

## Salud y calidad de vida para el adulto mayor

### *Health and quality of life for the biggest adult*

Lidia Mustelie Ferrer, Esp.  
Universitario Songo La Maya,  
Cuba  
<https://orcid.org/0000-000-0348-6224>  
lidia.mustelie@uo.edu.cu

Milagros Gutiérrez Sánchez, MSc.  
Universidad de Oriente, Cuba  
<https://orcid.org/0000-0001-7146-250x>  
milagros.gutierrez@uo.edu.cu

Liudmila Juan Martínez, MSc.  
Universidad de Guantánamo, Cuba  
<https://orcid.org/0000-0002-9921-8278>  
liudmilajm@cug.co.cu

**Palabras claves:** envejecimiento, familia, adulto mayor, calidad de vida, orientación familiar

**Recibido:** 21 de septiembre de 2022

**Keywords:** aging, family, elderly, quality of life, family orientation

**Aceptado:** 23 de diciembre de 2022

#### RESUMEN

Los resultados investigativos que se exponen en este artículo se insertan en un tema que adquiere notabilidad en los últimos años por la creciente tendencia al envejecimiento poblacional y la aspiración de la sociedad de que los individuos alcancen mayores niveles en su calidad de vida; a tales efectos se proponen acciones con el propósito de contribuir a la orientación familiar respecto al envejecimiento teniendo en cuenta algunos factores que desde la familia limitan la calidad de vida en el adulto mayor. Se emplean métodos científicos, de los niveles teóricos y empíricos. Se establecen relaciones esenciales entre envejecimiento, familia, adulto mayor y calidad de vida que ofrecen coherencia a la lógica interna del estudio que se realiza, se profundiza en el orden conceptual y se proponen acciones cuya realización depende del trabajo cohesionado de diferentes agentes socializadores que conviven en las comunidades.

#### ABSTRACT

The investigative results that are exposed in this article are inserted in a topic that has acquired notability in recent years due to the growing trend of population aging and the aspiration of society that individuals reach higher levels in their quality of life; To this end, actions are proposed with the purpose of contributing to family orientation regarding aging, taking into account some factors that limit the quality of life in the elderly from the family. Scientific methods are used, from the theoretical and empirical levels. Essential relationships are established between aging, family, the elderly and quality of life that offer coherence to the internal logic of the study that is carried out, the conceptual order is deepened and actions are proposed whose implementation depends on the cohesive work of different socializing agents that coexist in the communities.

## INTRODUCCIÓN

Al iniciar la tercera década del siglo XXI la sociedad enfrenta peligros a escala mundial que atentan contra la permanencia del hombre sobre la faz de la Tierra, dígame desertificación, cambio climático, guerras, globalización, epidemias como la Covid-19; adelantos científico-tecnológicos, que no siempre se ponen en función del desarrollo sostenible.

Cuba no escapa al influjo de estos fenómenos y las transformaciones que propicia en las diferentes esferas de la vida social, así como otras que tiene que ver con el propio desarrollo del país en las últimas seis décadas. Es el caso, por ejemplo, del envejecimiento poblacional.

Es en la Asamblea Mundial de Envejecimiento convocado por la ONU en 1982, en Viena, donde se revaloriza la importancia del envejecimiento individual y social, enfocándolo como logro social, a la par que se amplían cuantitativa y cualitativamente los estudios en torno a la tercera edad.

Muchas veces se estimulan creencias y estereotipos que limitan la incorporación de las personas envejecidas a la vida social, pues la sociedad moderna basa su cultura en el trabajo y el consumo, orientada básicamente a los jóvenes y sus valores; y he aquí donde la familia juega un papel primordial ya que es el eje donde se mueven los ancianos.

Este siglo XXI es testigo de la tendencia mundial a la disminución de la fecundidad y a la prolongación de la esperanza de vida, que ha dado al fenómeno del envejecimiento poblacional un relieve sin precedentes. Al cierre de 2016, el 19,7% de los habitantes de Cuba tenía 60 años o más; y en pleno 2021, Cuba está reconocida dentro de los países con la población más envejecida en la región de las Américas y el Caribe.

Si se realiza una breve caracterización etaria de la sociedad cubana de hoy, se ve que existen pocos niños y muchos ancianos. Esta observación constituye una manera de identificar el proceso de envejecimiento de la población en el país. En este sentido es poco común encontrar a una persona mayor que no padezca, al menos, una enfermedad crónica, de ahí que lo más importante para un anciano no es el diagnóstico de la enfermedad, sino cuanto lo limita para mantener su autonomía e independencia funcional, o para conservar la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria por sí mismo.

