



Septiembre 2018 - ISSN: 1989-4155

TALLERES PARA LA CÁTEDRA DEL ADULTO MAYOR

Autores

MSc. Amarilis Rondón Vázquez

Especialidad Matemática-Computación. Asistente
arondonv@udg.co.cu

MSc. Rosabel Pérez Carrazana

Especialidad: Español Literatura. Asistente
rperezc@udg.co.cu

MSc. Euliser Fernández Martínez

Especialidad: Matemática. Asistente
efernadezm@udg.co.cu

Centro Universitario Municipal. Guisa. Provincia Granma. Cuba. Teléfono. 23391386. General García

Nº. 53 e/. José Luz Carrazana y Carlos Manuel de Céspedes.

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Amarilis Rondón Vázquez, Rosabel Pérez Carrazana y Euliser Fernández Martínez (2018): "Talleres para la cátedra del adulto mayor", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (septiembre 2018). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/09/catedra-adulto-mayor.html>

Resumen

El trabajo consiste en una propuesta de talleres para trabajar los temas de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor que tiene como línea u objetivo darles a aquellas personas que ya gozan de la tercera edad, la oportunidad de concretar los sueños de poder asistir a la Universidad y alcanzar un título en la misma. Se tuvieron en cuenta los temas específicos y se entrevistaron personas de la tercera edad y profesores de aulas de la Cátedra del Adulto Mayor, de Casa de Abuelos, Corralillo Arriba, La Mayita, El Vivero, La Nenita y Caguairán, con el objetivo de seleccionar otras temáticas necesarias y de interés para los abuelos. Atendiendo a los resultados de los instrumentos aplicados se insertaron otros temas para la realización de los talleres que cada profesor realizó en su aula. Los resultados poseen impacto social, se puso de manifiesto que los estudiantes elevaron su autoestima, están en mejores condiciones para sus modos de actuación y una convivencia más agradable. Estos talleres brindan la oportunidad a las personas de la tercera edad para reflexionar y debatir.

Palabras claves: Adulto mayor- tercera edad- anciano- nivel de vida- Cátedra Universitaria del Adulto Mayor.

ABSTRACT

The work consists of a proposal of workshops to work on the topics of the University Chair of the Elderly, which aims to give those who already have the old age, the opportunity to realize the dreams of being able to attend the University and achieve a degree in it. The specific topics were taken into account and seniors and professors of classrooms of the Chair of the Elderly, Casa de Abuelos, Corralillo Arriba, La Mayita, El Vivero, La Nenita and Caguairán were interviewed, with the objective of selecting other topics needed and of interest to the grandparents. Attending to the results of the

applied instruments, other topics were inserted for the realization of the workshops that each teacher carried out in his classroom. The results have social impact, it became clear that the students raised their self-esteem, are in better conditions for their modes of action and a more pleasant coexistence. These workshops provide an opportunity for senior citizens to reflect and debate.

Key words: Older adul- elderly- old- level of life- University Chair of the Elderly.

INTRODUCCIÓN

La situación de la ancianidad en Cuba antes del triunfo de la Revolución constituía un problema social sin aparente solución por la despreocupación de los Gobiernos de turno, pues solo existían aproximadamente 20 instituciones dependientes, en su gran mayoría de la atención eclesiástica.

Especialmente en la sociedad primitiva constituían el estamento privilegiado por antonomasia, cuya sabiduría de la experiencia era un valor absoluto para la educación y formación o el espejo de los jóvenes.

Pero muchos factores han quebrantado ese proceso y propician hoy una suerte de borrón y cuenta nueva respecto a las experiencias acumuladas consideradas como agua pasada y han reducido al anciano a un papel meramente pasivo arruinándose especialmente en los jóvenes el respeto a los mayores. En nuestra sociedad la revolución proporcionó la alfabetización de todo el pueblo incluyendo los ancianos. Posteriormente creó la educación de adultos (FOC) para darle la posibilidad a todos los que quisieron estudiar y elevar sus conocimientos y como cumbre de las ideas revolucionarias se creó la Universidad y la Cátedra del Adulto Mayor.

