

## Artículo de Investigación

### Un envejecimiento saludable, estados emocionales y espacios medioambientales favorables

Healthy aging, emotional states and favorable environmental spaces

Marta Rodríguez Rodríguez<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6556-8591>

Mirta Viltres Pérez<sup>1</sup> <https://orcid.org/0009-0006-2791-3098>

Alexey Valle Pérez<sup>1</sup> <https://orcid.org/0009-0005-4020-6737>

<sup>1</sup> Universidad de Granma. Centro Universitario Municipal de Media Luna. Cuba.

\* Autor para la correspondencia: [mrodriguezr@udg.co.cu](mailto:mrodriguezr@udg.co.cu)

#### RESUMEN

En correspondencia con lo establecido en el capítulo V, lineamientos 140 y 144 de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, emanados del VI Congreso del PCC, así como los artículos 11,13,16,75 y 90 de la Constitución de la República de Cuba, referidos al medio ambiente, el Centro Universitario Municipal de Media Luna, a través de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor brindó apoyo incondicional a este sector poblacional e incluye los asociados de la ANCI, ANSOC y ACLIFIM. El programa del curso básico perfeccionado está diseñado para impartir el contenido de los módulos a través de conferencias en los encuentros planificados, se realizaron además actividades extra docentes como: clases prácticas, talleres y proyectos que favorecen la vinculación con el medioambiente y la tarea vida, se desarrollaron espacios donde compartieron en gran medida sus experiencias, vivencias e historias cotidianas, urge y es una necesidad de profundizar en ellos la importancia de lograr un envejecimiento saludable, desarrollador y activo, a través del aprendizaje, la construcción grupal y de la estimulación de estilos de vida sanos. Se trató de desarrollar en este público nuevas habilidades y capacidades, además de favorecer la comunicación, contribuir a la socialización, al desarrollo cognitivo y al bienestar emocional al

vincularse con la naturaleza, la cultura y la sociedad, fortalecen la autoestima y así, enfrentan las actuales transformaciones y los bruscos cambios climáticos. Se emplearon los métodos: histórico– lógico, análisis–síntesis, observación y análisis de documentos.

**Palabras clave:** Cambio climático, envejecimiento, medioambiente, naturaleza

## ABSTRACT

In correspondence with the provisions of chapter V, guidelines 140 and 144 of the Economic and Social Policy of the Party and the Revolution, emanating from the VI Congress of the PCC, as well as articles 11, 13, 16, 75 and 90 of the Constitution of The Republic of Cuba, referring to the environment, the Media Luna Municipal University Center, through the University Chair for the Elderly, provided unconditional support to this population sector and includes the associates of ANCI, ANSOC and ACLIFIM. The refined basic course program is designed to impart the content of the modules through lectures in the planned meetings, but extra teaching activities were also carried out such as: practical classes, workshops and projects that favor the connection with the environment and the life task , spaces were developed where they largely shared their experiences, experiences and daily stories, it is urgent and it is a need to deepen in them the importance of achieving a healthy, developer and active aging, through learning, group construction and stimulation of healthy lifestyles. An attempt was made to develop new skills and abilities in this audience, in addition to favoring communication, contributing to socialization, cognitive development and emotional well-being by linking with nature, culture and society, strengthening self-esteem and thus facing the current transformations and sudden climatic changes. Historical - logical, analysis - synthesis, observation, document analysis methods were used.

**Key words:** climate change, aging, environment, nature

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento, es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea, el cual debe abordar la orientación, prevención e intervención, ya que la persona que envejece, requiere de ayuda y orientación para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social. El 14 de febrero del 2002 se creó la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor por Resolución Rectoral No. 73 del Rector de la Universidad de La Habana, con sede en la Facultad de Psicología, teniendo como antecedente las llamadas universidades de la tercera edad que existían en el mundo y los proyectos universitarios para la tercera edad, que se habían creado en algunas regiones del país; sin resoluciones rectorales y con enfoque asistencial; tales como la existente en el Hospital Salvador Allende de Ciudad de la Habana que funciona desde 1994 y la de la ciudad de Santiago de Cuba. Este último se integró posteriormente al proyecto surgido en la Universidad de La Habana auspiciado por la Central de Trabajadores de Cuba y la Asociación de Pedagogos de Cuba.

En el municipio Media Luna se ha venido trabajando hace algunos años con la población adulta mayor procedentes de sindicatos y alfabetizadores, actualmente está integrada por jubilados y pensionados en su mayoría, amas de casa de las comunidades que deseen incorporarse al estudio y miembros de las asociaciones ANCI, ANSOC y ACLIFIM, algunos sin reunir el requisito de la edad y derivado de un diagnóstico realizado, solicitan su atención por el Centro Universitario Municipal.

