

Universidad de Cienfuegos

"Carlos Rafael Rodríguez"

Facultad: Cultura Física Departamento o Centro de Estudio: Sede Universitaria Municipal de Abreus

[El envejecimiento humano como proceso fisiológico]

Autor(es): MsC María de los Angeles Vázquez Ruíz

Lic: Lisdania Terry Samá

Lic Digna Rosa Acea

[Curso]

SINTESIS o Resumen.

La tesis aborda el Módulo Propedéutico del programa de la Cátedra del Adulto Mayor, con énfasis en las actividades que facilitan la cohesión grupal. Se toman como referentes, aspectos históricos y teórico - metodológicos en las áreas biológicas, psicológicas y pedagógicas del adulto mayor. La investigación se desarrolló en la SUM de Abreus, donde se instrumentó un estudio diagnóstico del objeto de investigación en su etapa inicial, a partir de la aplicación de diferentes métodos y técnicas, corroborándose algunas insuficiencias en el desarrollo de este proceso. Para su transformación fue diseñada una estrategia pedagógica que integra acciones dirigidas a todos los factores educativos que inciden en el trabajo de la cátedra: docentes, familia y comunidad dirigidas al adulto mayor convirtiendo a este en protagonista de su actividad en la universidad. La estrategia fue implementada en esta misma cátedra con los alumnos que conforman el grupo. Los resultados obtenidos tras su implementación empírica en la práctica educativa corroboran la veracidad de la idea a defender.

INTRODUCCIÓN

La educación y el conocimiento son reconocidos como aspectos fundamentales para el crecimiento y desarrollo de un país y para el desarrollo de la persona. En los umbrales del siglo XXI se hablaba de una educación sin exclusiones, pero a pesar de que existen infinidad de reformas educativas financiadas por organismos internacionales, estas dan mayor importancia a la educación básica de niñas y niños, pasando a un segundo lugar la educación de jóvenes y adultos, dentro de la cual están incluidos los adultos de la tercera edad. Esto nos lleva a pensar que no se reconoce y por lo tanto no se traduce en políticas públicas y en asignación de presupuesto, la importancia de una educación centrada en los sujetos a lo largo de toda la vida, sin distinción económica, religiosa, étnica y de género, sino también etaria.

Al respecto cabe mencionar que la educación juega un papel fundamental en la implementación de políticas de prevención, entendiéndose por ello la posibilidad de aprender a envejecer sanamente y con dignidad. Es a través de la educación que se puede concienciar al hombre, para generar una cultura de reconocimiento y respeto a la población mayor, que promueva y potencie su participación social.

Algunos estudios sobre la capacidad de aprendizaje con relación a la edad, demuestran que en el caso de las personas menores de 75 años, no se pueda hablar de un deterioro significativo de dicha habilidad. Las personas de la tercera edad estudian y aprenden igual que las personas jóvenes, en todo caso la verdadera dificultad radica en las estrategias utilizadas, condicionadas por los conocimientos adquiridos con

anterioridad y por sus habilidades para estructurar y analizar la información en relación con sus experiencias pasadas.

Para este siglo, en los países más desarrollados, esta población representará una proporción cada vez mayor, con respecto al total de la población, como es el caso de Alemania y todavía más, en África, Argelia, Egipto. A nivel mundial la población mayor de 60 años ha venido experimentando un aumento más evidente en las últimas décadas y se espera un incremento todavía mayor: según datos del Centro de Estudios de población de la Universidad Autónoma de Hidalgo, México, la población de 60 años y más crecerá a mayores tasas que la población total y a partir de 2010 cada vez con mayor intensidad.