La discriminación por envejecimiento y en ocasiones el abandono y maltrato de las personas mayores es una actitud frecuente y perjudicial que se basa en el supuesto de que es una norma social y, por tanto, aceptable. Esta marginación es una realidad en la mayor parte de las sociedades, de una forma u otra, y se materializa en las actitudes de los individuos, las prácticas institucionales y normativas, y la representación mediática. Todas ellas devalúan y excluyen a las personas mayores. En 2014, los Gobiernos adoptaron una resolución en el Consejo Económico y Social que reconoció que la marginación por envejecimiento es «la razón común, la justificación y la fuerza motriz de la discriminación de las personas de edad.

Tales formas de discriminación, de cómo las personas de edad son tratadas y percibidas por sus sociedades, incluso en los ambientes médicos y centros de trabajo, crean entornos que limitan su potencial y afectan a su salud y bienestar. El fracaso para hacer frente a esta discriminación socava los derechos de las personas mayores y dificulta su contribución a la vida social, económica, cultural y política.

El edadismo es la existencia de estereotipos y conductas discriminatorias hacia las personas en razón de su edad. Es un problema extendido e insidioso que afecta negativamente a la salud de las personas mayores.

Se trata de actitudes que los ancianos enfrentan a diario. Se les excluye del mercado de trabajo, se restringen los servicios sociales a los que pueden acceder y se les presenta en los medios de comunicación mediante estereotipos. En definitiva, el edadismo margina y excluye a los ancianos de su comunidad.

A pesar de ser un problema omnipresente, es el prejuicio social más «normalizado» y en muchos lugares no se actúa para combatirlo, como ocurre con el racismo o el sexismo. Lo vemos en los medios de comunicación, cuando presentan a los ancianos como personas «frágiles» y «dependientes».

Influye en las instancias normativas, inconsciente o deliberadamente, cuando deciden reducir los presupuestos en lugar de realizar cambios en los servicios públicos e invertir en infraestructuras para adaptarlas al envejecimiento de la población. Estas actitudes generalizadas pero inadvertidas provocan la marginación social de las personas de edad y afectan negativamente a su salud y su bienestar.

Las personas mayores que se ven como una carga para los demás pueden acabar pensando que su vida tiene menos valor y, como consecuencia de ello, son más proclives a la depresión y el aislamiento social. En un estudio realizado se observó que el promedio de vida de las personas mayores encuestadas que tenían actitudes negativas con respecto al envejecimiento fue 7,5 años más corto que el de las que no tenían actitudes positivas.

Son incontables los deseos de elevar la calidad de vida de los ancianos, las transformaciones experimentadas en sentido positivo y negativo aumentan para ellos las posibilidades de no sentirse viejo y las condiciones de una mejor identificación con la vejez.

La gerontología, ciencia que se ocupa de las personas mayores y en especial de los aspectos sociales y de conducta del envejecimiento y la geriatría, especialidad médica que se ocupa de las enfermedades de los ancianos y de su tratamiento nos permite a través de ellas darles atención al primer problema que presentan las personas mayores.

La Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (1992, 2001) señaló una serie de requerimientos que debían respetarse con relación al anciano, tales como: el acceso a los alimentos, al agua y a la vivienda, servicios de salud, capacitación, apoyo familiar y comunitario, vivir con dignidad.

Desde el triunfo revolucionario en Cuba lo anterior ha sido de interés de las autoridades del Estado. La atención a las personas que se encuentran en esta etapa constituye uno de los grandes retos para las instituciones de seguridad social, de la salud, las ciencias y la educación.

A pesar de las dificultades, que hemos pasado en los últimos tiempos, Cuba, puede estar satisfecha de cómo ha manejado, pese a la crisis a que ha sido sometida, el nivel de atención a sus adultos mayores. Se ha mantenido una cobertura total de la seguridad y/o la asistencia social y también la cobertura total gratuita de los servicios de salud. Otros derechos garantizados por la Constitución como el de la educación, la cultura, el deporte y la recreación, se han mantenido y en algunos casos se han fortalecido. Todo esto, aunque no nos libera del compromiso de seguir mejorando, nos estimula al saber que ningún anciano cubano ha sido abandonado a su suerte.