El Centro Universitario comenzó a rectorar esta actividad y es así como se formaliza una matrícula de 25 estudiantes en sus inicios, que se ha incrementado hasta la actualidad con 275 graduados con un programa del Curso Básico Perfeccionado que está diseñado para impartir el contenido de los módulos a través de conferencias en los encuentros planificados, pero además existen espacios donde comparten en gran medida sus experiencias, vivencias e historias cotidianas. Nuestro objetivo, con la presente investigación-acción, fue determinar cómo contribuir a un envejecimiento saludable, estados emocionales y espacios medioambientales favorables a través de la gestión universitaria.

## METODOLOGÍA

### **Métodos de la investigación científica empleados.**

Del nivel teórico:

Histórico – lógico, análisis –síntesis.

Métodos del nivel empírico:

La observación.

El análisis de documentos.

### **Conceptos:**

**Envejecimiento:** conjunto de cambios fisiológicos y anatómicos de carácter natural y provocado por el paso de los años en los seres vivos.

**Medioambiente:** conjunto de circunstancias físicas, químicas que rodean a los seres vivos e influye en su desarrollo y actividades fisiológicas. Es un sistema complejo y dinámico de interrelaciones ecológicas, socioeconómicas y culturales, que evoluciona a través del proceso histórico de la sociedad, abarca la naturaleza, la sociedad, el patrimonio histórico cultural, lo creado por la humanidad, la propia humanidad, y como elemento de importancia las relaciones sociales y la cultura.

**Tarea Vida:** plan del estado para el enfrentamiento al cambio climático (Tarea 8,9, 10).

**Cambio climático:** es la modificación del clima en relación con el historial climático a escala global o regional. Dichos cambios se producen a diversas escalas de tiempo y sobre todo los parámetros climáticos: temperatura, precipitación, nubosidad .... se produce por cambios naturales o antropológicos.

**Actualidad de la investigación:** es evidente, el tema se inserta en la línea de investigación dirigida a la atención especializada que se ofrece al adulto mayor como programa nacional y prioritario, recogido así en los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, emanados del VI Congreso del PCC, que establece “brindar particular atención al estudio e implementación de estrategias en todos los sectores de la sociedad para enfrentar los elevados niveles de envejecimiento de la población” y en la recientemente proclamada Constitución de la República de Cuba en sus artículos 88 y 89, relacionados con el adulto

mayor y los artículos 11,13,16,75 y 90 referentes al medio ambiente, los que expresan lo siguiente:

ARTÍCULO 88. El Estado, la sociedad y las familias, en lo que a cada uno corresponde, tienen la obligación de proteger, asistir y facilitar las condiciones para satisfacer las necesidades y elevar la calidad de vida de las personas adultas mayores.

De igual forma, respetar su autodeterminación, garantizar el ejercicio pleno de sus derechos y promover su integración y participación social.

ARTÍCULO 89. El Estado, la sociedad y las familias tienen la obligación de proteger, promover y asegurar el pleno ejercicio de los derechos de las personas en situación de discapacidad. El Estado crea las condiciones requeridas para su rehabilitación o el mejoramiento de su calidad de vida, su autonomía personal, su inclusión y participación social.

ARTÍCULO 11. El Estado ejerce soberanía y jurisdicción:

b) sobre el medio ambiente y los recursos naturales del país; c) sobre los recursos naturales, tanto vivos como no vivos, del lecho y de las aguas supra yacentes a este, y el subsuelo del mar de la zona económica exclusiva de la República, en la extensión que fija la ley, de conformidad con el Derecho Internacional, y

d) sobre la plataforma continental en la extensión que fija la ley y conforme al Derecho Internacional. Asimismo, ejerce jurisdicción en la zona contigua en correspondencia con el Derecho Internacional.

ARTÍCULO 13. El Estado tiene como fines esenciales los siguientes:

h) proteger el patrimonio natural, histórico y cultural de la nación, y

ARTÍCULO 16. La República de Cuba basa las relaciones internacionales en el ejercicio de su soberanía y los principios antiimperialistas e internacionalistas, en función de los intereses del pueblo y, en consecuencia:

f) promueve la protección y conservación del medio ambiente y el enfrentamiento al cambio climático, que amenaza la sobrevivencia de la especie humana, sobre la base del reconocimiento de responsabilidades comunes, pero diferenciadas; el establecimiento de un orden económico internacional justo y equitativo y la erradicación de los patrones irracionales de producción y consumo;

ARTÍCULO 75. Todas las personas tienen derecho a disfrutar de un medio ambiente sano y equilibrado. El Estado protege el medio ambiente y los recursos naturales del país. Re-

conoce su estrecha vinculación con el desarrollo sostenible de la economía y la sociedad para hacer más racional la vida humana y asegurar la supervivencia, el bienestar y la seguridad de las generaciones actuales y futuras.

