

Proyecto de vida y tercera edad. Una experiencia comunitaria

Project of life and third age. A community experience

Dra.C. Misleidys Arzuaga Ramírez^I, MSc. Beatriz Pérez Pérez^{II}

^I Universidad de Ciencias Pedagógicas "Héctor Alfredo Pineda Zaldívar"

Correo electrónico: mar@ucpetp.rimed.cu

^{II} Universidad de Ciencias Pedagógicas "Héctor Alfredo Pineda Zaldívar"

Correo electrónico: beatriz@ucpetp.rimed.cu

Recibido: 7 de abril de 2015

Aceptado: 26 de agosto de 2015

Resumen:

Los proyectos de vida en la tercera edad han sido poco estudiados en Cuba; sin embargo, muchos son los programas y actividades que el gobierno cubano impulsa desde la propia comunidad para mejorar la calidad de vida de los ancianos. Este trabajo aporta una aproximación teórica-metodológica hacia el estudio de los proyectos de vida en la tercera edad. Se aplicaron métodos teóricos y empíricos a una población de 20 ancianos del círculo de abuelo "Ana Betancourt", en la comunidad de "El Trigal" del municipio Boyeros, Cuba, que permitieron caracterizar esta categoría compleja del sistema de personalidad. Se fundamenta el rol de la elaboración de proyectos de vida en esta etapa del desarrollo humano desde una concepción histórico-culturalista y se ofrece características esenciales de la comunidad "El Trigal" como parte de las condiciones del contexto socio demográfico en la que se encuentran estos ancianos.

Abstract:

The projects of life in the third age have been little studied in Cuba; however many are the programs and activities that the Cuban government impels from the own community to improve the quality of the old men life. This work contributes a theoretical-methodological approach toward the study of the projects of life in the third age. Theoretical and empiric methods were applied a population of 20 old men of grandfather's circle "Ana Betancourt", in the community of "The Trigal" of the Boyeros municipality, from Cuba. It was characterized this complex category of the system of personality. The list of the elaboration of projects of life is based in this stage of the human development from a conception historical-culturalista and a characterization of the community is offered of the community The Trigal like part of the conditions of the context demographic partner in which these old men are.

Palabras claves

Proyectos de vida, tercera edad, comunidad "El trigal".

Key Words

Projects of life, third age, community "The Trigal."

Introducción.

Cuba es uno de los países latinoamericanos con mayor índice de envejecimiento, por lo que diversos son los programas de atención al adulto mayor para favorecer la educación permanente de este sector poblacional y una mejor calidad de vida.

La Revolución Cubana tiene un sistema de asistencia y atención integral a la gestión del conocimiento, el entretenimiento y la atención física, mental, económica y fomento de la gestión del conocimiento, entretenimiento, atención física mental económica y social. Sin embargo, no toda la población se inserta activamente a las actividades culturales, sociales y educativas convocadas por las instituciones sociales.

Se constata empíricamente que aún el adulto mayor ofrece resistencia a participar en las actividades y programas, por lo cual se requiere de una acción cooperada, de las instituciones educativas y organizaciones especializadas (médicas y de seguridad social) comunitarias, políticas y de masas, que permita desarrollar sus propios proyectos de vida para que se inserten de manera activa y protagónica a la sociedad.

En la Universidad de Ciencias Pedagógicas "Héctor A. Pineda Zaldívar", desde la Cátedra del Adulto Mayor se le ofrece atención a este sector de la población en la comunidad: se reflexiona sobre temas de salud, alimentación, cotidianidad, realizan ejercicios físicos e intercambian experiencias vividas, no obstante se necesita ir más allá para desarrollar y promover acciones que posibiliten una nueva reconstrucción de proyectos de vida en esta etapa del desarrollo humano y mejorar la calidad de vida.

Es por esto que se hizo un estudio más profundo en la comunidad "El Trigal", que se encuentra ubicada en el Municipio Boyeros, entre las calzadas Arday y Bejucal y la Ave. Varona (carretera de Capdevila), perteneciente al Consejo Popular Calabazar.

El Consejo Popular tiene una extensión territorial de 24,9 km² y una población de 24 271 habitantes, 19 circunscripciones, 4 Círculos infantiles, 9 escuelas primarias, 2 escuelas secundarias, 1 escuela de adultos, 1 escuela de enseñanza especial, 1 facultad obrero campesina, 1 Casa de cultura, 1 sala de video, 1 librería, 1 terreno de pelota, una sala de juegos recreativos y pasivos. Las instalaciones deportivas de las escuelas de salud: 34 Consultorios del médico de la familia, 4 farmacias, 1 policlínico, a este Consejo pertenecen los repartos: El Berenguer, El Globo, Las Cañas, El Trébol, El Nazareno y la comunidad "El Trigal".

