

Enferm. 2019;72(0):259-65. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0840>

- Hernández-Carrasquillo, J. E., & González-Tardí, S. E. (2020). Afrontamiento religioso y sentido de la vida en adultos mayores jubilados. Revista Caribeña de Psicología, 4(3), 244-258. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i3.3943>
- Lanciego, J. L. (2020) Los trastornos cerebrales. La lucha contra las enfermedades neurodegenerativas. Capítulo: Frenar la degeneración del cerebro. Página 7. ISBN: 978-607-9495-24-4
- Lanciego, J. L. (2020) Los trastornos cerebrales. La lucha contra las enfermedades neurodegenerativas. Capítulo: Frenar la degeneración del cerebro. Página 23. ISBN: 978-607-9495-24-4
- Montero, I.; León, O. G. (2002) Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/ ISSN 1576-7329. Vol. 2, Nº 3, pp. 503-508
- Oliveira Medrado, S. (2019) La lectura como promotora de la capacidad noética del auto-distanciamiento y de la asertividad. [tesis doctoral]. Buenos Aires: Universidad Argentina John F. Kennedy, Argentina.
- Villarreal Angeles, M. A.; Moncada Jiménez, J.; Ochoa Martínez, P. Y.; Hall López, J. A. (2021) Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF), Retos, 41, 480-484. ISSN: Edición Web: 1988-2041 <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Yordi García, M. J.; Ramos Monteagudo, A. M. (2019) Pertinencia de la promoción de salud en el escenario gerontológico cubano actual. Rev. Arch Med Camagüey Vol23(6) ISSN 1025-0255

## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE ARTEMISA



## DECÁLOGO PARA REFORZAR EL SENTIDO DE LA VIDA EN ANCIANOS

Dra. Viviana Pérez Fernández

vivianaperez@infomed.sld.cu, 53 58753433, <https://orcid.org/0000-0003-1434-6005>, Facultad de Ciencia Médicas de Artemisa. Cuba, Especialista de Primer grado MGI y en Psiquiatría General. Máster en Longevidad Satisfactoria. Máster en Síndromes Demenciales. Profesora Auxiliar. Doctoranda en Ciencias de la Educación en la Cátedra de Educación Avanzada.

Lic. Gabriela Díaz Pérez

gabitajs97@gmail.com, 56926091671, <https://orcid.org/0000-0001-9917-3355>, Universidad de Concepción. Chile, Licenciada en psicología. Profesora Instructora. Estudiante de Doctorado en Psicología.

## Resumen

**Introducción:** el envejecimiento constituye un problema de salud en el orbe e implica a todos los sectores de la sociedad. Como se arriba a esta etapa depende en gran medida del sentido que cada cual le otorgue a su vida.

**Objetivo:** diseñar un Decálogo para reforzar el Sentido de la Vida en ancianos de Bauta en el año 2022.

**Métodos:** para el diseño del decálogo manual se partió de la realización de un estudio descriptivo, retrospectivo, de corte transversal, mediante observación sistemática estructurada con enfoque mixto en la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor del municipio Bauta, entre los años 2013 y 2020. El universo coincidió con la muestra, se tuvieron en cuenta criterios de inclusión, exclusión y salida; como instrumento se utilizó una entrevista semiestructurada.

**Resultados:** se diseñó un documento de dos cuartillas que contiene diez planteamientos e imágenes afines elaborado en forma de tríptico con lenguaje acorde y letras medianas aptas para ancianos; posee elementos reforzadores de vida con un sentido positivo definido. En él se promueve ampliar la inserción social, desarrollar intereses hacia actividades diversas, redescubrir vivencias que enriquezcan las relaciones de pareja, ser responsable en el consumo de los

medicamentos, aprovechar las experiencias acumuladas para transmitir las a las nuevas generaciones y otros elementos.

**Conclusiones:** Fue diseñado el decálogo para ancianos que puede ser utilizado en la comunidad, hogares de ancianos, cátedras del adulto mayor u otro entorno que requiera elevar el sentido de la vida en estos.

