

**ORIGINAL**

Recibido: 11/12/2020 | Aceptado: 21/04/2021

**Concepción educativa para un envejecimiento saludable en la comunidad El Río del municipio Jaruco.**

**Educational Conception for Healthy Aging in the community El Río of the Jaruco Municipality.**

Miguel Rodríguez Mesa [[miguelrguez@unah.edu.cu](mailto:miguelrguez@unah.edu.cu)]   
*Especialista en postgrado. Prof. Auxiliar.*  
*Universidad Agraria de La Habana. San José de las Lajas, Cuba.*

**Resumen**

El presente artículo es el resultado de un estudio que se realizó en una comunidad en la provincia Mayabeque sobre el proceso de envejecimiento. El mismo tuvo como objetivo diseñar una estrategia educativa que favorezca al desarrollo del envejecimiento saludable. El empleo de métodos de manera sistémica, con un fundamento en la filosofía marxista leninista, apoyado en la etnografía permitió desarrollar la investigación y obtener resultados viables en las condiciones de Cuba. Se hizo una determinación de fundamentos actuales que aparecen en la bibliografía sobre el objeto de la investigación que favorece a su entendimiento. Después de un diagnóstico exhaustivo se diseñó la concepción y se trazó una estrategia para materializar acciones prácticas que permitieran impactar en los estilos de vida de los pobladores de la comunidad. Se ejecutaron tareas como talleres de socialización, consolidación y evaluación; se diseñó un postgrado, se inició la participación comunitaria en la transformación de su entorno. Estas tareas y otras realizadas, impactaron de manera positiva en los estilos de vida de la población estudiada, ya que permitió establecer comparaciones del estado de salud antes y después de los cambios en la manera de vivir. La concepción educativa elaborada y puesta en práctica de manera parcial, es resultado de la tesis doctoral del autor y puede ser una alternativa para enfrentar las



consecuencias negativas del envejecimiento poblacional a mediano plazo, en la solución de un problema actual, que incide de manera directa en la vida económica y social de Cuba.

### **Abstract**

This article is the result of a study that was carried out in a community in the Mayabeque Province on the aging process, which aimed to design an educational strategy that favors the development of healthy aging. The use of methods in a systemic way, with a foundation in Marxist-Leninist philosophy emphasizing ethnography, allowed the development of research obtaining viable results in the conditions of Cuba, a determination of current foundations that appear in the bibliography on the object of research that favors your understanding. After an exhaustive diagnosis, the conception was designed and a strategy was drawn up to materialize practical actions that would allow impact on the lifestyles of the community's inhabitants. Tasks such as socialization, consolidation and evaluation workshops were carried out, a postgraduate course was designed, and community participation began in the transformation of their environment. These tasks and others carried out had a positive impact on the lifestyles of the population studied, and made it possible to establish comparisons of the state of health before and after changes in the way of living. The educational conception that was developed and partially put into practice is the result of the author's doctoral thesis and may be an alternative to face the negative consequences of population aging in the medium term, in the solution of a current problem that directly affect in the economic and social life of our country.

**Palabras claves:** concepción educativa; envejecimiento saludable; estrategia educativa; adulto mayor.

**Keywords:** educational conception; healthy aging; older adult; educational strategy.



## Introducción

Cuando se habla de envejecimiento, viene a la mente de quienes escuchan, la imagen de adulto mayor, tercera edad, decrepitud; estos son estereotipos presentes que deben ser desterrados del imaginario social. Se confunde envejecimiento con vejez; el primero es un proceso, es decir, se da a lo largo del ciclo vital, lo segundo es una etapa de la vida.

El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.

Se propone considerar si el envejecimiento como proceso, que está ocurriendo en la población cubana en la actualidad, puede ser pensado desde otras posturas, otras miradas, otras ciencias. No se trata de cambiar la realidad por cambiarla, sino el punto de vista sobre ese proceso, o los puntos de mira sobre el envejecimiento en el actual contexto histórico cultural.

Los estudios prospectivos que se han realizado demuestran que Cuba envejece y lo hace aceleradamente. Si se comparan sus indicadores con países del primer mundo, Francia tardó unos cuatro siglos para alcanzar estos indicadores, Cuba lo ha hecho en apenas cinco décadas, (Céspedes y Fariñas, 2015), es decir después del triunfo de la Revolución. Este es un hecho que coloca al país frente a múltiples desafíos, en tanto obliga a prestar mayor atención a las necesidades emergentes de una población de edad avanzada cada vez más numerosa.

Los datos demográficos expresan aumentos en la esperanza de vida. En el 2014 fue de 79,39 años, superior al del año 2005, en que estaba en 77,93 años y en el 2015 aumentó a 79,54 años; esto significa que la proporción de personas de más de 60 años además de incrementarse



vivirá por más tiempo, y a la vez se reduce el número de nacidos vivos según datos de la Oficina Nacional de Estadísticas (ONE, 2016).