Desde el punto de vista psicológico, el 70 % de la población de la tercera edad, enfrenta el envejecimiento de manera conformista, el 10 % lo hace de forma fatalista y el 20 % lo asume positivamente, pues se considera apto para realizar cualquier actividad. Tal es el panorama que caracteriza, a grandes rasgos, la ancianidad en Cuba, un segmento poblacional (...) que tampoco vive al margen de la sociedad.

Siempre que se haga referencia a las diferentes etapas de vida habrá que buscar el soporte social del individuo en la familia, ya que esta cumple funciones para el grupo social y para las personas tales como: las de reproducción, socialización, cuidado de sus miembros, cooperación económica y satisfacción de necesidades básicas.

El modo de vida familiar constituye el conjunto de formas típicas de la actividad vital que realizan los integrantes de la familia, las relaciones que establecen entre sí y con su entorno, mediante las cuales se apropian de condiciones objetivas y subjetivas de vida en el marco de una formación social y un modo de producción. Este modo de vida se ejerce y desarrolla a través del cumplimiento de las funciones familiares para sus miembros y también para la sociedad en su conjunto.

Es de destacar que las poblaciones que envejecen aumentan la cantidad de años de vida, pero por ello, es imprescindible lograr que las personas que integran este grupo etario, desarrollen sus actividades en condiciones saludables, con calidad, y con acciones que tomen en cuenta sus limitaciones. Para que las cubanas y cubanos de 60 años y más participen de manera activa en la sociedad, se incorporen a la actividad productiva y se mantengan, hay que lograr que sean ante todo personas saludables.

Sobre la temática relacionada con el adulto mayor se han realizado investigaciones, aunque existen antecedentes investigativos que han contribuido a una mayor comprensión y profundización de la misma, constituyendo una fuente de información y actualización para los profesionales interesados en el tema.

De lo anterior se deriva que, aunque este tema ha sido abordado, se revelan carencias que deben seguirse atendiendo, pues según la práctica investigativa en el poblado La Perla, del municipio

Songo La Maya y en el Reparto Obrero del municipio Guantánamo se revelan algunas insuficiencias que limitan una adecuada calidad de vida del adulto mayor, tales como:

- Aún es insuficiente la realización de acciones que se desarrollan en las familias dirigidas a los adultos mayores que contribuyan a elevar su calidad de vida en todos los aspectos.
- Bajo nivel de escolaridad en los adultos mayores que les permita una mayor motivación para implementar acciones en función de elevar su calidad de vida.
- Poco acceso a lugares donde puedan relacionarse entre sí.
- Insuficientes condiciones ambientales para la realización de acciones que les permitan al adulto mayor calidad de vida e interacción social entre sus miembros.
- Las familias no poseen la preparación adecuada para garantizar una mejor calidad de vida de los adultos mayores.
- No se aprovechan las adecuadas condiciones ambientales para la realización de acciones que les permitan al adulto mayor calidad de vida e interacción social entre sus miembros.

Todo lo anterior justifica la necesidad de una investigación que atienda esta problemática social y cultural que contribuya a la orientación familiar respecto al envejecimiento teniendo en cuenta algunos factores que desde la familia limitan la calidad de vida en el adulto mayor.

## MÉTODOS

Para la realización de la investigación que se expone en este artículo son utilizados métodos científicos de investigación de orden teórico y empíricos. Entre los teóricos el análisis- síntesis, la inducción – deducción; y entre los empíricos la observación, entrevistas y encuestas. Las técnicas utilizadas resultan la guía de observación, la entrevista oral y escrita, y el cuestionario de preguntas, que forman parte de la investigación en la recogida de datos.

Se realiza un estudio de corte descriptivo interpretativo, y se proponen acciones para el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor en busca de aquellos aspectos no observables ni susceptibles de cuantificación sobre la responsabilidad de la familia en la elevación de la calidad de vida del adulto mayor.

Se utiliza en la investigación la metodología cualitativa, la que es identificada como aquel método de recoger información que usa variables discretas, formula cuestiones abiertas, poco estructuradas y trabaja con hipótesis poco elaboradas operacionalmente.

Entrevistas: se realizan tanto a abuelos como a sus familiares de manera individual en dos sesiones de trabajo con el objetivo de establecer el nivel adecuado de empatía que posibilite la proyección del individuo sobre el tema, de manera que el anciano exprese sus propias valoraciones sobre su calidad de vida y a la vez nos permita evaluar el nivel de información que tiene su familia del tema, así como su nivel de conocimiento al respecto.

