

TÍTULO: PROYECTO DE VIDA EN ANCIANOS DE LA COMUNIDAD DE JOVELLANOS

TITLE: LIFE PROJECT IN THE ELDERLY OF THE COMMUNITY OF JOVELLANOS

Autor: Ms.C Beatriz Ortet González

beatriz.ortet@gmail.com

Universidad de Matanzas

Cuba

Coautores:

Ms.C Celia Zaldívar Odio

celia.zaldivar@umcc.cu

Universidad de Matanzas

Cuba

Ms. C Yasnier Hinojosa O´farril

Yasnier.hinojosa@umcc.cu

(Jefe de Departamento de Comunicación Institucional)

Universidad de Matanzas

Cuba

Resumen

El envejecimiento poblacional es un fenómeno que acontece no solo en Cuba e Iberoamérica, sino que está sucediendo también a nivel global y que se pronostica siga en ascenso en los próximos años. En contraste con esto, temas que competen al bienestar y desarrollo de las personas mayores están relativamente invisibilizados, tanto en el marco científico como social; este es el caso de los proyectos futuros, en las personas mayores. 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 expectativas positivas a la realización de sus proyectos futuros las cuales contribuyen a trabajar en base al autodesarrollo, potencialidades, la autovaloración, el autoconocimiento, propiciando bienestar en el anciano. El resultado tributa a las 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, proyecto de vida, proyectos futuros.*

Summary

Population aging is a phenomenon that occurs not only in Cuba and Ibero-America, but is also happening globally and is expected to continue to rise in the coming years. In contrast to this, issues that concern the well-being and development of the elderly are relatively invisible, both in the scientific and social framework; This is the case of future projects, in the elderly. The present investigation fulfills the objective of identifying the psychological characteristics of a group of older adults from the

Municipality of Jovellanos, belonging to the University Chair for the Elderly. In the investigative process, theoretical and empirical methods were applied, among the latter: interviews, the technique of the ten wishes and observations to classes taught by the University Chair for the Elderly. Positive expectations for the realization of their future projects were identified, which contribute to work based on self-development, potential, self-assessment, self-knowledge, promoting well-being in the elderly. The result pays tribute to the tasks of the CUAM and enhances the University-Community link, making possible the extension of scientific knowledge within the reach of the neighborhood's grandparents.

Keywords: aging, older adults, life project, future projects.

Introducción

El proyecto de vida está asociado a la salud, la calidad de vida, la felicidad y el bienestar. Es una necesidad para el ser humano el sentir que tiene un propósito en la vida, una misión personal, algo que lo haga sentirse útil y realizado. Esto en la tercera edad cobra una importancia adicional, pues la neoformación básica de esta etapa del desarrollo es la auto trascendencia.

El tratamiento de la temática en el trabajo 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 y que aportan en la medida de sus posibilidades y capacidades a su familia y comunidad, a la vez que satisfacen sus proyectos, metas y aspiraciones. Se realizó un estudio no experimental, descriptivo, cualitativo, de corte transversal, con adultos mayores pertenecientes al municipio Jovellanos, que están insertados en la CUAM durante el período comprendido entre septiembre 2022 a marzo 2023. 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.

El intercambio con la muestra dio lugar al surgimiento de temáticas necesarias a tratar en esta etapa del desarrollo. Para ello se desarrolló el problema científico: ¿Qué caracteriza a los proyectos de vida de los adultos mayores del consejo popular San Carlos?, para ello el objetivo general fue identificar las características del proyecto de vida 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.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (citada por Fong Estrada, 2020, párr. 5), se considera que una persona es anciana, a partir de los 60 años de edad. La vejez entonces, estando de acuerdo con Alvarado García & Salazar Maya (2014), es un subconjunto de fenómenos y procesos que forman parte del concepto más global, envejecimiento. En tanto, la vejez, es la etapa de la vida en que los síntomas del envejecimiento se hacen más evidentes.

