

UNIVERSIDAD 2022

Simposio 3. Extensión universitaria, compromiso y transformación social para un desarrollo sostenible.

- II Simposio Universidad, Envejecimiento y Desarrollo Sostenible.

EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA EN EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE DESDE LA UNIVERSIDAD DE ARTEMISA.

EDUCATION FOR THE COEXISTENCE IN THE HEALTHY AGING FROM THE UNIVERSITY DE ARTEMISA.

Autores:

MSc. Carmen Ramos León Profesora Auxiliar del Departamento

Formación Pedagógica General Universidad de Artemisa. Cuba

Carmenrl@uart.edu.cu

MSc Acela Leonor Leal Sánchez Profesora Asistente del Departamento de Español- Literatura. Universidad de Artemisa. Cuba

aleal@uart.edu.cu

MSc Mileydys Alberteries Regalado. Profesor Asistente del Departamento de Español- Literatura.

Universidad de Artemisa. Cuba

mily1207@uart.edu.cu

Resumen

El trabajo presenta una propuesta para promover un envejecimiento saludable desde la cátedra del Adulto Mayor en la Universidad de Artemisa en el Centro Universitario Municipal de Güira de Melena como tarea del proyecto institucional: "Pujanza psicopedagógica en el territorio artemiseño". A partir de la utilización de métodos empíricos, se pudo detectar necesidades en esas personas, como: ejercitar la memoria, el pensamiento, el lenguaje, la comprensión, la capacidad de aprendizaje, mejorar sus estilos de vida, prevenir problemas de salud, disminuir los comportamientos de riesgo, mantenerse mentalmente activos, utilizar satisfactoriamente su tiempo libre, fortalecer la resiliente a los cambios, realizar proyectos de vida que posibiliten un envejecimiento saludable en una convivencia pacífica. Con el empleo de los métodos teóricos de la investigación se determinaron los fundamentos teórico-metodológicos que posibilitaron la realización de la propuesta de un conjunto de actividades para lograr debates sobre la convivencia social, a partir de los presupuestos psicoterapéuticos que aparecen en la obra: "Aprender a convivir" de Gustavo Torroella; por lo que se obtienen resultados: la participación activa, protagónica en actividades para prevenir problemas de salud y evitar comportamientos de riesgo, el aprendizaje,

la convivencia pacífica, el fortalecimiento de la resiliencia, enfrentar las exigencias que le impone el medio; así se desarrolla la capacidad de adaptación y afrontamiento para hacer frente a las nuevas condiciones biológicas, psicológicas y sociales que genera el proceso de envejecimiento.

Palabras claves: envejecimiento saludable, convivencia social

Abstract

The work presents a proposal to promote healthy aging from the chair of the Elderly at the University of Artemisa in the Municipal University Center of Güira de Melena as a task of the institutional project: "Psychopedagogical strength in the territory of Artemis." From the use of empirical methods, it was possible to detect needs in these people, such as: exercising memory, thinking, language, understanding, learning ability, improving their lifestyles, preventing health problems, reducing risk behaviors, stay mentally active, use your free time satisfactorily, strengthen your resilience to changes, carry out life projects that enable healthy aging in a peaceful coexistence. With the use of the theoretical methods of the investigation, the theoretical-methodological foundations that made possible the realization of the proposal of a set of activities to achieve debates on social coexistence, based on the psychotherapeutic assumptions that appear in the work, were determined: "Learning to live together" by Gustavo Torroella; therefore, results are obtained: active, leading participation in activities to prevent health problems and avoid risky behaviors, learning, peaceful coexistence, strengthening resilience, facing the demands imposed by the environment; Thus, the capacity for adaptation and coping is developed to face the new biological, psychological and social conditions generated by the aging process.

Keywords: healthy aging, social coexistence

Introducción

El envejecimiento poblacional en Cuba es muy similar al de muchos países en desarrollo y se encuentra entre los que tienen un índice más elevado y se estima que para el actual año 2021, Cuba se convertirá en el país de Latinoamérica con mayor proporción de Adultos Mayores.

