

REFLEXIONES ACERCA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR

¹MSc. Amelis Pérez de León.
e-mail: amelis.perez@umcc.cu

ORCID: 0000-0002-9883-1237

²Esp. María Antonia Brito Calderín.
e-mail: maria.brito@umcc.cu

ORCID: 0000-0002-5304-6972

Filial Universitaria Municipal de Unión de Reyes. Universidad de Matanzas. Cuba

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Amelis Pérez de León y María Antonia Brito Calderín: "Reflexiones acerca de la inteligencia emocional y la calidad de vida en el adulto mayor.", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo, ISSN: 1989-4155 (vol 13, N° 4 abril 2021, pp. 159-173). En línea: <https://www.eumed.net/es/revistas/atlanter/2021-abril/inteligencia-emocional>

RESUMEN

En esta investigación se aborda la convivencia de los seres humanos en sociedad entre las diferentes etapas del desarrollo psíquico y se destaca la importancia que tiene la inteligencia emocional para el adulto mayor, se enfatiza en diferentes acciones para incentivarla y así aprender variadas formas del manejo de la ansiedad, la ira y la tristeza en la Tercera Edad. Además, se socializa la experiencia de la Filial Universitaria Municipal (FUM) de Unión de Reyes, de manera particular en los grupos de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM) como integrantes del Proyecto "Renacer del Adulto Mayor", donde se trabaja con la aspiración de garantizar la salud física y psíquica, en espacios que logren la motivación y favorezcan la calidad de vida. A través de este artículo original de investigación se consigue reflexionar acerca de la necesidad que tienen los

¹ Lic. en Psicología. MSc. en Educación. Profesora Asistente. Imparte la asignatura Psicología en la Licenciatura en Educación. Primaria. Investiga acerca de la formación jurídica ambiental en la Educación Superior, y relacionado con su desempeño profesional ha escrito sobre temas de desarrollo local y la atención al adulto mayor. Profesora Responsable de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor.

² Lic. en Educación. Especialidad Español Literatura. Esp. en Trabajo Social. Profesora Asistente. Coordinadora de la Licenciatura en Educación. Primaria. Imparte la asignatura Redacción Científica en la Licenciatura en Cultura Física. Investiga temas relacionados con la formación del profesional y el desarrollo local. Profesora de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor.

ancianos de ser útiles, aprender temas nuevos, enseñar sus conocimientos, transmitir sus experiencias y sentirse reconocidos por el beneficio que aportan para la familia y la comunidad.

PALABRAS CLAVES: Inteligencia Emocional, Calidad de Vida, Adulto Mayor.

REFLECTIONS ABOUT EMOTIONAL INTELLIGENCE AND QUALITY OF LIFE IN THE OLDER ADULT

SUMMARY

This research addresses the coexistence of human beings in society between the different stages of psychic development and highlights the importance of emotional intelligence for the elderly, emphasizes different actions to encourage it and thus learn various ways of managing anxiety, anger and sadness in the Third Age. In addition, the experience of the Municipal University Branch (FUM) of Unión de Reyes is socialized, particularly in the groups of the University Chair for the Elderly (CUAM) as members of the Project "Reborn of the Elderly", where they work with the aspiration to guarantee physical and mental health, in spaces that achieve motivation and favor quality of life. Through this original research article, it is possible to reflect on the need for the elderly to be useful, learn new topics, teach their knowledge, transmit their experiences and feel recognized for the benefit they bring to the family and the community.

PASSWORDS: Emotional Intelligence, Quality of Life, Elderly.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el ámbito mundial demanda un desarrollo en las investigaciones de las ciencias sociales, que esté en concordancia con los cambios políticos, económicos y sociales en cualquier país. Es así que de manera particular en Cuba se le otorga un lugar de preferencia a los temas científicos sobre el mejoramiento de la conducta del individuo y de las relaciones interpersonales, con el objetivo de lograr la solución de los problemas colectivos en diferentes ámbitos, entre ellos la familia y la comunidad.

El estudio de los grupos sociales, la inserción en ellos de individuos de diferentes etapas del desarrollo psíquico y la convivencia de los seres humanos en sociedad, resultan ser algunas de las aristas que se analizan acerca de la temática relacionada con la calidad de vida, donde la crítica constructiva a los problemas sociales que emanan de estas relaciones enmarca el conocimiento de estos, su comprensión y la búsqueda de alternativas para posibles soluciones.

En este análisis es importante reflexionar acerca de la interrelación que existe entre la esfera inductora y la esfera ejecutora de la personalidad en los seres humanos, y por ende de la esencia de la triada formada por el pensar, el sentir y el actuar, donde la conciencia, exclusiva en el hombre, forma todo el engranaje de su concepción del mundo. Por eso debemos cuestionar en cualquier situación que se analice, cuáles son las características de determinados conocimientos,

pensamientos, emociones y sentimientos, y la influencia de todos estos en el comportamiento de cada uno de los individuos de manera única e irrepetible.

En la coexistencia familiar un punto clave lo constituye la dinámica en la vida del adulto mayor, edad vulnerable a la soledad, la incomprensión, maltratos psicológicos que con mayor frecuencia se aprecia por parte de la adolescencia, la juventud y el adulto medio, razón por la cual resulta pertinente continuar el camino de reflexiones que propicien el desarrollo de la inteligencia emocional en todas las edades. Desde esta perspectiva le corresponde a la educación el desarrollo del pensamiento a través de la orientación y la transmisión de conocimientos que contribuyan a la formación y transformación de la sociedad.

