

INTERRELACIÓN: CUERPO- EMOCIÓN- VÍNCULO SOCIAL EN EL ADULTO MAYOR MEDIANTE CONOCIMIENTOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Ing. Katia Chávez Díaz¹, Dra. Magda Martínez Toca², Lic. Daysi González Izquierdo³

1. Universidad de Matanzas - Filial Universitaria Los Arabos,
Carretera Central No.13 Los Arabos, Matanza, Cuba

2. Universidad de Matanzas - Filial Universitaria Los Arabos,
Carretera Central No.13 Los Arabos, Matanza, Cuba

3. Universidad de Matanzas - Filial Universitaria Los Arabos,
Carretera Central No.13 Los Arabos, Matanza, Cuba
daysi.gonzalez@umcc.cu



Resumen

Especial interés brinda el estado cubano al adulto mayor. En las universidades se implementa un programa de encuentros con este sector poblacional para proveerlos de un proyecto de vida que les permita prevenir enfermedades. Teniendo en cuenta que nuestro sistema de salud se sustenta en la profilaxis, las personas mayores necesitan estar preparadas para defender la calidad de sus vidas, para ello han de saber enfrentar nuevas y diversas situaciones. El objetivo es llevar a los participantes: integración de habilidades y conocimientos interrelacionando: Cuerpo- Emoción- Vínculo Social y así obtener cambios de conducta mediante métodos interactivos como investigación -acción. Este trabajo permitió la incorporación de otros abuelos, así como optimó la salud física y mental, se logró la cohesión del grupo, el entusiasmo y además se convirtieron en promotores y educadores de las nuevas generaciones.

Palabras claves: *adulto mayor, inteligencia emocional, autoestima, salud.*

Introducción

Las diferentes denominaciones: senectud, ancianidad, vejez, mayores, segunda juventud, propectos y tercera edad; han servido de inquietud en el mundo de hoy a especialistas y sociólogos, fundamentalmente en nuestro país donde el envejecimiento poblacional se presenta como fenómeno.

Cuba clasifica entre los pocos países de la región con envejecimiento avanzado con un índice de envejecimiento en el año 2007 de 87,8 personas de 60 años y más por cada 100 menores de 15 años, el más alto de la región, con la menor tasa global de fecundidad de 1,5 hijos por mujer(Colectivo de autores,2014).

Son recurrentes maltratos de tipo psicológico en el seno de la familia, imperceptibles a veces. En el mayor de los casos, conduciendo a los abuelos a mantener una autoestima baja que facilita la incidencia de enfermedades provocadas por un deficiente sistema inmunológico.

Las enfermedades que padecen con frecuencia son: Alzheimer, Artrosis, Diabetes, Cataratas, Osteoporosis. Resulta importante paliativo el ejercicio físico y la socialización en todos los casos.

Las personas mayores necesitan estar preparadas para defender la calidad de sus vidas, para ello han de saber enfrentar nuevas y diversas situaciones. En esta tarea no sólo los rasgos personológicos juegan un papel primordial, sino también las capacidades emocionales del anciano que le permitan resolver diversos problemas cotidianos más allá de aquellos identificados por la lógica y la razón. Al respecto, la inteligencia emocional emerge como requisito esencial.



En nuestro país se le ha dado especial interés al adulto mayor, para ello en nuestras universidades se lleva a cabo un programa de encuentros con este sector poblacional. Donde se realizan diferentes actividades para elevar la calidad de vida de este grupo etéreo, además proveerlos de un proyecto de vida que les permita prevenir enfermedades, teniendo en cuenta que el sistema de salud cubano se sustenta en la profilaxis.

La exclusión social de los abuelos en términos económicos los hace vulnerables en cuanto a reconocimiento social, cuando en realidad son los pilares en la educación de las futuras generaciones. La proximidad de la muerte se convierte en una de las ideas más recurrentes para estas edades, contribuyendo a la baja autoestima.

El objetivo es llevar a los participantes en nuestro curso de la Universidad del Adulto Mayor una integración de habilidades y conocimientos. Permitiendo armonizar: Cuerpo-Emoción- Interacción Social. Lograr cambios de conducta mediante métodos interactivos y demostrar desde el punto de vista pedagógico la importancia del papel protagónico de sus miembros, elevando así su calidad de vida.

Esta Investigación - acción fue puesta en práctica a partir del 1 del mes de octubre; se acordaron los temas de interés a tratar. Para ello se realizó un programa de actividades a cumplir teniendo en cuenta el papel protagónico de todos y cada uno de sus participantes. Estuvo presente la técnica de la observación, la encuesta resultó el punto final. Los métodos empleados: inductivo- deductivo. Esta se fundamenta en el método dialéctico-materialista.

