

**Multimed 2016; 20(1)**

**ENERO-FEBRERO**

**ARTÍCULO ORIGINAL**

## **UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE GRANMA**

**Estrategia educativa para la formación de la valoración de los factores estresantes en los adultos mayores**

**Educative strategy for the formation of the assessment of the stressful factors in the elderly**

**Marvelis Blanco Suárez;<sup>1</sup> Osmar de Jesús Pérez Lozada;<sup>2</sup> Rita González Sábado;<sup>3</sup> María del Pilar Oliva Magaña;<sup>4</sup> Yudith Llópiz Hernández.<sup>5</sup>**

*1 Licenciada en Defectología. Máster en Longevidad Satisfactoria. Asistente. Universidad de Ciencias Médicas de Granma Celia Sánchez Manduley. Manzanillo. Granma. E-mail: [marbe@ucm.grm.sld.cu](mailto:marbe@ucm.grm.sld.cu)*

*2 Ingeniero Mecánico. Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesor Titular. FUM. Manzanillo. Granma.*

*3 Licenciada en Psicología. Máster en Medicina Bioenergética. Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Granma Celia Sánchez Manduley. Manzanillo. Granma.*

*4 Licenciada en Psicopedagogía. Máster en Longevidad Satisfactoria. Asistente. Universidad de Ciencias Médicas de Granma Celia Sánchez Manduley. Manzanillo. Granma.*

*5 Licenciada en Psicología. Master en Longevidad Satisfactoria. Asistente. Universidad de Ciencias Médicas de Granma Celia Sánchez Manduley. Manzanillo. Granma.*

**RESUMEN**

La presente investigación responde a la necesidad de favorecer la valoración de los factores estresantes en relación con los recursos personológicos, debido al incremento de la vulnerabilidad del estrés que limita el desarrollo sociocultural del adulto mayor que cursa estudios en el Joven Club de Computación Manzanillo I, se realizó de septiembre del 2012 a septiembre del 2013. Es un estudio descriptivo que expone una estrategia de carácter educativo dirigido a la educación para el conocimiento del estrés basado en el ejercicio de la categoría de la valoración como un constituyente esencial del afrontamiento en los adultos mayores. Los métodos esgrimidos fueron; el analítico y sintético, Inductivo y deductivo, sistémico estructural funcional, Análisis histórico-lógico, observación, encuestas, entrevistas y los métodos de evaluación psicológica. La aplicación de este instrumento científico promoverá cambios necesarios que deben producirse en los estilos de vida de los senescentes, una vez elevado el nivel de conocimientos, lo que potenciará la acción salubrista de promoción de salud y prevención de enfermedades en la población de la tercera edad, desde el papel de la comunidad científica.

***Descriptores DeCS: ANCIANO; ESTRÉS FISIOLÓGICO; ESTRÉS PSICOLÓGICO***

**ABSTRACT**

This research responds to the need of favoring the assessment of the stressful factors in relation to the personal resources, due to the increase of the vulnerability of the stress that limits the sociocultural development of the elders who study in the Informatics Youth Club in

Manzanillo. It was performed since September 2012 to September 2013. It is a descriptive study that presents a strategy of educative behavior directed to the education for the knowledge of the stress based on the exercise of the assessment category as a main point of facing it by the elderly. The methods applied were: the analysis and synthesis, induction-deduction, systemic- structural- functional, historical- logical analysis, observation, surveys, interviews and the methods of psychological assessment. The application of this scientific tool will promote the necessary changes that should be produced in the life styles of senescents when the level of knowledge increases, which will favor the health action of promotion and prevention of diseases in the population of the third age from the role of the scientific community.