La observación: para obtener información sobre la expresión extra verbal y determinar la correspondencia con sus expresiones verbales, así como otras formas de sentimientos, estados de ánimos, emociones, conductas en relación con su calidad de vida.

Cuestionario: con el objetivo de comprobar el nivel de conocimiento que tiene la familia para orientar, colaborar, ayudar y aplicar formas y modos para que el adulto mayor ejerza una conducta que le permita elevar su calidad de vida.

La determinación de la situación en que actualmente se encuentra el proceso de salud y calidad de vida para el adulto mayor tiene lugar a través de un diagnóstico. La muestra utilizada corresponde a 10 adultos mayores del círculo de abuelo “Alegría de Vivir” del poblado La Perla, del municipio Songo La Maya y 10 adultos mayores del círculo de abuelo “Camilo Cienfuegos”, en el Reparto Obrero del municipio Guantánamo. Se escogen estos territorios porque son las zonas de intervención de dos de las autoras.

En el estudio realizado al adulto mayor se pudo comprobar que la edad promedio es de 68 años, mientras que el 12% su estado civil es casado, el 61 % es femenino, analizando la convivencia el 100% vive con algún familiar.

## RESULTADOS

El análisis de los datos arrojados por la aplicación de los instrumentos de diagnóstico denota las siguientes regularidades:

De los adultos mayores el 27% sienten que sus condiciones y potencialidades físicas le permiten realizar actividades como ejercicios físicos, caminatas cortas y otras que requieren de independencia motora lo que influye positivamente en sus estados de ánimo ya que se sienten que aún son personas útiles dentro de su núcleo familiar.

Respecto a las relaciones interpersonales entre los miembros del núcleo familiar y el adulto mayor, se consideran inadecuadas ya que, en la mayoría de los casos, solo se le da participación en actividades y asuntos de poca importancia, casi nunca en la planificación de los proyectos familiares, obligándolo entonces a acatar en cualquier momento ya que “papá o mamá son viejos y se van a oponer a esta idea.

Se observa que la familia utiliza a los adultos mayores como únicos ejecutores de ciertas labores, aun cuando existen otras personas en el hogar con mayores posibilidades físicas. Se está haciendo alusión a la búsqueda de productos de la canasta básica, lo que en ocasiones los deprime notándose que la familia no tiene conocimiento que esta monotonía puede causar estados de ánimos negativos como fatiga, cansancio, desagrado, desmotivación, esto se manifiesta cuando expresan: “todos los días tengo que hacer lo mismo”, “no quieren que yo haga nada en la casa porque me puedo lastimar.”

Respecto al estado de ánimo de los abuelos se considera que es muy variable, la mayoría dice sentirse muy bien cuando llegan al círculo de abuelos ya que en la casa “no puedo ver lo que me gusta en el televisor”, “me planifican la vida”, “lo que opino me dicen que tengo razón, pero que los tiempos cambian”, “lo que me gusta comer, es difícil de conseguir y hay que adaptarse a los tiempos que vivimos”, “es difícil comer en familia, siempre lo hago solo.”

La mitad de los adultos mayores plantea que no se consideran importantes para su familia, situación que contribuye a que estas personas no se sientan motivados, ni felices dentro de su núcleo familiar en algunas ocasiones son desplazados desde que son considerados “ancianos” ya que consideran que los niños y los adolescentes ocupan el centro de atención del resto de los adultos en la familia. La capacidad de las familias para ayudar a los abuelos a resolver los problemas que se les puedan presentar o satisfacer sus necesidades es cuestionada por otros miembros de la familia que no se adecuan a las exigencias de tener un adulto mayor en el seno familiar. No reconocen que esta persona ha cambiado sus modos y estilos de vida, que debe adoptar otras responsabilidades adaptándose de forma progresiva y que ellos deben colaborar en la configuración de su nuevo protagonismo familiar que en la mayoría de los casos resulta provechoso para la persona y el resto de la familia.

La familia descuida la comunicación con el adulto mayor porque los temas de conversación se basan solamente en el acontecer diario de los que estudian y trabajan, ellos refieren que “no me preguntan cómo me fue el día”, no me tienen en cuenta para planificar o realizar tareas o cambios en la casa o en familia” “cuando alguien pregunta por mi dicen, el viejo, ahí ya tu sabes descansando.”

