

CONGRESO UNIVERSIDAD 2022

II SIMPOSIO UNIVERSIDAD, ENVEJECIMIENTO Y DESARROLLO SOSTENIBLE

HACIA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR. UN PROGRAMA PSICOEDUCATIVO.

- Lic. Yanet González Aranda (Asesora de Extensión Universitaria), Profesora Asistente, País: Cuba, Centro Universitario Municipal Quivicán, Correo: yaranda@nauta.cu
- MSc. Retty de las Mercedes Viera Lavín (Subdirectora de Investigaciones), Profesora Asistente, País: Cuba, Centro Universitario Municipal Quivicán, Correo: retty@unah.edu.cu
- MSc. Alina Calero González (Profesora Instructora), País: Cuba, Centro Universitario Municipal Quivicán, Correo: acalero@unah.edu.cu

1. INTRODUCCIÓN (OBJETIVOS)

El proceso de envejecimiento poblacional mundial forma parte de uno de los problemas demográficos de mayor notabilidad. Cuba no está exenta de esta situación; la alta esperanza de vida alcanzada es la razón principal para que el Estado cubano buscara alternativas para atender las necesidades del adulto mayor. Una de las soluciones materializadas fue la creación de las casas de abuelos en los territorios para elevar la calidad de vida de estas personas. La presente investigación se propuso indagar sobre cómo elevar la calidad de vida del adulto mayor que asiste a la casa de abuelos del municipio de Quivicán en coordinación con la CUAM, por lo que se determinó el siguiente objetivo: Diseñar un programa psicoeducativo para elevar la calidad de vida del adulto mayor que asiste a la casa de abuelos del municipio Quivicán, en coordinación con la CUAM.

2. DESARROLLO

La investigación transcurrió durante el periodo de marzo 2019 a marzo de 2020. De una población total de 35 adultos mayores que asisten a la casa de abuelos del municipio de Quivicán, se eligió una muestra de 20 adultos mayores. De ellos, 16 corresponden al sexo femenino, lo que representa 80% y 4 al sexo masculino, representando un 20%.

Los criterios de inclusión fueron: Tener conservado los procesos intelectuales (atención, pensamiento, memoria, lenguaje) y mantener una asistencia estable al centro.

Se consideró como criterios de exclusión: Presencia de trastornos psiquiátricos (visibles a la observación) y asistencia inestable al centro.

Se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Escala de calidad de vida
- Cuestionario de estilo de vida
- Escala de autoestima

A partir de los resultados obtenidos en la aplicación de la escala de autoestima se pudo valorar que el 50% de la muestra se encuentra en la categoría "Significativamente baja"; el 30% en la categoría "media baja" y el 20% en la categoría "media". Constatándose un predominio de sujetos con una percepción distorsionada de su autoestima.

En cuanto al estilo de vida llamó la atención que el 75% de los encuestados se clasificaron en el grupo de "riesgo".

Los resultados del cuestionario relacionado con la calidad de vida refleja que los valores máximos están relacionados con una "baja" calidad de vida, representado por un 60% de los sujetos de la muestra.

Atendiendo a estos resultados se diseñan sesiones de trabajo que formarán parte del Programa psicoeducativo "Lo que me queda por vivir será en sonrisa", que pretende como objetivo general:

- Desarrollar en los adultos mayores habilidades para el manejo y control de sus estados emocionales con el fin de incidir favorablemente en su autoestima, los estilos de vida y la calidad de vida; posibilitando con ello una redimensión en las esferas de actuación personal, familiar y de las interacciones sociales que establecen.

Se diseñaron 15 sesiones de trabajo, con 1 hora de duración y una frecuencia quincenal, las mismas están concebidas como parte de los estudios del Diplomado de Gerontología que cursaron las autoras.

La estructuración de las actividades previstas en el diseño de las sesiones fue la siguiente:

1. Actividades introductorias: Incluyen ejercicios de preparación física general, de bajo impacto con poca o mínima intensidad para mejorar el estado físico del adulto mayor.

2. Actividades de desarrollo: Incluye diferentes actividades entre las que se emplearon:

- Dinámicas grupales: Propiciar el debate sobre temas relacionados con la autoestima, la comunicación, la familia se utiliza una metodología participativa a través de narraciones de "Reflexiones para la vida", charlas educativas, canciones, películas, dramatizaciones, entre otros.