La fecundidad cubana es baja, siempre lo ha sido. Las mujeres han tenido la expectativa de tener dos hijos, y en los últimos años uno solo. El Director del Centro de Estudios Demográficos de la Universidad de La Habana (CEDEM) manifiesta (...) “nosotros perdemos anualmente alrededor de 38 000 efectivos de población, todos muy jóvenes, con una feminización muy alta, es decir, mujeres en plena capacidad reproductiva” (Aja, et al. 2017).

En el año 2017 en la prensa cubana se plantea que entre enero de 2013 y noviembre de 2014 el 31% de los emigrantes oscilaba entre los 19 y 39 años y el 53% del total son mujeres en edad reproductiva.

Si se analiza de manera comparada cómo se han comportado los tres indicadores que inciden en el envejecimiento de la población, se puede inferir que en el caso particular de Cuba, aumenta la esperanza de vida de la población, es decir viven más años, disminuye la fecundidad y emigran un elevado número de jóvenes en edad reproductiva, que hace que no se cumpla con el reemplazo poblacional. Los tres factores contribuyen a que la población de Cuba sea envejecida y a corto plazo se prevé carencia de fuerza laboral en el país.

No se vislumbra en el panorama demográfico cubano una solución a corto y mediano plazo, cuestión esta que hace pensar en la búsqueda de respuestas viables, que mitiguen los efectos negativos de una población envejecida.

Mayabeque es una provincia creada en el año 2011, en ella se encuentra ubicado el municipio de Jaruco, cuya población es la más envejecida en el territorio con un índice de 22, 6% en el año 2018, entre las 30 primeras del país. En este municipio está ubicada la comunidad



El Río, una de las 22 vulnerables a riesgos sociales en Mayabeque y entre estos riesgos se encuentra el envejecimiento de su población, con el 22,12%.

Los resultados de investigaciones realizadas por el autor en la comunidad, en su tesis de Especialidad (2011), y en la fase preparatoria del presente estudio (2014 - 2015), han constatado la presencia en su población de alcoholismo y tabaquismo, tendencia a la recreación pasiva, insuficiente aprovechamiento del tiempo libre, cambios en los estilos de vida después de los 40 años, que favorecen la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad, hipercolesterolemia, derivadas de estilos de vida poco saludables que inciden en la calidad de vida de los pobladores.

El ambiente natural está contaminado, y es poco propicio para una vida saludable. La carencia de servicios necesarios y la ausencia de centros educativos inciden en acciones formativas que dificultan la vida de los habitantes del lugar y convierten a la comunidad estudiada en foco vulnerable a riesgos sociales. Por tanto, constituye un centro de interés para potenciar cambios en los modos y estilos de vida de la población, que favorezca un envejecimiento saludable, de modo que permita modificar la situación presente.

El análisis de las limitaciones anteriores permite identificar como contradicción fundamental de la investigación la existente entre la situación educativa que incide en cambios en los estilos de vida sano de la población de la comunidad El Río en el municipio de Jaruco, que provoca la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles a partir de los 40 años e inciden de manera negativa en el desarrollo de un envejecimiento saludable, por un lado, y la carencia de una propuesta científica que contribuya, desde acciones educativas, a mejorar este proceso en dicha población.



La contradicción enunciada permite definir el siguiente problema científico:

¿Cómo contribuir al envejecimiento saludable en la comunidad El Río en el municipio de Jaruco?

La finalidad de la investigación se enmarca en el diseño de una concepción educativa que contribuya al envejecimiento saludable en la comunidad El Río en el municipio de Jaruco.

### **Población y muestra**

En el estudio se empleó una población formada por 574 habitantes de la comunidad objeto de estudio, en el municipio de Jaruco. Se seleccionaron como muestra 137 pobladores, de ellos, 6 niños en edad escolar primaria, 3 adolescentes entre 13-18 años, 89 del grupo etario 25-59 años por ser el más numeroso y el resto en edades de más de 60 años. La cifra escogida representa el 25,88% del total, 14 representantes del grupo de trabajo social comunitario de la circunscripción # 7 y 33 familias (donde convive la muestra).