**Subject heading:** AGED; PHYSIOLOGICAL STRESS; PSYCHOLOGICAL STRESS

## **INTRODUCCIÓN**

El envejecimiento individual no es un fenómeno exclusivo de la sociedad contemporánea, sino que ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social. De hecho, la ancianidad es considerada un serio problema de salud mundial, especialmente en los países desarrollados y en los que van emergiendo del desarrollo.<sup>1</sup>

El envejecimiento psicológico se expresa en el efecto del paso del tiempo sobre las distintas funciones psicológicas; dentro de estas se incluyen las formas en que percibimos la realidad, las relaciones con uno mismo y con los demás, donde la integración de todos estos elementos en una personalidad única e integral, condicionan la forma de reaccionar desde su estructura y a partir de sus componentes

cognoscitivos, afectivos y volitivos; existe una alta prevalencia de alteraciones en la forma de pensar, sentir y actuar que pueden afectar la vida del anciano.<sup>2</sup>

El proceso perceptivo en el anciano se ve afectado por la alteración de los órganos sensoriales, lo que provoca una respuesta perceptiva motriz más lenta, y se afecta la capacidad de recibir las informaciones del entorno. La vista, el oído y los otros sentidos, sufren déficit con la edad, sin que esto quiera decir que la mayoría de los ancianos sean sordos o ciegos, ni que estos órganos se deterioren de igual manera.

<sup>2</sup>

A esta situación idílica pueden oponerse situaciones como: Sentirse rechazado por la familia. Conflictos familiares o crisis propiamente dichas. Situaciones de enfermedad o invalidez de larga evolución. Situación económica desfavorable. Violencia en la familia.<sup>3</sup>

Las provincias de Villa Clara, Ciudad de La Habana, Sancti Spíritus, Cienfuegos y Granma son las más envejecidas de Cuba, al tener la mayor relación de personas de 60 años y más, con respecto al total de población de esos territorios, según datos de la Oficina Nacional de Estadística. En Granma la población envejecida representaba al final de 2006, 111 000 habitantes (13.3% del total), lo cual es evidencia fehaciente de la manifestación de estos fenómenos en el territorio.<sup>4</sup>

El Cuba se concibe la vejez a partir de los 60 años, sin embargo el envejecimiento como proceso se establece desde mucho antes, normalmente involucra un cierto número de cambios fisiológicos, que en su mayoría son una simple declinación de las funciones del organismo como un todo.<sup>5</sup>

La Andragogía proporciona la oportunidad para que el senescente que decida aprender, participe activamente en su propio aprendizaje e intervenga en la planificación, programación, realización y evaluación

de las actividades educativas en condiciones de igualdad con sus compañeros y con el facilitador. En el proceso de aprendizaje se utiliza la experiencia para enfrentar las dificultades, cuidar la salud, cultivar la mente y evitar el estrés, logrando el desarrollo de una longevidad satisfactoria, otras vías son las aulas de la Filial Universitaria del adulto mayor experiencia que ha dado múltiples frutos.

El adulto mayor convive en una sociedad moderna donde se expone a diversos cambios sociales y la cotidianidad de la vida incluye también adaptarse a contingencias ambientales que se expresan en reacciones emocionales derivadas de sobrecargas personales percibidas como estrés.

Aunque nadie puede ser considerado como totalmente resistente al estrés, existen personas que tienen un buen dominio del mismo y que, generalmente, se mantienen equilibradas ante circunstancias adversas y saben escoger la forma más adecuada de afrontar el peligro, mientras que otras se sienten desestabilizadas por los hechos más insignificantes y responden a éstos con sensaciones de enorme tensión y malestar, considerándose estas últimas como más vulnerables al estrés. La relación estrés-vulnerabilidad es la que determina los efectos sobre la salud.<sup>6</sup>

Toda esta problemática y el análisis de las fuentes bibliográficas tales como: textos disponibles para la enseñanza universitaria de la carrera de Psicología Médica y Medicina, publicados por editoriales cubanas desde 2006 hasta 2011; bases de datos bibliográficas disponibles en INFOMED, tales como CUMED, EBSCO, HINARI, SCIELO durante igual periodo de tiempo, permitió hacer un resumen de las investigaciones que en este campo se han realizado, así como en sus aportaciones a la ciencia, reconociendo la necesidad del

estudio del estrés en el adulto mayor, tanto en el ámbito internacional, como nacional.

Entre estas investigaciones figuran Miró y Raich,<sup>7</sup> Gómez y Carrascosa,<sup>8</sup> Rivera y López,<sup>9</sup> Stefani.<sup>10</sup> Investigadores cubanos también tienen importantes aportes en investigaciones sobre este tema, como es el caso de Zaldívar Pérez,<sup>6,11</sup> Domínguez,<sup>12</sup> Fuentes,<sup>13</sup> no obstante, otros autores advierten la necesidad de continuar investigando en esta área del conocimiento.