En el Primer Congreso Centroamericano y del Caribe de Gerontología y Geriatría, el Presidente Cubano Dr. Fidel Castro Ruz, expresó en el acto inaugural: **..."Lo más humano que pueda hacer la sociedad es ocuparse de los ancianos"**. Y sugirió que **..."todos los conocimientos que se acumulen, se transmitieran a todos los demás hospitales del país, los cursos que se impartieran se podrán dar a médicos de todo el país, de modo que en muy breve tiempo el salón de conferencias del CITED estaría dando cursos sobre la Tercera Edad a profesionales de todos los hospitales del país, que también crearían sus servicios"**.

El envejecimiento se define como un proceso dinámico, progresivo e irreversible, en el que intervienen múltiples factores biológicos, síquicos y sociales (Morales, 1994), la vejez no es una enfermedad, sino una etapa evolutiva de la vida (Darton, 1995), y se le debe considerar tanto como un acontecimiento individual como un fenómeno colectivo (Llanes, 2007).

Entre los efectos ocasionados por el envejecimiento se mencionan la disminución de la estatura, el incremento de la grasa corporal y la disminución de la masa muscular, la disminución de la densidad ósea, la pérdida de fuerza, un mayor índice de fatiga muscular, notable disminución del número y tamaño de las fibras musculares, disminución del gasto cardíaco, de la frecuencia y el volumen sistólico, la disminución del consumo de oxígeno y su utilización por los tejidos, un aumento de la presión arterial, así como una menor capacidad de adaptación y recuperación del ejercicio. Se encuentra también la disminución de la capacidad vital y el aumento de la frecuencia ventilatoria durante el ejercicio; menor tiempo de reacción y menor velocidad de movimientos; la disminución de la agilidad, la coordinación, los trastornos del equilibrio, la disminución de la movilidad articular y un aumento de la rigidez de cartílagos, tendones y ligamentos. Resultan comunes los dolores de espalda, fracturas de cadera, problemas respiratorios, la hipertensión arterial, las lesiones osteomioarticulares, los trastornos angiológicos, digestivos y nerviosos.

Sicológicamente se plantea que el adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de vida por la pérdida de roles familiares y sociales, que se agregan a un trasfondo de enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación; resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción (diversión) y relaciones sociales (Pérez *et al.*, 2013).

Cuba cuenta en la actualidad con un porcentaje superior al 13 % de su población por encima de 60 años y una expectativa de vida al nacer de 76 años y geriátrica de 20 para los que logran arribar a los 60 y de 7 a los que llegan a los 80, unido a esto con el desarrollo de la asistencia comunitaria a través del médico de la familia, servicios de geriatría y gerontología, seguimiento dispensarizado en el área de salud de los adultos mayores, que incluyen la posibilidad de consultas geriátricas en sus domicilios.

La atención a la Tercera edad es una necesidad del estado cubano como respuesta al aumento de la esperanza de vida de la población. Este es un fenómeno por el que atraviesa todo el mundo y Cuba como país en desarrollo no está exento de éste. Cálculos estadísticos realizados finales del Siglo XX indican que en el 2025 la población de más de 60 años ocupará el 25% de la población total del país

Demográficamente Cuba se encuentra entre los países más envejecidos del área, en el 2025 nuestro país será el más avejentado en América Latina, en el 2050 estará entre los de más altas edades del planeta, si para el año 2010 la población de 60 años alcanzó el 16,5 % de la población de Cuba, para el año 2015 será de 18,4 % y para el 2025 un 25%; la esperanza de vida en el año 1900 era de 33,2 años, en 1930 se elevó a 41,5 años, lo que representó un incremento de 8,3 años en ese período y en 1953 era de 58,8 años; esta evolución se hizo más evidente en las décadas ulteriores de tal manera que en 1971 era de 70 años, en 1987 de 74,4 años, y actualmente 76 años (Tejada *et al.*, 2009; Batista y Espinosa, 2012).

El anciano puede aceptar varias limitaciones y mantener algunas inversiones para disponer de energía y orientarla en ciertas direcciones. Pero el autocuidado exclusivo o excesivo puede resultar mortífero. Cuidarse suprimiendo todo lo agradable (sexualidad, comida, bebida) tal vez baje el colesterol y los triglicéridos, pero también baja el entusiasmo por la vida.

En el orden científico se realizan investigaciones dirigidas a estudiar las características del anciano cubano y sus necesidades biológicas del envejecimiento y diversos ensayos clínicos.