Las familias entrevistadas manifiestan que le dan participación al adulto mayor en las tareas que realizan en el hogar las que están basadas fundamentalmente en: hacer mandados, barrer el patio, cuidar los niños, alguna actividad en la cocina, y que el aseo personal lo realizan por sí solos.

Las familias se consideran preparadas en parte para la atención al adulto mayor, consideran que es difícil tratar con una persona que tiene achaques y en ocasiones no quiere colaborar.

El poco o nulo conocimiento que tienen los familiares sobre la calidad de vida, ya que la ven como la existencia o posesión de cuestiones materiales, sin incluir el bienestar psicológico o emocional del adulto mayor; no le permiten considerar espacios o actividades que le aportarían beneficios en este sentido del momento que el convive en el círculo de abuelos, suponiendo que es allí donde debe cumplir sus expectativas.

No se considera algunos miembros de los preparados para ayudar al adulto mayor a que siempre se sienta útil, este escaso conocimiento sobre la atención familiar sirve como barrera para que la familia y el propio individuo infieran en la elevación de la calidad de vida del adulto mayor.

Queda demostrado que las familias aún carecen de conocimientos y habilidades que les permitan contribuir de forma activa y efectiva en la elevación de la calidad de vida del adulto mayor, por lo que se proponen acciones que les posibiliten su incidencia en la elevación de su calidad de vida en el núcleo familiar y social.

## Acciones

1. Realizar un diagnóstico inicial de salud para conocer afecciones que puedan presentar los adultos mayores, sus preferencias y las principales alteraciones que tienen estos, para realizar actividades de carácter preventivo y recuperativo y establezca el proceso de envejecimiento

Responsable: Equipo multidisciplinario

Participan: Adultos mayores

2. Coordinar con las familias la visita a lugares recreativos e instalaciones culturales y deportivas, donde los ancianos puedan reunirse y compartir actividades.

Responsable: Promotor cultural

Participan: Adultos mayores y familiares

3. Realización de charlas, talleres y barrio debates con los abuelos donde se aborden temas relacionados con promoción de la salud y detección de las enfermedades crónicas más frecuentes en los adultos mayores.

Responsable: Médico y enfermera de la familia

Participan: Adultos mayores y familiares.

4. Planificación de actividades físicas y recreativas que les permitan integrarse a la comunidad y mejorar su salud y calidad de vida como agentes activos en la transformación de la sociedad.

Responsable: Profesor de Educación Física y promotor deportivo

Participan: Adultos mayores y familiares.

5. Impartir cursos de manualidades y otros (tejido, bordado, corte y costura, idiomas, recetas de cocina, elaboración de flores, artesanía, etc.) donde los principales protagonistas sean los propios abuelos a partir de los conocimientos que estos poseen. Intercambiar experiencias.

Responsable: Promotor cultural

Participan: Adultos mayores, amas de casas u otros interesados

6. Garantizar el adecuado funcionamiento de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en las universidades, logrando elevados niveles de participación y temas de interés, impartidos con creatividad.

Responsable: CUM

Participa: Adultos mayores

7. Creación de un espacio llamado la cocina tradicional de mi abuelo, en que puedan exponerse recetas, intercambiar ideas, presentaciones y degustar platillos.

Responsable: Delegación FMC

Participa: Adultos mayores, familiares y la comunidad

8. Escuchar, participar y debatir los temas que se abordan en el programa radial "El Placer de vivir", en el que los adultos mayores y familiares entrevistados manifiestan sus necesidades, gustos e intereses.

Responsable: CUM

Participa: los ancianos y familiares

9. Propiciar espacios de participación cultural donde los principales protagonistas sean los abuelos a partir de conocimientos que posean de algún instrumento musical, que puedan cantar, declamar un poema, hacer cuentos, contar anécdotas, chistes. Intercambiar experiencias.

Responsable: Promotor cultural e instructores de arte

Participan: Adultos mayores, familiares y vecinos

Dada la complejidad e importancia del tema y para la aplicación de las actividades propuestas se contó con la colaboración de psicólogos que asesoraron el proceso desde la organización, planificación ejecución y control del mismo.

Con el trabajo realizado se da una nueva mirada al tema del trabajo integrado, en equipo, que abordado desde la psicología logra la motivación de los equipos de salud, estudiantes y profesionales de Educación, Cultura y Deporte en la intervención certera sobre el problema, desde diferentes aristas, logrando una plena concientización de las particularidades, de la etapa de envejecimiento, en aras de una mejor calidad de vida del anciano.