Según Placeres et al. (como se citó en Colque, 2018) "... los factores familiares son elementos que se encuentran en el entorno familiar que por asociación condiciona cambios o proporcionan aportes afectivos y sobre todo materiales necesarios para el desarrollo y bienestar de sus miembros" (p.30). La familia ocupa un lugar importante para que las personas de la 3era Edad tengan una estabilidad emocional, al respecto Colque (2018) afirma:

La relación del adulto mayor con la familia, además de ser un grupo de gran importancia para el desarrollo humano, es también donde ocurren, hacia su interior y a través de las interacciones familiares, los procesos que determinan su funcionamiento y formas de existencia, la familia como la institución más importante para el anciano, y donde el adulto mayor, como parte integrante de ella, tiene mucho por contribuir y aportar. (p.30)

En el estudio teórico metodológico realizado se pudo constatar la existencia de trabajos de educación emocional y social que han ido dirigidos a niños y jóvenes. "Sin embargo, la educación de la inteligencia emocional es importante tanto en jóvenes como adultos mayores, debido a que ambos grupos muestran dificultades o déficits en alguno de los componentes de la inteligencia emocional" (Arapa & Arce, 2019, p.46).

Las autoras del presente trabajo relacionan este tema con diferentes criterios de Orosa (2015), quien afirma que: "Resulta muy interesante la investigación de la motivación de las personas mayores que se desempeñan en diferentes escenarios sociales, y en particular, los del programa educativo denominado Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en Cuba" (p.4).

En el propio artículo se plantea:

Al preguntarles desde su perspectiva o proyecto de vida, sobre ¿cuáles son los intereses generales que tienen para este momento de su vida y para los próximos años?, las respuestas más frecuentes son en orden de prioridad: 1ro proyectos dirigidos a su vida personal, 2do proyectos orientados a la superación, 3ero proyectos dirigidos a la vida social, 4to proyectos dirigidos al área familiar y 5to proyectos orientados a la vida de pareja. (Orosa, 2015, p.4)

En este proceso de educación donde se propicie el desarrollo de la inteligencia emocional en las diferentes etapas del desarrollo psíquico, es necesario considerar lo siguiente:

La familia constituye la primera red de apoyo social que posee el individuo a través de toda su vida, y por tanto se reconoce que esta instancia ejerce función amortiguadora ante las tensiones que genera la vida cotidiana. Para todos es conocido que una ayuda familiar, tanto de índole económica, material o espiritual, a menudo contribuye a paliar el impacto de ciertos cambios de alto significado para la vida del sujeto. (Arés, 2015, p.13)

Por otra parte, Varela (2016) refiere que:

Como respuesta al envejecimiento poblacional, la Asamblea General de las Naciones Unidas convocó, en los años 1982 y 2002, a asambleas mundiales para tratar este problema. En dichas reuniones se estableció un compromiso mediante una declaración política y un plan de acción internacional que incorpora tres orientaciones: las personas de edad y el desarrollo, el fomento de la salud y bienestar en la vejez, y la creación de un entorno propicio y favorable. (p.1)

Con relación a Cuba, se han publicado en variadas ocasiones destacados estudios que señalan la preocupación y la ocupación de organismos e instituciones, absortos en mantener la proyección de diferentes tácticas a corto, mediano y largo plazo, con una mirada juiciosa hacia el futuro. Ante esta situación, por ejemplo, se menciona que: "...el envejecimiento mundial se ha ido acelerando desde 1980 en que existían 550 millones de adultos mayores, con una perspectiva demográfica de 1 250 millones en el año 2025" (Cortés, 2010, p.1).

De igual forma, se alude lo siguiente:

El envejecimiento poblacional es la principal característica demográfica de Cuba. Este comportamiento debe intensificarse, y para 2025, se pronostica que casi uno de cada cuatro cubanos será un adulto mayor. Para ese entonces la edad promedio será de alrededor de 44 años y Cuba tendrá todas las características de un país envejecido. (Cortés, 2010, p.1)

Las autoras del presente trabajo coinciden con Gutiérrez (2008) quien plantea:

A partir de 1959, el Estado cubano ha implementado políticas de salud y de educación que han dado lugar, progresivamente, a excelentes índices de salud: baja mortalidad infantil, aumento de la expectativa de vida, desaparición de 13 enfermedades gracias a la vacunación masiva de la población infantil y un mayor nivel cultural de toda la población. (p.10, 11)

Se concuerda con este mismo autor cuando expresa:

Hay una larga lista de estos logros e iniciativas entre las que sobresalen los círculos de abuelos, La Universidad del Adulto Mayor en todas las provincias, la seguridad social y algo que sorprende, en septiembre de 2003 se creó en el país el conocido Club de los 120 años, una apuesta por la longevidad sana. Su fundación demuestra el interés nacional por una mejor calidad de vida. (Gutiérrez, 2008, p. 11)

Estos programas continúan en la actualidad y los mismos están orientados a mejorar la integración social y la actividad física del adulto mayor, el empleo del tiempo libre, entre otros, lo que constituye un gran reto para la sociedad, es decir, para las personas de todas las edades, en aras de contribuir

al desarrollo de una cultura acerca de la senectud. Este es un tema que a su vez invita a reflexionar acerca de la calidad de vida y el desarrollo local.