Los expertos recomiendan que las personas de la tercera edad aprovechen este período para reencontrarse con actividades y hobbies abandonados. Cada adulto mayor guarda una lección de vida que los jóvenes pueden tomar en cuenta, sobre todo aquellos con una larga experiencia en diversos oficios y artes. Cuba perfecciona las medidas de inclusión social que se aplican con las personas de la tercera edad y el respeto a sus derechos.

A partir de una idea de nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro, surgen las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor, un programa de extensión universitaria dirigida a la educación de las personas mayores que los convierte en estudiantes universitarios con características diferentes (teniendo en cuenta la edad), pero con potencialidades y ávidos de conocimientos.

La Dra.C. Orosa explicó, que se trata de un proyecto gratuito y muy accesible para las personas de la tercera edad, pues las aulas funcionan en la comunidad, así mismo son una fortaleza porque además de cultivarles el intelecto, los ayudan a ser mejores personas para seguir contribuyendo al desarrollo de la familia, de la comunidad y de la sociedad.

El objetivo de la Cátedra es mejorar sus vidas, permitir una digna vejez y una adecuada reinserción familiar y comunitaria, permitir a los matriculados un mayor crecimiento como seres humanos, realizar sus proyectos de vida; todo lo cual forma parte del programa educativo, mediante los cuales se reflejan las problemáticas que afectan directamente a esta franja, poblacional ofrecer superación cultural y actualización científico-técnica a los mayores cubanos. El programa se organiza en un curso básico con duración de un año escolar, así como numerosos cursos de continuidad para sus graduados. No se requiere de un nivel educacional específico. Sus cursantes provienen de todos los sectores laborales e historias de vida. Previo a la graduación realizan un trabajo en el cual expresan los conocimientos adquiridos en uno de los temas seleccionados por el cursante. Los módulos del curso básico son: Propedéutico, Desarrollo humano, Salud, Cultura, Seguridad social y Tiempo Libre. Los cursos de continuidad son organizados por los especialistas de cada municipio y por las instituciones universitarias (Orosa, 2006).

La Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en el municipio Guisa se instituyó el 11 de noviembre del año 2002, durante estos años trabajó en la creación de aulas con personas de la tercera edad, el primero de estos grupos fue el de la Casa Caguairán, luego expandió su desarrollo a otras zonas del

territorio. En la actualidad cuenta con aulas en las comunidades de Corralillo Arriba, La Nenita, La Mayita, El Vivero, Hogar de Ancianos y Casa de Abuelos.

Es necesario señalar que en estos años se ha trabajado en conjunto con el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) y el Instituto Nacional de Deportes y Recreación (INDER), mancomunando esfuerzos para el éxito de las mismas en el territorio, creándose un espacio de reflexión y debate para compartir las experiencias vividas, de interacción y ampliación del círculo de relaciones, de práctica física y psicológica; en general, contribuyen a situaciones desarrolladoras, de influencia significativa en la personalidad del adulto mayor.

Lo anterior es de importancia vital si se tiene en cuenta que la mayor parte de las personas de edad, lejos de retirarse de su participación en la sociedad, continúan contribuyendo activamente al servicio de su hogar, sus descendientes y su comunidad o sociedad, aunque esta contribución no necesariamente pueda medirse en términos monetarios.

Todo esto se realiza con el objetivo de elevar las condiciones y motivaciones de los adultos mayores, teniendo en cuenta sus necesidades, se crean la Universidad y la Cátedra del Adulto Mayor, la experiencia ha sido grandiosa y las expectativas mucho más. La incorporación de otros adultos y la prioridad que hay que brindarles a este curso no se puede perder, razones suficientes para entender el problema de esta investigación. ¿Cómo realizar la atención a la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor?

El objetivo de este trabajo es proponer talleres para la atención a la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor?

Es más que importante para la salud del longevo que este se sienta útil después de llegar a los 60 años, y la mejor manera que hemos encontrado ha sido esta cátedra que resalta, más que nada, las ganas de sentirse incluidos de nuevo en la sociedad.