Los orígenes de la comunidad que inicialmente se le llamó Reparto "El Trigal" datan de la década del 50 antes del Triunfo de la Revolución, cuenta con unas 400 viviendas y unos 4000 habitantes aproximadamente. Se puede catalogar como una comunidad periférica a La Habana, formada fundamentalmente por sectores sociales de bajos ingresos.

Dentro de la comunidad se encuentra la Universidad de Ciencias Pedagógicas "Héctor Pineda Zaldívar", la escuela primaria "Sergio González López", la secundaria básica "Rebelión de los Vegueros, el Círculo de Abuelos "Ana Betancourt" con una matrícula de 20 abuelos. Además se encuentra un mercado donde se expende la canasta básica a los pobladores, un agromercado, una tienda recaudadora de divisas, el Centro de Investigaciones de Desarrollo Técnico (CIDT), y tres consultorios médicos. Los principales factores sociales de la comunidad son: la coordinadora de zona y su ejecutivo, la delegada de la circunscripción, entre otros.

La investigación realizada en esta comunidad, arroja que existen dificultades en la reconstrucción de proyectos de vida en los Adultos Mayores, entre los que se pueden ejemplificar: pérdida del sentido de la vida, expresados en la poca significación personal que tienen las actividades que realizan, en su identidad, en la actitud de pesimismo ante la vida y su futuro, su representación de sí mismo y de su filosofía de vida, así como poca motivación e interés por participar en las actividades comunitarias del círculo de abuelos "Ana Betancourt" y las de la Cátedra del Adulto Mayor de la universidad de referencia.

Los trabajos previos en relación al adulto mayor son disímiles, el estado cubano en representación de sus organizaciones e instituciones se preocupa y ocupa por desarrollar programas para la atención integral al adulto mayor [1], en perfeccionar los estilos de vida y la prevención de enfermedades crónicas [2], y realizar estudios de caracterización de los proyectos de vida en la tercera edad, que aportan información sobre los contenidos y el nivel de desarrollo de los proyectos de vida en la tercera edad en un contexto y grupo social específico; pero no profundizan en aquellos aspectos que develan la dinámica de la relación de los adultos mayores y la comunidad como espacio privilegiado de su vida cotidiana.

El objetivo general de este trabajo, consiste en presentar un estudio diagnóstico de los proyectos de vida del Adulto Mayor en la comunidad antes referida de manera que permita a largo plazo la elaboración de actividades que realmente se constituyan atractivas para el anciano de la comunidad, como una experiencia de trabajo de extensión universitaria. Este trabajo aporta una aproximación teórica-metodológica hacia el estudio de los proyectos de vida en la tercera edad, desde el acercamiento a su situación social del desarrollo.

Materiales y métodos

El estudio diagnóstico de los proyectos de vida en el adulto mayor en la comunidad "El Trigal" se realizó a partir del método: **estudio de caso**, para conocer, interpretar y comprender esta categoría compleja del sistema de personalidad. Además permitió organizar, recopilar e integrar el conjunto de datos e informaciones recogidas a los sujetos de la investigación y asumir una concepción teórica para emprender dicho estudio.

El **grupo de estudio** utilizado se encontraba en el círculo de abuelos "Ana Betancourt" de la comunidad de referencia. Se le aplicaron los instrumentos a la totalidad de abuelos (20) integrantes de este círculo.

Los métodos empíricos utilizados para profundizar en los proyectos de vida fueron: **entrevistas a profundidad, reconstrucciones de la historia de vida, observaciones, completamiento de frases, diez deseos, encuestas, entre otras.**

Los aspectos fundamentales indagados en la investigación fueron:

- 1- **Metas de vida a corto, mediano, largo plazo:** objetivos que se desea cumplir ajustándose a sus criterios y tiempo real.
- 2- **Planes de vida futuros:** sistemas de acciones a realizar para cumplir sus metas.
- 3- **Las motivaciones:** motivos esenciales que movilizan el comportamiento del anciano hacia la satisfacción de sus necesidades.
- 4- **Situación social de desarrollo:** especial combinación entre las condiciones internas en interrelación con las condiciones de vida y educación.
- 5- **Integración sociolaboral y comunitarias:** relaciones laborales activas o no (jubilado o trabajador) y su participación protagónica en la comunidad de residencia.