En Cuba se cuenta con un Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor, que impulsa, de esta manera una longevidad saludable. Existen normas jurídicas para la protección de las personas mayores en el país, entre ellas se encuentra la Ley 105 de 2008, de Seguridad Social: artículo 1, artículo 3 y artículo 111.

Desde el VII Congreso del Partido Comunista de Cuba se aprobó el Lineamiento 116 que plantea "garantizar la implementación gradual de la política para atender los elevados niveles de envejecimiento de la población".

En la Constitución (2019), en el artículo 73 se enuncia: "El Estado, la sociedad y las familias tienen la obligación de proteger y asistir a los adultos mayores en lo que a cada uno corresponde y de promover su integración social".

Diversas investigaciones como: Taylor, B. A. y Pescatello, L. S. (2016), Pereira, C., Baptista, F. y Cruz-Ferreira, A. (2016), Oliver, A., Gutiérrez, M., Tomás, J., Galiana, L. y Sancho, P. (2016), Parra Rizo María Antonia.2017, Sánchez García Eloína.2017, Martín García M (2017), Chávez Negrín Ernesto (2017), *Ciano Natalia 2017*, Martínez Pérez Teresita de J, González Aragón C, Castellón León Gisela, González Aguiar Belkis (2018); entre otros, han abordado la promoción de un envejecimiento activo, saludable o satisfactorio estableciendo estrategias, programas, sistema de acciones, modelos, proyectos, intervención educativa, entre otras alternativas con el fin de proteger a dicha población.

Mediante la utilización de los métodos empíricos de la investigación se identificó en los adultos mayores pertenecientes a la Universidad del Adulto Mayor del Centro Universitario Municipal de Güira de Melena las siguientes necesidades:

- Ejercitar la memoria por las dificultades que presentan en la fijación, así como el pensamiento, el lenguaje, la comprensión y la capacidad de aprendizaje
- Participar en psicoterapias para mejorar sus estilos de vida
- Participar en actividades de prevención de problemas de salud
- Disminuir los comportamientos de riesgo
- Participar de forma protagónica en actividades para mantenerlos mentalmente activos
- Utilizar satisfactoriamente su tiempo libre
- Fortalecer la adaptación de manera resiliente a los cambios.
- Realizar proyectos de vida que posibiliten un envejecimiento saludable
- Favorecer una convivencia pacífica.

Por la problemática anteriormente mencionada se hace evidente que hay que orientar a los adultos mayores en el logro de un envejecimiento saludable, de ahí que se determine ¿Cómo contribuir a promover un envejecimiento saludable en la Universidad del Adulto Mayor del municipio Güira de Melena?

Objetivo: Promover debates, a partir del análisis de la obra “Aprender a convivir” para favorecer un envejecimiento saludable en la Universidad del Adulto Mayor del municipio Güira de Melena

Desarrollo

“El tema de orientación para adultos mayores cobra relevancia en la actualidad, asignada por el aumento de las expectativas de vida y la necesidad de la preservación de su calidad.” Natalia. (2017: 11)

La orientación del adulto mayor es una necesidad indispensable si se quiere alcanzar un envejecimiento saludable que solo es posible con la integración de todos los niveles de atención y la preparación constante de los profesionales vinculado al cuidado del anciano.

Un importante aspecto que requiere orientación es el del uso del tiempo libre, el cual contribuye a una vida más sana. Ello se promueve a través de los grupos de orientación y recreación.

En la Universidad del Adulto Mayor (UAM), perteneciente al Ministerio de Educación Superior (MES), se enfoca el envejecimiento como una etapa del desarrollo psicológico. Este tipo de atención debe sus éxitos a la voluntad política del estado y del gobierno para ofrecerla sin exclusiones con la participación popular a lo largo de todo el país en cada una de las Universidades.

