

Acciones para el mejoramiento de la calidad de vida. (original)

Yaquelín Alarcón-Jorge. Filial Universitaria de Cultura Física de Yara. Granma-Cuba.

Resumen:

En este artículo se abordan acciones que permiten elevar la calidad de vida de los pobladores de la zona 65 del Consejo Popular Yara Sur, teniendo en cuenta sus edades, así como sus intereses y motivaciones. A partir de diseñar acciones para elevar la calidad de vida de la población en estudio y prevenir conductas de riesgo. Con el trabajo se demuestra que para mejorar la calidad de vida de un individuo no solo se puede llevar al plano de la prescripción médica o al mejoramiento de las condiciones económicas, sino que se hace necesario la unidad de una serie de indicadores que inciden en el accionar del individuo, como son el nivel de vida, las condiciones, su estilo, sus motivaciones y el equilibrio emocional.

Palabras clave: mejoramiento/ calidad de vida/ acciones/ estilo/ motivaciones/ equilibrio emocional.

Abstract:

In this article actions are approached that allow to elevate the quality of the residents' of the area life 65 of the Popular Council Yara South, keeping in mind their ages, as well as their interests and motivations. Starting from designing actions to elevate the quality of the population's life in study and to prevent behaviors of risk. With the work it is demonstrated that to improve the quality of a non alone individual's life you can take to the plane of the medical prescription or the improvement of the economic conditions, but rather it becomes necessary the unit of a series of indicators that you/they impact in working of the individual, like they are the level of life, the conditions, their style, their motivations and the emotional balance.

Words key: improvement / quality of life / you work / I am used / motivations / emotional balance.

Introducción:

El interés por la Calidad de Vida inicia a finales de los años 50 e inicio de los 60, como consecuencia del incremento de los indicadores sociales. En los años 70 y 80 comienza a definirse como un concepto integrador que comprende todas las áreas de la vida y tiene su máxima expresión en tres aspectos fundamentales: la salud, considerando el hecho de que estar sano es un indicador esencial para tener una vida con calidad; el aspecto psicológico como manifestación de los estados cognitivos y afectivos del individuo y el desenvolvimiento social, basado en sus relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida.

Actualmente se reitera el término calidad de vida y se utiliza en relación con el mejoramiento de las condiciones de vida. Ej. el incremento del salario de un individuo trae, en la mayoría de los casos, aparejado al aumento del consumo de alcohol, café, cigarros, etc. En el orden psicológico, se incrementan el suicidio, los accidentes, abortos, entre otros y en el ámbito jurídico, se elevan los índices de delitos y la indisciplina social.

En nuestro país, la calidad de vida se fundamenta en el disfrute seguro de la salud, la educación, una alimentación sana, una vivienda adecuada, un medio ambiente estable y sano, justicia social y la participación en las actividades de la vida cotidiana. Se considera que la ausencia de uno de estos aspectos puede alterar la calidad de vida de un individuo o un grupo de individuos.

El deporte, en cada una de sus manifestaciones y la cultura física, unido a todos los elementos anteriormente señalados, contribuye al enriquecimiento espiritual y recreativo de la sociedad.

En el municipio de Yara se trabaja en aras de fomentar la actividad física en la comunidad, como forma de elevar la calidad de vida de la población. No obstante, existe una tendencia a vincular el deporte solo con el mejoramiento de la salud humana y excluir las necesidades y motivaciones del individuo, de ahí que consideramos insuficiente la variedad de opciones, en correspondencia con sus necesidades vitales y con el nivel de aceptación que le permita un nivel de satisfacción en todas las esferas de la vida (salud, cultura, deporte y economía).

Para el desarrollo de este trabajo y diseñar las acciones se realizaron una serie de tareas entre las que se encuentran las siguientes:

Mejoramiento de la calidad de vida.

-Caracterización de la comunidad que reside en el Consejo Popular Yara Sur, desde el punto de vista social, cultural y político.

-Diagnóstico de los gustos y preferencias de la población por grupo etario.

-Estudio bibliográfico y documental sobre el tema de la actividad física y su incidencia en la calidad de vida.

-Diseño de un conjunto de acciones vinculadas a las preferencias por grupos etarios, para lograr satisfacción en la población y elevar su calidad de vida.