“En América Latina, la población de la Tercera Edad pasó de 32,2 millones de personas en 1990 a 42,5 millones en 2000 y pasará a 96,9 millones en 2025”. (1)

“Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos, el Adulto Mayor en Cuba ocupa más del 12% de la población y se espera que para el año 2025 uno de cada cuatro cubanos ya lo sea. La tendencia demográfica muestra que la población se hace cada vez más vieja y que las personas de la tercera edad están tendiendo a vivir más tiempo debido a los avances en las ciencias médicas, mejoras higiénicas, mayor información sobre nutrición y se aprecia la proliferación de acciones a favor del estudio y atención de esta edad. (2)

La llamada tercera edad se caracteriza por situaciones similares en las diferentes latitudes tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. El envejecimiento se ha transformado de un problema primordialmente individual a uno fundamentalmente social. Producto de su crecimiento notorio, Naciones Unidas ha considerado, a través de distintos organismos, elaborar políticas generales que vayan en beneficio directo de las condiciones de vida de estas personas, se destacan los planes y programas emprendidos a nivel mundial por la UNESCO en el área de la cultura y la educación y los desarrollados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que han puesto especial énfasis en la salud preventiva en beneficio de una mayor calidad de vida.

La necesidad de desarrollo de la política de atención al anciano hace que la más alta dirección del gobierno de Cuba decidiera acrecentar los esfuerzos y dinamizar las respuestas necesarias para que Cuba cumpla con los principios y recomendaciones sobre envejecimiento en la Asamblea de Naciones Unidas y de esta forma brindar la calidad de vida óptima a nuestros ancianos. Destacan dentro de estos esfuerzos el Centro Iberoamericano para La Tercera Edad y la puesta en marcha de un nuevo Programa de Atención Integral al Anciano Cubano.

DESARROLLO

El envejecimiento es un proceso que ocurre inevitablemente durante el transcurso de la vida en todos los organismos; la época de la existencia denominada vejez equivale a la etapa final de ese proceso de envejecimiento. Aunque para muchos equivale a deterioro, daño o enfermedad, es posible diferenciar el envejecimiento normal del envejecimiento patológico o envejecimiento con deterioro y enfermedad. El mismo se refiere a diversos cambios que se dan en el transcurso de la vida individual y que implican declives estructurales y funcionales, dado bajo el control de condiciones genéticas, su forma de darse y expresarse depende de condiciones ambientales y características individuales, es un proceso continuo que empieza desde la misma concepción del ser humano y "Biológicamente hablando", es la última etapa del desarrollo del ciclo vital del ser humano en relación con la edad, esa es la definición científica, pero para los sociólogos, para los trabajadores sociales: la vejez es la etapa de la jubilación, en la cual sobrevienen una serie de afecciones inducidas, esencialmente, por aspectos emocionales, el individuo se siente disminuido, económicamente aislado, muchas veces con problemas de habitabilidad y marginado por la sociedad.

Cada sociedad, enfrenta el proceso de envejecimiento de diferente manera, de acuerdo a sus propios valores culturales.

El ser humano asume el envejecimiento de acuerdo a sus tradiciones y cultura imperante, mientras que en la antigüedad, los ancianos eran venerados, en la actualidad la industria de la cosmética gira no solo en torno a la belleza si no que, a evitar las señales del envejecimiento.

Antiguamente en la época del Imperio Romano, se consideraba anciano a una persona que sobrepasara los 45 años de vida; hoy en día, se considera anciano a aquellos que sobrepasan los 60 años y es más común encontrar personas que alcanzan los 90 o 100 años de edad, debido al mejoramiento del estándar de vida o al ambiente del entorno.

En la actualidad no existe acuerdo acerca de cómo nombrar al sujeto que envejece. (3) Existen distintos términos que se usan para referirse a las personas de mayor edad en un grupo social: anciano, adulto mayor, personas de la tercera edad, persona mayor, persona de edad, geronte, gente grande. Muchos de estos términos se han inventado para disfrazar o negar el envejecimiento.

Para abordar el tema de la investigación, se utiliza el término "Adulto Mayor" y precisa que frecuentemente se utilizan distintos términos para referirse a este grupo de población, como por ejemplo: Personas en Plenitud, Ancianos, Viejos y Abuelos

Y enfatiza que los términos, “Tercera Edad”, “Adultos Mayores” y “Personas en Plenitud” son utilizados generalmente por las instituciones para referirse a las personas de 60 años y más; social y culturalmente hablando, sin embargo, el uso de adjetivos como por ejemplo “viejo” tiende más hacia la calificación y suele resultar ofensivo para algunos, ya que se relaciona con aquello que está en desuso, que es inservible, que hay que tirar, es decir, tiene una carga subjetiva que puede resultar negativa, así mismo, el hecho de llamarlos “abuelos” resulta inapropiado para quienes sólo por la edad son catalogados como tales, ya que otorga un status en función de la familia y la descendencia y por tanto no es aplicable a todas las personas .