El desarrollo de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM) posibilita lograr cambios en el estado de fortaleza de la población mediante la promoción de salud. Se trata de un proceso de orientación, de crecimiento, dirigido a entablar relaciones interpersonales provechosas en una convivencia pacífica, elevar la autoestima; donde se favorecen los cambios físicos y mentales a partir de trabajar; en la esfera cognoscitiva y afectiva.

La promoción de debates, a partir del análisis de la obra “Aprender a convivir”; de Gustavo Torroella ha posibilitado, desde la CUAM, la orientación a este grupo etario para favorecer la convivencia pacífica debido a que el envejecimiento es un proceso complejo y trae consigo muchos cambios biológicos, psicológicos y sociales.

Envejecimiento saludable

El envejecimiento en tanto proceso, no se inicia a partir de la vejez, sino que surge desde el mismo momento del nacimiento (Natalia; 2017, p. 22)

El envejecimiento es un proceso universal, continuo, irreversible, dinámico, progresivo, declinante y heterogéneo, y, hasta el momento, inevitable, en el que ocurren cambios biopsicosociales resultantes de la interacción de factores genéticos, sociales, culturales, del estilo de vida y la presencia de enfermedades.

Al definirse el término *salud* por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades, además del progresivo envejecimiento poblacional, el aumento de la esperanza de vida y el descenso de la tasa de natalidad y fecundidad; esta contribuye, además, a que el proceso de envejecimiento dejara de ser visto como declive y se comenzara a estudiarse desde una perspectiva positiva con diferentes teorías.

El envejecimiento saludable es un término que enlaza la teoría gerontológica con la política social, es una de las primeras prioridades para las Naciones Unidas como para la OMS, lo consideran un tema relevante a investigar.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y OMS han aconsejado trabajar en promoción de la salud en todas las etapas del ciclo vital, en la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles como cardiopatías, arteriosclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión arterial, salud mental y en el impulso de políticas favorables al envejecimiento activo y saludable para permitir el envejecimiento saludable.

Se han planificado y desarrollado diversos foros, reuniones y eventos para organizar la *Década del Envejecimiento Saludable (2020-2030)* en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

La OMS (2019) define el envejecimiento saludable como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”.

“La capacidad funcional comprende las capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella... Estas capacidades son: satisfacer las necesidades básicas; aprender, crecer y tomar decisiones; tener movilidad; establecer y mantener relaciones, y contribuir a la sociedad”.

Además señalan que es importante “tener la posibilidad de vivir en entornos que apoyan y mantienen la capacidad intrínseca y la capacidad funcional. La capacidad funcional se compone de la capacidad intrínseca de la persona, las características del entorno que afectan esa capacidad y las interacciones entre la persona y esas características.

Los preparativos de la *Década del Envejecimiento Saludable* comenzaron en el 2018 y se intensifican, a partir del 2019.

Vivir un envejecimiento saludable requiere ser el protagonista de la propia vida y estar presente en todo lo que sucede alrededor, lo que permite mantener la capacidad de ser útiles y desarrollar la convivencia y la solidaridad, aspectos que se potencian a través de la promoción de debates; a partir del análisis de fragmentos de la obra: “Aprender a convivir” de Gustavo Torroella.

La lectura en el adulto mayor favorece un envejecimiento saludable porque es una manera sana de utilizar el tiempo libre, posibilita ejercitar la memoria, el pensamiento, el lenguaje, la comprensión y la capacidad de aprendizaje, mejorar sus estilos de vida, su convivencia, participar de forma protagónica en actividades para mantenerlos mentalmente activos, disminuir los comportamientos de riesgo

OBJETIVOS GENERALES:

Teniendo en cuenta las necesidades básicas de aprendizaje de los adultos mayores las acciones de orientación con vista a promover un envejecimiento saludable que se desarrollaron en la CUAM, están dirigidas a los siguientes objetivos:

- Potenciar el desarrollo de memoria, el pensamiento, el lenguaje, la comprensión y la capacidad de aprendizaje
- Desarrollar estilos de vida saludables, previniendo problemas de salud, disminuyéndose los comportamientos de riesgo
- Promover la participación protagónica en actividades para mantenerlos mentalmente activos, utilizándose satisfactoriamente el tiempo libre
- Prepararlos para realizar proyectos de vida que posibiliten un envejecimiento saludable, fortaleciéndose la adaptación de manera resiliente a los cambios con una convivencia pacífica.