Acerca del tema Castro & Rajadel (2015) refieren:

En la actualidad se podrían aprovechar de mejor manera los Centros Universitarios Municipales, aun cuando tienen como actividad principal otras misiones específicas de su objeto social; esta oportunidad y latente reorientación hacia el acompañamiento al desarrollo local, pueden constituir herramientas hacia una gestión de cambio a este nivel... (p.2)

Concerniente a este análisis, las autoras del presente trabajo consideran necesario razonar acerca de la importancia de realizar acciones educativas que contribuyan al desarrollo de la inteligencia emocional en las personas de la Tercera Edad, y que favorezcan a su vez al desarrollo local. En este sentido el desarrollo local y la calidad de vida se fusionan de manera ininterrumpida, al considerar que: "La calidad de vida se relaciona a factores económicos, sociales y culturales en el entorno que se desarrolla y, en gran medida, a la escala de valores de cada individuo" (Varela, 2016, p.2). Además, supone un lugar primordial en la jerarquía de necesidades de cualquier territorio, ya que: "Existe, por tanto, consenso en que la calidad de vida deber ser considerada desde una visión multidimensional, que..., debe incluir aspectos ambientales, culturales, económicos, de servicios de salud, satisfacción, actividades de ocio, entre otros" (Varela, 2016, p.2).

Por consiguiente, como respuesta al compromiso mencionado anteriormente establecido en las asambleas mundiales que fueron convocadas por la Asamblea General de las Naciones Unidas, debemos ver y tratar con carácter de sistema al Desarrollo local, la calidad de vida y la atención al adulto mayor, de igual forma, realizar un trabajo sistemático en la búsqueda de alternativas sobre este tema que resalten la unión de organismos e instituciones en función de una sociedad próspera y sostenible.

En correspondencia con los datos demográficos que sitúan al municipio Unión de Reyes como uno de los más envejecidos de Cuba, identificar y contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional del adulto mayor es un desafío de esta localidad, que conlleva a nuevas formas de pensar en consonancia con las particularidades del desarrollo cognitivo en esta edad, así como el desarrollo afectivo y conductual, por lo que el objetivo de esta investigación consiste en exponer los resultados acerca de las reflexiones realizadas sobre la inteligencia emocional en el adulto mayor a través de la Cátedra Universitaria, para el logro de una mejor calidad de vida.

DESARROLLO

Considerar las posibilidades para fomentar el bienestar del adulto mayor acorde con su capacidad funcional es oportuno en cualquier lugar del mundo por la creciente necesidad de crear ambientes más propicios y favorables. En la medida de lo posible la sociedad debe trabajar constantemente para proporcionarles a las personas de la 3era edad una vejez activa y saludable, una calidad de vida acorde con estos tiempos, con el entorno económico, político y social, ya que ellos son más

sensibles a sufrir enfermedades crónicas, estrés, discapacidades; y en este sentido son esenciales las vías para ofrecer disímiles oportunidades que les permita conseguir ser independientes.

Según Torres (como se citó en Fariñas, 2019):

- Cuba, con un 20,4% de su población con 60 años y más, de acuerdo con datos de la oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI), experimenta un acelerado proceso de envejecimiento demográfico.
- Datos del último Censo de Población y Viviendas dan cuenta de una alta incidencia de los hogares unipersonales, donde existe una presencia importante de adultos mayores.
- En el 40% de los hogares cubanos vive alguna persona adulta mayor. En un 32 % de ellos residen hasta dos o tres personas de 60 años y más, por lo que, es muy probable, que una persona adulta mayor se esté ocupando del cuidado de la otra (especialmente las mujeres).
- La elevada prevalencia de fragilidad, discapacidad y dependencia de los adultos mayores conlleva a una creciente demanda de cuidado y protección social.
- Asimismo, las tendencias actuales y futuras indican que se continuarán reforzando los niveles de envejecimiento demográfico y el decrecimiento del número de habitantes.
- Considerando las tres variables demográficas fundamentales y su influencia en el envejecimiento, se confirma el efecto decisivo de la (baja) fecundidad, el efecto mucho menor de la mortalidad y la influencia no despreciable y probablemente sustantiva de las migraciones externas para el país, e internas respecto a algunas regiones.
- Como perspectiva de la dinámica demográfica entre el año 2011 y 2025 la población de Cuba habrá disminuido en valores absolutos, casi el 26 % de su población tendrá 60 años y más, con un elevado crecimiento absoluto de la de 80 años y más. Para 2030 las personas de 60 años y más serán 3,3 millones, con impactos directos en la familia y en los recursos laborales.
- Una de las circunstancias que más deprime a los adultos mayores es la soledad. Esta situación se hace más evidente con la pérdida del vínculo conyugal... (p.8)

De acuerdo con las expectativas de vida y de salud del adulto mayor en Cuba, la siguiente investigación plantea:

- La sociedad cubana todavía no está suficientemente preparada para enfrentar el envejecimiento y sus consecuencias. Existencia de prejuicios y estereotipos con relación al adulto mayor.
- Persisten en la sociedad modos y estilos de conducta que no favorecen un envejecimiento saludable.
- No existe suficiente preparación durante el ciclo vital para lograr una vejez satisfactoria. No es suficiente lo hecho en la promoción de un envejecimiento saludable y activo.

