

Acciones socioculturales para mejorar la calidad de vida en la tercera edad

Sociocultural actions to improve the quality of life in the old age

Danielis Guerra Rodríguez¹ (dguerra@uo.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0003-3996-2824>)

Mayelín González Suárez² (mayelin.gonzalez@uo.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0001-5534-5952>)

María Esther Sencio Zaldívar³ (mariaesther@uo.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0002-8197-1700>)

Resumen

El aumento significativo de personas de la tercera edad es un hecho positivo y un gran logro para la sociedad, pero al mismo tiempo un gran desafío debido a las altas demandas sociales y económicas que el hecho implica. Esta situación conlleva a la realización de estudios y proyectos para abordar a esta población y otorgarle una mejor calidad de vida. En la comunidad “Santa Rosa” perteneciente al municipio Tercer Frente, el 36.8% de su población sobrepasa los 60 años de edad, no obstante, son insuficientes las actividades que se desarrollan con este grupo etario en la comunidad. En este sentido, se propone un proyecto sociocultural con el objetivo de diseñar un plan de acciones dirigidas al adulto mayor de la comunidad “Santa Rosa” del municipio Tercer Frente. En el desarrollo de la investigación se asumió la investigación-acción-participación como metodología de intervención, que permitió potenciar la participación y el protagonismo de los beneficiarios principales, el sector de los adultos mayores, dándoles un carácter protagónico en la detección de sus principales problemáticas mediante la aplicación del diagnóstico. El proyecto propuesto está previsto para desarrollarse en un periodo de 1 año.

Palabras clave: calidad de vida, proyecto sociocultural, tercera edad.

Abstract

The significant increase in the number of elderly people is a positive fact and a great achievement for society, but at the same time a great challenge due to the high social and economic demands that this fact implies. This situation leads to the realization of studies and projects to address this population and provide them with a better quality of life. In the “Santa Rosa” community belonging to the Tercer Frente municipality, 36.8% of the population is over 60 years of age; however, the activities developed with this age

¹ Licenciada en Psicología. Profesora Asistente. Centro Universitario Municipal Tercer Frente. Santiago de Cuba, Cuba.

² Licenciada en Educación Primaria. Profesora Asistente. Centro Universitario Municipal Tercer Frente. Santiago de Cuba, Cuba.

³ Máster en Ciencias de la Educación. Profesora Asistente. Centro Universitario Municipal Tercer Frente. Santiago de Cuba, Cuba.

group in the community are insufficient. In this sense, a sociocultural project is proposed with the objective of designing a plan of actions aimed at the elderly in the “Santa Rosa” community of the Tercer Frente municipality. In the development of the research, research-action-participation was assumed as a methodology of intervention, which allowed enhancing the participation and protagonism of the main beneficiaries, the sector of older adults, giving them a leading role in the detection of their main problems through the application of the diagnosis. The proposed project is planned to be developed over a period of 1 year.

Key words: quality of life, sociocultural project, old age.

Introducción

Actualidad demográfica de la tercera edad

El envejecimiento de la población es una categoría demográfica referida a los cambios en la estructura por edades de la población. Entre sus causas principales se encuentra el aumento de la proporción de personas de la tercera edad (mayores de 60 años) y la reducción de las tasas de fecundidad (Guerra y Sencio, 2022).

En la actualidad este desbalance caracteriza a casi todos los países del mundo y aunque se considera uno de los mayores triunfos de la humanidad, también es uno de sus mayores desafíos. Pues si bien, esta situación demográfica evidencia cambios socio-económicos que favorecen una mayor supervivencia generacional expresada en la elevación de la calidad de vida; entiéndase mejoras en la alimentación, higiénicas y sanitarias, así como en las atenciones y cuidados; a la vez impone retos para satisfacer las demandas particulares de atención a este grupo etario, y su desempeño adecuado en la sociedad.

Según el Ministerio de Salud Pública (Minsap, 2021) en Cuba el proceso de envejecimiento se manifiesta de forma acelerada y se pronostica que para 2025 será la más envejecida de América Latina y el Caribe.

El 2021 culminó con el 21,9% de la población cubana mayor de 60 años. Los cambios asociados a este envejecimiento poblacional y los retos que conlleva son inéditos en la historia del país y deben ser enfrentados con el fin de propiciar un envejecimiento y una vejez con calidad, de modo que no se alcance solamente una vida más larga, sino también, más saludable, según los propósitos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Minsap, 2022).

Cuba se suma a la aplicación de la estrategia de la OMS para el envejecimiento saludable o exitoso, cuyo objetivo de fomentar y mantener la capacidad funcional permite el bienestar en esta etapa de la vida.