Se empleó el método etnográfico en el que estuvo presente la observación participante, el estudio de vida y de fotografías, con el objetivo de describir las costumbres y tradiciones de un grupo humano. En este estudio el investigador no enfrenta la realidad bajo esquemas teóricos rígidos, más bien permite que la teoría emerja de forma espontánea. El trabajo es cíclico porque las actividades o pasos se repiten una y otra vez de acuerdo a la información que va arrojando la investigación; es holista, por que aprueba la realidad cultural como un todo, en el cual cada una de las conductas o situaciones que tiene relación con el contexto global son etnografías muy detalladas y ricas en significados sociales debido a los dos puntos de vista de la realidad; es inferencial, porque la investigación etnográfica describe y explica una realidad cultural haciendo inferencias o induciendo, ya que el conocimiento de una sociedad no puede observarse directamente. Posee un carácter fenomenológico pues trata de interpretar los fenómenos sociales



viendo “desde dentro” la perspectiva del contexto social de los participantes, lo que permite al investigador tener un conocimiento interno de la vida social, y supone una permanencia relativamente persistente dentro del grupo a estudiar, con el fin de conseguir su aceptación y confianza.

### **Análisis de los resultados**

El autor define la variable principal: la educación para un envejecimiento saludable, y cuatro dimensiones: biológica, psicológica, social y educativa, con 22 indicadores.

Se aplican diferentes métodos como la observación participante, encuestas, entrevistas a la población y al grupo de trabajo social comunitario que arrojan las regularidades siguientes:

- Medio ambiente natural contaminado, lleno de residuales sólidos y líquidos.
- Calidad de vida afectada por la carencia de servicios (escuelas, tiendas, cafeterías, entre otros), lejanía del centro comercial. Presentan estilos de vida caracterizados por sedentarismo, dietas ricas en grasa animal y consumo de tabaco y alcohol.
- Aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial e hipercolesterolemia.
- Alto índice de envejecimiento.
- Carencia de instituciones y acciones educativas.

Con la aplicación de la etnografía (método biográfico y estudio de fotografía) se constata que las condiciones de vida anterior reflejan el estado de salud actual de la población, lo que demuestra la incidencia de los factores sociales como determinante de la salud más importante, punto de vista este que asume el autor desde la teoría.



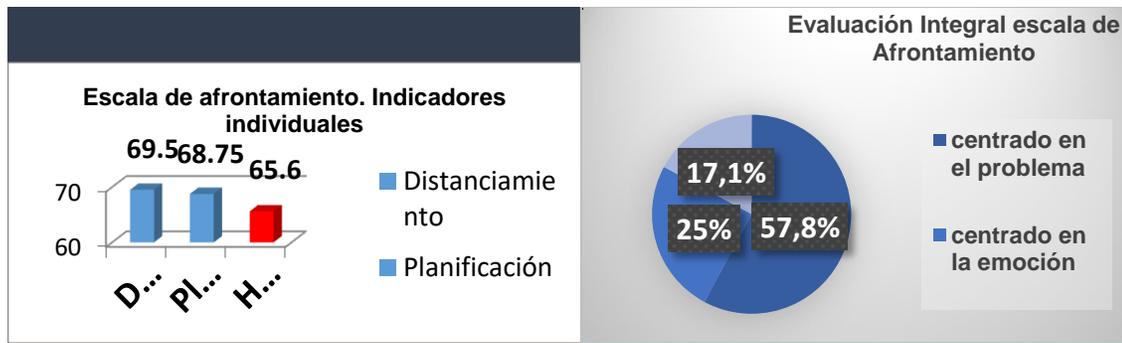
Se aplican tests psicológicos para determinar los modos de afrontamiento a situaciones difíciles y estresantes y las respuestas que se le dan para solucionarlas, elemento este que incide en la forma de envejecer.

Se aplica el test modo de afrontamiento aplicado a la muestra, (mayor de 18 años) y en la misma se pudo constatar que los indicadores individuales con mayor selección son el distanciamiento 89 personas (siete de cada diez), pues las personas acuden a puntos de vista positivos a sus problemas y el aspecto de planificación con 88 habitantes (68, 75%), evaluado de bien.

Al valorar de manera colectiva el test, los pobladores se centran en el problema en la búsqueda de una solución en el 57, 8% (evaluado de manera positiva para el envejecimiento saludable) y la huida con 84 (65, 6%), este aspecto se evalúa negativo para vivir con salud, pues se refugian en modos y estilos, que inciden en la calidad de vida como el tabaco, alcohol, dormir mucho, y esperar que ocurra un milagro o casualidad que dé solución a sus conflictos.

Al valorar la escala de afrontamiento de Lazarus y Folkman (Arredondo, 2018) de manera integral (indicadores centrado en el problema, centrado en las emociones), se pudo constatar que afrontan los conflictos que surgen en la cotidianeidad, centrado en el problema 74 habitantes (seis de cada diez personas aproximadamente, evaluado de bien), centrado en la emoción 32 habitantes (un cuarto del total, evaluado de mal), lo que incide de manera negativa en el envejecimiento con salud de los pobladores, y centrado en el problema y la emoción a la vez, 22 personas, evaluado de regular.