- El incremento de la esperanza de vida aumenta las probabilidades de padecer de enfermedades no transmisibles y discapacidad.
- La familia actual no está en condiciones de asumir en su totalidad la atención a los adultos mayores.
- En el futuro cercano existirá mayor permanencia en el sistema de protección social con un menor número de contribuyentes al mismo.
- La demanda de cuidados a largo plazo para las personas mayores, tanto formales como informales, aumentará notablemente en los próximos años. (Gutiérrez, s/f, p.1)

Es cierto que "...el incremento de la esperanza de vida se ha acompañado de una expansión de la morbilidad y sobre todo de la discapacidad" (PAHO, 2017, p.11). Aún con esta realidad, resulta significativo subrayar que "En Cuba el adulto mayor (de edad avanzada) no vive marginado ni solo, tampoco sin amparo filial, aspecto de gran importancia para lograr una longevidad fisiológica..." (Figueredo, et al, 2003, p.4).

El enfoque biopsicosocial que contribuye a la satisfacción de los adultos mayores cubanos, incita también a la estimulación cognitiva tan esencial en esta etapa del desarrollo psíquico, que favorece entre otras, a la calidad de vida; siendo esta última la principal razón por la que en Cuba fueron creadas las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM), auspiciadas y presididas por la Dirección de Extensión Universitaria del Ministerio de Educación Superior.

Este evento tiene una mirada interdisciplinaria a nivel nacional que cuenta con el apoyo de la Central de Trabajadores de Cuba y la Asociación de Pedagogos, así como, con la colaboración de la Dirección de Trabajo, Seguridad Social, Salud Pública, Cultura y los Combinados Deportivos. Según Orosa (2015):

En Cuba se fundan con el nombre de Cátedras Universitarias del Adulto Mayor en el año 2000, con la creación de la primera de estas cátedras en la Universidad de La Habana y con sede en la Facultad de Psicología. (p.6)

También refiere esta autora que:

Entre sus objetivos se encuentran: la actualización cultural y científica técnica de los participantes; aprender a ser mujeres y hombres mayores de esta época; provocar cambios de carácter espiritual en los asistentes, esto es, desarrollo cognitivo, afectivo motivacional y sociabilidad, reinserción social de los egresados en diversos proyectos comunitarios; promover una imagen social del envejecimiento y la vejez en escenarios educativos; promover la identidad con la edad y los procesos de cambios correspondientes; promover acciones de carácter intergeneracional y fomentar una nueva cultura gerontológica de desarrollo y no paternalista, acerca del envejecimiento. (Orosa, 2015, p.6, 7)

El cimiento de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor se centra en la preparación para la vida, cuya importancia se deriva de la definición de educación, enfocada en la posibilidad de un mundo

nuevo para las personas de la 3era Edad, por lo que “La universidad, como elemento de la conciencia crítica de la sociedad, está llamada a jugar un papel clave en la construcción de ese mundo nuevo posible...” (Baute, Iglesias y Suárez, 2015, p.81). Por tales razones, las autoras del presente artículo coinciden en que “...nos debe ocupar no solo la educación superior, sino la educación toda como un sistema”. (Alarcón, 2015, s/f).

Los adultos mayores como integrantes de la sociedad requieren atención educativa a través de la CUAM ya que al decir de Blanco (2001):

La educación es un fenómeno complejo que se manifiesta en múltiples formas, como praxis social y como actividad diversa de todos los miembros de la sociedad, tanto de forma organizada (el sistema escolarizado) como espontánea, tanto directamente (la acción de maestros y educadores) como indirectamente a lo largo de toda la vida. (p. 23)

Con relación a las bases científicas para el trabajo de la CUAM, una de ellas establece la Psicología del Desarrollo en la Vejez desde la perspectiva Histórico Cultural de L.S. Vigotsky, si bien se reconoce que: “Aun cuando L.S. Vigotsky no trabajó esta edad, su sistema de categorías permite una comprensión de la determinación social de lo psíquico en todas sus dimensiones” (GERICUBA, s/f).

Vigotsky afirmó que el desarrollo es un proceso que se caracteriza por la formación de algo nuevo inexistente en etapas anteriores. Es así que, en la periodización del desarrollo psíquico, las distintas etapas aparecen neoformaciones psicológicas, vinculadas a determinada situación social del desarrollo, considerando esta última como:

... combinación especial de los procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas, que es típica en cada etapa y que condiciona también la dinámica del desarrollo psíquico durante el correspondiente período evolutivo y las nuevas formaciones psicológicas, cualitativamente peculiares, que surgen al final de dicho período. (Collazo & Puentes, 1992, p.23)

Igualmente, en el intercambio con el adulto mayor en la CUAM es importante considerar el estudio de la personalidad que es única e irrepetible para cada sujeto en particular, cuya formación y desarrollo lleva en sí misma determinadas particularidades tales como la individualidad, integridad, estabilidad, la función reguladora, y el carácter sistémico de su estructura, expresadas fundamentalmente en la estrecha unidad de lo afectivo y lo cognitivo que se identifican a su vez con el carácter regulador de la psiquis en sus dos formas de manifestación: la regulación inductora y la regulación ejecutora.