**Palabras clave:** adulto mayor, decálogo, sentido de la vida

## Summary

**Introduction:** aging constitutes a health problem in the world and involves all sectors of society. How you reach this stage depends largely on the meaning that each person gives to their life.

**Objective:** design a Decalogue to reinforce the Meaning of Life in the elderly of Bauta in the year 2022.

**Methods:** for the design of the manual decalogue, the starting point was to carry out a descriptive, retrospective, cross-sectional study, through structured systematic observation with a mixed approach in the University Chair of the Elderly of the Bauta municipality, between 2013 and 2020. The universe coincided with the sample, inclusion, exclusion and exit criteria were taken into account; A semi-structured interview was used as an instrument.

**Results:** a two-page document was designed that contains ten related approaches and images, prepared in the form of a triptych with appropriate language and medium-sized letters suitable for the elderly; It has life-reinforcing elements with a defined positive meaning. It promotes expanding social integration, developing interests in various activities, rediscovering experiences that enrich couple relationships, being responsible in the consumption of medications, taking advantage of accumulated experiences to transmit them to new generations, and other elements.

**Conclusions:** The decalogue for the elderly was designed that can be used in the community, nursing homes, chairs for the elderly or other environment that requires elevating the meaning of life in them.

**Keywords:** older adult, decalogue, meaning of life

## **Introducción**

Desde que el ser humano es consciente de su existencia, el sentido de la vida o la conquista de la felicidad han sido cuestiones pensadas una y otra vez a lo largo de la historia. Existen diferentes propuestas filosóficas, psicológicas y pedagógicas que abordan este tema para ofrecer herramientas que permitan afrontar la vida de una manera más placentera, dichosa y satisfactoria. (Pérez González, J. C. et al 2023) Cada anciano experimenta un tipo de vejez, sus vivencias y experiencias son únicas, de tal manera que, si esta resulta satisfactoria, hay un cúmulo de experiencias vividas que han favorecido este trayecto vital, por lo que es posible acceder a ellas y comprender desde un referencial fenomenológico el camino recorrido. (Guerrero-Castañeda, R.F. et al 2019)

Las experiencias vividas a lo largo del ciclo vital de los ancianos son un referente para aprehender el mundo y la comprensión del ser humano arrojado en ese mundo, es la clara experiencia vivida en diversos escenarios que conformaran un fenómeno particular(Guerrero-Castaneda, R.F. et al 2017 [cited 2018 Dec 01]): la trascendencia evoca esa comprensión del anciano sobre sí mismo, un ser arrojado en el mundo enfrentándose a diversas experiencias de vida, que podrán converger para comprender el fenómeno de trascendencia del ser desde el enfoque único de cada ser humano.(Heidegger, M. 2015)

Y es aquí donde aparece la importancia vital del sentido de la vida, un sentido que se pierde, se distorsiona o está mal dirigido en comunidades vulnerables como son los internos en instituciones totales, como las cárceles o los asilos para ancianos, denominadas “instituciones totales” por los procesos de hostigamiento del yo como identidad subjetiva que tienen lugar en estas organizaciones (Román, A.M. 2018), dando lugar a la frustración existencial y a la neurosis noógena.

El sentido de la vida es muy particular y se impregna de la personalidad de cada sujeto, los ancianos incorporados a la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM) del municipio Bauta disfrutaban de su inserción a esta y participan en actividades diversas; reforzar su sentido de la vida se hace necesario e impostergable.