Aspectos metodológicos para promover debates sobre un envejecimiento saludable; a partir de la obra Aprender Convivir, de Gustavo Torroella.

La obra “Aprender a Convivir” de Gustavo Torroella responde a las necesidades básicas de aprendizaje de los participantes: conocimientos, actitudes, valores, habilidades, destrezas, intereses, aptitudes, y capacidades, para que puedan enfrentar los desafíos de la existencia, continuar aprendiendo y enriquecer la calidad de vida personal, familiar y social a partir de las características psicológicas de la tercera edad; así se favorece el desarrollo cognitivo, la memoria.

Es importante propiciar el desarrollo de una expresión comunicativa eficaz mediante la utilización adecuada de la lengua materna, la relación entre la teoría y la práctica; aplicar lo que aprenden y asumir una posición crítica de sus modos de actuación.

Para poder satisfacer las necesidades básicas de aprendizaje es importante propiciar una educación participativa, sustentada en la tolerancia, la equidad, la reciprocidad y el respeto mutuo, basada en la potenciación de la libertad responsable; que ofrezca opciones de vida, a fin de preparar a las personas para tomar decisiones y determinar sus propias rutas de vida, y que a su vez sean libres de regir los destinos.

Los procedimientos a seguir se caracterizan por un enfoque metodológico participativo, basado en el diálogo, que propicie la reflexión, la toma de partido y el compromiso individual y grupal.

Para ello los autores proponen emplear métodos como la elaboración conjunta, conversación heurística, exposición problémica, el debate, la reflexión y trabajo independiente.

Es importante fomentar el trabajo en grupo, favorecer la interacción entre los adultos mayores, el trabajo cooperativo y a la vez equitativo, e impulsar la confrontación de puntos de vista diferentes, aceptar sugerencias para el intercambio y la discusión de temáticas vinculadas a la vida social en general.

La propuesta de estos métodos persigue tener en cuenta el rol protagónico que los adultos mayores deberían desempeñar con vista a promover un envejecimiento saludable con la incorporación activa y sistemática que propiciarán la elevación de los conocimientos, las habilidades para la vida y la prevención de problemas de salud, su autocontrol, modificando estilos de vida inadecuados.

El rol del educador (a) es de guía y facilitador, potenciado el desarrollo de las y los adultos mayores, tendrán que actuar como mediadores, dirigiendo el proceso a partir de problemas, preguntas, situaciones, según las necesidades e intereses. Esto estimula la acción de los adultos mayores hacia el cumplimiento del objetivo propuestos, donde el profesor los motiva, les aclara dudas, los guía, propicia nuevos entornos de aprendizaje, donde brinde los niveles de ayuda necesarios para lograr la independencia y promover el proceso de desarrollo.

Las autoras asumen como forma de organización el taller por posibilitar la integración de conocimientos teóricos y prácticos y los significados a ellos asociados, lo que debe provocar la reflexión colectiva, la transformación y solución de los problemas a partir de las acciones por realizar, desarrollándose el

pensamiento proyectivo, los sentimientos, valores y actitudes, modos autónomos, dinámicos de aprendizaje, independencia cognoscitiva, lográndose un clima de trabajo grupal.

Se propone trabajar las habilidades intelectuales: observar, analizar, caracterizar, identificar, describir, comparar, reflexionar, valorar.

Para la orientación del adulto mayor se trabajó con la obra: "Aprender a Convivir" de Gustavo Torroella, profesor de Orientación y Desarrollo Humano a lo largo de décadas.