Es importante destacar que en la Provincia Granma se encuentran dispensarizados 26'201 gerontes, para una tasa de 13.5 por 100'000 habitantes. El municipio de Manzanillo cuenta con una población dispensarizada de 131'425 habitantes, de ellos 21'959 están comprendidos en la etapa de la vejez, que representan el 16 % de envejecimiento poblacional, el más alto de la provincia. Esta peculiaridad demográfica nos plantea retos a los profesionales de la salud para elevar la calidad de vida de estos senescentes.<sup>14</sup> Con el interés de intervenir en el campo del afrontamiento al estrés con una estrategia educativa diseñada para disminuir el efecto del estrés con el fin de obtener cambios favorables que mejoren la calidad de vida de los adultos mayores, se emprendió la investigación sobre la base de un diagnóstico fáctico, en el que se aplicaron encuestas y entrevistas a profesores y estudiantes adultos mayores del aula de computación del Joven Club Manzanillo I, lo cual reveló los siguientes elementos:

- ✓ En los adultos mayores existe una tendencia a la evitación del desarrollo de las actividades docentes.
- ✓ Manifiestan poca seguridad en las respuestas dadas a docentes del referido centro.
- ✓ Perciben las metas de manera pesimista.

- ✓ Se percibe inhibición en las relaciones sociales en el espacio docente.
- ✓ Se aprecian limitaciones en la asertividad del adulto mayor.

Estas manifestaciones fácticas han hecho posible revelar el **problema de investigación** como: *Incremento de la vulnerabilidad del estrés que limita el desarrollo sociocultural del adulto mayor que cursa estudios en el Joven Club de Computación Manzanillo I.* El estudio de los principales factores que condicionan la existencia del problema de investigación se dilucidó los siguientes como **causas**:

- ✓ Los sujetos no han sido educados con sistematicidad en el afrontamiento a las actividades del programa formativo del Joven Club de Computación Manzanillo I.
- ✓ Existen limitaciones metodológicas en cuanto al auto-reconocimiento de las potencialidades por parte de los sujetos para realizar tareas complementarias.
- ✓ Los docentes que dirigen el proceso de formación en esta etapa del desarrollo humano no le confieren suficiente relevancia a la formación en estrategias para el afrontamiento.

Para dar solución al problema que se expresa en el objeto se propone como objetivo la elaboración de una estrategia educativa para favorecer la valoración de los factores estresantes en relación con los recursos personológicos en situaciones de estrés.

## MÉTODO

La investigación se realizó en el Joven Club de Computación Manzanillo I en el período de septiembre del 2012 a septiembre 2013, se trabajó con una población de 24 senescentes pertenecientes a un grupo de estudio de Informática Básica los que se constituyeron en unidades de estudio. Desde el punto de vista ético se cumplió con los

principios del consentimiento informado, la confidencialidad de la información y la no vulnerabilidad de la integridad física y psicológica de los adultos mayores incluidos en el estudio. Se trabajaron las variables de niveles de estrés, tipo de afrontamiento al estrés y valoración de los factores estresantes. Las técnicas usadas para obtener la información fueron observación, encuesta, entrevista y el test de vulnerabilidad al estrés. El análisis de los resultados fue apoyado en la estadística descriptiva porcentual y de inferencia.

## RESULTADOS

En la tabla 1 podemos percatarnos que los adultos mayores tienen una percepción inadecuada y casi regular al identificar el agente estresor por lo que su percepción es baja.

**Tabla 1. Grado de percepción en la identificación del agente estresor principal.**

	<b>Gradación</b>	<b>Frec Abs</b>	<b>Frec Relativa</b>	<b>Frec Relat Acum</b>
1	Inadecuada	12	50,00	50,00
2	Casi regular	10	41,67	91,67
3	Regular	2	8,33	100,00
4	Buena	0	0,00	100,00
5	Excelente	0	0,00	100,00
		24	100,00	

En la tabla 2 podemos apreciar que la mayoría consideran regular e inadecuada las demandas organizacionales es decir tienen bajo compromiso con las demandas inherentes a la docencia lo consideran una sobrecarga.