**Objetivo:** diseñar un Decálogo para reforzar el Sentido de la Vida en ancianos de Bauta en el año 2022.

## **Material y método**

Los datos obtenidos para el diseño del decálogo parten de un estudio descriptivo, retrospectivo, de corte transversal, mediante observación sistemática estructurada con enfoque mixto (Montero, I.; León, O. G. 2002), realizado en la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor del municipio Bauta durante el periodo comprendido entre los años 2013 y 2020. El universo coincidió con la muestra y se tuvieron en cuenta criterios de inclusión (ancianos de 60 años o más, de ambos sexos, incorporados a la CUAM del municipio Bauta que brindaron su consentimiento para formar parte de la investigación), exclusión (abandono de la cátedra) y salida (fallecimiento). El instrumento utilizado consistió en una entrevista semiestructurada mediante la cual se obtuvieron los datos relacionados con el sentido de la vida de los ancianos. Partiendo de los datos obtenidos se diseñó el Decálogo para reforzar el Sentido de la Vida en ancianos.

## **Resultados**

Se diseñó un decálogo que contiene elementos reforzadores de vida con un sentido positivo definido.

La inserción social es desde década inmemoriales un recurso de los seres humanos para lograr la comunicación, en el anciano es vital para el mantenimiento de sus facultades mentales.

Cada persona posee intereses diversos que abarcan todas las esferas de la vida, algunos prefieren bordar, otros escuchar música, leer, jugar domino, entre otras, pero, lo importante en la ancianidad es lograr realizar las actividades que se desee y disfrutar de estas.

Sentirse útil es una necesidad del anciano, realizar las actividades del hogar acordes a su edad y estado físico es una forma amena y segura de pasar el tiempo libre.

El anciano tiene un caudal de experiencias acumuladas que lo hace poseedor de criterios diversos, transmitirlos a las nuevas generaciones y saberlos defender desde una postura adecuada es un arte que se aprende desde edades tempranas y garantiza una convivencia sana y feliz.

La práctica de ejercicios físicos y mentales sistemáticamente, mantener una adecuada higiene y ser responsable en el consumo de los medicamentos constituyen pilares básicos para una vejez exitosa.

Las relaciones de pareja en todas las etapas de la vida son necesarias y en la vejez se redescubren vivencias que enriquecen esta etapa, se disfruta de una sexualidad diferente multifacética con utilización de formas alternativas que satisfacen ese deseo existente, su práctica robustece la relación de pareja.

#### Frases que componen el decálogo (Anexo 1)

1. Amplíe la inserción social a través de vías como: retomar las antiguas amistades, personales o por teléfono, Círculos de Abuelos, Universidad del Adulto Mayor, etc.
2. Desarrolle intereses hacia diversas actividades tales como lecturas, artes manuales, juegos de mesa y otras actividades que contribuyan al empleo del tiempo libre.
3. Desarrolle labores domésticas acordes a su edad y estado físico que favorezcan el sentimiento de utilidad.
4. Defienda sus criterios desde una postura adecuada, tomando en cuenta los puntos de vista de los demás.
5. Cuide de su salud física a través de la práctica sistemática de ejercicios físicos.
6. Cuide su salud mental, manteniendo activa su mente, ejercite la memoria y evite los conflictos.
7. Mantenga una adecuada higiene, que le propicie bienestar y una autoimagen agradable.
8. Redescubra o encuentre vivencias que enriquezcan las relaciones de pareja.
9. Sea responsable en el consumo de los medicamentos a usted indicados, a fin de garantizar el control de su salud.
10. Aproveche el caudal de experiencias acumuladas para transmitir las a las nuevas generaciones.

#### **Discusión**

Para reforzar el sentido de la vida en ancianos se deben abordar disímiles temáticas y la sexualidad es una de ellas.

La función sexual en la persona mayor tiene la posibilidad de ser multifacética, ya que se puede presentar en forma convencional, lo que se refiere específicamente al coito penetrativo vaginal, como también en formas alternativas que hacen referencia al sexo oral o a la masturbación, entre otras; esto apoya la evidencia existente desde los años 50 que relata la persistencia de deseo sexual y del ejercicio de la actividad sexual en las personas mayores, a pesar de la alta frecuencia de disfunciones sexuales que generan efectos negativos en el ejercicio de la función sexual. (Ocampo Muñoz, D. 2022)

En relación a temáticas vinculadas con las nuevas concepciones de parejas en los ancianos persisten dudas.