Por otra parte, varios autores consideran que:

A la regulación ejecutora pertenecen predominantemente todos los fenómenos psíquicos que posibilitan tomar en consideración las condiciones en que transcurre la actuación del individuo, es decir, fenómenos tales como sensaciones, percepciones, pensamientos, habilidades y hábitos, entre otros, los que constituyen la esfera cognoscitiva de la psiquis. (González, et al., 1995, p.59)

En esta relación entre lo afectivo y lo cognitivo se encuentra la inteligencia emocional, componente fundamental a tener en cuenta en cualquier análisis, programa y/o desarrollo de alternativas en función de las expectativas de vida y salud de los adultos mayores, para proporcionarles ayuda

psicológica y así lograr un envejecimiento satisfactorio con calidad de vida, disminuir la dependencia, la incompreensión, el maltrato y la soledad.

Extremera & Fernández-Berrocal (2004) expresan:

El concepto inteligencia emocional (IE) apareció por primera vez desarrollado en 1990 en un artículo publicado por Peter Salovey y John Mayer. No obstante, quedó relegado al olvido durante cinco años hasta que Daniel Goleman, psicólogo y periodista americano con una indudable vista comercial y gran capacidad de seducción y de sentido común, convirtió estas dos palabras en un término de moda al publicar su libro *Inteligencia emocional* (1995). (p.2)

También confirman que:

... La tesis primordial de este libro se resume en que necesitamos una nueva visión del estudio de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales que resalte la importancia del uso y gestión del mundo emocional y social para comprender el curso de la vida de las personas. Goleman afirma que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social. (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004, p.2)

La inteligencia emocional, según Goleman (como se citó en Codina, 2012) "... se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos" (p.6). Por su parte, Bello (2014) plantea que la inteligencia emocional se refiere a: "... la capacidad de comprender los sentimientos propios, conocer los ajenos y utilizarlos para guiar nuestros actos y pensamientos" (p.4).

Al tomar en consideración los estudios realizados por Goleman (1999), las autoras de este trabajo sugieren como acciones educativas para promover la inteligencia emocional del adulto mayor en la CUAM, la realización de técnicas participativas y otras actividades que contribuyan al desarrollo de diferentes habilidades y capacidades, por ejemplo:

Entre estas habilidades emocionales se incluyen la conciencia de uno mismo; la capacidad para identificar, expresar y controlar los sentimientos; la habilidad de controlar los impulsos y posponer la gratificación, y la capacidad de manejar las sensaciones de tensión y de ansiedad. Una aptitud clave para dominar los impulsos consiste en conocer la diferencia entre los sentimientos y las acciones y en aprender a adoptar mejores decisiones emocionales, controlando el impulso de actuar e identificando las distintas alternativas de acción y sus posibles consecuencias. Muchas de estas habilidades son marcadamente interpersonales: la capacidad de interpretar adecuadamente los signos emocionales y sociales, la de escuchar, de resistirse a las influencias negativas, de asumir la perspectiva de los demás y de comprender la conducta que resulte más apropiada a una determinada situación. (p.164)

De igual forma, Goleman (1999) acentúa:

Un tema muy importante consiste en controlar las emociones: comprender lo que se halla detrás de un determinado sentimiento (por ejemplo, el dolor que desencadena el enojo), aprender formas de manejar la ansiedad, la ira y la tristeza, asumir la responsabilidad de nuestras decisiones y de nuestras acciones y proseguir hasta llegar a alguna solución de compromiso. (p.169)

Más adelante el citado autor plantea:

Una habilidad social clave es la empatía, la comprensión de los sentimientos de los demás, lo cual implica asumir su punto de vista y respetar las diferencias existentes en el modo en que las personas experimentan los sentimientos. Las relaciones también constituyen un tema extraordinariamente importante (un tema que supone aprender a escuchar y a preguntar), diferenciar entre lo que alguien dice y hace y nuestras propias reacciones y juicios, aprender a ser afirmativo (en lugar de enojado o pasivo) y adiestrarse en las artes de la cooperación, la resolución de conflictos y la negociación de compromisos. (Goleman, 1999, p.169)

El análisis anterior permitió la reflexión de las autoras del presente trabajo, en cuanto a que:

La personalidad opera en el plano de los sentidos personales, los cuales adquieren mayor intensidad en la medida en que se van articulando entre sí, formando reales configuraciones. Se produce aquí una fuerte imbricación y organicidad entre los procesos psicológicos de naturaleza afectiva y cognitiva, pues el sentido que la realidad alcanza para el sujeto se produce en función de las necesidades y motivos de su personalidad. (Fernández, 2006, p. 63).

Según González et al. (1995) “Entendemos por personalidad un sistema de formaciones psicológicas de distinto grado de complejidad que constituye el nivel regulador superior de la actividad del individuo” (p.52). Es preciso destacar que en las formaciones psicológicas “...se presenta la unidad de lo afectivo y lo cognoscitivo, de lo inductor y lo ejecutor, en su expresión más plena, lo que posibilita el mayor nivel de regulación psíquica de la actividad del individuo” (González, et al., 1995, p.63).

