera Edad." I Taller Internacional de Familia. La Habana. 1997
6. González R, Llapur R, Díaz M, Illa MR, Yee E, Pérez D. Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes. Rev Cubana Pediatr [Internet]. 2015 jul-set [citado 16 nov 2015]; 87(3). Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/ped/vol87_3_15/ped03315.htm
7. Jackson AW, Morrow JR, Hill DW, Dishman RK. Physical activity for health and fitness. Updated ed. [Internet] Human Kinetics: Champaign 2003. [citado 17 nov 2015]. Disponible en: <https://books.google.com.cu>
8. "La Tercera Edad en Cuba." Scientific Seminar University of Birmingham. U.K. 1997
9. OMS report [Internet]. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva. Technical Report series 894. 2000. [citado 16 nov 2015]. 252p. Disponible en: http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/
10. Salvarezza, Leopoldo. "Psicogeriatría. Teoría y Clínica." Editorial Paidós. Buenos Aires. 1988
11. "Un milenio que envejece envejecido." Encuentro Cuba-Uruguay. La Habana. 1996



Título Convención 2021
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas
TÍTULO