Durante el proceso de envejecimiento se producen diversos cambios en el organismo humano los que se hacen más evidentes a partir de los sesenta años de edad, los cuales pueden provocar efectos negativos sobre la calidad de vida, principalmente si

establece comparaciones entre la apariencia actual y la que tenía cuando joven (Minsap, 2019).

En esta etapa es importante mantenerse activo no solo físicamente sino también social y mentalmente. Por ello, es recomendable participar en actividades recreativas, educativas, culturales y sociales. Mantener la independencia es el principal objetivo.

En el plano macro social, se debe elevar el protagonismo por parte de las distintas instituciones y actores sociales presentes en los espacios comunitarios, los cuales deben fortalecer sus vínculos y en este caso específico a través del desarrollo de actividades dirigidas al adulto mayor, pero esto solo se logra con la elaboración y ejecución de proyectos.

En este sentido, el presente artículo se propone como objetivo presentar un proyecto sociocultural con el objetivo de diseñar un plan de acciones dirigidas al adulto mayor de la comunidad “Santa Rosa” del municipio Tercer Frente.

Materiales y métodos

En la comunidad “Santa Rosa” (en los CDR 3, 4, 5 y 6) perteneciente al municipio Tercer Frente, el 36.8% de su población sobrepasa los 60 años de edad. No obstante, a partir de instrumentos de investigación aplicados, se pudo detectar que el trabajo que se realiza con las personas de la tercera edad, resulta insuficiente, pues no se logra la incorporación total y satisfactoria de este grupo etario en las actividades. Se apreció además que en la dinámica comunitaria no se contemplan las necesidades, intereses ni posibilidades físicas del adulto mayor en las actividades que se desarrollan, a pesar de constituir un grupo social significativo en el territorio.

Se asumió la investigación-acción-participación como metodología de intervención que permitió potenciar la participación y el protagonismo de los beneficiarios principales, el sector de los adultos mayores, dándoles un carácter protagónico en la detección de sus principales problemáticas mediante la aplicación del diagnóstico. Luego, ellos mismos propusieron las soluciones a la problemática que les afectaba y controlaron la eficacia de las acciones propuestas. Se aplicaron entrevistas en profundidad a los adultos mayores que integran la muestra, al promotor cultural y de salud, instructor de arte y activista del INDER. Se realizaron grupos de discusión con los adultos mayores para constatar la problemática existente e indagar en sus motivaciones e intereses.

Previo al diagnóstico sociocultural participativo, se procedió a la conformación del Grupo Gestor integrado por (activista de la FMC, trabajadora social, instructora de arte, promotora cultural, activista del INDER, médico del CMF y psicóloga) como facilitador entre el gestor sociocultural y la comunidad.

Resultados y discusión

Caracterización de la comunidad

En la actualidad la comunidad “Santa Rosa” tiene una extensión territorial de 2.3 km² dividido en dos circunscripciones: circunscripción 4 con un total de 10 CDR y la circunscripción 11 con un total de 6 CDR. Este asentamiento poblacional limita al norte con Consejo Popular Filé; al sur con La Yagüita; al este con Blaza y al oeste con Cruce de los Baños.

A lo largo de los años la comunidad ha tenido cambios positivos como la construcción de una Escuela Primaria, una Bodega de Abastecimiento y un Consultorio Médico de la Familia.

Cuenta con una población total de 1584 habitantes: 867 del sexo masculino, que representan el 51.8% y 717 del sexo femenino, el 48.2% de la población total. Un análisis del comportamiento etario nos muestra que 185 habitantes (11.6%) son niños y adolescentes, jóvenes 268 (16.9%), adultos 447 (28.21%) y adultos mayores, 584 (36.8%). La comunidad cuenta con: 418 núcleos familiares y su población se distribuye de la siguiente manera:

Se observa el predominio de la población adulta, con tendencia al envejecimiento. El rango de edad que mayor representatividad tiene en la comunidad a partir de los 60 años es el comprendido entre los 65 a 75 años, mayormente del sexo femenino.

Con respecto al nivel de escolaridad se evidencia que el mayor porcentaje de adultos mayores pertenece al nivel técnico y obrero, en menor escala los universitarios. El mayor porcentaje de adultos es de jubilados seguido de las amas de casa o sea personas que ya han cesado su vida laboral activa por lo que dedican a labores hogareñas no siempre de su agrado y no constituye una motivación para suplir su tiempo libre.