Resultados

A partir de la aplicación y triangulación de los métodos e instrumentos aplicados en el grupo de estudio, los resultados fueron los siguientes:

En las visitas realizadas a las viviendas de los adultos mayores, se constató que el 90% de la población vive en buenas condiciones constructivas, con adecuada higiene y agua potable. El 100% de los ancianos viven acompañados con hijos y nietos, aunque se pasan la mayor parte del tiempo sin compañía, pues estos trabajan o asisten a las escuelas. El 90% de ellos reciben la prensa escrita, tienen televisor, radio y teléfono.

En las observaciones y entrevistas realizadas se corroboró que la población son personas de avanzada edad, entre 70 y 90 años, confluyen generaciones en un mismo hogar, y en ocasiones son objetos de aislamiento por parte de la familia. A pesar de que pertenecen al círculo de abuelos "Ana Betancourt", no reciben una suficiente atención para su entretenimiento. Teniendo en cuenta que la barriada se encuentra alejada de la ciudad, esta no tiene las condiciones, ni presenta las opciones para la recreación de ese grupo y potenciar el disfrute de una vejez saludable y placentera con el propósito de mejorar la calidad de vida.

Con respecto a los proyectos de vida el 70% planteó no tener proyectos de vida y el 30% que los proyectos de vida es "lo que uno se propone para el futuro, estar consciente de su edad y actuar en consecuencia y las proyecciones en el medio que lo rodea". Referentes a los planes de vida el 70% plantea que no tiene planes porque a esta edad solo se vive el presente, el 20% plantea que no vivirá mucho por eso no tiene planes y el 10% se manifiesta de una manera positiva en cuanto a los planes para el futuro.

Como metas se plantearon por orden de prioridad las siguientes: El 40% tener salud, vivir feliz con su familia; el 20 % seguir trabajando mientras se sienta útil a la sociedad; el 20% arreglar su vivienda y mantenerla confortable, el 10% seguir adelante, no dejarse caer; el 10% cuidarse para poder reunirse con su familia en el exterior, aunque en otros no se evidenció con suficiente objetividad sus metas futuras.

El 100% cuenta con el apoyo y la ayuda de la familia para cumplir las metas planteadas, además del material y el espiritual. Las cualidades que contribuyen a cumplir las metas son: el entusiasmo, la perseverancia, la motivación, el cumplimiento de tareas asignadas, el esfuerzo y fuerza de voluntad y tener buenas relaciones con los demás. Por otra parte, en la población estudiada, el 60% planteó que se jubiló por estar comprendido en la edad, lo que constituye un proceso de la vida que si no es asumido adecuadamente atenta también contra la identidad, autoestima y el sentido de utilidad social.

Estos resultados conducen a afirmar la necesidad de incentivar en ellos la motivación para crear sus propios proyectos de vida, donde el adulto mayor sea capaz de aceptar cambios en su estilo de vida para que se propicie una mejor calidad de vida. Los principales deseos en orden de prioridad es tener salud, vivir en paz y armonía, tener buenas condiciones de vida, estar con la familia, llegar a la edad del adulto mayor, hacer ejercicios para mantenerse en forma, tener conocimiento, vivir el presente, aconsejar a los nietos y ayudarlos en lo que les haga falta.

Como se puede apreciar lo más importante para el adulto mayor es tener salud, vivir en paz y armonía y estar con la familia para su desenvolvimiento. Como ultima prioridad se encuentra el conocimiento, no se sienten atraídos hacia la adquisición de nuevos conocimientos, lo que demuestra lo poco que se valora el estudio en esta población, no se sienten motivados para crear sus propios proyectos de vida, reflejando que con experiencia adquirida a través del de cursar de los años es suficiente para tener una mejor calidad de vida.

En sentido general se considera que los proyectos de vida en los adultos mayores de esta comunidad se caracterizan por la pérdida de la identidad, de su ser cómo grupo etéreo, de sus gustos, preferencias y lo que son capaces de hacer por sí mismos, aun cuando tienen cierta dependencia de sus familiares. Se siente optimista al llegar a esta edad, sin embargo, no constituye esto un motivo para emprender nuevos proyectos que influyan en sus estilos de vida.