Para cumplir con las tareas diseñadas se aplicaron diferentes métodos y procedimientos, los cuales permitieron determinar los gustos y preferencias de la comunidad de referencia y en este sentido proyectar acciones para mejorar la calidad de vida y prevenir conductas inadecuadas.

Desarrollo:

Transcurridos 50 años, el concepto de calidad de vida se tiene en cuenta en la evaluación y planificación de los servicios que se prestan a la sociedad en la actualidad. Sin embargo, aún existen criterios divergentes sobre su definición y evaluación. Así, aunque históricamente han existido dos aproximaciones básicas: aquella que lo concibe como una entidad unitaria, y la que lo considera un concepto compuesto por una serie de dominios, todavía Felce y Perry (1995) encontraron diversos modelos conceptuales de Calidad de Vida. A las tres conceptualizaciones que ya había propuesto Borthwick-Duffy (1992), añadieron una cuarta. Según ellos, la Calidad de Vida ha sido definida como la calidad de las condiciones de vida de un individuo: (a), como la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales; (b), como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, Calidad de Vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona, junto a la satisfacción que esta experimenta y por último; (c), como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal y ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

Para Dennis, Williams, Giangreco y Cloninger (1993), la evaluación del concepto presenta una situación parecida, los enfoques en el campo de la investigación son variados, pero podrían englobarse en dos tipos: enfoques

cuantitativos, cuyo propósito es operacionalizar la Calidad de Vida. Para ello, han estudiado diferentes indicadores: sociales (se refieren a condiciones externas relacionadas con el entorno, como la salud, el bienestar social, la amistad, el estándar de vida, la educación, la seguridad pública, el ocio, el vecindario, la vivienda, etc.); psicológicos (miden las reacciones subjetivas del individuo a la presencia o ausencia de determinadas experiencias vitales); y ecológicos (miden el ajuste entre los recursos del sujeto y las demandas del ambiente) y los enfoques cualitativos, que adoptan una postura de escucha a la persona mientras relata sus experiencias, desafíos y problemas y cómo los servicios sociales pueden apoyarles eficazmente.

A pesar de esta aparente discrepancia entre los investigadores sobre la definición de calidad de vida y la metodología utilizada para su estudio, el concepto ha tenido un impacto significativo en la evaluación y planificación de los servicios durante los últimos años. En este sentido, este puede ser utilizado para una serie de propósitos, incluyendo la evaluación de las necesidades de las personas y sus niveles de satisfacción, la evaluación de los resultados de los programas y servicios humanos, la dirección y guía en la provisión de estos servicios y la formulación de políticas nacionales e internacionales, dirigidas a la población general y a otras más específicas, como la población con discapacidad.

El uso reiterado del término calidad de vida crea confusiones en el lenguaje, además de creer que la calidad de vida se cambia, como se ha señalado, por prescripción facultativa del personal de salud, cuando en verdad se trata de una actividad eminentemente educativa, aceptada tanto por los criterios técnicos, sociales y personales, que debe ser apropiada por las personas y vivenciada como necesaria.

Al realizar la caracterización de la población en estudio se obtuvieron los siguientes resultados:

De un total de 64 personas en estudio, 29 son del sexo femenino, lo que representa el 45,3 %, 22 están vinculados al estudio en las enseñanzas primaria, secundaria, preuniversitaria y universitaria, 25 son trabajadores, 6 amas de casas, 3 jubilados, 3 niños que no tienen edad escolar. De los encuestados están

Mejoramiento de la calidad de vida.

desvinculados de cualquier actividad social 5 pobladores, los cuales poseen edad activa para el estudio o el trabajo.

Otro resultado significativo es que de la población masculina en estudio (35 en total), 12 son consumidores habituales de alcohol y 19 son fumadores. Padecen de enfermedades crónicas, dispensarizados por el área de salud 6 pobladores.

Por otra parte, un total de 6 mujeres son madres solteras con hijos adolescentes y de ellas se manifiestan con una inestabilidad en sus relaciones 2. Además, se constató que de estas madres solteras 3 no le prestan la atención adecuada a sus hijos, incidiendo en una tendencia a que los menores deambulen y se manifiesten agresivos ante cualquier situación, existe una familia donde se manifiestan acciones de maltrato a causa de la ingestión de bebidas alcohólicas.