Existen infinidad de teorías sobre el envejecimiento que tienden a privilegiar algunos de los aspectos relacionados con dicho proceso: social, cultural, psicológico, biológico, ambiental y cronológico; podemos resumir que la vejez es un proceso individual que se desarrolla con las condiciones en las que la persona vive y que generalmente se piensa en la tercera edad como el último ciclo o etapa de la vida, relacionándolo con algo sobrante, como una etapa de baja o nula productividad y en muchos casos sólo en espera de la muerte.

Esta etapa se caracteriza por los cambios físicos, psicológicos y cognitivos que en ella ocurren:

Físicos:

- presbicia
- dificultad para adaptarse a la oscuridad
- Hipoacusia
- reconocimiento táctil
- disminución del olfato y el gusto.

Psicológicos:

- ansiedad
- depresión leve
- depresión severa.

Cognitivos:

- funciones frontales
- lenguaje
- velocidad de procesamiento cognitivo

- funciones visuoespaciales
- memoria.

Además existen factores que afectan el envejecimiento en humanos:

- Biológicos
- Calidad de vida
- Económicos
- Genéticos

Medioambientales

- Sociales
- Políticos
- Psicológicos

La prolongación de la vida y la existencia de un creciente número de Adultos Mayores exige que cada individuo y la sociedad adopten una nueva perspectiva de vida, para la sociedad significa cambiar la percepción cultural especialmente de los propios Adultos Mayores, para el individuo potenciar su capacidad y aceptar sus limitaciones.

En el presente lo fundamental es que el ser humano cambie su perspectiva de la vida, de modo que para enfrentar el siglo XXI, el aprender a envejecer sea sólo una etapa más de aprender a vivir los distintos ciclos vitales, ser un adulto mayor reclama de la persona un esfuerzo diario con miras a enfrentar con éxito los problemas que en el orden biológico, psicológico y social aparecen durante la tercera edad. Llegar a envejecer y transitar el envejecimiento es un privilegio, lo que antes era el final de la vida, ahora es poco más que la mitad de ella, sin embargo, alargar la vida, sin duda promisorio no es suficiente, falta darle a esos años, a esa vida una mejor calidad, un mejor vivir, es el verdadero reto que enfrentan los Adultos Mayores que viven este complicado comienzo de siglo.

Cuando se habla de una mayor esperanza de vida se dice también que ello significa una mejor potencialidad de salud, tanto física como psíquica y esto hace que cada vez sea más numerosa esta banda etaria, reclame espacios de creación, recreación, inserción y protagonismo social, se resisten a permanecer como pasivos observadores de la vida, es su tiempo y quieren vivirlo.

1.2 - La vejez en el mundo actual

En el siglo XXI la vejez, como fenómeno especial de la vida humana, evoluciona impetuosamente, el hombre de edad se ha convertido en una figura importante en la estructura social. La noción de que la ancianidad corresponde a la edad de 50 ó 60 años ha desaparecido, en este grupo de edad la mortalidad descendió cuatro veces en comparación con lo que ocurría a fin del siglo XVIII.

En nuestra época las posibilidades reales de vivir se prolongan como promedio hasta los 75 años porque la mortalidad entre las personas de 70 años ha descendido dos veces en los últimos tiempos. La consecuencia de estos procesos es un envejecimiento notable de la población en todos los países del mundo (en especial de los llamados países altamente desarrollados) en los cuales, el retiro personal de la actividad productiva (jubilación) se adelanta mucho al momento de inicio de la vejez (70-80 años). El Adulto Mayor contemporáneo luego de jubilarse vive como promedio 15 ó 20 años; esto, en comparación con la duración de toda la vida del hombre es un lapso muy significativo, (¡aproximadamente la cuarta parte!).