**Tabla 2. Compromiso con las demandas organizacionales inherentes a la actividad docente.**

	<b>Gradación</b>	<b>Frec Abs</b>	<b>Frec Relativa</b>	<b>Frec Relat Acum</b>
1	Inadecuada	8	33,33	33,33
2	Casi regular	7	29,17	62,50
3	Regular	9	37,50	100,00
4	Buena	0	0,00	100,00
5	Excelente	0	0,00	100,00
		24	100,00	

La tabla 3 nos muestra que la mayoría de los alumnos aprecian las demandas del entorno escolar como inadecuada es decir aprecian exigente la carga docente haciendo una valoración de sus capacidades.

**Tabla 3. Apreciación que realiza el alumno de las demandas que le plantea el entorno escolar en función de su propia capacidad.**

	<b>Gradación</b>	<b>Frec Abs</b>	<b>Frec Relativa</b>	<b>Frec Relat Acum</b>
1	Inadecuada	11	45,83	45,83
2	Casi regular	9	37,50	83,33
3	Regular	4	16,67	100,00
4	Buena	0	0,00	100,00
5	Excelente	0	0,00	100,00
		24	100,00	

Semejante a los resultados anteriores los adultos muestran una autoevaluación de las habilidades con que cuentan para afrontar los estresores como inadecuada (tabla 4).

**Tabla 4. Habilidades sociales para afrontar los estresores.**

	<b>Gradación</b>	<b>Frec Abs</b>	<b>Frec Relativa</b>	<b>Frec Relat Acum</b>
1	Inadecuada	13	54,17	54,17
2	Casi regular	7	29,17	83,33
3	Regular	4	16,67	100,00
4	Buena	0	0,00	100,00
5	Excelente	0	0,00	100,00
		24	100,00	

Con respecto a la valoración para enfrentar los factores estresantes los adultos mayores la consideran en su mayoría casi regular (tabla 5).

**Tabla 5. Valoración.**

	<b>Gradación</b>	<b>Frec Abs</b>	<b>Frec Relativa</b>	<b>Frec Relat Acum</b>
1	Inadecuada	4	16,67	16,67
2	Casi regular	20	83,33	100,00
3	Regular	0	0,00	100,00
4	Buena	0	0,00	100,00
5	Excelente	0	0,00	100,00
		24	100,00	

Los resultados obtenidos se tuvieron en cuenta para mostrar la propuesta de la estrategia a los especialistas que sirvieron de expertos para lo cual nos apoyamos en la prueba estadística Kendall'sW.

Con el fin de objetivizar la validez de las valoraciones dadas por los especialista y determinar el grado de coincidencia de estos, se utilizó el coeficiente W de Kendall. El coeficiente de concordancia de W Kendall (Kendall'sW) se emplea para medir el grado de similitud entre conjuntos de opiniones ranqueadas por dos o más especialista en el tema, acerca de siete o más características del proceso.

La prueba de Kendall, se realiza bajo una probabilidad de error de un 2.5%, dado por el número de especialistas que participaron: n=20. El coeficiente de Kendall toma, bajo estas condiciones, un valor de  $w=0.636$ , consecuentemente se obtiene  $p < \alpha$ , que niega  $H_0$  para hacer que se acepte la concordancia de los especialistas y se considere significativo el criterio aportado, que confirma la validez de la estrategia como aporte de la investigación.

Este coeficiente muestra un valor en escala categórica tipo A, que va de cero (no hay concordancia) a uno (concordancia perfecta) y aquí se emplea para categorizar el desempeño de los con especialistas consultados según método de Delphi.

## **DISCUSIÓN**

**Valoración de la factibilidad de los aportes fundamentales de la investigación a partir de la realización de Talleres de socialización con especialistas.**

Con el propósito de presentar los resultados parciales, así como la corroboración y perfeccionamiento de los aportes de la investigación se realizó un Taller de socialización. Se convocó para ello profesionales e investigadores seleccionados a partir de su experiencia profesional en relación con la temática que se investiga, su experiencia pedagógica y trayectoria científico-metodológica en cuanto a las investigaciones realizadas vinculadas con el senescente y se consideró la categoría científica y académica .

En el taller participaron 12 profesionales, su categoría docente oscilaba en 3 Titulares, 4 Auxiliares, 3 Asistentes y 2 Instructores. De ellos con título académico 7 Master y 3 con el grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.