DESARROLLO

La educación del adulto mayor vista desde las posibilidades que ofrece la educación permanente es realmente novedosa pues les ofrece una nueva manera de asumir la vida, en acuerdo con el enfoque histórico cultural sobre periodización y desde la cual se puede afirmar que es una etapa de desarrollo justificado por los eventos vitales de ese período del ciclo de vida, todo lo cual se aviene con la concepción de vigotskiana de desarrollo que lo asume como un proceso único de autodesarrollo, que se distingue por la unidad de lo material y lo psíquico, de lo social y lo personal; en que se forma y surge algo nuevo.

Consecuentemente la atención al adulto mayor ha de ser objeto sistemático de atención pues con la llegada del nuevo milenio para muchos países el incremento de la expectativa de vida de las personas incrementa y para otros se consolida, lo cual de una forma u otra le impone nuevos retos a la sociedad y con ello la oportunidad de perfeccionar el trabajo con esta franja etaria.

Llegar a adulto mayor no es una enfermedad, a pesar de que un irrefutable número de adultos mayores presenta discapacidades debido a la presencia de procesos crónicos ocasionados por el envejecimiento. Existe un gran número de enfermedades relacionadas con la adultez que son arrastradas cuando tan solo se tenía 35 años, en nuestro país es muy frecuente verlas como la artritis, enfermedades cardíacas, diabetes, reumatismo, alteraciones psiquiátricas.⁸

El envejecimiento de un país es consecuencia de su progreso, la vejez puede ser una etapa de la vida tan positiva como cualquier otra, llena de satisfacciones y calidad de vida y no debe establecerse ningún tipo de discriminación hacia las personas por razón de su edad. Aunque la edad constituye un elemento importante, se considera insuficiente como criterio aislado para evaluar, cuantificar y definir las necesidades de una persona mayor enferma.⁹

La tercera edad es una etapa de la vida en la cual las necesidades de salud se hacen cada vez más crecientes, debido fundamentalmente a los cambios fisiológicos que aparecen en el declinar de la vida.

El anciano necesita mejorar sus condiciones de vida, requiere atención integral, cuidados y solidaridad entre las personas para vivir mucho tiempo con calidad, mediante la adopción de estilos

de vida saludables y la preparación para enfrentar la ancianidad. Por otra parte es necesario fomentar su desarrollo personal e integración social, el uso adecuado y creativo del tiempo libre y la recreación.

Es importante la participación activa del adulto mayor en la actividad social y cultural, pues nada más lejos de una longevidad satisfactoria que la persona encerrada en su casa, sin un interés determinado, a expensa de lo que le indica la familia, vecinos o amigos para continuar como ser social activo, logrando su independencia el mayor tiempo posible.

Es vital crear una cultura para el envejecimiento (gerocultura) propiciadora de mecanismos reflexivos, que permita una dinámica favorable en los planos estatal, comunitario y familiar, hasta llegar al individuo, no solo sobre el envejecimiento en sí, sino desde el envejecimiento. La participación individual, familiar y comunitaria en el cambio de óptica y actitud que se impone, precisa un reconocimiento de las potencialidades del adulto mayor; el reforzamiento de su imagen de memoria viva, de transmisor del patrimonio cultural, así como de su inserción y participación social en este proceso de transmisión, constituye la base de la gerocultura. Este proceso no puede ser impuesto desde fuera y debe contar con la voluntad y motivaciones de los adultos mayores, quienes de por sí juegan un papel protagónico.

En relación con la educación y cultura, constituyen una generación que contribuye con sus vivencias, conocimientos a la familia y a la sociedad, gran parte de ellos con posibilidades de seguir contribuyendo al desarrollo del territorio, prueba de esto lo demuestra su incorporación a las cátedras del adulto mayor.

El envejecimiento poblacional es la principal característica demográfica de Cuba. Este comportamiento debe intensificarse, y para 2025, se pronostica que casi uno de cada cuatro cubanos será un adulto mayor. Para ese entonces la edad promedio será de alrededor de 44 años y Cuba tendrá todas las características de un país envejecido.

Si tenemos en cuenta que la esperanza de vida al nacer es de casi 80 años podemos entender los esfuerzos que hace el gobierno cubano para garantizar la calidad de vida de toda la población, y en especial de este segmento más envejecido. La solución es bien humana, se trata de trabajar por una sociedad integradora y justa para los adultos mayores.

Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida (Watanabe, 2014).