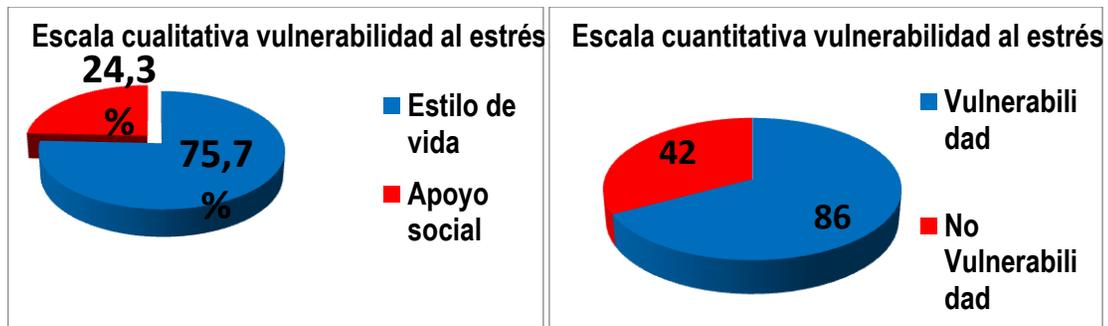
Se aplica posteriormente el test psicológico de vulnerabilidad al estrés de Miller y Smith a mayores de 18 años, que busca determinar las causas que están incidiendo en el afrontamiento a los conflictos y situaciones de la vida cotidiana y según sea la respuesta puede provocar estrés en la población, factor desencadenante de diferentes enfermedades, a la vez incide en la forma en que envejecen las personas.

Al valorar el test de vulnerabilidad al estrés, aplicado de manera conjunta al test escala de afrontamiento, se determinan los indicadores: estilo de vida y apoyo social. Los resultados obtenidos se comportan del modo siguiente:

Al evaluar de forma cualitativa, teniendo en cuenta la escala utilizada, se pudo constatar que 97 habitantes (el 75,7%) de los evaluados, tienen afectados los estilos de vida.

Al evaluar el apoyo social, este indicador se comporta con 42 habitantes afectados. En la evaluación de manera cuantitativa del test de vulnerabilidad al estrés, aplicado a 128 personas, 86 de ellas (67,1%) son vulnerables al estrés, 52 del sexo femenino (60,4%). El promedio de puntuación entre los seleccionados fue de 34,3 puntos, lo que demuestra el grado de vulnerabilidad. En los gráficos se reflejan los resultados obtenidos.





Una vez aplicada la triangulación, donde se combinan múltiples métodos en el estudio del mismo objeto o evento (educación de un envejecimiento saludable), para abordar mejor el fenómeno que se investiga (Cowman, 1993), los resultados cuantitativos y cualitativos pueden y deben converger y llegar a similares conclusiones, razón por la cual se busca la convergencia como punto crucial de decisión. Los resultados divergentes deberían ser interpretados como indicadores de invalidez de una o varias de las metodologías desplegadas.

Se puede inducir que la problemática existente en la comunidad El Río en el municipio de Jaruco, que afecta la vida de sus pobladores e incide de modo desfavorable en su salud y el envejecimiento saludable de sus habitantes, se refleja al analizar de manera integral los instrumentos aplicados. En ellos se puede apreciar la coincidencia de regularidades que corroboran lo planteado en el desarrollo y análisis valorativo de cada uno de estos por separado.

Los resultados obtenidos le permiten al autor confirmar la realidad existente y la necesidad de realizar cambios que reviertan los resultados obtenidos en la presente investigación a partir de acciones educativas.

Después de un diagnóstico integral, holístico de la educación para un envejecimiento saludable en la comunidad objeto de estudio, el autor diseña una concepción educativa para fomentar la forma de envejecer de la población. Para la elaboración y diseño de la concepción educativa el autor define categorías relevantes, entre estas: envejecimiento saludable y concepción educativa para un envejecimiento saludable.



El autor toma como punto de partida para su definición la elaborada por Calderín (2012) que plantea:

El envejecimiento saludable es un proceso inherente al ciclo vital humano que se inicia desde antes del nacimiento, durante el cual se acumulan modificaciones biológicas, psicológicas y sociales que interactúan entre sí, en la búsqueda continua de su equilibrio, transformando la capacidad funcional del sujeto en un estado de bienestar consciente, mantiene condiciones favorables para preservar y fomentar su desarrollo en un entorno saludable, dependiendo de su genoma, herencia socio – cultural, estilo de vida y del ambiente. (p. 101)

A diferencia de la definición tomada como referente, el autor además de lo expresado incluye nuevos elementos, en primer lugar, que este proceso se inicia desde antes del nacimiento, en segundo, la búsqueda continua de su equilibrio y tercero mantiene condiciones favorables para preservar y fomentar su desarrollo en un entorno saludable.