Desarrollo

La motivación en el adulto mayor.

Se dificulta sobremanera lograr la motivación de las personas de la tercera edad, porque son dentro de las familias los encargados de realizar diligencias, debido al inconveniente de contar con ingresos económicos bajos, además no estar presionados por un horario laboral.

Se han llevado a cabo un grupo de Proyectos que finalmente se disolvieron, debido a la desmotivación de sus participantes. La Filial Universitaria Municipal de Los Arabos se dio a la tarea de diseñar estrategias que sumaran a estas personas a formar parte de este colectivo.

Los profesores de esta enseñanza partieron de la opinión responsable de sus miembros en el tema a impartir. Se eligió además un método pedagógico participativo que agrupara, para lograr resultados conductuales. Estuvieron presentes: la literatura oral, la poesía, fábulas, anécdotas, noticias internacionales, entre otras. Mediante lluvias de ideas se debatieron obteniéndose resultados alentadores.

El tema escogido fue: La Inteligencia Emocional, el cual resultó un reto tanto para los facilitadores como para los participantes. También se compartieron temáticas médicas,



actividades deportivas y culturales.

Al aprender, lo más importante es la motivación y el trabajo duro. Podemos lograr el perfeccionamiento de nuestra memoria al aprender cómo aprender o utilizando algún tipo de estrategia.

Un recorrido por las distintas dimensiones de la inteligencia emocional sugiere un conjunto de capacidades emocionales que resultan pertinentes y necesarias para una ancianidad que le apueste a la felicidad.

Principales características que debe tener la investigación acción.

- La concientización del problema por parte de los participantes.
- Aumentar el nivel de conocimiento tanto de los investigadores como de los participantes. Tiene que haber una unión entre el saber formal de los primeros y el informal de los últimos.
- Tanto los investigadores como las personas implicadas en la situación investigada son sujetos de la investigación.
- De la interacción, de la armonía del trabajo del grupo y de la unidad de criterios, resultará el orden de prioridad de las acciones que se emprenderán y de los logros positivos en las mismas.
- Durante el proceso de investigación se van descubriendo aspectos desconocidos a los cuales se le van dando solución por parte de los participantes, que son los que dicen, hacen y transforman.
- En el mismo debe existir una estrecha relación entre las decisiones, las acciones y la actividad de los autores de la investigación que conduzcan lo más rápido posible a la transformación. Este período no debe ser de más de dos años y va paulatinamente de cambios pequeños a otros más grandes.
- La investigación - acción es un proceso dialéctico en el que la planificación de la misma, la acción, la observación y la reflexión están en constante cambio y dan paso constantemente a un nuevo ciclo de planificación, acción, observación y reflexión.
- Los códigos de comunicación de los investigadores deben sintonizarse con los de los participantes.
- La participación de los investigadores no es lo específico de la investigación - acción, la labor fundamental de estos consiste en organizar la misma, teniendo en cuenta los criterios de los participantes.



- Sin el apoyo de la institución no se lograrán cambios rápidos en la misma.

El ejercicio físico como pilar en la salud de los abuelos.

Las investigaciones médicas y las experiencias personales confirman que millones de personas han descubierto que la actividad física, adecuada y sistemática, proporciona muchos beneficios, desde una mayor fuerza física hasta una sensación de paz interior y confianza en sí mismas (Rodríguez, 2013).

La gerontología argumenta que la calidad de vida de una persona mayor depende de diversos fenómenos, los cuales son mucho más complejos que la salud médica de la gente. Los factores que contribuyen al bienestar de una persona mayor incluyen:

La actividad física.

La integración social.

La nutrición saludable.

La actividad mental.

Los lazos espirituales.

Los profesores de Educación física en conjunto con las Enfermeras del Médico de la Familia son los encargados de programar, así como controlar los ejercicios y medir la tensión arterial.

La comunicación en la consecución de los objetivos.

Para el curso de Inteligencia Emocional partimos de que exista una auténtica comunicación, creando condiciones para una reflexión personal, donde no se presente como un monólogo, sino que se logre el diálogo. Se distribuyeron frases de la literatura oral que sus participantes leen y reflexionan sobre ellas desde su propia experiencia (Sánchez, 2013).

Se han realizado improvisaciones teatrales y de este modo analizar las actitudes representadas que lleven implícitas habilidades a tener en cuenta frente a diferentes situaciones cotidianas de la vida.

La poesía fue empleada para regalar mensajes motivadores, con obras de autores que representan símbolos dentro de la literatura: versos de Pablo Neruda, La Madre Teresa de Calcuta, Rudyard Kiplin, entre otros.