Los familiares de los ancianos consideran las ventajas e importancia del trabajo desarrollado, reconocen la valía de esta última etapa de la vida de todo ser humano, la cual merece especial atención, comprensión, empatía, dedicación y sobre todo mucho amor, ya que en esta fase en los adultos mayores aparecen características que los convierten en "muy vulnerables" desde diferentes puntos de vista.

Los ancianos se manifiestan complacidos por hacerlos sentir bien y haberles demostrado que aún son útiles, necesarios e importantes para su familia y para la sociedad.

## DISCUSIÓN

El envejecimiento es un proceso de cambios que tiene el organismo a través del tiempo, que comienza mucho antes de los 60 años. Su característica fundamental es la disminución de la capacidad fisiológica de reserva y por tanto para adaptarse a los cambios que le impone la vida. La vejez es la última etapa del ciclo vital, que se asume justamente a los 60 años y tiene características biológicas y psicológicas.

Para abordar el proceso social de envejecimiento no basta hacer un enfoque biológico unilateral de los cambios que se producen, la noción de (viejo) es relativa y está sujeta a diferencias subjetivas, estas personas tienen los mismos intereses o deseos de contacto que todas aquellas que le rodean.

El medio social asigna a los integrantes de la vieja generación un sistema de normas de conducta, al mismo tiempo se utilizan rasgos diferentes para clasificar a una persona como generación vieja, y se parte tanto de fenómenos sociales como biológicos. En la actualidad, ni el propio anciano se considera a sí mismo como inactivo y carente de intereses sociales.

La jubilación se ha convertido en un símbolo de entrada a la vejez, sus repercusiones concretas varían de caso en caso y su importancia no debe subestimarse, pues al terminar la actividad laboral, el individuo se aparta de uno de los grupos primarios más importantes de su vida, el grupo de trabajo.

Es así que el adulto que envejece se ve forzado a encarar la incertidumbre profesional y social, la variabilidad o desaparición de los afectos y la fragilidad de las relaciones con sus semejantes. En la vejez disminuye significativamente la capacidad física, se pierde el trabajo, la posición económica, mueren amigos y familiares, el tiempo subjetivo se acorta sensiblemente; hay conciencia de una mayor cercanía de la muerte.

No obstante, el envejecimiento poblacional supone progreso en el desarrollo de los pueblos del mundo, por tanto, representa un importante reto en las políticas y sistemas públicos de bienestar social, el hecho de que las personas envejecidas participen el mayor tiempo posible en la sociedad y cuenten con servicios asequibles, apropiados y ajustados a sus necesidades. En ello juega también un papel preponderante la familia, que como soporte más sólido que puede tener el ser humano a cualquier edad, es en la vejez en la que esta presenta una significación especial.

Desde el punto de vista filosófico la familia es "una categoría histórica, su vida y forma concreta de organización está condicionada por el régimen económico social imperante y por el carácter de las relaciones sociales en su conjunto" (Pineda, 2010, p. 47).

De ahí que la comprensión de la familia como institución social presupone el orden familiar como una estructura cuya integración depende de una reglamentación jurídica y moral; de deberes y derechos que se distribuyen desigualmente entre los miembros y que regulan conductas y determinan la jerarquización de roles y status.

Existe una gran polémica en torno a la definición de familia por la diversidad de modelos familiares que se han sucedido a través del tiempo y en las diferentes culturas. Un equipo de investigadores del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas (ICCP) define a la familia como:

El grupo humano en el cual las personas viven, donde manifiestan importantes motivaciones psicológicas y las realizan en diversas actividades. Tanto para los hijos como para los padres el hogar es el grupo más cercano, con el cual se identifican y desarrollan un fuerte sentimiento de

pertenencia, enfrentan y tratan de resolver los problemas de la vida cotidiana en estrecha convivencia.

Debido, precisamente, a las motivaciones psicológicas que se manifiestan en este grupo humano llamado familia, donde predomina un orden jerárquico y una unidad entre sus miembros; es que se le considera la institución más estable, duradera y universal de las formas culturales, pues a pesar de haber adoptado en su evolución y desarrollo diferentes estilos y formas organizativas, ha mantenido su esencia y razón de ser para el hombre en sociedad.

El estudio de la familia al ser complejo y de trascendencia social es analizado por las ciencias sociales y humanísticas reconociéndola como uno de los factores de mayor incidencia en la educación de la personalidad de los niños, adolescentes y jóvenes.

En este sentido, Castro (2006) considera que en la vida familiar:

se condicionan en sus descendencias importantes cualidades de la personalidad, es decir, la familia desempeña un papel de transmisión entre lo social y lo personal. Este principio general de orientación materialista histórica y dialéctica nos abre el camino al estudio de las regularidades psicológicas de las actividades e interrelaciones familiares formativas (p. 23).