La familia desempeña un papel importante en la vida de estos ancianos. Esta le otorga un rol fundamental en la orientación educativa hacia las generaciones más jóvenes, sin embargo, para el desarrollo emocional y cognitivo de este grupo dependen de su entera atención. Tanto es así, que viven por y para su familia, sacrificando sus gustos y preferencias, y abandonado su propia persona, en una búsqueda constante por satisfacer la necesidad de seguridad, protección y reconocimiento.

Es en la comunidad donde el Adulto Mayor aporta su sabiduría, se actualiza, aprende a convivir con los demás en las nuevas relaciones que establece con sus nuevos coetáneos y aprende a asumir adecuadamente la tercera edad como etapa importante y significativa dentro de su vida. Se necesita estimularlo hacia actividades que propicien nuevos retos y los ayude a asumir esta etapa de la vida con regocijo, alegría y de manera satisfactoria para mejorar su calidad de vida.

“Es necesario percibir a los Adultos Mayores como personas activas que generan cambios en sus propias vidas, no como objetos sometidos a las fuerzas externas de la sociedad; pues son tan capaces de contribuir a mejorar cada día como cualquier otra persona con ganas de seguir viviendo” [3]. Se necesita comprender el proyecto de vida en el adulto mayor no como una serie de actividades a desarrollar en la comunidad sino como el sentido de vida, la motivación de realizar y vivir su propia vida sin presiones familiares y sociales, ser autónomos e independientes, ser conscientes del crecimiento personal que aún pueden tener si se tiene claro el por qué y para qué existir, el cómo lograr cada día un mañana seguro.

Discusión de resultados

Tener un proyecto de vida es esencial para ofrecer direccionalidad a la vida, nunca es tarde para trazarse objetivos y metas futuras, aún cuando se ha arribado a una edad avanzada. Plantearse proyectos de vida consolida al hombre como un ser viviente, activo y constructor de un proyecto social y a su vez permite la inserción en nuevas comunidades de aprendizaje.

La construcción de un proyecto de vida es un paso importante, porque se requiere de cualidades, fortalezas, intereses, motivaciones, percepciones, valores, estrategias de vida, una concepción del mundo bien sólida para tomar decisiones sobre el futuro. El tener una visión e imagen de futuro ofrece la suficiente fortaleza y empuje para superar los obstáculos de la vida con una actitud positiva, optimista y perseverante.

Los proyectos de vida constituyen categoría compleja del sistema de la personalidad que se configura a partir de “aquellas orientaciones de la personalidad que definen el sentido fundamental de su actividad vital y que toma una forma concreta de acuerdo a la construcción de un sistema de actividades instrumentales o seriación de fines de carácter más parcial. Estos se vinculan, por un lado, a las posibilidades reales del individuo para la realización de sus objetivos generales, a su grado de preparación y al nivel de expresión de las necesidades comprometidas en este proceso de realización de los fines generales y, de otro lado, están mediadas por las posibilidades objetivas que brinda la realidad externa para la realización de esas orientaciones de la personalidad, [4].

Los proyectos de vida en la tercera edad no constituyen un simple acto de reconfigurar aquellas metas en función de las principales orientaciones de la personalidad en esta etapa de desarrollo humano, sino que estos definen un sentido y modo de vida como expresión de sus necesidades, aspiraciones y motivos esenciales, en un contexto social determinado. En este sentido el proyecto de vida en esta etapa del desarrollo se configura sobre la base de un pasado pensado por los adultos mayores, un presente que se vive en dependencia de las condiciones que se posean y un futuro que por lo general es bastante incierto y según los propios ancianos está más cercano a la muerte.

Estudios realizados hacen referencia a los determinantes de que en la adultez mayor se dificulte la construcción de proyectos de vida, relacionándose determinados aspectos socioculturales y familiares; que no es común encontrar en los ancianos, al menos en la mayoría, un proyecto de vida definido y previamente pensado para todo aquello que habían siempre deseado hacer para cuando llegaran o rebasaran la sexta década de la existencia.

Lo sociocultural es indispensable en cualquier análisis, pero en el caso de la tercera edad reviste una importancia capital por encontrarse muy marcada por prejuicios, por la cultura donde se viva y por la situación social, económica y familiar imperante.

La mirada del estudio de los proyectos de vida en la tercera edad es una aproximación al conocimiento de esta categoría compleja, ya que en Cuba es poco estudiado y cuyos resultados pueden contribuir a que se inserten en la sociedad de manera creativa en función de su bienestar físico y psicológico, así como de diseñar programas donde las exigencias sociales y las individuales de este grupo humano estén más interrelacionadas.