Las fábulas de Esopo, Leonardo Da Vinci, anécdotas, se emplearon para subrayar los conceptos de Goleman y Weisinger, principales precursores de esta temática.



Como activadoras de las funciones cerebrales se emplearon: completamiento de frases, chistes y adivinanzas. El mantener el cerebro en buen funcionamiento y el afrontar la vida se ve apoyado por la educación. El uso constante del cerebro es importante al aprender para educarse a uno mismo y también participar en hobbies que requieran un estado mental de alerta, como los crucigramas, concursos de preguntas y respuestas, sudokus etc. (Proyecto Mindwellness,2010).

Comprometimos a los abuelos como promotores de salud mediante charlas y conversatorios sobre SIDA. Se repartieron materiales que apoyaron estas actividades y videos.

La proyección de filmes: La Vida de La Madre Teresa de Calcuta y otros materiales como: Tu puedes sanar tu vida otro método que se empleó en apoyo a la adquisición de conocimientos para reforzar temas como: Autocontrol y Auto motivación.

Los ancianos y la inteligencia emocional.

El periodista Daniel Goleman ha tenido el acierto de lograr llamar la atención sobre la importancia del tema emocional mediante la publicación de su conocido libro La Inteligencia Emocional. Mediante este best seller ha sacado el tema del estricto claustro académico y lo ha llevado a la comprensión de la gente de la calle.

Hoy sabemos que la inteligencia es mucho más que una determinada función de la mente humana medida en términos de Coeficiente Intelectual (C.I); el ser humano, a la hora de actuar de alguna manera y de tomar determinadas decisiones, no lo hace tanto guiado por su inteligencia cognitiva, sino sobre todo a impulsos de sus emociones y sentimientos que deben ser guiados, orientados, controlados y expresados mediante los dictados de una sana inteligencia emocional (Ysern, 1999).

La ansiedad como consecuencia de emociones descontroladas afecta el buen desenvolvimiento de las relaciones familiares, laborales y causan nefastas consecuencias sobre la salud. En el mundo de hoy se necesitan herramientas que nos ayuden a combatir el estrés y aliviar tensiones.

Los psicólogos han estudiado la relación que existe entre esta rama y la neurociencia, demostrando con resultados prácticos los efectos del optimismo en el desafío a las enfermedades, por lo que el trabajo en función de conocer y regular nuestras emociones se convierte en elemento esencial del conocimiento humano.

La comunicación no es una materia dentro de los programas escolares, sin embargo los problemas comunicacionales se erigen como pilares en las sociedades modernas, gracias a la falta de empatía y otras causas como: negación a la escucha entre familiares, vecinos y compañeros, representando un peligro en potencia.

En el desarrollo del curso sobre la IE se abordaron los siguientes temas (Codina, 2012):



- 1 Tema I: El optimismo ¿Puede aprenderse?
- 2 Tema II: Emoción y Salud.
- 3 Tema III: El Auto conocimiento.
- 4 Tema IV: El Autocontrol o Autorregulación.
- 5 Tema V: La Auto motivación.
- 6 Tema VI: La Empatía.
- 7 Tema VI: Ayudar a los demás a desarrollarse.
- 8 Encuestas.

Otras temáticas abordadas.

- 1 Edades Maravillosas: Adultez.
- 2 Envejecimiento Poblacional.
- 3 Modos de Vida. Estilos de Vida. Calidad de Vida.
- 4 Familia y Sociedad.
- 5 Nutrición y Alimentación.
- 6 Lactancia Materna.
- 7 Género y Sociedad.
- 8 Enfermedades Diarreicas Agudas. Infecciones Respiratorias.
- 9 Poliomiélitis.
- 10 Ébola.
- 11 Enfermedades Crónicas no Transmisibles.
- 12 Medicina Natural Tradicional.
- 13 Importancia del Lavado de Manos.
- 14 Tipos de Personalidad.



En todos los encuentros se recalcó el rescate de valores y enfatizamos en nuestro papel protagónico dentro de la comunidad.

Se emplearon materiales complementarios para el desarrollo de los temas como antesala del debate, luego del análisis de los conceptos y ejercicios que se proponen por los especialistas.

Análisis de los resultados del curso.

Mediante encuestas se determinó el nivel de satisfacción de los participantes en el curso. Todas resultaron positivas. Se realizaron diez encuestas al azar en un grupo de veinte asistentes, representando el cincuenta por ciento. Fueron explícitos en sus respuestas: siete encuestados y tres, no argumentaron.

Las respuestas de las encuestas realizadas se exponen a continuación:

Respuestas a las preguntas 1 y 2.