De manera particular, las autoras para esta investigación analizaron con mayor precisión, entre las formaciones psicológicas complejas, la autovaloración, en su relación con la autoestima, ya que tiene una función valorativa,

...que implica el conocimiento por parte del sujeto de sus particularidades, rasgos, capacidades, etc. Sin embargo, la autovaloración tiene además una función reguladora en la medida que orienta la actividad del sujeto hacia la consecución de los fines que se plantea. (González, et al., 1995, p. 264)

En el caso del adulto mayor esta formación psicológica es muy importante, ya que le posibilita afrontar los procesos de cambios biopsicosociales con menor inseguridad. La persona de la 3era. Edad debe caracterizarse por su optimismo y por una identidad positiva que genere bienestar y autoevaluaciones asertivas sobre la vejez.

Referente al bienestar psicológico, en la esfera cognitiva de la personalidad se destaca, entre otros, el pensamiento como actividad esencial que le permite a los seres humanos las acciones de

reconocer, percibir, razonar, actuar, en una gama de manifestaciones que inciden en el desarrollo de la inteligencia emocional según el ambiente sociocultural y la significatividad en el aprendizaje personal, con las particularidades que esta encierra para el adulto mayor.

En cuanto a la estimulación cognitiva es necesario que las personas (de todas las edades y en especial las personas de la Tercera Edad), conozcan que:

Conforme avanzamos a una edad, podemos sentir cómo nuestro cuerpo pierde capacidad y hay cosas que dejamos de poder hacer. Lo mismo que le ocurre a nuestro cuerpo, le ocurre a nuestro cerebro. Es normal que perdamos agilidad mental, que nos cueste más recuperar información o aprender cosas nuevas. Estos cambios no significan que tengamos ninguna patología, sino que ya no tenemos la facilidad de antaño para ciertas actividades. (COGNIFIT, s/f, p.9)

Aunque resulta importante que los profesores de la CUAM conozcan, que todos estos indicadores mencionados anteriormente suceden como parte del proceso en que el organismo humano transcurre, también es cierto que las actividades nutricias de sano esparcimiento y portadoras de conocimientos contribuyen a la salud y el bienestar en la vejez, al desarrollo de un entorno favorable y al desarrollo local donde esté presente la articulación, en sus diversos niveles, de actores y sectores relacionados con el desarrollo municipal.

Por todo lo expuesto anteriormente, los profesores de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en Unión de Reyes tienen en cuenta para el desarrollo de su labor profesional que la inteligencia emocional está estrechamente relacionada con el logro del aprendizaje significativo, entendiéndose según Leontiev y Ausbel (como se citó en Castellanos, D., Castellanos, B., LLivina & Moreno, 2004) “Aprender significativamente implica, en sentido general, aprender con una expresa intención de dar un sentido personal o significado a aquello que se aprende” (p.310).

En cuanto a la realización de la presente investigación, las autoras emplearon métodos particulares como: el histórico-lógico, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo y la revisión de documentos, además resultó de gran utilidad el empleo de la observación participante, la encuesta y la entrevista en profundidad aplicadas en la muestra seleccionada correspondiente a 20 adultos mayores del territorio unionense. Entre los principales resultados obtenidos se evidencia que en su mayoría estas personas de la 3era. Edad no realizan actividades laborales por las afectaciones que presentan en su condición física, en el ámbito familiar la convivencia en casi todos los casos está afectada por no prevalecer una comunicación asertiva.

Por su parte, los adultos mayores que viven solos no tienen esa desagradable experiencia anterior, en este último caso todos mantienen buenas relaciones con sus vecinos y amigos en un ambiente de respeto y ayuda mutua, aunque en ocasiones sufren de estrés por la lejanía de hijos y nietos tras emigrar a otros países, al igual que otros sienten mucha nostalgia por el fallecimiento de su pareja, la pérdida de su cariño y compañía.

Las autoras de este trabajo destacan que los grupos de la CUAM en Unión de Reyes participan como integrantes del Proyecto “Renacer del Adulto Mayor” de la FUM “Regino Pedroso”. En este sentido,

resulta meritorio, que dicho proyecto mantiene entre sus intenciones la realización de actividades que contribuyan al desarrollo de la inteligencia emocional, donde los adultos mayores intercambian opiniones con los más jóvenes, así como, modos de pensar y anécdotas sobre diversos temas. Lo que constituye un eslabón esencial en este proceder por la pertinencia de dicha interrelación, ya que: “La creciente esperanza de vida permite suponer que el contacto intergeneracional será cada vez mayor, conviviendo lo más jóvenes con los más viejos” (Figueredo, et al, 2003, p.1).

El Proyecto “Renacer del Adulto Mayor”, creado con el propósito de aunar esfuerzos hacia un mismo objetivo con la incorporación de otros centros de trabajo, comenzó en el Consejo Popular Unión de Reyes, pero posteriormente se recomendó hacerlo extensivo al resto de los Consejos Populares, e incluir el Plan Turquino. De esta forma, de las actividades planificadas en los diferentes Consejos Populares se han realizado:

- Actividad por el Día del Educador.
- Celebración del Día de la Creación del INDER.
- Charla educativa sobre la salud en el adulto mayor.
- Intervención Comunitaria con el adulto mayor de las Mujeres Creadoras.
- Actividad cultural por el Día del Amor y la Amistad.
- Actividades de arte culinario.
- Tarde literaria.