Este mismo autor refiere que en la familia se incentivan normas de conciencia social que hace que los integrantes regulen su comportamiento, precisa que en el seno familiar es donde ocurren importantes motivaciones psicológicas y se realizan diversas actividades las cuales identifican y desarrolla un fuerte sentimiento de pertenencia; en la familia se aprenden normas de convivencia.

Estas ideas expresan explícitamente el valor de la familia en cuanto a la enseñanza de las normas de comportamiento; si una familia posee desajustes en este sentido así mismo se manifiestan los hijos en la escuela, por ello en ocasiones existen tantas contradicciones entre lo que trata de incidir la escuela en su formación y la que poseen estos en el seno familiar. Otro aspecto de relevancia para establecer las normas de convivencia son el amor y los sentimientos de respeto entre los miembros. Todo ello conlleva al desarrollo de patrones de conducta modelo.

Por su parte J. Daudinot (2013: 44) manifiesta criterios similares, pero desde otro contexto. Al respecto señala que:

el trabajo con la familia desde el centro universitario necesita ser tomado en cuenta, a partir de comprender el valor de la familia como institución social, que está llamada desde lo constitucional y pedagógico a garantizar, desde su funcionamiento armónico el pleno desarrollo de sus miembros, que le permitan modos de actuación en correspondencia con las exigencias sociales (p. 44).

Es así que desde los diferentes niveles educacionales y en comunión con el contexto familiar se conforman los procesos identitarios, el lenguaje y su enriquecimiento, los valores morales, los gustos, las preferencias, entre otros; siendo a la vez reflejo de los contenidos culturales desarrollados en una sociedad histórica concreta.

La sociología, como ciencia, permite el estudio de las relaciones y tiene como objeto de estudio, las interacciones hombre-mujer; y como campo, la sociedad donde se desarrollan estas relaciones, ella permite evaluar qué pasa en rededor.

Por tanto, desde la sociología la familia constituye una de las instituciones básicas de la sociedad en la que el ser humano comienza su existencia, aprende y practica los hábitos y normas de convivencia social, adquiere sus primeras vivencias y comienza a formar su concepción del mundo.

Se coincide con Oliva et al. (2020) cuando señala que:

El estudio de la familia tiene gran pertinencia social, la misma representa los valores de la sociedad, esta es la agencia socializadora donde comienza el proceso de interacción del niño con adultos y con los objetos. En ella es donde se aprenden los primeros patrones de conducta y es base de la salud física y psíquica de sus miembros (p. 53)

Algunos autores consideran que, con la evolución histórica de la humanidad, la familia perdió, o pierde cada día en mayor medida su importancia como institución, ya que sus funciones son asumidas por otras instituciones sociales, como la escuela; aspecto con el cual no se concuerda y menos en estos tiempos de Covid-19 donde la familia es el refugio por excelencia de sus miembros.

La Covid- 19 deja como lección lo importante del convivir y permanecer más tiempo en familia, la atención a aspectos de todo tipo, ya sea económicos, culturales, educacionales, la comprensión, los

intereses, el respeto, entre otros que unen a la familia y que por la dinámica propia de la vida no se le presta la atención requerida.

Psicólogos y sociólogos en este periodo de pandemia ofrecen ayudas por los medios audiovisuales y tecnología móvil a la familia; entre estos se destacan Patricia Arés y Manuel Calviño que con la sabiduría que los caracteriza conducen a la reflexión, análisis, aceptación para que desde el confinamiento se pueda autorregular el comportamiento en función de encontrar opciones para evitar la desesperación e inestabilidad emocional, sobre todo en niños y ancianos.

Todo lo anterior se resume en que, hasta el momento, la familia como institución y como grupo primario no ha podido ser reemplazada por ninguna otra, dado su papel rector en el proceso de socialización de los individuos y en que las relaciones afectivas y de sentimientos que esta proporciona a sus miembros repercuten en la vida del sujeto tanto en lo personal como en lo espiritual. Aunque sí puede identificarse que las funciones que cumple la familia han variado en las diferentes épocas históricas y también de un contexto social a otro.

Se aboga por que la familia que cuenta con adultos mayores lo atiendan no solo desde sus necesidades materiales sino también desde las físicas y psíquicas. Los cuiden y los mantengan en su seno, pero no como objeto de preocupación u ocupación, sino como un miembro más, con participación en la toma de decisiones familiares y respetando sus espacios tradicionales.