Las enfermedades no transmisibles más frecuentes en los adultos mayores se encuentra la Hipertensión Arterial, el Asma Bronquial y Diabetes Mellitus y dentro de las enfermedades transmisibles se encuentran las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA). Actualmente se ha incrementado la conducta adictiva de los pobladores constituyendo el alcoholismo y el tabaquismo la principal adicción de los mismos y el principal factor para la aparición de enfermedades.

El fondo habitacional de la comunidad es de 287 viviendas, con un promedio de más de 3 habitantes por casa. De estas, 90 poseen un buen estado técnico-constructivo, 112 en estado regular, 66 en mal estado y solo 19 tienen piso de tierra. Aunque hay obreros calificados, técnicos medios y universitarios, el nivel de escolaridad que predomina es el 12 grado.

La mayor actividad económica es el cultivo del café.

Entre las principales problemáticas detectadas en la comunidad se encuentran:

- Incremento del envejecimiento poblacional.

- Falta de sistematicidad en las consultas de los especialistas en medicina por lo que los pobladores con enfermedades deben moverse fuera de la localidad.
- Déficit de medicamentos.
- No se realizan suficientes actividades socioculturales para los adultos mayores.
- No se contemplan las necesidades, intereses ni posibilidades físicas del adulto mayor en las actividades que se desarrollan.
- Generalmente las actividades que se realizan no se coordinan entre activista del Inder, instructor de arte, promotor cultural y promotor de salud.
- Poca identificación de los adultos mayores con las actividades que se realizan.

La entrevista en profundidad realizada al instructor de arte y a la promotora cultural arrojó las siguientes irregularidades:

- Las actividades que se planifican para la comunidad se ejecutan con poca regularidad debido a diversos factores, fundamentalmente la carencia de medios y recursos en la casa de cultura.
- Reconocen que las actividades que se realizan, están descontextualizadas para ese grupo poblacional, pues la programación está diseñada de manera general para la comunidad y no dirigida específicamente a un grupo etario.

Una vez conocidos estos inconvenientes, se decidió indagar sobre la opinión de los adultos mayores respecto a las problemáticas que les afectaban. Para ello se realizó una entrevista grupal en profundidad, con la participación de 30 adultos mayores, en los que emergieron las siguientes precisiones:

- Consideran que son pocas las actividades que se realizan en la comunidad dirigidas a la tercera edad específicamente, siendo la más frecuente la realización del Círculo de Abuelos.
- Por otro lado, plantean que no se toma en cuenta sus intereses, necesidades y expectativas para la realización de estas actividades.
- En cuanto a su participación en las actividades que se realizan, la mayoría reconoce su escasa participación, manifestando entre las causas: la poca motivación hacia las actividades diseñadas, los horarios en que se proponen, las pocas iniciativas de las personas a cargo de desarrollarlas, entre otras.

Al indagarse sobre las actividades que querían realizar, se hicieron varias propuestas acordes a sus expectativas como: la exposición de mesas cubanas, peñas culturales, manualidades, conversatorios con grupos de niños sobre historias de vida, realización de ejercicios físicos para la salud, entre otras.

En la entrevista en profundidad realizada al promotor de salud, reflejó que las actividades que se ejecutan para este grupo etario, son las planificadas por el Programa

del Adulto Mayor, que en su mayoría responden a los padecimientos de salud según la caracterización realizada por el médico de familia, sobre todo, charlas educativas, y que estas no son coordinadas con otros promotores de la comunidad como el activista del Inder, Instructor de Arte o Promotor Cultural. Plantea además que no existe un espacio en la comunidad donde los representantes del área de salud realicen estas actividades, lo que atenta contra la sistematicidad de estas, ejecutándose fundamentalmente las visitas a los hogares, teniendo un carácter más asistencial y preventivo.

En cuanto a la entrevista realizada al activista del Inder, expresa que los adultos mayores muestran apatía a la hora de incorporarse al círculo de abuelos, siendo esta tendencia más generalizada entre los hombres. Además, plantea que las actividades no se realizan con sistematicidad y la calidad requerida debido a la carencia de implementos deportivos, a lo que se le suma la dificultad con los horarios y la poca integración con los integrantes del área de salud.

Plan de acción

Acción 1:

Capacitar al grupo gestor para el trabajo con el adulto mayor de la comunidad “Santa Rosa”.

Actividad 1: Charlas educativas.

Descripción de la actividad: se abordarán temáticas para el conocimiento del grupo gestor sobre las características psicológicas, sociales y culturales de este grupo etario.

Fecha: mayo/2022

Lugar: Consultorio Médico

Participan: Integrantes del grupo gestor.

Responsable: Médico de familia y Psicólogo.

Recursos: Sillas, bolígrafos, hojas, folletos, material audiovisual.