- Más que artístico es muy profesional pues poseen un elevado nivel de contenido necesario para el desarrollo sano de todos los que deseen vivir en equilibrio y felicidad.
- Todos los temas resultan ampliamente esclarecedores para nuestras edades, aprendemos ya que nos actualizan, tanto en medicina como en conceptos personales.
- En general nos ayuda y estimula para continuar enfrentando dificultades e inquietudes. Muchas gracias por los sacrificios que realizan para atendernos con dignidad.
- Con esta actividad se consolidan los conocimientos adquiridos y se adquieren nuevos. La calidad es buena y asequible al grupo ya que despierta interés.
- Me siento satisfecho con el nivel de la actividad y la calidad, ya que al ser bien impartidas por las dos profesoras me han servido para poder enfrentar mis dificultades en la vida, me siento más motivada al realizar las actividades programadas y clases recibidas.
- Nos sentimos bien.

Respuestas a las preguntas 3 y 4.

- El horario es bueno pues nos permite asistir puntualmente.
- El horario me parece bien y el local donde se imparte está muy cómodo y acogedor.
- Considero que el tiempo aún es poco puesto que los temas son muy importantes.



- El local tiene las mejores condiciones para que las actividades se den con la mejor calidad.

Uno de los encuestados respondió:

Bien temprano en la mañana

y sin ningún sacrificio

vamos a los ejercicios

que la profesora da

allí en la universidad

como arma de buen kilate

para Daysi, Magda y para Katy

les deseamos FELICIDAD.

Conclusiones

Este trabajo nos permitió elevar el nivel de satisfacción de los abuelos del curso y la incorporación de otros, ganaron los participantes un alto grado de autoestima además del equilibrio en su salud física y mental. Se logró la cohesión del grupo y el entusiasmo, por lo que se creó un espacio de interrelación social, donde los abuelos se sintieron reconocidos y adquirieron conocimientos, además de resultar preparados como promotores y educadores de las nuevas generaciones. Queremos destacar como algo muy positivo la incorporación de un joven de 25 años que participó en nuestros encuentros, compartiendo con los adultos mayores. Recomendamos proseguir con esta investigación para el estudio de otras fases de la misma.



Bibliografía

- BUSTAMANTE, JA. Psicología Médica. Ciencia y Técnica. Instituto Cubano del Libro, La Habana, 1971.
- CODINA JIMENEZ, A. Inteligencia emocional para el trabajo directivo y las relaciones interpersonales. Aptitudes y herramientas. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana. 2012. p 122,219 ,220-224; 99, 47-50; 62; 66-94; 96-120; 147-168; 188-207.
- CONSORCIO DE SOCIOS DEL PROYECTO MINDWELLNESS: Mejora de las habilidades de aprendizaje y de salud mental de las personas mayores de 50 años. Manual sobre el entrenamiento mental de las personas mayores de 50 años. 2010 p.13.
- LÓPEZ VIERA, L. (Compilador). Comunicación Social. Selección de textos. Editorial Félix Varela, La Habana 2003.
- LLORACH RAMOS, E. Fábulas de Esopo. Editorial Gente Nueva, La Habana, 1980.p 124.
- MARTÍNEZ GÓMEZ, C. Consideraciones sobre Inteligencia Emocional. Editorial Científico Técnica, La Habana, 2009.
- OFICINA NACIONAL DE ESTADÍSTICA. Estudio sobre envejecimiento poblacional a partir del Censo de Población y Viviendas 2012. Centro de Estudios de Población y Desarrollo. Edición Octubre de 2014. p 13.
- PORTAL MORENO, R. (Compilador). Selección de Lecturas sobre Comunicación Social. Curso de Formación de Trabajadores Sociales. Impreso en el Centro Gráfico de Villa Clara. 2003.
- PORTAL MORENO, R. (Compilador). Selección de Lecturas de Comunicación Social II. Editorial Félix Varela. La Habana 2002.
- RODRÍGUEZ NIEVAS, L. Hacia una tercera edad con mejor calidad de vida. Qellqasqa, 2013. p 50.
- SÁNCHEZ HERNÁNDEZ, A J. Las virtudes Cardinales. Guía para la familia. Editorial Científico - Técnica, La Habana, 2013.
- TRELLES RODRÍGUEZ, I. (Compiladora). Comunicación organizacional. Selección de lecturas. Editorial Félix Varela, La Habana 2004.
- YSERN DE ARCE, J L. Inteligencia Emocional en el adulto mayor. Avances y desafíos para un enfoque integral. Universidad del Bio-Bio. Chillán, Chile. Noviembre 1999.pp 4.