Posteriormente, se define la educación para un envejecimiento saludable como el proceso dinámico de influencias y configuración en la formación y perfeccionamiento del individuo que ejerce la sociedad durante toda la vida, que incide en la acumulación de modificaciones biológicas, psicológicas y sociales que interactúan entre sí, en la búsqueda continua de su equilibrio, transformando la capacidad funcional del sujeto en un estado de bienestar consciente, manteniendo condiciones favorables para preservar y fomentar su desarrollo en un entorno saludable, dependiendo de su genoma, herencia socio cultural, estilo de vida y del ambiente.

Después del análisis de diferentes definiciones de concepción se asume la de Valle (2010) la cual refiere que:

Es el conjunto de objetivos, conceptos esenciales, principios y puntos de vista que la sustentan, así como una caracterización del objeto de investigación, haciendo énfasis y



explicitando aquellos aspectos trascendentes que sufren cambios, al asumir un punto de vista para analizar el objeto o fenómeno en estudio. (p. 155)

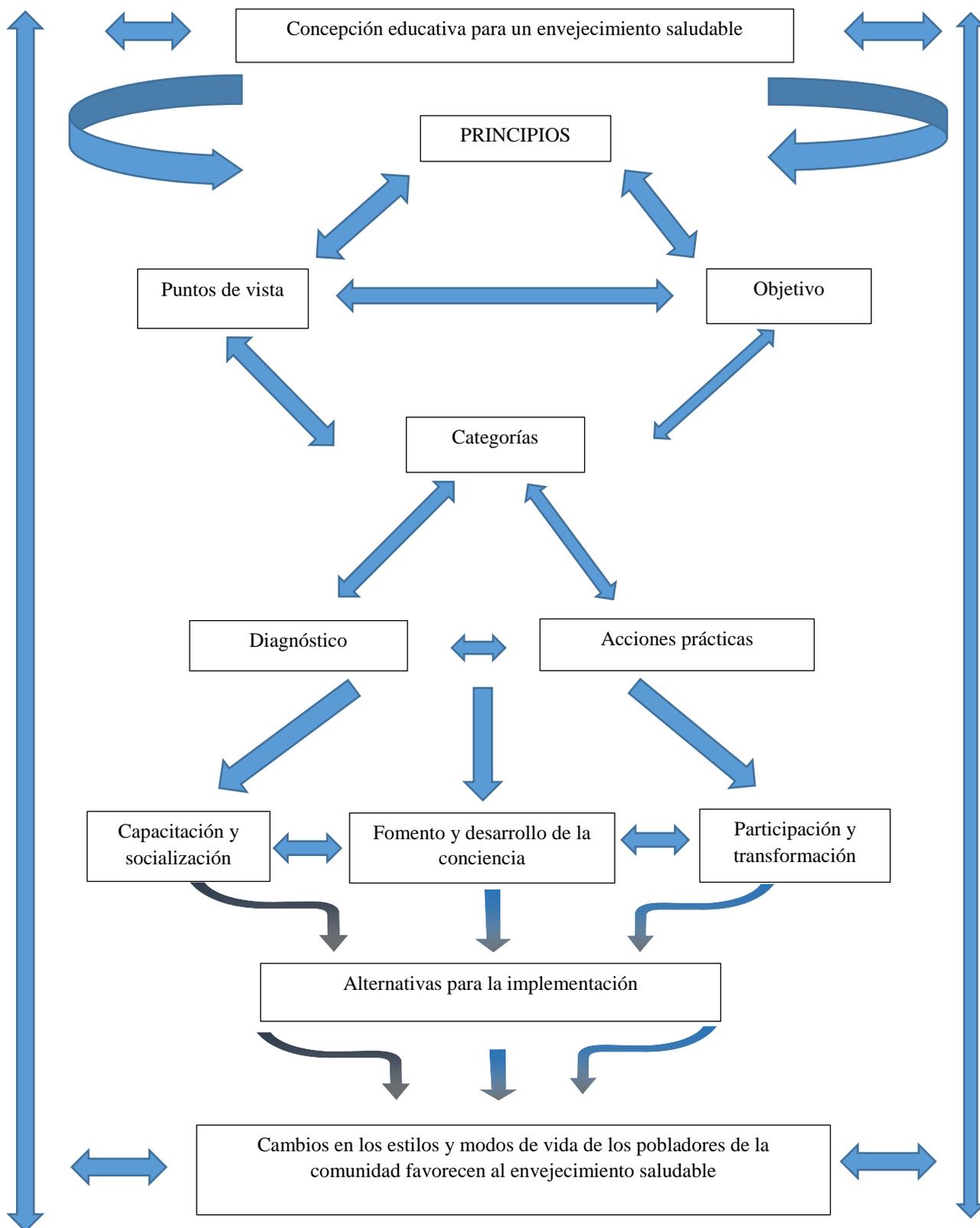
Sus componentes son: puntos de vista, objetivos, categorías, principios y caracterización.