El taller se desarrolla a partir de los juicios valorativos que aportan cada uno de los asistentes, se realizó una valoración cualitativa de los criterios y valoraciones emitidas por los especialistas desde sus experiencias en la práctica, a partir de las cuales se derivaron sugerencias y recomendaciones a los aportes fundamentales de la investigación.

La investigadora realizó una exposición detallada de los diferentes niveles de la investigación, abordó los principales elementos de la propuesta de la estrategia educativa, como punto de partida para el análisis y reflexión de los especialistas, a partir de sus experiencias y posiciones teóricas.

En la relatoría los principales resultados reflejados se expresan en función de que el tema es pertinente y actual, por cuanto enfatiza en las concepciones que prevalecen en la actualidad cubana. Los participantes en el taller de socialización expresan que el tema de investigación está justificado dada la necesidad del perfeccionamiento

de la formación en la educación del adulto mayor. Entre los elementos aportados por los participantes se destaca que:

1. Se aceptan las definiciones aportadas para los conceptos estrés y afrontamiento, considerando los referentes teóricos asociados desde la Teoría Holístico configuracional y la universidad humana y cultural.
2. Se aprecia una lógica investigativa coherente expresada en el nivel de correspondencia entre las categorías del diseño de la investigación y en la lógica interna de la estrategia educativa, considerando acertada la estrategia educativa propuesta.
3. Se reconoce la posibilidad de aplicación práctica de la estrategia educativa en el desarrollo del conocimiento y manejo del estrés.

### **Valoración de los resultados de la investigación en eventos científicos**

1. Se presenta en el evento "XIIII Expo Forjadores del Futuro", celebrado en Manzanillo (22 de julio del 2011) con un tribunal integrado por especialistas con la categoría de Master en Educación y un Doctor en Ciencia , quienes valoraron en profundidad los argumentos expuestos y los consideraron novedosos, útiles en la formación, de alto rigor científico y factibles de generalizar.
2. Participa en el Evento a nivel de Base tributando al Municipal de la Federación de Mujeres Cubana, con sede en Manzanillo (20 de agosto del 2011), en cuya exposición se enfatiza en el provecho de la estrategia Educativa para la formación del conocimiento y manejo de estrés en otros escenarios.
3. Se expone en el "Evento Científico Metodológico. Actividad

Física Y Ancianidad”, celebrado en la Ciudad de Manzanillo 28 de septiembre del 2011 y auspiciado por el INDER y la Universidad del adulto mayor. Participaron en el salón 15 profesionales, 5 miembros del tribunal, con categoría de Master 4 y un Doctor en Ciencia. Reconoce la novedad del aporte al contar con una herramienta que permita al adulto mayor conocer y manejar adecuadamente el estrés.

### **Evaluación por criterio de especialista.**

Se sometió a la evaluación de los con especialistas la estrategia educativa para ampliar los conocimientos que sobre el proceso del estrés tienen los adultos mayores, se valoró el grado de aceptación de la mismo por un grupo, seleccionado, de experimentados profesionales de los centros de educación superior de la provincia, algunos especialistas en Medicina General Integral, Pedagogía, Psicología, Sociología y un grupo de doctores en ciencia y master que se desempeñan en la docencia de pre - grado y postgrado en estos centros.

Se formuló el objetivo de la evaluación por los especialistas para validar la estrategia educativa elaborada para ampliar los conocimientos y desarrollar habilidades sobre el proceso de estrés en los adultos mayores, mediante el análisis de su concepción teórica para demostrar su efectividad en la aplicación en la práctica educativa docente.

Se seleccionaron 20 especialistas, tomando como criterio de selección la efectividad de la actividad profesional que realiza y su relación con la atención y el conocimiento del tema. Los especialistas seleccionados fueron:

- Dos especialistas en Medicina interna.
- Un especialista en Geriatría
- Tres especialistas en Pedagogía.
- Cinco especialistas en Psicodagogía.
- Un especialista en Sociología.
- Cinco Master en Ciencias en Longevidad Satisfactoria.
- Tres profesores con reconocido prestigio profesional.