ARTÍCULO 90. El ejercicio de los derechos y libertades previstos en esta Constitución implican responsabilidades. Son deberes de los ciudadanos cubanos, además de los otros establecidos en esta Constitución y las leyes:

j) proteger los recursos naturales, la flora y la fauna y velar por la conservación de un medio ambiente sano.

## Fundamentos de la investigación.

Favorece la motivación de los ancianos y asociados de la ANCI, ANSOC, ACLIFIM y los impulsa a incorporarse a la Cátedra del Adulto Mayor; porque en estos espacios las actividades que se realizan interactúan e influyen mutuamente. Es eminentemente adaptativo porque puede reajustarse constantemente a las condiciones cambiantes del medio y está dirigido por las relaciones de coordinación existentes entre sus actividades.

## Programa de Intervención

### Espacio. Lunes Instructivos.

Los abuelos realizan matutinos especiales y hacen referencia a temas de la actualidad relacionados con fenómenos naturales, inundaciones, desastres naturales, cambio brusco de la temperatura etc.





## Espacio. Martes de relajación.

Los abuelos practican ejercicios al aire libre, en contacto directo con la naturaleza y el medioambiente.



## Espacio. Miércoles práctico.

Los abuelos realizan visitas a lugares vinculados a la naturaleza y la historia, ejemplo, la visita a escultura central del parque de los mártires “Celia Sánchez Manduley”, representada en las montañas, donde corre un arroyo, cubierta por agua y lotos a su alrededor y se debaten obras confeccionadas por ellos (pinturas, alfombras bordadas con frutas, animales, flores, etc.).



## Espacio. Sábado cultural.

En las comunidades el Carmen, el parque de los Edificios de Nuevo Media Luna y a la orilla de la playa, la naturaleza y los árboles hacen un sitio agradable y fresco y los abuelos se sienten a gusto y llenos de placer.



## Espacio. Proyecto Socio Comunitario.

Los abuelos participan de manera activa, entusiasta y alegre en zonas rurales y del plan turístico donde se vinculan a la sociedad y al medioambiente.





## Espacio. Cierre de ciclos docentes.

Los abuelos se sienten satisfechos al concluir el curso escolar, alegres y comprometidos por los resultados alcanzados; y muy importante en su aspecto cognitivo y emocional, en sus tesinas debaten temas relacionados con la naturaleza o con determinadas habilidades que tienen en el arte culinario, en decoración o bordado, etc.



## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Impacto social.

1. Se mostró satisfacción por los adultos mayores y asociados de la ANCI, ACLIFIM, ANSOC, se revivieron motivaciones, alegrías, emociones, sentimientos al desarrollar sus espacios en un ambiente agradable, lo que condujo a elevar su autoestima y bienestar social.
2. Se potenció el nivel de conocimiento en cuanto a la percepción del riesgo para el enfrentamiento acelerado del cambio climático y el deterioro progresivo del medioambiente.
3. En la escuela primaria "Rafael María de Mendive" se creó un Círculo de Interés de Pioneros Rehabilitadores que lo integran 10 niños de 4to grado y otro en la comunidad Pedro de Céspedes con niños de diferentes edades (3,4,5 años) los que visitan de forma periódica a todas estas personas con limitaciones o abuelos imposibilitados a caminar en sus hogares,

llevándoles la lectura de la prensa, folletos, libros de diferentes temas así como actividades culturales y recreativas que contribuyen a elevar el estado anímico y el nivel cultural.

Impacto político y jurídico

4. Se da cumplimiento a los Lineamientos No. 140 y 144 de la Política Económica y Social del Partido de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, emanados del VI Congreso del PCC, así como los artículos 11,13,16,75 y 90 de la Constitución de la República de Cuba, referidos al medio ambiente y 88-89 referentes al adulto mayor.