La tercera edad es una etapa del desarrollo humano y su situación social de desarrollo se caracteriza por las relaciones particulares que se dan con el adulto mayor y las condiciones del contexto socio-histórico-cultural. En esta etapa de la vida la persona se mantiene activa, incorpora nuevas vivencias que enriquecen su vida. Aún cuando puede existir cualquier desgaste físico y mental, la pérdida de determinadas habilidades, ellos continúan interactuando con el contexto social en el que vive. El Adulto Mayor también incrementa su conocimiento y experiencias, su crecimiento y desarrollo están en constante transformación al adaptarse y adoptar nuevas actitudes ante la vida que garanticen su bienestar y satisfacción personal. Las condiciones de vida en esta etapa se caracterizan fundamentalmente por su dependencia con la familia, con sus coetáneos, por su autocuidado, por la dedicación que hay que ofrecerles para su compañía, entre otros aspectos.

El envejecimiento es un proceso natural, que se inicia desde el mismo momento en que nacemos, es un hecho individual y colectivo y de repercusión bio-psico-histórico-cultural. La elaboración de un proyecto de vida en esta etapa del desarrollo desempeña un importante papel en tanto expresa la apertura a nuevos acontecimientos de la vida y ello condiciona una postura activa y transformadora de la realidad y de sí mismo; proceso que le ofrece seguridad y estabilidad, confianza en sí mismo, elevada autoestima y renacen sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia los otros, aún cuando las pérdidas hayan sido considerables en el plano personal. Cuando la persona posee por anticipado una idea elaborada sobre su futuro está en capacidad de asumir un nuevo modelo de hombre en esta etapa del desarrollo de la vida.

La educación del Adulto Mayor tiene un largo camino por recorrer porque educar a los ancianos para y por un proyecto de vida no es tarea fácil de lograr, la familia, las organizaciones políticas y de masas deberán tener como prioridad este asunto que también, es de todos.

Conclusiones

Se realizó un estudio diagnóstico de los proyectos de vida del anciano de la comunidad "el Trigal", a partir del método estudio de caso. El cual reveló que este contenido psicológico en la tercera edad se caracteriza fundamentalmente porque las metas de vida son a corto plazo por estar más cercanos al final de su vida, por no tener consolidados planes de vida futuros, las motivaciones esenciales que movilizan el comportamiento están dirigidas hacia satisfacer las necesidades de la familia en detrimento de las suyas y sus verdaderos gustos y preferencias. Las condiciones de vida y de la comunidad donde residen ejercen una influencia importante para satisfacer sus necesidades de atención emocional y cognitiva, así como en el planteamiento de metas y planes de vida a mediano y largo plazo. Asimismo, la participación de estos en la comunidad no es lo suficientemente activa y protagónica como se requiere para su integración social.

El trabajo extensionista realizado por la universidad con los adultos mayores requiere de actividades comunitarias atractivas que permitan recuperar el sentido de vida, su propia identidad y una actitud positiva ante su futuro. Además propiciar la motivación e interés por la incorporación en las acciones comunitarias y las del círculo de abuelo "Ana Betancourt" y las de la Cátedra del Adulto Mayor de la universidad de referencia.

Referencias Bibliográficas

- 1- Sosa Prevost J, Méndez Torres M, Pupo Duran B. Evolución histórica y perspectivas del programa cubano para la atención integral al adulto mayor. Guantánamo, Cuba: Hospital Psiquiátrico provincial Luís Ramírez López; s/f.
- 2- Aguilera Fuentes P. L. Modelo pedagógico para favorecer cambios en el estilo de vida del adulto de la tercera edad dirigidos a prevenir la diabetes mellitus [tesis doctoral]. Holguín: Universidad de Ciencias Pedagógicas; 2011.
- 3- Jaramillo Salazar C. Caracterización del adulto mayor con relación a su proyecto de vida. Informe de investigación al Macro proyecto Calidad de vida y formas de organización sociocultural. Manizales: Facultad de psicología de la Universidad de Manizales; 2000.
- 4- D`Ángelo Hernández O. Provida. Proyectos de vida y autorrealización de la persona. La Habana: Academia; 1999.

Autores:

Misleidy Arzuaga Ramírez

Doctora en Ciencias Pedagógicas, Profesor titular. Universidad de Ciencias Pedagógicas "Héctor Alfredo Pineda Zaldívar".

Beatriz Pérez Pérez

Máster en Ciencias. Universidad de Ciencias Pedagógicas "Héctor Alfredo Pineda Zaldívar".