- Ejercicios de relajación: con el objetivo de que los miembros del grupo liberen tensiones, ansiedades, crear un ambiente más relajado y que enfrenten exitosamente momentos de tensión.

3. Actividades de cierre: Incluye el uso de diferentes dinámicas participativas.

Resultados de la implementación del programa

Después de aplicada la propuesta se obtuvieron los siguientes resultados:

- Se puede apreciar la alegría del grupo ante las sesiones de trabajo: se expresan, ríen, cantan, bailan y hasta le ponen su sello personal a las dramatizaciones).
- Se observa un mejoramiento en la autoestima que se evidencia en sus modos de actuación y al expresarse sobre sus familiares y amigos.
- Se sienten seguros de sí al expresarse correctamente en los temas de su agrado.
- Al mejorar sus estilos de vida ha mejorado la calidad de vida de este grupo.
- Los ejercicios físicos y el Thai chi han sido muy efectivos al liberar tensiones y ansiedades.
- Sus familiares han constatado la satisfacción de sus abuelos ante estas actividades y el gusto por ellas.

3. CONCLUSIONES

-Se sistematizaron los fundamentos teóricos relacionados con la calidad de vida en los adultos mayores lo que permitió profundizar en el tema de estudio.

-El diagnóstico del estado actual de las variables que forman parte de la calidad de vida del adulto mayor que asiste a la casa de abuelos del municipio Quivicán, evidenció una afectación en la autoestima, el estilo de vida y la calidad de vida de los adultos mayores que formaron parte de la muestra estudiada.

-Es posible elevar la calidad de vida del adulto mayor que asiste a la casa de abuelos del municipio Quivicán en coordinación con la CUAM, a partir del diseño de un programa psicoeducativo, con un carácter grupal, y sustentado en técnicas participativas, con el fin de trabajar sobre las necesidades diagnosticadas en el grupo y poder influir de forma significativa en la autoestima, los estilos de vida y la calidad de vida de los adultos mayores.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baster, J. C. (2003). Hacia un envejecimiento mayor .COCMED 7(2). Disponible: <http://www.cocmed.sld.cu/no72/n72edi.htm>
- Bencomo, L. (2006). La cultura física y la motricidad en el adulto mayor. Longevidad Satisfactoria. Ediciones pueblo y Educación.
- Bohorquez, J.O. (2007). Perfil del estrés en el adulto mayor. (Trabajo de Diploma). Facultad de Psicología. Ciudad Habana. Cuba.
- Botero, B. E., y Pico, M. E. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. Revista Hacia la Promoción de la Salud, 12, pp. 11-24.
- Cayetano, N. (2012). Autoestima en estudiantes de sexto grado de primaria de Instituciones Educativas Estatales y Particulares de Carmen de la Legua. (Tesis de Maestría Universidad principal. Perú.
- Constitución de la República de Cuba, 2019. Capítulo III: Las familias. Art. 88, p.60. Editora Política.
- Cortés, A. (2014). ¿Qué valoran las personas mayores?. Aspectos psicopedagógicos y de intervención. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, 38, pp 169-180.
- Domínguez, L. (2015). El desarrollo psicológico humano como proceso de continuidad y ruptura: La SSD. Educación y Filosofía, 29(57), 21-45, ISSN 0102-6808.
- Felce, D., Perry, J., 1995. Quality of life: It's Definition and Measurement. Research in Developmental Disabilities; 16(1), 51-74.
- Fonseca, R. (2017). Autoestima y motivación en el rendimiento académico de los estudiantes de la I.E. "Rodríguez Trigos" SMP. (Tesis doctoral). Universidad Principal. Perú.
- Gaceta Oficial República de Cuba (1988). Año LXXXVI, no. 12, 22 de febrero, p. 177. 6.
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. Revista Cubana de Salud Pública; 41 (1): 67-76.
- González, R., y Díaz, Z. (2015). Las casas de abuelos. La experiencia cubana hacia la transversalización de género y etnicidad en salud. Editorial Ciencias Médicas y OPS/OMS

AGRADECIMIENTOS