Actividad 2: Debate “Estilos de vida y calidad de vida en el adulto mayor”.

Descripción de la actividad: Se realizará un intercambio sobre la importancia del conocimiento de esta temática para el trabajo que desarrollará el grupo gestor con el adulto mayor.

Fecha: mes de junio/2022

Lugar: Consultorio Médico

Participan: Integrantes del grupo gestor.

Responsable: Psicólogo y nutricionista.

Recursos: Sillas, mesas

Acción 2:

Promover actividades socioculturales que contribuyan a un envejecimiento saludable de los adultos mayores de la comunidad.

Actividad 1: Charla educativa con la temática: “¿Cómo enfrento mi vejez?”

Descripción de la actividad: se abordarán algunos elementos relacionados con: los estados de ánimo, etapa de jubilación, rol de la familia, crianza de los nietos y cuidados para la salud entre otras que resulten de interés para los adultos mayores.

Fecha: julio/2022

Lugar: Parque de la comunidad

Participan: Médico de familia, adultos mayores, familiares y vecinos, psicólogo del grupo gestor.

Responsable: Psicóloga y médico de familia.

Recursos: Sillas

Actividad 2: Conversatorio generacional.

Descripción de la actividad: se compartirán experiencias vividas de los adultos mayores con niños que estudian en la escuela primaria de la comunidad, en temáticas relacionadas con la educación formal, hábitos de vida, historia de la comunidad, medio ambiente.

Fecha: septiembre /2022

Lugar: Escuela primaria

Participan: Maestros, adultos mayores y niños.

Responsable: Instructor de Arte y Promotor Cultural.

Recursos: Sillas, pizarra, tiza.

Actividad 3: Ejercicios físicos localizados.

Descripción de la actividad: Se realizarán rutinas de ejercicios físicos localizados a partir de los padecimientos de salud que afectan a adultos mayores.

Frecuencia: Semanal

Lugar: Parque de la comunidad

Participan: Activista del INDER, adultos mayores

Responsable: Activista del INDER.

Recursos: Implementos deportivos artesanales

Actividad 4: Mesa cubana

Descripción de la actividad: se realizará una presentación de platos típicos, dulces, frutas, jugos naturales y se compartirán recetas sobre la elaboración de estos.

Fecha: Trimestral

Lugar: Parque de la comunidad

Participan: Instructor de Arte, Adultos mayores de la comunidad, Nutricionista y familiares

Responsable: Activista FMC y Nutricionista

Recursos: Mesas, sillas, mantel

Actividad 5: Peña cultural “El arte de mi tierra”

Descripción de la actividad: los adultos mayores compartirán poemas, décimas, bailes tradicionales.

Fecha: Mensual

Lugar: Parque de la comunidad

Participan: Adultos mayores, Instructor de Arte

Responsable: Instructor de Arte y Promotor Cultural

Recursos: Sillas, equipos de audio

Actividad 6: Taller de manualidades “El arte del reciclaje”

Descripción de la actividad: se mostrarán formas de elaborar manualidades con materiales reciclados. Flores de papel, alfombras, agarraderas, figuras para decorar la cocina y otras partes del hogar, las cuales serán puestas a la venta.

Fecha: Mensual.

Lugar: Escuela primaria de la comunidad.

Participan: Adultos mayores y familiares, Instructor de Arte, Trabajador Social

Responsable: Instructor de Arte

Recursos: Sillas, mesas, materiales reciclados (papel, recortes de tela etc.)

El proceso de evaluación se ha hecho visible desde la elaboración del diagnóstico, pasando por las acciones programadas y posteriormente a la obtención de los resultados. Fue un proceso de búsqueda de información para una valoración integral del proyecto a través de varios instrumentos, empleándose fundamentalmente: entrevistas a adultos mayores, PNI y la observación.

Evaluación de las actividades realizadas

La evaluación ha estado encaminada a comprobar cómo se lograrán los objetivos, tomar determinadas decisiones en la comunidad, rectificar y ajustar las acciones en función de los resultados. Para ello, se partió del consenso entre el grupo gestor, los adultos mayores y el resto de los miembros de la comunidad.

En primer lugar, los instrumentos muestran una valoración de las acciones emprendidas por el proyecto y sus resultados, el cual está previsto a realizarse en un período de 1 año y, en segundo lugar, el impacto del proceso en sus miembros, los cambios en el modo de actuar, sus actitudes y sus vivencias.