Les incomodaba la idea de romper con la imagen de la pareja tradicional (mamá y papá), en la que es evidente que debe producirse la concepción de un nuevo ser. Al respecto, planteaban que la especie se podía extinguir. No les complacía la idea de convivir en su comunidad, y mucho menos en su seno familiar, con una pareja que rompiera el modelo tradicional. Se preguntaban cómo afrontaría la Iglesia estas nuevas concepciones, qué opinarían los afro cubanos, los católicos y los cristianos al respecto. (Pérez Fernández, V. et al 2017, [citado 2023 julio 4])

La presencia de un trastorno mental puede ocasionar dificultades en los ancianos relacionadas con su autoestima, relación de pareja, familia y sociedad.

La estigmatización de las personas que padecen un trastorno mental tiene una influencia negativa en cuanto a encontrar un trabajo, una vivienda o mantener relaciones sociales con amigos o pareja. Por otro lado, estas consecuencias comportan un empeoramiento de su situación y les lleva a una desadaptación social, una baja autoestima, depresión y un aumento de la carga familiar.(Campo-Arias, A.y Herazo, E 2015 [citado:11/05/2018];Campo-Arias, A et al 2014 [citado: 22/05/2018]; Chang Paredes, N. et al 2018)

Esta situación dificulta y, a veces, impide una reinserción real en la comunidad, lo cual no facilita el objetivo principal que marca la rehabilitación psicosocial.(Silva, M. A. y Restrepo, D. 2017 [citado: 2/07/2018]; Chang Paredes, N. et al 2018)

Consideramos oportuno y pertinente el diseño del decálogo para los ancianos pues, será útil para encausar motivos, aspiraciones, intereses y convicciones, favoreciendo su vida personal, familiar y social.

**Conclusiones.** Fue diseñado el decálogo para ancianos con ideas renovadoras en todas las esferas de su vida, este puede ser utilizado en la comunidad, hogares de ancianos, cátedras del adulto mayor u otro entorno que requiera elevar el sentido de la vida en estos.

### Referencias bibliográficas

- Campo-Arias, A.; Herazo, E. (2015). El complejo estigma-discriminación asociado a trastorno mental como factor de riesgo de suicidio. *RevColombianaPsiquiatría* [Internet]. [citado:11/05/2018]; 44(4):243-50.

Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745015000438>

- Campo-Arias, A.; Oviedo, H.C.; Herazo, E. (2014). Estigma: barrera de acceso a servicios en salud mental. *Revcolombpsiquiatría* [Internet]. 2014 [citado: 22/05/2018]; 43(3):162– 167. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745014000572?via%3Dihub>

- Chang Paredes, N., Ribot Reyes, V. C., Pérez Fernández, V. (2018). Influencia del estigma social en la rehabilitación y reinserción social de personas esquizofrénicas. *Revhabancienméd* [Internet]. [citado]; 17(5):705-719. Disponible en:

<http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2415>

- Fernández-Ríos, L.; García-Fernández. (2000). La religión como recurso para la promoción de la salud. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana* 18, 23-56.
- Guerrero-Castañeda, R.F.; Menezes, T.M.O.; Prado, M.L.; Galindo-Soto, J.A. (2019). Spirituality and religiosity for the transcendence of the elderly being. *Rev Bras Enferm*. 2019;72(0):259-65. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0840>
- Guerrero-Castaneda, R.F.; Prado, M.L.; Kempfer, S.S.; Vargas, M.G.O. (2017). Momentos del proyecto de investigación fenomenológica. *Index Enferm* [Internet]. [cited 2018 Dec 01];26(1-2):67-71. Available from: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962017000100015](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962017000100015)