El 93 % de la población asocia el mejoramiento de la calidad de vida con el incremento del salario, mejoramiento de las condiciones de la vivienda y con la posibilidad de una alimentación grata, no considerando la práctica de la actividad física y otras actividades como un elemento esencial para mejorar su calidad de vida.

Independientemente a los criterios de la población, existen problemas que atentan contra la recreación sana y el buen empleo del tiempo libre, para contrarrestar así las conductas inadecuadas, como son:

- No existe un área fija donde los miembros de la comunidad puedan programar actividades de acuerdo a sus necesidades y preferencias.
- Carencia de cultura o hábito de la práctica de la actividad física por desconocimiento de la importancia que esta tiene para la salud.
- Falta de claridad en la población y los líderes formales, de lo que es recreación sana, lo que ha provocado que solo vean en esta la ingestión de bebidas alcohólicas.
- Prevalen aún jóvenes desvinculados del estudio y del trabajo y que no reconocen la importancia de integrarse a estas actividades dedicándose a actividades no lícitas.
- El nivel de sedentarismo es alto, no así el de obesidad, aunque se observan malos hábitos de alimentación.

-Aunque existe un promotor cultural en la zona este no satisface las necesidades de la población además de que se carece de opciones atendiendo a las características de la población.

Para contribuir a la solución de esta problemática se sugieren un grupo de acciones que sirvan de base o faciliten una vida mas sana de la población en estudio, en correspondencia con las motivaciones de la población, dentro de las cuales se encuentran las siguientes.

-Capacitar a los promotores culturales, deportivos y de salud, así como a los organismos de la zona, con el objetivo de organizar actividades que estén acorde a las necesidades y posibilidades de la población, atendiendo a su edad.

-Incrementar el nivel de propaganda de las actividades a desarrollar en la zona.

-Desarrollar charlas educativas sobre la necesidad de la práctica de la actividad física y los beneficios que representa para el mejoramiento de la salud.

-Coordinar la realización, con personas capacitadas, de conferencias, debates y talleres, donde se intercambie sobre temas de educación sexual, alcoholismo, tabaquismo y su incidencia negativa en la familia y la comunidad.

-Convocar la realización de concursos, festivales, etc. sobre la importancia de la práctica de la actividad física y su influencia en la prevención de conductas de riesgo.

-Fomentar la realización de juegos pasivos, participativos y competitivos en la zona.

-Coordinar la realización de la rehabilitación en el hogar, teniendo en cuenta las patologías y los intereses de la población.

-Elaboración de medios o juegos que estén en correspondencia con las características de las actividades a desarrollar.

Para validar el resultado de las acciones, fue aplicada a los jóvenes y representantes de la zona una encuesta de estado de opinión y satisfacción, entre cuyos resultados generales arrojó que el 100 % de ellos se sienten satisfechos con la implementación del plan de actividades físico- recreativos, destacándose dentro de las principales razones:

-Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad.

Mejoramiento de la calidad de vida.

- Incremento significativo en cuanto a la ocupación del tiempo libre de la comunidad.
- Disminución de problemas en la comunidad dado por hábitos incorrectos como ingestión de bebidas alcohólicas por parte de este grupo de edades.
- Aumentó la asistencia a las actividades por parte de los jóvenes y otros miembros de la comunidad.
- Mejoran las relaciones personales y familiares de estos.

Conclusiones:

- Sobre la base de la aplicación de una estrategia con acciones coordinadas, en la que intervienen los diferentes factores, (promotores culturales, deportivos y de salud) se ha logrado la incorporación de la población a las actividades en correspondencia a sus necesidades e intereses, y se contribuyó al mejoramiento de la calidad de vida.

Citas y notas:

1. Revista Cuba Socialista. No 30. 2004: La calidad de vida y el desarrollo social en Cuba.
2. P. Galperin. (1982). Introducción a la psicología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
3. Lev Vigotsky. (1987). Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. La Habana, Editorial Científico Técnica.
4. Revista Olimpia. No 8.2006. la actividad deportiva una visión integral.
5. F. Kort y A. Goldein. (1987). Psicoterapia de grupo y desarrollo del potencial humano. Ed. Monte Ávila.