A continuación, se define concepción educativa para un envejecimiento saludable como el conjunto de objetivos, conceptos esenciales, principios y puntos de vista que la sustentan, así como una caracterización del objeto de investigación en un proceso dinámico de influencias y configuración en la formación y perfeccionamiento del individuo que ejerce la sociedad durante toda la vida que inciden en la acumulación de modificaciones biológicas, psicológicas y sociales que interactúan entre sí, en la búsqueda continua de su equilibrio, a través de las cuales se desarrollan formas de comportamiento de acuerdo a la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenece transformando la capacidad funcional del sujeto en un estado de bienestar consciente, manteniendo condiciones favorables para preservar y fomentar su desarrollo en un entorno saludable, dependiendo de su genoma, herencia socio cultural, estilo de vida y del ambiente.

Los fundamentos de la concepción educativa para un envejecimiento saludable tienen como base esencial los elementos teóricos de las ciencias de la educación como la Filosofía, la Sociología, la Psicología de la Educación, teniendo como centro a la Pedagogía.



Lo anterior expuesto permite justificar la estructura de la concepción educativa para un envejecimiento saludable:



Los principios son el elemento director que rige de manera íntegra las relaciones que se establecen entre los componentes y se definen como puntos de partida, idea rectora, regla fundamental de conducta. En sentido lógico es un concepto central, el fundamento que constituyen una generalización y la extensión de una proposición a todos los fenómenos que se producen en la esfera que se ha abstraído el principio dado. Llánes, (2007).

Los principios a emplear son:

Unidad de lo instructivo y lo educativo. Se brindan conocimientos relacionados con formas de envejecer, estilos de vida, medio ambiente, salud, entre otros y a la vez se adecua en adquirir modos de vida con salud, de manera que permita llegar a la vejez saludable y activo. Se educa desde la instrucción.

Enfoque integral. Se estudia a los pobladores de la comunidad El Río en la unidad bio-psico-social, comunitaria desde su entorno natural en relación con el medio ambiente en que vive y las relaciones que se establecen entre todos los componentes.

La cultura vinculada al envejecimiento del hombre. Se potencia la vida elevando la esperanza de vida con salud y calidad, presta para enfrentar los retos del presente y el futuro. Lo más importante es darles vida a los años, de ahí que favorece al fomento de una cultura hacia un envejecimiento saludable.

La educación orientada a una nueva forma de envejecer. Estudiar el envejecimiento desde las ciencias de la educación, es una mirada diferente a este proceso en el ser humano, que puede ser educado, favoreciendo a enlentecer el mismo y elevando la calidad de vida de las personas en cada etapa del ciclo vital.

El objetivo de la concepción educativa para un envejecimiento saludable es demostrar la necesidad de educar desde edades tempranas a la población para un envejecimiento saludable.



Los puntos de vista son considerados por el autor como idea, juicio, valoración y apreciación acerca del comportamiento de un fenómeno. En este sentido asume en la concepción educativa que se propone, que:

El hombre envejece como vive; la forma en que desarrolla la vida, los estilos de vida y la manera en que afronta los conflictos cotidianos influirá en la forma de envejecer de las personas.

Teoría de la actividad de las personas, que permite situar e integrar a los individuos en y con su contexto histórico, social y cultural. Esta perspectiva plantea la idea de que la actividad humana constituye un proceso continuo que une necesidades, motivos, pensamiento y comportamientos (Villouta, 2017).

Teoría del ciclo vital, que se desarrolla a partir de actividades. En él se producen relaciones de los individuos con la naturaleza, la sociedad y consigo mismo. El hombre transforma el entorno y a la vez a se transforma así mismo. En este proceso se da la unidad dialéctica de los factores externos e internos mediado por la praxis y concretado en la cultura.

Continuidad del desarrollo. El enfoque del ciclo vital no aspira solo a comprender los cambios que el paso del tiempo origina en el individuo, sino que pretende analizar dichos cambios como un fenómeno vinculado al entorno sociocultural (Triadó y Villar, 2006). El escenario sociocultural configura el curso evolutivo individual tanto como lo hacen las influencias biológicas. La cultura impone normas y límites al desarrollo, pero al mismo tiempo ofrece instrumentos que permiten ampliar el horizonte evolutivo y compensar determinadas restricciones biológicas. El enfoque del ciclo vital supera el antagonismo existente entre biología y ambiente.