En la actualidad los 15 ó 20 años de ancianidad son 15 ó 20 años de vida lejos de las satisfacciones que deparó el trabajo preferido lo que, en mayor o menor medida pone al hombre en condiciones de “inutilidad obligada”, a lo que no está acostumbrado, esto agudiza el contraste entre la falta de actividad propia y la vida activa de la sociedad. Muchas personas de edad avanzada perciben este contraste como una situación casi degradante, por cuanto son aún capaces de trabajar, razón por la cual el Estado Socialista toma medidas para que las personas en edad jubilatoria que deseen trabajar puedan hacerlo, esto es importante porque la inactividad forzada constituye para muchos individuos un factor patogénico somático y psíquico; en este plano no sólo el derecho a la jubilación, sino también el derecho al trabajo en esta edad es una importante conquista de la sociedad socialista. Se han difundido formas como el trabajo en la producción con horario incompleto (la jubilación se mantiene), el trabajo en el hogar, el trabajo social voluntario, la labor en las bibliotecas públicas, la transmisión de la experiencia a la juventud, la organización de círculos infantiles, para hablar ya de la educación de los nietos, todo esto, por lo general, es un medio para resolver la contradicción surgida entre la índole social del individuo que durante muchos años encontró su expresión más completa en el trabajo y las escasas posibilidades que da en ese sentido el descanso pasivo o la participación en la vida familiar.

A pesar de la benevolente actitud hacia el trabajo de los Adultos Mayores, existe la opinión de que la tendencia general del siglo no es mirar al pasado, sino dirigir la mirada al futuro, es importante agregar años a la vida; pero aún más importante agregar vida a los años.

Cuba tendrá la población más envejecida de Latinoamérica en los albores del año 2025 y para el 2050 se espera que los cubanos tengan uno de los promedios de edad más añejos del planeta, pronostican hoy expertos en demografía. El envejecimiento de la población de la isla está asociado a la mejoría de la esperanza de vida del pueblo cubano que con 77 años, es muy similar al de los países desarrollados. Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos, la población total de Adultos Mayores un 17,2 % de la población total del país, la provincia más envejecida del país es Villa Clara con un 18,68 % de su población total y Placetas el municipio más envejecido con un 19.4%.

Durante el Congreso Longevidad Satisfactoria efectuado en marzo de 2003 en la Ciudad de la Habana, el Ministro de Salud señalaba: “Hemos renunciado a considerar al envejecimiento como un problema, máxime cuando es el resultado de una política social donde la vida del hombre es la esencia. Sabemos que es el reto sociodemográfico más importante que deberá enfrentar nuestra sociedad en el presente siglo. Ese reto lo enfrentaremos con la prioridad, seriedad y optimismo que ha caracterizado al proyecto social cubano. Solo la justicia social y la unidad de un pueblo, convierten el privilegio de vivir por larga fecha, no en derecho divino de algunos, sino en una oportunidad de cada vez más ciudadanos de un pueblo humilde, pero de raíces profundas y recias como su historia” (5).

La sociedad moderna no puede ni debe prescindir del por ciento de la población mayor con que cuenta, debe aprovechar al máximo sus potenciales y contribuir a que los mismos tengan una vida con calidad para su última etapa. Los Adultos Mayores son parte integrante e indivisible de la sociedad moderna. Las personas de edad deben desarrollar su vida activamente, recibiendo y aportando de y a la sociedad de manera que contribuyan al desarrollo armonioso de la misma.

1.3- Antecedentes de la Educación del Adulto Mayor

El derecho a la educación no debe ser sometido a ningún límite de edad y para el Adulto Mayor este derecho tiene una significación especial, representa una oportunidad de actualización, participación social y reafirmación de sus potencialidades, para las personas que transitan por esta etapa de la vida, la educación puede contribuir al desarrollo de una cultura del envejecimiento y elevación de la calidad de vida expresada en mayores estándares de salud, felicidad y bienestar. La educación del Adulto Mayor tiene sus antecedentes en la formación de adultos. (6)