Se selecciona este libro porque su análisis contribuye a la preparación para el envejecimiento saludable en la convivencia con las demás personas, a través de un lenguaje asequible y fluido.

Se trabaja con la parte titulada: "Aprendamos el arte de convivir y comunicarnos con los demás", donde se aborda los aspectos fundamentales y más generales de la convivencia humana.

El contacto interpersonal, el encuentro con las otras personas es muy importante y trascendente en la vida de cada persona y en particular del adulto mayor. El conocimiento de las formas más adecuadas de comunicarnos y entendernos, las vías para fortalecer y cohesionar nuestros grupos, donde se logre una convivencia pacífica es un asunto de prioritaria atención.

En la vida es esencial tratar con todas las personas; por tanto es necesario convivir de una manera agradable, amistosa y cooperativa; así se cumple la regla de oro de las relaciones humanas, como plantea Torroella: "Hacer a los demás lo que quisiéramos que nos hagan a nosotros y no hacer a los otros lo que no deseáramos que nos hicieran" (Gustavo, 2002, p.15).

Se realizó una selección de subtítulos para trabajar; entre ellos: La regla de oro de la convivencia, la comunicación interpersonal, el arte de la conversación, vivir es convivir en grupos, conozcamos los grupos en que convivimos, las relaciones humanas en los grupos, el arte de tratar al prójimo, el arte de persuadir al prójimo y los métodos para influir en las personas.

- A continuación se presenta un ejemplo de la actividad titulada: "La regla de oro de la convivencia".

Objetivo: Analizar la regla de oro de la convivencia para favorecer las relaciones humanas

Contenido: El arte de convivir y de comunicarnos con los demás.

Métodos: conversación heurística, elaboración conjunta

Medios; libro Aprender a Convivir, epígrafe "La regla de oro de la convivencia", de Gustavo Torroella González – Mora, 2002

Forma de organización: Taller

Evaluación: Oral, autoevaluación.

- 1- La profesora, como motivación, presenta la fábula La abeja (que cuenta sobre una abeja con malas relaciones en la convivencia con sus compañeras, que se creía superior a todas hasta que un día tropieza con un espejo y descubre que no es nada más que un bicho) (Versión libre)
- 2- Destaca la necesidad de convivir armoniosamente con los que nos rodean para favorecer las relaciones humanas.
- 3- ¿Qué dificultades encontramos en la actualidad en la convivencia?
- 4- ¿Cuáles son las posibles causas que provocan estas dificultades?
- 5- ¿Qué podemos hacer para revertir esta situación?
- 6- Presentar el libro Aprender a Convivir: Autor Gustavo Torroella González – Mora, 2002 esbozando brevemente la vida y obra del autor.
- 7- Presentar el epígrafe “La regla de oro de la convivencia”, se entrega una copia cada dos personas. y se lee por parte de la profesora,
- 8- Se orienta leerlo detenidamente y en silencio por parte de ellos, aclarando mediante el diccionario algunos términos que no entiendan.
- 9- Preguntar: ¿Cuál es la regla de oro de la convivencia a criterio del autor?, ¿Qué opinan al respecto?,
- 10- ¿Qué entienden que quiso decir el autor al plantear: “El reconocimiento y apreciación de(...) cada persona implica relacionarnos con ella como fin, como un ser valioso, importante y respetable por sí mismo...”(p. 27)
- 11- ¿Qué características tiene según el autor la regla de oro de baja calidad, de pocos quilates?
- 12- ¿Qué características tiene según el autor la regla de oro de máxima calidad, de veinticuatro quilates?
- 13- El autor señala “...ambos niveles de la regla de oro...al cabo se propenden al mismo principio del buen y mejor trato, tratos positivos al fin, de las relaciones humana.” (pág 30)
- 14- ¿A cuál queremos aspirar? ¿Qué podemos hacer a criterio del autor? ¿Qué opinas?
- 15- Torroella señala: “(...) la regla de oro de la convivencia civilizada, constituye todavía una aspiración de parte considerable de la humanidad” (p. 30) Comenta esta afirmación.