Educación a lo largo de la vida. Heidegger (como se citó en Muñoz, 2012) plantea que la existencia del hombre es un proyecto inacabado, que se desarrolla a lo largo de todo el ciclo



vital, por lo que se necesita de una educación integral, humana y continua. Las nuevas demandas de una población envejecida estimulan el paso de la educación entendida como formación para unas etapas determinadas, a una nueva visión de la educación como proyecto durante la vida.

Nueva manera de ver la vejez. Los estereotipos sociales donde se caracteriza al envejecimiento como sinónimo de decrepitud, senilidad y deterioro se deben ir eliminando del imaginario de las personas y en su lugar sustituirlos por los aspectos positivos del envejecer, como la sabiduría y la transmisión de la herencia cultural a sus descendientes.

La concepción educativa que se propone surge ante la necesidad de perfeccionar desde lo pedagógico en un escenario educativo, la comunidad, el envejecimiento saludable. Tiene el propósito de potenciar el trabajo cooperado como forma de organización de la transformación que permite el autodesarrollo, el crecimiento de valores humanos y la preparación colectiva en las acciones de capacitación, socialización, toma de conciencia y participación comunitaria en la solución de la problemática existente y la posterior evaluación de lo realizado.

Los conceptos que se proponen son el resultado de haber seleccionado los esenciales entre otros que forman parte del objeto de estudio, ellos son: envejecimiento, salud, envejecimiento saludable, educación en el amplio sentido; estas definiciones permiten conformar la concepción educativa.

#### Alternativas para la implementación

Se realiza en tres grupos de acciones; la primera para socializar el tema y capacitar al grupo de trabajo social comunitario con el objetivo de ampliar conocimientos y preparar a los decisores comunitarios así como a la población, para enfrentar la transformación de la comunidad; la segunda, encaminada a realizar acciones prácticas que permitan fomentar la conciencia y el compromiso de la participación comunitaria enfocada a solucionar las



problemáticas existentes y la tercera, dirigida a la evaluación teórica por expertos de la concepción educativa propuesta y a los usuarios sobre la implementación parcial de las acciones educativas.

1. Formación y capacitación de los recursos humanos

Se realiza con el objetivo de socializar el tema, capacitar a la población y al grupo de trabajo social comunitario y fomentar la conciencia de la necesidad de realizar cambios en los estilos de vida que permitan envejecer de manera sana.

- Talleres
- Postgrado
- Plegables y volantes de socialización, socialización del tema
- Recursos audiovisuales

2. Acciones prácticas

Se realizan con la finalidad de lograr la participación de los pobladores de la comunidad en la solución de sus problemas y de esta manera, favorecer al logro de un envejecimiento saludable.

- Creación de huertos comunitarios.
- Actividad física en la comunidad.
- Creación de plegables.
- Creación y empleo de la guía nutricional para utilizar por las auxiliares pedagógicas y asistentes educativas en la escuela, así como la familia.
- Creación y empleo de folleto de fisminutos para escolares primarios a utilizar por los maestros en las escuelas.



- Creación y empleo de folleto de ejercicios para prevenir o disminuir la obesidad por los profesores de Educación Física y la familia en general.
  - Siembra de arbustos frutales ricos en vitamina C.
  - Cría de conejos (alimentación saludable y fuente de ingreso).
  - Programas radiales “Hacia una cultura del envejecimiento saludable”.
  - Elaboración y uso de la multimedia “La educación para un envejecimiento saludable”.
  - Presentaciones promocionales digitales.
  - Presentación de proyecto socioeconómico y cultural para la comunidad que pretende una transformación integral de la zona.
3. Participación de la población en talleres, actividades productivas agrícolas y agropecuarias, realización de actividades físicas, higienización del entorno más cercano a las viviendas, repoblación forestal y transformación de la imagen comunitaria.

Los expertos, después de aplicado el método Delphi plantean de muy relevante, pertinente y coherente el modelo propuesto y su forma de implementación. Los resultados de las evaluaciones fueron: el 91,3 % la consideró muy relevante, la pertinencia estuvo en el 95, 6% y la coherencia en el 91,3%.

Al evaluar los criterios del grupo de usuarios a los que va dirigida la propuesta, se manifiesta su actualidad, pertinencia y significación, pero coinciden en que su alcance en la transformación es limitado y discreto por la agudeza de la problemática existente en la comunidad. Este criterio le permitió al autor y otros especialistas el diseño de un Proyecto de intervención socioeconómica que incida en los modos y estilos de vida de la población, causa fundamental de la forma de envejecer (poco saludable) de su población.