Fueron sometidos al juicio de especialista los siguientes aspectos:

1. Correspondencia entre la teoría seleccionada del objeto
2. Valor epistemológico de la sistematización teórica realizada.
3. Pertinencia fundamentos teóricos de la estrategia
4. Coherencia lógica de la estructuración de la estrategia
5. Utilidad práctica de la estrategia

Se aplicó la guía de encuesta a todos los especialistas y se obtuvo un registro de todas las respuestas para su procesamiento estadístico. El criterio de con especialistas, aporta como resultado final la pertinencia de los elementos que integran el modelo, al considerar que se corresponde el objetivo propuesto con el orden en que se ubican los objetivos para desarrollar el conocimiento y manejo del estrés en los senescentes en la práctica educativa, en función del desarrollo de habilidades.

Se ejecutó la metodología elaborada de la guía de aspectos a valorar, la cual fue entregada de forma individual. En un segundo momento de la etapa cuando fueron entregados los criterios a los investigadores, se tomaron en cuenta los mismos y se sometieron nuevamente a la consideración.

Los resultados alcanzados a través de la ejecución de los Talleres de socialización , la consulta a los con especialistas (Método Delphi), demostraron consenso en la pertinencia científica del modelo teórico y la estrategia propuesta, tanto desde el punto de vista epistemológico como metodológico, reconociendo el grado de madurez que posee en su lógica interna, el grado de factibilidad de la estrategia educativa propuesta, para beneficiar el proceso de la valoración de los factores estresantes, en relación con los recursos personológicos en situaciones de estrés y a su vez el desarrollo sociocultural del adulto mayor, en el contexto del proceso formativo del Club de Computación.

Se constata la contribución a la solución del problema científico a través de los talleres de socialización y criterio de especialistas confiriéndole el valor social a la investigación realizada.

## **CONCLUSIONES**

El estado actual del proceso de valoración de los factores estresantes en relación con los recursos personológicos, aporta los resultados de las cualidades que en su síntesis dialéctica constituyen la valoración como una categoría en el proceso de estrés, revela la mayor susceptibilidad del individuo ante determinadas situaciones estresoras en la actividad docente así como insuficiencias en el proceso de formación de la valoración, lo cual permitió a los investigadores proponer un programa educativo que permita que el adulto mayor realice una valoración de los factores estresantes y de sus recursos personológicos para potenciar su afrontamiento.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Febles M. Universidad del Adulto Mayor, los abuelos regresan a las aulas [Internet]. Radio Cadena Agramonte; 17 Febr 2009: Secc Educación [citado 17 Mar 2015]. Disponible en:  
<http://www.cadenagramonte.cu/articulos/ver/255:universidad-del-adulto-mayor-los-abuelos-regresan-a-las-aulas>
2. Chong Daniel Aida. Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. Rev Cubana Med Gen Integr [revista en la Internet]. 2012 Jun [citado 2016 Ene 07] ; 28(2): 79-86. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252012000200009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000200009&lng=es).
3. Loewy M. La vejez en las Américas. [Internet]. s/a [citado 26 de Mar 2015]. Disponible en:  
[http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjTyKbWwZjKAhWKLB4KHSpOA\\_sQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.cepal.org%2Fcelade%2Fnoticias%2Fnoticias%2F4%2F19454%2FLa%2520vejez%2520en%2520las%2520Américas.pdf&usg=AFQjCNHpfUV-4Kw2M35nzCaPthVrbcuOg&bvm=bv.110151844,d.dmo&cad=rj](http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjTyKbWwZjKAhWKLB4KHSpOA_sQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.cepal.org%2Fcelade%2Fnoticias%2Fnoticias%2F4%2F19454%2FLa%2520vejez%2520en%2520las%2520Américas.pdf&usg=AFQjCNHpfUV-4Kw2M35nzCaPthVrbcuOg&bvm=bv.110151844,d.dmo&cad=rj)
4. Oficina Nacional de Estadísticas. El Envejecimiento de la población Cubana 2008 [Internet]. 2009; La Habana: ONE [citado 17 Mar 2015]. Disponible en:  
<http://www.one.cu/envejecimiento2008.htm>
5. Cortina NA, Dule S, López M. Algunas consideraciones acerca de la influencia de la actividad física sobre las personas de la tercera edad. EFDeportes.com. Rev Digital Buenos Aires [Internet]. 2011[citado 27 Mar 2015]; 160(16): [aprox. 1p.]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd160/actividad-fisica-de-la-tercera-edad.htm>