En la actualidad se están desarrollando otras investigaciones las cuales se proyectan como resultados del proyecto Institucional: “Pujanza psicopedagógica en el territorio empresarial artemiseño”, dirigido por el Departamento de Formación Pedagógica General de la Universidad de Artemisa con propuestas de programas de orientación, cursos de posgrados para orientar al adulto mayor, a los cuidadores, a la estimulación de procesos psíquicos, asesoramiento a centros dedicados al cuidado de los adultos mayores como casas de los abuelos, asilos, en fin la atención al envejecimiento poblacional en un clima de convivencia pacífica como prioridad a nivel nacional.

Conclusiones:

El análisis de aspectos teóricos y metodológicos relacionados con la convivencia para promover un envejecimiento saludable permite a las personas

de edad la participación activa y protagónica, la prevención de problemas de salud, evitar los comportamientos de riesgo, el favorecimiento de aprendizajes, el fortalecimiento de la resiliencia y la satisfacción de sus expectativas personales.

Las necesidades diagnosticadas del adulto mayor de la Cátedra del Adulto Mayor del municipio Güira de Melena, provincia Artemisa permiten implementar talleres para promover debates; a partir de la obra "Aprender a convivir", de Gustavo Torroella para lograr un envejecimiento saludable y así puedan afrontar las exigencias que le impone el medio, desarrollándose la capacidad de adaptación y afrontamiento para hacer frente a las nuevas condiciones biológicas, psicológicas y sociales que genera el proceso de senectud.

Bibliografía.

- Análisis de la estrategia de la cooperación para la innovación europea sobre el envejecimiento activo y saludable y su impacto en España. Logros y propuestas de mejora para el período 2016-2020.<http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=21/12/2016-a6d66c494f>
- Ciano Natalia 2017. Proceso específico de orientación para adultos mayores. Tesis doctoral Universidad Nacional de la Plata Facultad de Psicología Secretaría de Posgrado Carrera de Doctorado en Psicología
- Chávez Negrín Ernesto (2017). El envejecimiento demográfico en Cuba. Su significación estratégica. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS). Temas 2017
- Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública . 2018. Cuaderno de trabajo .Envejecimiento Saludable. Guía para el trabajo en el ámbito municipal y comunitari
- MINSAP(2016). *Anuario de Salud 2015*. La Habana. Disponible en <<http://cort.as/zZZW>> [consulta:4 febrero 2021].
- Martínez Pérez Teresita de J, González Aragón C, Castellón León Gisela, González Aguiar Belkis. 2018. El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba. Revista Finlay febrero 2018 | Volumen 8 | Numero 1 ISSN 2221-2434
- Organización Mundial de Salud, agosto 2016)/promocióndesalud.sepis@gmail.com
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020: Hacia un mundo en el que todas las personas puedan vivir una vida prolongada y sana*. 69ª Asamblea Mundial de la Salud. 24 de mayo de 2016. Recuperado de http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_ACONF8-sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: OMS.

- Organización Mundial de la Salud (OMS)(2019).Década del envejecimiento saludable 2020-2030 .Primer informe de progreso, marzo 2019.
- ONEI/CEPDE (Oficina Nacional de Estadísticas e Información/Centro de Estudios de Población y Desarrollo) (2017a) *Anuario demográfico de Cuba 2016*. La Habana: ONEI.
- _____ (2017b) *Estudios y datos de la población cubana. Cuba y sus territorios 2016*. La Habana: ONEI.
- Proyecto de Constitución de la República de Cuba, Tabloide
- Sánchez García Eloína.2017. Estrategias para conseguir un envejecimiento activo. Trabajo Fin de Grado en Enfermería. Universidad de Cantabria Escuela Universitaria de Enfermería “Casa de Salud Valdecilla”. España
- Torroella González-Mora Gustavo, 2002.Aprender a Convivir. Editorial Pueblo y Educación. ISBN 959-13-0798-5