Se parte de un concepto teórico de calidad de vida formulado por Fernández-Ballesteros (1992) que plantea las siguientes asunciones: Aunque la calidad de vida en la tercera edad, cualquiera que sea el contexto de referencia mantiene aspectos comunes, comparativamente con otros grupos de sujetos, la calidad de vida en personas mayores tiene un perfil específico en el que no intervienen factores importantes en otros grupos de edad, por ejemplo, referidos al trabajo y donde existen otros idiosincráticos que tiene que ver con el mantenimiento de las habilidades funcionales o de autocuidado (Nápoles, 2014).

La calidad de vida en la vejez tiene que ver con la seguridad económica y con la inclusión social que se asegura por medio de infraestructuras de apoyo y redes sociales. Todo ello promoverá la participación de las personas de edad como miembros activos de la comunidad, una de cuyas funciones puede ser transmitir sus experiencias a las generaciones más jóvenes, al tiempo que comprenden su estilo de vida y los desafíos que les son propios. Todo ello en una sociedad inmersa en procesos que la llevan también a ella a aprender a envejecer.

La vejez implica necesariamente el apoyo social y familiar a las personas que desean continuar viviendo en la comunidad, ser cuidadas en familia, para poder seguir haciéndolo, al tiempo que siguen desarrollándose todas sus potencialidades hasta el último momento. Eso conlleva el apoyo material y afectivo a los familiares que, con distintos grados de implicación, participan en la acción de cuidar.

De una forma u otra, los factores sociales, individuales relacionados con el nivel de vida son los que determinan la calidad de vida de este grupo poblacional y mejorara en la medida que ellos como un todo funcionen y se integren, la salud y la satisfacción juegan un papel primordial donde se pueda lograr una calidad de vida ajustada a la esperanza de vida.

Es fundamental para una sociedad que envejece que existan alternativas sociales para sus mayores. espacios que contribuyan a la satisfacción de las diferentes necesidades de las personas, entre las cuales se encuentra sin dudas la necesidad de superarse y seguir desarrollando proyectos de carácter individual y social.

La investigación se realizó durante el curso 2016-2017. Se entrevistaron personas de la tercera edad y profesores de las siguientes aulas de la Cátedra del Adulto Mayor de la CUM Guisa: La Nenita, Corralillo Arriba, La Mayita, Hogar e Anciano, Casa de Abuelos, El Vivero y Caguairán; para conocer cómo se han abordado los temas seleccionados



Imagen 1. Grupo de abuelos del aula de “La Mayita” en la defensa de sus tesinas.



Imagen 2. Parte del grupo de abuelos del aula del Adulto Mayor comunidad del Plan Turquino-Manatí “Corralillo Arriba” en su taller final.



Imagen 3. Una representación del grupo de abuelos del aula “El Caguairán” en su taller final.





Imagen 4: Abuelos de la Cátedra del Adulto Mayor junto a profesores en el acto de graduación.

Temas más relevantes

1. La alimentación en el adulto mayor.
2. La higiene personal.
3. Práctica oral de la Lengua portuguesa.
4. Martí y la ancianidad.
5. El TAICHI.
6. La cultura cubana.
7. La comunicación en la tercera edad.
8. La sexualidad en el Adulto Mayor.
9. Medicina tradicional.
10. El rol de los abuelos y su vínculo con los nietos.
11. Las caídas en el adulto mayor.
12. Medio ambiente.

La atención a la Tercera edad es una prioridad del estado cubano como respuesta al aumento de la esperanza de vida de la población. Este es un fenómeno por el que atraviesa todo el mundo y Cuba como país en desarrollo no está exento de este. Cálculos estadísticos indican que en el 2025 la población de más de 60 años ocupará el 25% de la población total del país

La Cátedra universitaria del Adulto mayor es una de las formas de atender este grupo de edad y en ese empeño participan muchos organismos.

Como una manera de perfeccionar el trabajo con el adulto mayor realizamos talleres que brindan la oportunidad de que los estudiantes se expresen, debatan, discutan, intercambien, expongan sus vivencias, criterios e inquietudes y lleguen a conclusiones; esta forma los acerca, los inhibe, adquieren mayor confianza, están más cercanos a ellos mismos y al profesor lo que les propicia mayor libertad de expresión y sentirse útiles e importantes en la sociedad.