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). Lazarus R.S. y Lazarus B.N. (2006) (citados por Alvarado García & Salazar Maya, 2014, p. 60) mencionan que el envejecimiento se define como un proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible, que determina una pérdida de la capacidad de adaptación de forma progresiva. Asimismo, es un fenómeno extremadamente variable, influido por múltiples factores arraigados en el contexto genético, social e histórico del desarrollo humano, cargado de afectos y sentimientos.

La Situación Social del Desarrollo (SSD) del adulto mayor está fuertemente marcada por la cultura, por la familia, y por el propio desarrollo que el anciano como individuo ha alcanzado (Batista Freire & JocikHung, 2010). 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)

Un evento que deja huellas psicológicas en esta etapa del desarrollo es la jubilación. Según Sanhueza Arias (2016), el aumento de los años, y la disminución de funcionalidad conducen a la llegada de la jubilación, por el aumento en la dificultad en realizar actividades de orden cotidiano. La condición de disminución de funcionalidad genera sentimientos de inutilidad y, en sí, falta de proyecciones futuras.

Actualmente se está observando una situación de cambio a nivel mundial en torno a la jubilación, pues las generaciones actuales de ancianos, luego de jubilarse

continúan trabajando a medio tiempo o de manera voluntaria, en dependencia de su situación económica y las posibilidades de empleo. Al retomar su vínculo laboral para colaborar en la economía familiar y no sentirse dependientes (Batista Freire & Jock-Hung, 2010). Esto permite, según refiere Orosa Fraíz (2021), que los ancianos se sientan protagonistas del cambio social en el contexto en que viven, al ser muchos sus aportes en el desarrollo de sus localidades, como promotores de salud, medioambiente, pensamiento martiano, autocuidado, entre otros. Sobre ello, Orosa Fraíz (2017) refiere que el mundo actual desde cualquier latitud y edad ha sido impactado por cambios de los que "...la persona mayor de hoy día ha sido "protagonista..." (Orosa Fraíz, 2021, p. 102).

Proyectos de vida en la tercera edad.

El proyecto de vida es un concepto históricamente descrito y abordado por autores, con diferentes abordajes y enfoques, siendo vinculado a la necesidad del ser humano de superar sus deficiencias y carencias en la vida, así como buscar su bienestar, satisfaciendo su capacidad de amar y trabajar, disminuyendo su malestar y sufrimiento, precisamente a través de la organización de planes que le ayuden a resolver sus problemáticas (Suárez-Barros, Alarcón Vásquez, & Reyes Ruiz, 2018). Autores cubanos de orientación marxista, como D. González (1977), F. González (1983), H. Arias (1988), Domínguez, L. & Ibarra, L., 2003 y O. D'Ángelo (1986), también han hecho grandes contribuciones al estudio de los proyectos futuros. De ello se toma como principal la definición de Proyectos futuros: "la estructuración e integración de un conjunto de motivos elaborados en una perspectiva temporal futura, a mediano o largo plazo, que poseen una elevada significación emocional o sentido personal para el sujeto y de las estrategias correspondientes para el logro de los objetivos propuestos" (Domínguez & Ibarra, 2003, pp. 446-458)

Los proyectos futuros constituyen una categoría históricamente asociada al bienestar, la autorrealización, la felicidad, la satisfacción, la motivación, etcétera, según refiere Antelo Alvisa (2021). Sin embargo, comúnmente la mayoría de las personas, incluyendo a las propias personas mayores, no hallan un vínculo estrecho o lógico entre la tercera edad y los proyectos futuros.

Asimismo Alvarado e Iregui (2010, citado por Terés Rodanés, 2018, p. 21) quien concluye que el elaborar proyectos de vida permite que las personas mayores den un sentido a sus vidas y pasen esta etapa del desarrollo de forma satisfactoria, al tener la posibilidad de encontrar nuevos significados a este nuevo período de la vejez, el cual puede ser una de las mejores etapas de su vida.