La integración básica sobre la educación de adultos se inició en Europa y Estados Unidos de Norteamérica en forma bastante tardía en comparación con su equivalente en el ámbito de la educación de niños y jóvenes. Es apenas a finales de los años cincuenta del siglo XX cuando se inician los esfuerzos de sistematización,

articulación y difusión de teorías específicas acerca del aprendizaje del humano adulto, así como de estrategias y métodos capaces de expresarse en términos de una didáctica para un aprendizaje adulto. Y es a partir de estas propuestas que aparecen los elementos curriculares propios de la Educación de Adultos, como: profesor, métodos y filosofía. Knowles, (1970), considerado el padre de la educación de adultos por elaborar una teoría de la andragogía más acabada y que se considera el arte y la ciencia de ayudar a los adultos a aprender. (7)

Bernard (1985) ve la andragogía como una disciplina definida, como ciencia y arte a la vez; una ciencia que trata los aspectos históricos, filosóficos y psicológicos y organizacionales de la educación de adultos; un arte ejercido en una práctica social que se evidencia gracias a todas las actividades educativas organizadas especialmente para el adulto, desde todos los componentes humanos, es decir, como un ente psicológico, biológico y social. (8)

Se considera la educación de adultos como profesión universitaria y se deslinda el campo de la Andragogía que, basándose en estudios desde la perspectiva de la Psicología, aporta resultados para concebir prácticas que utilicen principios pedagógicos y andragógicos dotando a la didáctica de instrumentos para afrontar procesos de aprendizaje complejos que involucren aspectos intelectuales, cognitivos y motores.

CONCLUSIONES

- 1- El estudio diagnóstico de la Cátedra del Adulto Mayor del municipio de Abreus, permitió constatar que existen insuficiencias durante el desarrollo del programa
- 2- La estrategia pedagógica propuesta aporta un conjunto de acciones, que implementadas durante el desarrollo del proceso docente, permite la integración de los diferentes factores al trabajo de la Cátedra del Adulto Mayor.
- 3- La implementación empírica de la propuesta en el Módulo I de Actividades Propedéuticas en la Cátedra del Adulto Mayor en Abreus durante la práctica pedagógica, permitió constatar su efectividad para desarrollar el programa.

BIBLIOGRAFÍA

1. Adamson P, William G. Para la vida. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1998.
2. Aguirre Wences A. et al. Corrientes Pedagógicas Contemporáneas. Antología Complementaria. Universidad Pedagógica Nacional. Ciudad de México: 1995.
3. Álvarez Cambras R. Acerca de las cuestiones sobre la metodología del Masaje de recuperación en los Adultos Mayores. Moscú: Central Estatal Orden Lenin de Cultura Física, Moscú; 2007.
4. Álvarez de Zayas C. Didáctica. La Escuela en la vida. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1999.
5. Álvarez de Zayas C. Diseño Curricular
6. Baxter P E. Una metodología para el perfeccionamiento del trabajo de orientación profesional. Ponencia. Evento internacional Pedagogía '90. La Habana: 1990.
7. Blanco A. Metodología de la Investigación. Taller de Tesis I. Maestría en Educación. ISP "Enrique José Varona". La Habana: (en soporte electrónico); 2001.
8. Bareman R, Gottman J M. *Observación de la interacción*. Madrid: Morata; 1989.
9. Barrera Hernández F. Reflexiones acerca del constructivismo y la escuela cubana como tendencias pedagógicas: similitudes y diferencias / Conferencias Pedagogía 99 / Ciudad de La Habana: 1999.
10. Calviño Valdés M. Análisis dinámico del comportamiento. La Habana: Editorial Félix Varela; 2002.
11. Calviño Valdés M. Orientación psicológica. La Habana: Editorial Científico técnica; 2005.
12. Calviño Valdés M. Orientación psicológica. La Habana: Editorial Científico técnica; 2005.
13. Calviño Valdés-Faule Manuel A. La investigación del sentido personal como expresión de la motivación. En: Investigaciones de la personalidad en Cuba. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales; 1987.
14. Cárdenas N. Estrategias de aprendizaje. Material impreso de postgrado ISP "Juan Marinello". Matanzas; 2002.
15. Chávez Álvarez E. (Editor): Glosario de términos demográficos.
16. Fariñas León G. Psicología, Educación y sociedad. Un estudio sobre el desarrollo humano. La Habana: Editorial Félix Varela; 2005