Entre los participantes se encuentran las personas que integran:

- Los grupos de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor.
- Los Núcleos del Partido de Jubilados.
- Los círculos de Abuelos del INDER.
- Los grupos del Sistema de Atención a la Familia (SAF).
- El Proyecto “Somos Cuba más 60”.
- La Sociedad de Artesanas “Deysi Espinosa” auspiciada por la FMC.
- Las asociaciones de base de la ACRC.

El objetivo general de este proyecto consiste en trabajar en la búsqueda de alternativas culturales, de salud, de medio ambiente, recreativas y otras que favorezcan la calidad de vida del adulto mayor unionense. Entre los objetivos específicos se encuentran:

- Proporcionar el espacio que permita la incorporación activa de esta población a las diferentes acciones que se desarrollan en la comunidad. Interactuar con niños y jóvenes en diferentes espacios sobre temáticas seleccionadas a partir de la experiencia de los adultos mayores.

- Gestionar el apoyo de los diferentes organismos y entidades del territorio para garantizar actividades con mensajes educativos e instructivos a través de las distintas manifestaciones del arte, el deporte, la salud, la recreación, entre otras.

Igualmente, entre los resultados planificados se prevé: Lograr el sano esparcimiento a través de la participación en actividades variadas como excursiones, competencia de juegos pasivos, cumpleaños colectivos. Promover conductas adecuadas que estén relacionadas con el cuidado y la preservación del medio ambiente. Promover la participación en actividades deportivas acorde a las posibilidades y capacidades reales del adulto mayor, como ejercicios físicos en los biosaludables.

En lo relativo a la naturaleza de este proyecto, se evidencia que la incorporación de los adultos mayores al sistema educacional contribuye, entre otros aspectos, a un mayor conocimiento de las características psicológicas y físicas de esta edad. En cuanto al tema del cuidado de su salud se tiene en cuenta que es fundamental que se mantengan informados y actualizados.

Precisamente, en este accionar constituyen elementos claves: la sexualidad en esta etapa de la vida, la alimentación, el ejercicio físico y su beneficio, las enfermedades asociadas al proceso de envejecimiento, el uso correcto de la medicina verde, el problema de las caídas y cómo evitarlas, las tradiciones culturales y su relación con la senectud, la recreación y la necesaria multiplicidad de sus relaciones sociales, así como el conocimiento de la Historia Local, entre otros.

De las actividades realizadas hasta el momento, se encuentran entre las más gustadas por el adulto mayor, la Noche de la Danza, la actividad festiva El Unionense Ausente, las Jornadas de la Cultura Unionense, las Jornadas de Festival de Teatro, la Feria del Libro. En general todas son meritorias por la destacada participación de las personas de la Tercera Edad, donde se les propicia su papel activo ante la sociedad.

Aún quedan muchas cosas por hacer con el fin de mejorar cada día más, como lograr un incremento de la participación del adulto mayor y de la población en general en todas las actividades, involucrar a otros organismos e instituciones del territorio, fomentar aún más la creatividad, el conocimiento y uso de la inteligencia emocional, el intercambio con las familias, así como otras ideas que puedan surgir para favorecer la atención a la Tercera Edad.

CONCLUSIONES

El desarrollo local en función de una sociedad próspera y sostenible, a través de la unidad de sus dimensiones como la social, la económica-productiva, la ambiental, la institucional, contribuye a la atención del adulto mayor y favorece su calidad de vida desde una visión multidimensional. Desde esta perspectiva, las personas de la Tercera Edad en Cuba participan en actividades acordes con esta etapa del desarrollo psíquico, que promueven su salud física y psíquica en espacios que logran la motivación y favorecen la calidad de vida, donde la crítica constructiva a los problemas sociales que emanan de estas relaciones enmarca el conocimiento de los mismos, su comprensión y la búsqueda de alternativas para posibles soluciones.

De acuerdo con esta reflexión se proyecta la Filial Universitaria Municipal “Regino Pedroso” de Unión de Reyes, Universidad de Matanzas, a través de los grupos de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor como integrantes del Proyecto “Renacer del Adulto Mayor”, donde se realizan acciones variadas con el fin de promover la inteligencia emocional en esta edad, fomentar la necesaria conciencia social, el cuidado y respeto hacia estas personas, ya que los adultos mayores necesitan sentirse más útiles, aprender temas nuevos, enseñar sus conocimientos, transmitir sus experiencias, edad vulnerable a la soledad, la incomprensión, los maltratos psicológicos.