En tal sentido, la observación se aplicó en el transcurso de las actividades, con el objetivo de conocer el nivel de participación, la creatividad e iniciativas respecto al desarrollo de estas y su impacto en los adultos mayores. Se pudo apreciar una incorporación creciente de los adultos mayores a las actividades desarrolladas. En el caso particular de los adultos mayores, al inicio se apreció cierta apatía evidenciada en su asistencia a los encuentros, e incluso en sus intervenciones, no obstante, la dinámica alcanzada en las actividades y los ajustes que se fueron realizando (propios de las evaluaciones en cada etapa), contribuyeron a la efectividad, siendo las actividades más demandadas aquellas dedicadas a las manualidades a partir del reciclaje, la exposición de la mesa cubana, así como las dedicadas a la práctica sana de ejercicios físicos localizados.

En las entrevistas realizadas a los adultos mayores durante el período de desarrollo de cada una de las actividades, se pudo comprobar el nivel de satisfacción ante estas, sus puntos de vista, y sugerencias a partir de sus expectativas iniciales, gustos y motivaciones. En este sentido se realizaron valiosos aportes que contribuyeron a una mayor eficacia de las actividades diseñadas en principio, proponiéndose horarios (en algunos casos preferían el horario nocturno para que pudieran participar sus familiares), áreas de trabajo (espacios al aire libre para el desarrollo de actividades culinarias), e incluso temas de interés que fueron incluidos y tomados en cuenta a la hora de las charlas educativas.

Otra valiosa técnica fue la del Positivo, Negativo, Interesante (PNI), realizado siempre al final de cada actividad, con el objetivo de conocer a partir del juicio valorativo de cada adulto mayor los aspectos que consideraban positivos, negativos e interesantes, lo cual, junto a las dos técnicas anteriores posibilitó la realización de una evaluación del impacto del proyecto para hacer los ajustes necesarios en la medida que se ponía en práctica el plan de actividades propuesto.

Entre los aspectos positivos señalados, destacan la preparación de los especialistas que han estado al frente de las actividades, así como su disposición para desarrollarlas, también consideran positivo el apoyo dado por las organizaciones de masas de la comunidad. Como elementos negativos, refieren la carencia de recursos para el desarrollo de algunas actividades a pesar del esfuerzo realizados por todos. Como interesante, reconocen la organización de con la que se realizaron las actividades, los temas abordados y el cambio que han venido experimentando en su autoestima, así como en la apreciación que tiene la familia y la comunidad sobre las personas de la tercera edad.

El presente proyecto reviste gran importancia porque contribuye al mantenimiento de una vida dinámica y saludable en los adultos mayores, en momentos en que son

mayoría en las comunidades de todo el país. Por lo que se necesita que dispongan de una buena calidad de vida que les permita disfrutar de lo que la vida pueda ofrecerles con el menor nivel posible de dependencia, que sean consideradas sus experiencias, necesidades, intereses y condiciones físicas e intelectuales para su desarrollo. Consta como aporte un plan de acciones socioculturales concebido desde las particularidades del grupo etario objeto de estudio.

Conclusiones

Las técnicas empleadas propiciaron la obtención de información general que aportó los elementos suficientes para la propuesta de acciones diseñadas.

Las acciones están diseñadas de manera coherente en función de las características del adulto mayor y sus necesidades.

El proyecto de manera general ofrece una sistematización de aspectos que tienen que ver con la realidad no solo con la comunidad sino también con el grupo etario con que se está trabajando.

Se aprecia una mayor motivación del adulto mayor en las actividades realizadas, incremento y variedad en las que se ofertan adaptándose mejor a las características de este grupo social. Los adultos mayores y el resto de los implicados valoran de positiva e interesante la experiencia.

Referencias bibliográficas

- Guerra, D. y Sencio, M. E. (2022). El sentido de la vida en una centenaria. *Opuntia Brava*, 14(2).
<https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/1151/1770>
- Ministerio de Salud Pública (Minsap, 2019). *Envejecimiento poblacional en Cuba: triunfo y desafío*. <https://salud.msp.gob.cu/envejecimiento-poblacional-en-cuba-triunfo-y-desafio/>
- Ministerio de Salud Pública (Minsap, 2021). *El Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor en Cuba apuesta por vejez activa y saludable*. <https://salud.msp.gob.cu/el-programa-nacional-de-atencion-integral-al-adulto-mayor-en-cuba-apuesta-por-vejez-activa-y-saludable/>
- Ministerio de Salud Pública (Minsap, 2022). *El envejecimiento saludable: una tarea de todos*. <https://salud.msp.gob.cu/el-envejecimiento-saludable-una-tarea-de-todos/>

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores: Los autores participaron en la búsqueda y análisis de la información para el artículo, así como en su diseño y redacción.