## **Impactos científicos.**

Participación en el Evento Provincial y Nacional Científico Metodológico: Actividad Física y Ancianidad 2015, 2016, 2018, 2019, 2020 en Manzanillo. Evento Municipal de Formación Vocacional y Orientación Profesional con categoría de Relevante, se obtuvo el Premio CITMA Premio anual a los resultados destacados obtenidos en la ciencia y la innovación tecnológica en el territorio con el proyecto “Con aires de luz y visión de comunidad” por su impacto para las ciencias, la economía y la sociedad. Resolución No. 30 de fecha 10 de enero del 2017, así como otro PREMIO CITMA Premio anual a los resultados destacados obtenidos en la ciencia y la innovación tecnológica en el territorio con el Proyecto comunitario integrador” Renacer Diferente” en las comunidades del mapa sociopolítico y del Plan Turquino, Resolución 36 de fecha 3 de enero del 2018, I Congreso Iberoamericano sobre Educación Ambiental para la Sustentabilidad de 13 de abril del 2019. Fórum municipal 2018 con categoría mención con el trabajo titulado “La gestión universitaria en función del adulto mayor y las asociaciones ANCI, ANSOC y ACLIFIM. VI Congreso Internacional De Educación Ambiental, II Congreso Iberoamericano Sobre Educación Ambiental Para La Sustentabilidad. Universidad Alcalá, Alcalá de Henares, España - Prefectura de Chimborazo, Riobamba, Ecuador Del 13 al 16 de febrero de 2020. Inscripción en la Red Iberoamericana de Medio Ambiente (REIMA, A.C) Registro SENESCYT: REG-RED-18-0057. Última REGISTRO actualización-DEINSCRIPCIONES15/05/2020. II Convención Internacional de Ciencias Sociales y Ambientales. GEA 2019. Universidad Pedagógica Enrique José Varona. Reconocimiento Especial Por Una Vida Digna, otorgado por la CTC Provincial y la Universidad de Granma. Reconocimiento como: Personalidad de FORUM, por la participación destacada cada año. Evento

Provincial de la Mujer Economista. Relevante en el FORUM de base 2019. Mención en el FORUM municipal 2019. Evento de base UNIVERSIDAD 2020. Evento provincial UNIVERSIDAD 2020. Relevante en el FORUM de base 2020. Evento Provincial de la Actividad Física y la Ancianidad: Fiesta Caribeña.

## CONCLUSIONES

La creación de diferentes espacios para atender a las personas mayores y a los que padecen diferentes limitaciones físicas y motoras ha motivado la incorporación de miembros a la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, incrementándose la matrícula cada año, dando lugar a 275 graduados del Curso Básico.

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

1. ANCI, Boletín No. 23 (mayo – agosto 2004).
2. Constitución de la República de Cuba. (2019). La Habana: Ed. Política.
3. Díaz, A. (2003). “Como somos los adultos mayores”, Conferencia Pedagogía, La Habana.
4. Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución. (18 de abril 2011).
5. Ley 81, Medio ambiente. (julio 1997) Edición Extraordinaria, La Habana.
6. Orosa, T (2000) “La Tercera Edad y la Familia. Una mirada desde el Adulto Mayor”, Editorial Félix Varela, La Habana.
7. Revista Fondo de la Población Mundial (1999). “Estado de la población mundial”
8. Torroella, G, (2006) Educación para el desarrollo del potencial humano” Conferencia IPLAC.
9. Ochoa Zaldivar M, Castellanos Martínez R, Ochoa Padierna Z, Oliveros Monzón JL. Variabilidad y cambio climáticos: su repercusión en la salud. MEDISAN [en línea]. 2015 Jul [citado 01/03/2021]; 19(7):873-885. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S102930192015000700008&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192015000700008&lng=es)
10. González Sánchez Y, Fernández Díaz Y, Gutiérrez Soto T. El cambio climático y sus efectos en la salud. Rev Cubana Hig Epidemiol [en línea]. 2013 Dic [citado 03/03/2021];

51(3): 331-337. Disponible en: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-30032013000300011&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032013000300011&lng=es)

11. Organización Mundial de la Salud. Cambio climático y salud humana. Cambios ambientales mundiales. Ginebra: OMS; 2017 [citado 03/03/2021]. Disponible en: <http://www.who.int/globalchange/environment/es/index.html>
12. Organización Mundial de la Salud. Cambio climático y salud humana. Cambio climático y salud: El camino hacia la COP21 [en línea]; 2018. [citado 03/03/2021]. Disponible en: <http://www.who.int/globalchange/es/>
13. Álvarez Gordillo GC, Araujo Santana MR, Arellano Gálvez MC. Alimentación y salud ante el cambio climático en la meseta comiteca en Chiapas, México. *Estud soc. Rev aliment contemp desarro reg* [Internet]. 2018 [citado 03/03/2021];28(52): [aprox.27 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/esracdr/v28n52/0188-4557-esracdr-28-52-00001.pdf>
14. HelpAge.org. El cambio climático en un mundo que envejece. [Internet]. 2018 [citado 03/03/2021]. Disponible en: <https://www.helpage.org/silo/files/el-cambio-climtico-en-un-mundo-que-envejece.pdf>
15. United States Environmental Protection Agency. El cambio climático y la salud de los adultos mayores. [Internet]. 2018 [citado 03/03/2021]. Disponible en: [https://ncics.org/pub/webfiles/climate\\_health\\_resources/older-adults-health-climate-change-sp.pdf](https://ncics.org/pub/webfiles/climate_health_resources/older-adults-health-climate-change-sp.pdf)