En este proyecto se promueven acciones de carácter intergeneracional donde los adultos mayores intercambian opiniones con los más jóvenes, así como, modos de pensar y anécdotas sobre diversos temas, lo que constituye un eslabón esencial en este proceder por la pertinencia de dicha interrelación, además a las personas de la Tercera Edad les agrada demostrar que aún pueden brindar nuevas ideas, ellos se expresan como defensores de los valores y se sienten portadores del mundo ético, y como eternos baluartes apoyan a las nuevas generaciones. De esta forma se realizan variadas actividades que reflejan el reconocimiento de todos los participantes por el beneficio que aportan, individual y social, de trascendencia para la comunidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2015). Las ciencias de la educación en una universidad integrada e innovadora. *Conferencia en Pedagogía 2015. Congreso Internacional*. La Habana, Cuba.
- Arapa, M. J. & Y. Arce (2019). *Inteligencia emocional y actitudes hacia la muerte en adultos mayores*. Tesis en opción al Título Profesional de Psicólogas. Recuperado de: [repositorio.unsa.edu.pe › bitstream › handle › UNSA › PSarmamj](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/PSarmamj)
- Arés, P. (2015). *La familia. Una mirada desde la psicología*. Hacer y Pensar la Psicología. Curso Universidad para Todos. Parte 5. La Habana, Cuba: Edit. Academia.
- Baute, L. M., Iglesias, M., & Suárez, G. (2015). El desarrollo sustentable en la universidad cubana. Algunas reflexiones. *Revista Universidad y Sociedad* [seriada en línea], 7 (2). pp. 78-85. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Bello, Z. (2014). *Las inteligencias humanas*. Hacer y Pensar la Psicología. Curso Universidad para Todos. Parte 3. La Habana, Cuba: Edit. Academia.
- Blanco, A. (2001). *Introducción a la Sociología de la educación*. La Habana, Cuba: Edit. Pueblo y Educación.
- Castellanos, D., Castellanos, B., LLivina, M. J., & Moreno, M. J. (2004). *Aprendizaje y desarrollo*. La Habana, Cuba: Edit. Pueblo y Educación.
- Castro, N. A., & Rajadel, O. N. (2015). El desarrollo local, la gestión de gobierno y los sistemas de innovación. *Revista Universidad y Sociedad* [seriada en línea], 7 (2). pp. 63-72. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Codina, A. (2012). *Inteligencia emocional para el trabajo directivo y las relaciones interpersonales. Aptitudes y herramientas*. La Habana, Cuba: Edit. Ciencias Sociales.

- COGNIFIT. (s/f). *Envejecimiento activo: Estimulación cognitiva para adultos y personas mayores*. Recuperado de <https://www.cognifit.com/es/estimulacion-cognitiva-envejecimiento-activo>.
- Collazo, B. & Puentes M. (1992). *La orientación en la actividad pedagógica*. La Habana, Cuba: Edit. Pueblo y Educación.
- Colque J. R. (2018). *Influencia de los factores sociofamiliares en el abandono del adulto mayor*. Tesis de Licenciatura en Trabajo Social, Centro de Salud del Distrito de Caracoto. Universidad Nacional del Altiplano de PUNO. Facultad de Trabajo Social Escuela Profesional de Trabajo Social, Perú. Repositorio <http://repositorio.unap.edu.pe/>
- Cortés, E. M. (2010). *La atención al adulto mayor, prioridad dentro de la sociedad cubana*. Recuperado de [http:// www.radiorebelde.cu/noticia/la-atencion-adulto-mayor-prioridad-dentro-sociedad-cubana/](http://www.radiorebelde.cu/noticia/la-atencion-adulto-mayor-prioridad-dentro-sociedad-cubana/)
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>.
- Fariñas, L. (2019). Ellas y la tercera edad de su sexualidad. *Periódico Granma*. Lunes 8 de julio de 2019. La Habana, Cuba: Empresa de Periódicos.
- Fernández, L. (2006). *Personalidad y relaciones de pareja*. La Habana, Cuba: Edit. Ciencias Médicas.
- Figueredo, N., Sotolongo, I., Arcias, R. C., & Díaz, G. (2003). *Caracterización del adulto mayor en la comunidad*. Recuperado de http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192003000300008/
- GERICUBA. (s/f). *Adulto mayor. Bases teóricas del programa de educación de las CUAM*. Recuperado de <http://www.sld.cu/sitios/gericuba/temas.php>
- Goleman, D. (1999). *Inteligencia Emocional*. Recuperado de [http:// www.capitalemocional.com](http://www.capitalemocional.com)
- González, V., Castellanos, D., Córdova, M. D., Rebollar, M., Martínez, M., Fernández, A. M., ... Pérez, D. (1995). *Psicología para educadores*. La Habana, Cuba: Edit. Pueblo y Educación.
- Gutiérrez, E. (2008). *Las edades de la senectud*. La Habana, Cuba: Edit. Científico-Técnica.
- Gutiérrez, R. (s/f). *Calle B. Revista Cultural de Cumanayagua*. El envejecimiento del adulto mayor en Cuba y su protección jurídica. Recuperado de <http://www.calleb.cult.cu/index.php/pretextos/52-salud/2964->
- Núñez, J. (2018). *El desarrollo local*. Cátedra CTS+I. Universidad de La Habana. Recuperado de <http://www.mes.gob.cu/es/forodebate>.
- Orosa, T. (2015). Hablando de vejez, desde un enfoque del desarrollo humano. En R. Carreiro. (Ed.), *Hacer y pensar la Psicología. Curso Universidad para todos. Parte 10* (pp. 2-7). La Habana, Cuba: Edit. Academia.
- PAHO. (2017). *Estado de salud de la población. Salud del adulto mayor*. Recuperado de https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=salud-del-adulto-mayor&lang=es.
- Varela, L. F. (2016). *Salud y calidad de vida en el adulto mayor*. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001/