Por ello, resulta necesario promover el envejecimiento activo, que nuestros adultos mayores sean proactivos, se proyecten hacia el futuro, movilicen los recursos con que cuentan y sean capaces de usar sus potencialidades, para contribuir a la sociedad, haciendo valiosos aportes para mejorar su comunidad o país. ...que reciban y den sus aportes de manera adecuada y equilibrada, sin ser una carga para el resto de la sociedad, y que no solo demanden atención y recursos, sin caer en cuenta que en tanto tengan salud, no existe impedimento para que en esa etapa del desarrollo se colabore, al igual que en edades más jóvenes, con la ganancia de todo el saber y experiencia acumulada a lo largo de la vida. (Garrido Pérez, 2022)

La educación de proyectos de vida en la vejez.

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-psico-social, 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 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 la concientización en el ámbito social del valor de 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 la 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.

Un estudio de caracterización psicológica apunta a la singularidad, y lo destacable es precisamente lo único, lo irreplicable; sin embargo, después del estudio de cada sujeto, se encontraron algunos elementos comunes:

- 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.
- Con respecto a las estrategias de los adultos investigados se aprecia un predominio de estrategias estructuradas.

En cuanto a las acciones que exponen los sujetos, existe un predominio de continuar sus labores, hacer todo lo que puedan según sus fuerzas, seguir aprendiendo y el autocuidado.

-En la temporalidad se destaca el corto plazo, siendo la mayoría mayores de 60 años se trazan sus metas en un período cercano.

- En lo que a previsión de obstáculos se refiere, los sujetos hacen referencia en las técnicas a un predominio de los obstáculos externos, lo cual indica que los obstáculos que pudieran entorpecer la consecución de sus proyectos, están adjudicados a causas ajenas a la intencionalidad del sujeto

- En los adultos mayores estudiados se constatan fundamentalmente las necesidades de comunicación y compañía, lo cual es característico del período

etéreo en que se desarrollan y aumenta la posibilidad de mantener y desarrollar el sentido de vida y metas futuras.

- 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, por lo que se sienten con potencialidades para tener una mayor participación como sujetos activos en la sociedad.

- Los sujetos consideran que son parte de la sociedad y no una carga que todos deben llevar a cuesta, asimismo se valoran como sujetos de necesidades y demandantes de servicios, con deberes y derechos como el resto de la sociedad.

- En la mayoría de los sujetos se evidencia la necesidad de autotrascendencia, 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 diferentes proyectos cuyo contenido es la superación, la práctica de ejercicios físicos para fortalecer su salud, así como la planificación, la ejecución de actividades culturales, la comunicación mutua, la seguridad, el afecto que les brinda su familia y sobre todo los compañeros que les acompañan en la CUAM.

Conclusiones.

Una vez analizados los sujetos de la muestra de investigación y teniendo en cuenta los objetivos propuestos, se arribó a las siguientes conclusiones:

- Se identifican proyectos de vida en la muestra orientados a: seguir trabajando, superación, autocuidado físico y psicológico, participación en actividades culturales y deportivas.

- Las estrategias apreciadas son estructuradas fundamentalmente, con acciones como seguir trabajando, autocuidarse y practicar ejercicios.

- Una temporalidad para dar consecución a sus proyectos profesionales futuros concebida fundamentalmente, en un corto plazo.

- Los obstáculos son ubicados en un plano externo por parte de los sujetos, descartando así la intencionalidad del sujeto en el vencimiento de los mismos.

- La educación para la elaboración de los proyectos de vida en los adultos mayores contribuyó a la eliminación de falsas creencias y estereotipos acerca de este grupo y afloraron características psicológicas tales como el aumento de su autoestima, calidad de vida, bienestar.

- 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, estos aspectos favorecen la construcción de proyectos de vida.

Referencias:

- Acosta Álvarez, Jamilet (2010). *La satisfacción con la vida del adulto mayor en el municipio Matanzas*. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en

Psicología. Sede Universitaria Municipal “Medardo Vitier Guanche”. Matanzas, Cuba.

-Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*.

-Antelo Alvisa, M. K. (2021). *Proyectos de vida en un grupo de adultos mayores estudiantes de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de La Habana*. La Habana: Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.

-Batista Freire, R., & Jocik Hung, G. (2010). Bienestar subjetivo en el adulto mayor. *Multimed. Revista Médica*.

-Delgado Hernández, Yenis (2010). *Calidad de vida en ancianos de la Casa de Abuelos de Bolondrón, Municipio Pedro Betancourt*. Trabajo Investigativo para optar por el título de Licenciado de Psicología. Facultad de Ciencias Médicas “Juan Guiteras Gener”. Matanzas, Cuba.

-Domínguez García, D., & Ibarra Mustelier, D. (2003). Juventud y proyectos de vida. En D. Domínguez García, *Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud* (págs. pp. 446-458). La Habana: Félix Varela.

-Dulcey-Ruiz, E. y Quintero Danauy, G. (1999). Calidad de vida y envejecimiento. En: *Tratado de Gerontología y Geriatria Clínica*. Editorial Científico Técnica Académica. La Habana, Cuba.

-Fernández-Ballesteros, Rocío (2018). La psicología de la vejez. Artículo en formato digital disponible en: <http://bibliografía.psico.uh.cu>

-Fong Estrada, J. A. (2020). Crónica de la Gerontogeriatría en Santiago de Cuba. *MEDISAN*, pp. 1278-1288.

-García, C. y Ortiz, L. (2004). Reflexiones sobre el anciano sano. [CD-ROM] Maestría de Longevidad Satisfactoria. Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana.

-Garrido Pérez, R. (2022). *Sistematización teórico-metodológica del estudio de los proyectos futuros en personas mayores*. Facultad de Psicología. Universidad de la Habana.

-Martín Carbonel, Marta (2006). Metodologías básicas de evaluación psicológica. Editorial Ciencias Médicas. Ciudad de La Habana, Cuba.

-Mesa-Bustamante Nicolás, Lucila (2011). *Comportamiento de la Ansiedad en Adultos Mayores*. Trabajo de Investigación para optar por el título de Licenciado de Psicología. Facultad de Ciencias Médicas “Juan Guiteras Gener”. Matanzas, Cuba.

- Mier Martínez, Gabriela (2006). *La Tercera Edad: presencia social indiscutible, imagen que exige reflexión y cambio*. Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe (CREFAL)/ Pátzcuaro, México.
- Milanés Betancourt, Yuneisy (2009). *Deterioro Cognitivo Leve y Procesamiento de la Información en el Adulto Mayor*. Trabajo de Investigación para optar por el título de Licenciado de Psicología. Facultad de Ciencias Médicas "Juan Guiteras Gener". Matanzas, Cuba.
- Orosa Fraíz, Teresa (2003). *La Tercera Edad y la Familia, una mirada desde el adulto mayor*. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba (MarcadorDePosición1).
- Pérez de Cabo, Yanela (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.
- Quintero Danauy, G. (1997). *Educación Sanitaria Geriátrica en Gerontología y Salud. Perspectivas Actuales*. Biblioteca Nueva. Madrid, España.
- Rocabruno, J.C. Y Prieto, O. *Gerontología Geriátrica Clínica*. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, Cuba. 1992.
- Rodríguez, N. (2007). *Actitudes hacia la jubilación*. Revista Interdisc. Enero-Junio 24(001): 23-42.
- Sanhueza Arias, D. (2016). *Protocolo Crisis Normativa Adulto Mayor CESFAM Mariquina*. San José de la Mariquina: Centro de Salud Familiar Mariquina.
- Suárez-Barros, A. S., Alarcón Vásquez, Y., & Reyes Ruiz, L. (2018). *Proyecto de vida: proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial? Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*.
- Terés Rodanés, N. (2018). *Estudio y propuesta de elaboración de proyectos de vida en el adulto mayor*. Valladolid: Universidad de Valladolid.