Con la presencia de un adulto mayor en el hogar deben asumirse estilos de vida en los que fluya de forma normal la presencia del mayor miembro de ese colectivo y solo así se favorece su salud. Uno de los prejuicios más comunes hacia las personas de la tercera edad es que “los viejos son todos enfermos o discapacitados” o “ya me queda menos, soy inútil, incapaz, retirado, final.”

Corresponde a los profesionales contribuir a derribar estos prejuicios, sobre todo cuando en Cuba aumenta cada vez más el número de adultos mayores, cuando el gobierno y el MINSAP dedican cuantiosos recursos a la atención de este grupo donde se incluyen los de mayor edad, y porque, además, estos contribuyen de forma activa y entusiasta a las tareas familiares y sociales.

Adulto mayor es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años de edad, son los que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos en Cuba.

Se considera de gran importancia que el individuo establezca estrategias eficaces de afrontamiento para lidiar con los cambios físicos, psicológicos, familiares, sociales y laborales, ya que de la forma en que los ancianos afronten esta situación dependerá de los recursos de que dispongan.

En la bibliografía consultada la preferencia de los adultos mayores con respecto a su convivencia y su principal grupo de comunicación y apoyo es la familia, además las relaciones sociales pueden llegar a ser tan importantes para el adulto mayor como las relaciones familiares, hasta el punto de sustituirla, en todo caso ambas son básicas para la socialización y el desarrollo.

De ahí la importancia de una mejor documentación, orientación y preparación de la familia en la atención al adulto mayor, por lo que las funciones de esta sirven a dos objetivos distintos; el primero de ellos es interno o hacia el sistema familiar y la protección psicosocial de sus miembros. El segundo va dirigido hacia la sociedad o externo al sistema familiar y es la acomodación y la transmisión de una cultura.

Se considera que lo antes expuesto es una vinculación íntima y permanente entre los miembros de la familia, que permite que de una generación a otra se transmitan comportamientos relacionados en la atención al adulto mayor que redunden en su mejor calidad de vida.

El concepto de calidad de vida surge y se desarrolla en Estados Unidos de América a finales de la década del 40 y principios de la década del 50 del pasado siglo XX. En sus inicios este fenómeno es asociado erróneamente a términos como felicidad, bienestar, salud y satisfacción, pero este concepto encierra un espectro más amplio, y se conecta con la propia condición y el estado en que se muestra la vida humana en general.

Por ejemplo, los adultos mayores necesitan para lograr un envejecimiento activo y saludable desarrollar su vida cotidiana en condiciones de seguridad. Este concepto comprende tanto la percepción subjetiva, como los aspectos materiales que favorecen el sentimiento de seguridad, ya sea vivienda, alimentos, recursos económicos, acceso a los servicios sanitarios y sociales, de protección personal, entre otros.

Por parte de la familia esta debe atenderá su adulto mayor y adaptarse a que su ser querido está viviendo la última etapa de su vida, que puede ser breve o prolongada. Si la familia no logra actuar unida, con optimismo y amor hacia su anciano es casi seguro que éste sentirá el rechazo o la indiferencia, lo cual redundará negativamente en su psiquis.

En tanto, Espinosa (2012) refiere que:

La familia constituye el apoyo psicológico a muchos déficits del anciano al poder ayudarlo o sustituir su rol de protector por el de protegido en forma armónica, manteniendo el respeto y la valoración adecuada de la autoridad que le da el status anterior, la experiencia y el esfuerzo realizado durante largos años por la familia que formó (p. 23).

El adulto mayor apto posee por lo general capacidad para mantenerse apropiadamente dentro del medio familiar, y puede armarse de sabiduría, optimismo y comprensión al igual que la familia para apoyar a ésta, participando en la toma de decisiones familiares, en la conservación de su salud y la de los demás, así como en su integración a actividades sociales, laborales o de otro tipo que pueden ser de importancia para el desarrollo de la familiar.

Resulta un privilegio llegar a la tercera edad, con una excelente salud en el plano físico, psicológico y rodeados de armonía, amor y respeto; sentimientos que debe brindárseles en esta etapa de su vida. Demostrarles que se encuentran en un ambiente donde son queridos, amados y que aún son útiles, esto les dará más vitalidad y calidad de vida.

La posibilidad de vivir un mayor número de años es un regalo de la vida, fruto del desarrollo alcanzado por el país, sostenerla implica un trabajo integrado por toda la sociedad. Considerar las dinámicas sociales y demográficas de cada territorio al trazar cualquier estrategia local es fundamental para que esta sea efectiva, pues resulta muy difícil, desde la dirección nacional del Ministerio de Salud Pública (MINSAP), decidir lo ideal para cada comunidad.