El proyecto está estructurado en tres dimensiones:

- Socioeconómica
- Social
- Medioambiental

#### Socioeconómica

- Creación de un organopónico comunitario.
- Elaboración de un área de compostaje.
- Construcción de una granja avícola y/o cunícola.
- Construcción de un área recreativa.
- Local para venta en divisas.
- Cafetería.

#### Social

- Rescate de la historia de la comunidad.
- Transformación del almacén en centro educativo, recreativo, deportivo.
- Creación de un área wifi en el parque de la Comunidad.

#### Medioambiental

- Reciclaje de desechos orgánicos para elaboración de compost.
- Reciclaje de desechos inorgánicos para materias primas.
- Campaña de Educación Ambiental. Comunicación y divulgación.
- Higiene de la comunidad.
- Embellecimiento de la comunidad. Creación de jardines comunitarios.
- Reforestación de las riberas del río.



### **Principales resultados esperados.**

- Mejora la calidad de vida de sus habitantes.
- Favorece la higiene comunitaria.
- Facilita la promoción de actividades culturales, práctica de deportes y ejercicios físicos y recreación sana.
- Producción de alimentos para la comunidad.
- Creación de nuevos empleos.
- Potencia la recuperación de materias primas y la producción de compost o abono orgánico.

El proyecto fue presentado en el Consejo de la Administración Municipal y fue aprobado en la Estrategia del municipio para su implementación en el período 2020-2025, además resultó relevante en el Coloquio municipal de las Ciencias Sociales en el mes de marzo, del 2020.

### **Conclusiones**

1. Los fundamentos teóricos sobre el envejecimiento saludable, como proceso a lo largo del ciclo vital, desde las ciencias de la educación, aportados en el estudio realizado, permiten afirmar que el hombre es una unidad bio-psico-social, cultural e históricamente determinado. En este proceso inciden diferentes factores que modifican la forma de envejecer, pero en última instancia, los sociales determinan el nivel y grado de envejecimiento.
2. La comunidad El Río en el municipio de Jaruco presenta una situación ambiental, natural, socioeconómica y educativa desfavorable que incide en los modos y estilos de vida de su población lo que afecta el envejecimiento saludable de sus pobladores.



3. La concepción educativa para un envejecimiento saludable presenta un enfoque sistémico, integral, ve al objeto de estudio en el contexto social donde desarrolla su vida, interconectado con los factores que inciden en él.
4. La concepción educativa para un envejecimiento saludable puede ser una alternativa de solución para enfrentar las consecuencias negativas del envejecimiento poblacional en Cuba a mediano plazo.

### Referencias bibliográficas

- Aja, D. A., Rodríguez, A., Orosa, M. O., y Espinera, J. C. (2017). La migración internacional de cubanos. Escenarios actuales. Recuperado de:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1817-40782017000200004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-40782017000200004)
- Arredondo R, U. (2018). *Escala modos de afrontamiento de Lazarus*, disponible en:  
<https://es.scribd.com/document/387246319/ESCALA-MODOS-DE-AFRONTAMIENTO-DE-LAZARUS-docx>
- Calderín M. G. (2012). Concepción teórica para la educación de un envejecimiento saludable, Tesis Doctoral, Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, La Habana.
- Céspedes, H. L y Fariñas L. (2015). Envejecimiento poblacional en Cuba: ¿éxito o problema? (I) en Periódico Granma, 10 de mayo de 2015, disponible en:  
<http://www.granma.cu/cuba/2015-05-10/cuba-envejece-exito-o-problema-i?>  
page=13
- Cowman S. (1993). Triangulation: a means of reconciliation in nursing research. *Journal of Advanced Nursing*; 1993; 18:788-792.



Llánes B, R A. (2007). *Glosario filosófico*. Editorial Ciencias Médicas, Ciudad de la Habana, Cuba.

Muñoz, G. I. A. (2012). *Una mirada a la educación en personas mayores: de educación permanente a educación a lo largo de la vida*, disponible en:

<http://www.revistareid.net/revista/n7/REID7art6.pdf>

Oficina Nacional de Estadísticas, (2016), edición 2017 disponible en:

<http://www.onei.gob.cu/sites/default/files/0->

Triadó, C. y Villar, F. (2006). *La psicología del envejecimiento*. En Triado, C. y Villar, F. (Coords.) *Psicología de la vejez* (pp.23-64). Madrid: Alianza Editorial.

Valle, L. A. D. (2010). *La investigación Pedagógica. Otra mirada*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

Villouta O, P I. (2017). *Aplicaciones de la Teoría de la Actividad de Leontiev y Vygostki al Ámbito de las Competencias Docentes de los Profesores de Ética USACH*. Summa Psicológica UST2017, Vol. 14, N° 1, 92 – 101 doi: 10.18774/summa-vol14.num2-333, disponible en: <http://summapsicologica.cl/>