6. Suárez Torres MO, Rodríguez Lafuente ME, Pérez Díaz R, Casal Sosa A, Fernández G. Vulnerabilidad al estrés en adultos mayores del Policlínico "Joaquín Albarrán". *Rev Med Gen Integr* [Internet]. 2015 [citado 26 Mar 2015]; 31(2): [aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/9/5>
7. Miró J, Raich RM. Cirugía, estrés y estrategias de afrontamiento: un análisis exploratorio. *Anuario de Psicología* [Internet]. 1998 [citado 17 Mar 2015]; 29(3): [aprox. 14p.]. Disponible en:  
<http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/61493/88340>
8. Gómez L, Carrascosa J. Prevención del estrés profesional docente: formación del professorat [Internet]. Valencia: Generalitat Valenciana; 2000 [citado 27 Mar 2015]. Disponible en:  
[http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwi58dSvxZjKAhXJFh4KHYywCEgQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.edu.gva.es%2Fper%2Fdocs%2Frlestr es\\_1.pdf&usg=AFQjCNFAEBu4wnzV79WP1MrDgLeIB1zGOg&cad=rja](http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwi58dSvxZjKAhXJFh4KHYywCEgQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.edu.gva.es%2Fper%2Fdocs%2Frlestr es_1.pdf&usg=AFQjCNFAEBu4wnzV79WP1MrDgLeIB1zGOg&cad=rja)
9. Rivera A, López M. Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos. *Salud Mental* [Internet]. 2007 Ene-Febr [citado 17 Mar 2015]; 30(1): [aprox. 8p.]. Disponible en:  
[http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwh4NvrzZrKAhWJ2B4KHeJ4AaUQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Farticulo.oa%3Fid%3D58230106&usg=AFQjCNE\\_wor8jt1tghMXuPoIRVm-oYDS\\_A&cad=rja](http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwh4NvrzZrKAhWJ2B4KHeJ4AaUQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Farticulo.oa%3Fid%3D58230106&usg=AFQjCNE_wor8jt1tghMXuPoIRVm-oYDS_A&cad=rja)
10. Stefani D. Gender and coping in old age. *Interdisciplinaria*

[Internet]. 2004 [citado 17 Mar 2015]; [aprox. 17p.]. Disponible en:

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1668-70272004000300008](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272004000300008)

11. Zaldívar Pérez DF. Ocio y recreación en el adulto mayor. Salud Vida. [Internet]. 2004 [citado 25 de julio del 2015]. Disponible en:

<http://www.sld.cu/saludvida/adultomayor/temas.php?idv=5942>

12. Domínguez G, Zaldívar D, Pérez J. Caracterización del estilo de vida de individuos con longevidad satisfactoria. Psicol Am Lat [Internet]. 2006 May [citado 18 Mar 2015]; 6: [aprox.11p.]. Disponible en:  
<http://psicolatina.org/Seis/longevidad.html>

13. Fuentes HC. La formación de profesionales en la contemporaneidad: Concepción Científica Holística Configuracional [Tesis]. Santiago de Cuba: Universidad de Oriente; 2008 [citado 17 Mar 2015]. Disponible en: <http://www.slideserve.com/ayita/la-formacion-de-profesionales-en-la-contemporaneidad>

14. González FM, Martín M, Grau J, Lorenzo A. Instrumentos de evaluación Psicológica para el estudio de los estados de ansiedad y depresión [Internet]. En: Instrumentos de Evaluación Psicológica. Ciudad de La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 2007 [citado 18 Mar 2015]. Disponible en:  
<http://gsdl.bvs.sld.cu/cgi-bin/library?e=d-00000-00---off-Opsicolo1--00-0----0-10-0---0---0direct-10---4-----0-1l--11-es-50---20-about---00-0-1-00-0-0-11-1-0utfZz-8-00&a=d&cl=CL1&d=HASH01c8a63a59a94100eaf4f010.6.1.fc>

Recibido: 5 de noviembre de 2015.

Aprobado: 16 de diciembre de 2015.