A través del estudio teórico y los resultados del diagnóstico se pudo determinar la situación actual del problema, determinándose factores sociales y culturales que limitan la calidad de vida de los adultos mayores.

Las acciones constituyen un aporte práctico que permite redimensionar el proceso de atención al adulto mayor, en la realización de actividades y la evaluación de la funcionalidad de la familia, así como la implicación de diversos agentes socializadores en su adecuada inserción en esta esfera de la sociedad en la solución a problemáticas como la debida atención al adulto mayor.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Arriagada, I. (2012). Diversidad y Desigualdad de las Familias Latinoamericanas. Desafíos para las políticas públicas. Editorial Académica Española.
2. Bastidas Lopera, W., Espinosa Menéndez, N., Galindo Rosero, A., Wilder, J. E. y Monsalve Rojas (2011). Población en situación de desplazamiento en Antioquia. El papel del enfoque de derechos en los aspectos técnicos para el diseño y medición de indicadores (Parte I). *Agora*, 11(1), 21- 47.
3. Castro, P.L, Castillo, S.M, Núñez, E. y Padrón, A.R. (2004). *Familia y Escuela*. La Habana, Cuba.
4. Castro, P.L. (2006). Familia y escuela. El trabajo con la familia en el sistema educativo. a Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación,2006. (p. 23).
5. Castro, P. L., y Castillo, S. (2005). *Familia y escuela, el trabajo con la familia en el sistema educativo*. Ciudad de Pueblo y Educación: Pueblo y Educación. La Habana.
6. Daudinot, J. (2013). La reafirmación profesional pedagógica desde el trabajo con la familia en la Universidad de Ciencias Pedagógicas. La Habana.
7. *Del Pino Calderón, P. L. y Recarey Fernández, S. (2005). La orientación educativa y la facilitación del desarrollo desde el rol profesional del maestro. En Del Pino Calderón, P. L. y Recarey Fernández, S. Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo II, Segunda Parte (pp. 27) La Habana: Ed. Pueblo y Educación.*
8. Espinosa, A. (Coo.) (2012). Envejecimiento Poblacional e Individual. En. Longevidad satisfactoria una necesidad de la humanidad. Libro II.
9. Gómez, M. M. (2009). De las heterosexualidades obligatorias a los parentescos alternativos: reflexiones sobre el caso colombiano. *Revista Latinoamericana Estudios de Familia*, 1, 82–103.
10. González, F. (1995). *Comunicación, personalidad y desarrollo*. La Habana: Pueblo y Educación.

11. Hernández Ciriano, I. (2000). Proceso pedagógico profesional: un abordaje teórico y Metodológico. ISPETP. La Habana.
12. Marx, C. y Engels, F. (1973). La Ideología Alemana. En Obras Escogidas en dos tomos. Moscú, Rusia: Progreso, tomo I.
13. Oliva, A.Y., Rodríguez, D. y Calunga, D. (2020). Familia cubana: singularidad y realidades actuales. Material docente. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba.
14. Patiño Rodríguez, M del R., Hernández Fernández, A. M. y León Consuegra, O. (1996). El modelo de la escuela politécnica cubana: Una realidad. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
15. Pérez Echevarría, P. D. (2003). Propuesta metodológica para la orientación profesional en los Institutos Politécnicos de Agronomía. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Master en Pedagogía Profesional (Máster en Pedagogía Profesional). ISPETP, La Habana.
16. Pineda Duque, J. A. (2010). Familia postmoderna popular, masculinidades y economía del cuidado. *Revista latinoamericana Estudios de Familia*, 2, pp. 51–78.
17. Quintero Velásquez, A. M. (2013). Trabajo social, familia, riesgo y vulnerabilidad. (M. F. Elías, Ed.). Buenos Aires.
18. Serrano Moya, E. D. y Villegas Arenas, G. (2003). Desigualdad intrafamiliar: contrastación empírica para Manizales. Manizales: Editorial Universidad de Caldas.
19. Uribe Díaz, P. I. (2012). Aprender a ser familia. Familias monoparentales con jefatura femenina: significados, realidades y dinámicas. Bogotá: Universidad de La Salle.
20. Yanes, M.G. (2018). *Consejos y propuestas para un envejecimiento satisfactorio*. Policlínica Laboral. Área 7. Cienfuegos, Cuba.