- Heidegger M. (2015). El ser y el tiempo. México: Fondo de Cultura Económica.
- Hernández-Carrasquillo, J. E., & González-Tardí, S. E. (2020). Afrontamiento religioso y sentido de la vida en adultos mayores jubilados. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(3), 244-258. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i3.3943>
- Montero, I.; León, O. G. (2002) Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/ ISSN 1576-7329. Vol. 2, N° 3, pp. 503-508*
- Ocampo Muñoz D. (2022) Validez de apariencia y adaptación cultural del SRA-Q: cuestionario de relaciones y actividades sexuales para personas mayores. [tesis]. Universidad de Caldas, Maizales. Disponible en: [https://repositorio.ucaldas.edu.co/bitstream/handle/ucaldas/18143/DianaCarolina\\_OcampoMunoz\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucaldas.edu.co/bitstream/handle/ucaldas/18143/DianaCarolina_OcampoMunoz_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pargament, K. I. (1997). *Psychology of religion and coping: Theory, research and practice*. The Guilford Press.
- Pérez Fernández, V.; Sánchez Figueredo, M.; Rojas Perugorría, J. L.; Díaz Pérez, G. (2017). [citado 2023 julio 4] Programa de Intervención Comunitaria «Diversidad sexual» para ancianos de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. *Revista Sexología y Sociedad*. 23(1) 73-83 ISSN 1682-0045 Versión electrónica. Disponible en: <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/issue/view/73>
- Pérez González, J. C.; Suárez Jurado, C.; Rodríguez Serrano, M. A.; Mestre Navas, J. M.; Sánchez Pérez, M.; Turanzas Romero, J. ; Martín, A. I. (2023) En busca del sentido de la vida. Respuestas para un afrontamiento positivo. Reportaje / Documental / Divulgativo. Video\_AVIPDocument. Repositorio audiovisual de la UNED. Fecha: 2023-04-14. Duración: 00:23:56. Disponible en: [https://descargas.uned.es/publico/pdf/Aviso\\_Legal\\_UNED.pdf](https://descargas.uned.es/publico/pdf/Aviso_Legal_UNED.pdf)  
[http://canal.uned.es/uploads/material/64231f553056d524b8067bc2/EI\\_sentido de...](http://canal.uned.es/uploads/material/64231f553056d524b8067bc2/EI_sentido_de...)

- Reyes-Ortiz, C., Ayele, H. & Mulligan, T. (1996). Religious activity improves quality of life for ill elderly. *Clinical Geriatric*, 4, 102-106. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1996.tb02962.x>
- Román, A.M. (2018) Resignificación del sentido de la vida por medio de la lectura en contexto de encierro. La biblioterapia como recurso terapéutico de la logoterapia [Ponencia]. En: VI Encuentro de Agentes de Bibliotecas y Bibliotecarios del Mercosur: "Bibliotecas en marcha, agenda 2030 en acción"; 22 y 23 de octubre de 2018, Posadas, Misiones.
- San Martín, C. (2007). Espiritualidad en la tercera edad. *Revista Psicología, Cultura y Sociedad*, 8(1), 111-128. <https://doi.org/10.18682/pd.v8i0.420>
- Silva, M. A.; Restrepo, D. (2017). Recuperación funcional en la esquizofrenia. *Rev Colombiana Psiquiatría* [Internet] [citado: 2/07/2018]; 46(4). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.08.004>

## **EVALUACIÓN DEL PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA. CAIMITO, 2022**

### **Autores:**

Ms Cs. Yaquelin González García

<sup>1</sup>Policlínico Flores Betancourt, Lic. psicología. Instructora. Master psicología de la salud, [yaquegonzales1989@gmail.com](mailto:yaquegonzales1989@gmail.com)

Ms Cs. Olga Lidia Delgado Díaz

<sup>2</sup>FCMA, Departamento Postgrado, Especialista pediatría. Asistente. Master en genética médica Artemisa, [olgadelgado@infomed.sld.cu](mailto:olgadelgado@infomed.sld.cu).

### **Resumen**