El trabajo consiste en una propuesta de talleres para implementar los temas que se trabajan en la Cátedra del Adulto Mayor.

Constituye una guía para el maestro en el desarrollo de los temas seleccionados para trabajar con el adulto mayor los que se benefician con los mismos, al sentirse bien abandonado o disminución del consumo de medicamentos, el mejoramiento de los síntomas, mejor conciliación del sueño, aumento de seguridad ante caídas, una mayor distracción y la ampliación de relaciones interpersonales.

TALLER MODELO

Taller 1

Temática: El ideario martiano. Su papel en la formación de la Cultura Cubana.

Objetivo: Valorar la importancia del ideario martiano en la formación de la Cultura Cubana para revelar su vigencia.

Método: Conversación heurística.

Medios. Libros, láminas, fotos, tarjetas, pizarrón, papelógrafo

Introducción

El profesor saludará y dará la bienvenida, les explicará que vamos a profundizar en los conocimientos acerca de un personaje del cual todos han oído hablar; pero antes vamos a realizar un juego que consiste en escuchar lo que se dice del personaje para que ustedes lo identifiquen.

Nació en La Habana el 28 de enero de 1853, en la calle Paula, hoy Leonor Pérez, fue un hombre ejemplar, amó mucho a los niños y a los ancianos, murió en Dos Ríos, Se escucharán las respuestas y estimularán las correctas (aplausos)

Desarrollo

El presentará la temática y los objetivos; invitará a los estudiantes, a través de una lluvia de ideas, a decir palabras que ellos consideren se relacionan con ideario y cultura, que anotaremos en la pizarra o en el papelógrafo, luego el profesor dará los conceptos y los comparará con las expresiones del grupo, les pedirá un aplauso colectivo porque todos han aportado.

Explicará que vamos a realizar un taller donde todos van a participar, expresar sus ideas, criterios, vivencias, anécdotas, todo lo que conocen.

Orientará las reglas para el taller

Reglas para la realización del taller.

- Saber escuchar
- Libertad de expresión adecuada
- No interrumpir, ser receptivo
- Pensar antes de evaluar una idea
- Destacar lo positivo
- Respetar otros criterios
- Discrepar respetuosamente
- No atacar
- El problema del grupo es también mi problema
- Todos juntos pensamos mejor y solucionamos problemas
- Colaboración, flexibilidad y amistad
- Ser disciplinado en la solicitud de la palabra
- Estimular continuamente

Presentará la foto de Martí

- ¿Conocen este personaje?
- ¿De quién se trata?
- ¿Qué saben de él?
- ¿De todas esas cualidades cuál es la más significativa?
- ¿Por qué murió?
- ¿Consideran que hizo lo correcto respecto a su patria?
- ¿Han pensado ustedes por qué Fidel plantea que Martí fue el autor intelectual del asalto al Cuartel Moncada?
- ¿Consideran que el ideario martiano tiene influencia en la formación de la cultura cubana? Exprese su criterio
- Exponga ideas de Martí que se cumplen en nuestra sociedad, diga si ha sido partícipe o beneficiado con las mismas.
- Exprese criterios, vivencias o anécdotas relacionado con lo anterior
- ¿Qué le aconsejaría a las nuevas generaciones?

Taller 2

Temática: El valor de la ancianidad.

Objetivo: Leer un cuento e interpretar su contenido para desarrollar el amor hacia los ancianos.

Lee la anécdota “El abuelo y el nieto”

- a) Lectura del texto para realizar la lectura comentada del mismo.
- b) Se podrán realizar las siguientes preguntas:

El anciano era un hombre desgraciado porque:

___ Vivía solo.

___ Estaba encerrado en un cuarto con todas las comodidades.

___ La conducta asumida por sus hijos lo hacía llorar algunas veces.

El anciano necesitaba comprensión porque:

___ Estaba solo.

___ Vivía con sus hijos y nietos.

___ Estaba sordo, casi ciego y no podía apenas tenerse en pie porque estaba tembloroso.

Cuando se le rompe la escudilla de barro sus hijos decidieron:

___ Buscarle otra igual.

___ Darle ellos los alimentos.

___ Sustituir la escudilla por otra para que no la rompiera otra vez.

Su nieto estaba confeccionando una escudilla de madera porque:

___ Quería regalársela al abuelo.

___ Para entretenerse.

___ Para cuando sus padres estuvieran viejos.

c) Los padres del niño se sintieron sorprendidos. ¿Por qué?

d) ¿Por qué sintieron vergüenza?

e) El niño vio llorar a sus padres y no comprendía. ¿Tendrá relación con la frase “El niño hace lo que ve hacer”?

f) Si tu nieto fuera el niño de esta historia, qué harías.

h) Nuestro país hace cada día esfuerzos mayores para atender de forma acertada a nuestros ancianos. Expresa lo que sepas acerca de esta afirmación.

El profesor enfatizará en las respuestas según se vayan dando, si es necesario, realizará las conclusiones de la actividad, seleccionará de manera democrática los abuelos más destacados, los estimulará (aplausos), felicitará al grupo por la participación e intervenciones y los convocará para el próximo encuentro.

En las aulas del adulto mayor se ha logrado impacto social, de carácter familiar, académicos y científicos porque hay aumento de su autoestima, es un espacio de socialización que promueve una nueva imagen social de la vejez, es una alternativa social para estas personas que contribuye a la satisfacción de diferentes necesidades tanto intelectuales, psicológicas, como espirituales. Uno de los principales resultados en el orden espiritual ha sido la aceptación de la edad, la formación de una identidad adecuada. Este programa de educación para mayores precisamente ha trabajado en ese sentido: no hacia la consigna de una eterna juventud, sino hacia la consigna de una vejez digna.

Se constató, un mejoramiento de las relaciones intergeneracionales, propiciando condiciones más favorables de comprensión, tolerancia y asertividad hacia la problemática de las relaciones de familia. El desarrollo individual de la autoestima ha propiciado condiciones más favorables de comprensión, tolerancia y asertividad hacia la problemática de las relaciones de familia; hay que considerar que la mayoría de los adultos mayores cubanos viven con sus familias.

En lo académico y científico se apreció qué es la continuidad de la universalización de la educación superior en Cuba, a través de la Dirección de Extensión Universitaria, un trabajo extramuros, fuera de las aulas de los recintos universitarios, llegando hasta zonas rurales.

La presencia en Cuba de un sistema único de educación, relacionado con otros organismos e instituciones, ofrecen oportunidades para el desarrollo de una acción intersectorial efectiva en la atención al adulto mayor que propicie los cuidados requeridos por este grupo poblacional, que mejore sus condiciones de vida, que brinde el apoyo y el suministro de recursos que contribuyan a minimizar el aislamiento de la población envejecida, esto no es posible en otras sociedades. Por tanto, mejorar las condiciones de vida del adulto mayor solo depende de la voluntad de hacer y de hacerlo bien. La vejez puede ser una etapa activa y vital, no hay que pensar en ella como pasiva y dependiente. De todos nosotros depende la calidad de vida del adulto mayor.

Cuando una persona de la tercera edad tiene una calidad de vida buena, busca actividades porque siente que aún es útil para la sociedad, en especial para su propia familia y para sí mismo. Siente que todavía puede aportar y que no hay nada que le quite la alegría de seguir viviendo.

CONCLUSIONES

1. La creación de las CUAM han ido cobrando espacio en la sociedad no solo por lo que esta reporta para las personas que la integran, sino por lo que estas personas aportan a la sociedad, convirtiéndose cada una de ellas con sus logros y avances en difusoras de estas vivencias y cómo han influido en sus vidas.
2. Los talleres han permitido que los adultos expresen sus criterios, ideas, vivencias, experiencias dando así una mejor dirección a sus vidas, al recibir el reconocimiento individual y colectivo, están mejor preparados para enfrentar la vida cotidiana y para explotar sus potencialidades, sintiendo nuevas motivaciones y sentido de pertenencia.

BIBLIOGRAFIA

1. Aguerre, C., & Bouffard, L. (2008). Envejecimiento exitoso: Teorías, investigaciones y aplicaciones clínicas. *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriátrica*, 22, 1146-1162.
2. Alonso, M. Á. V., & Schalock, R. L. (2010). Últimos avances en el enfoque y concepción de las personas con discapacidad intelectual. *Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 41(4), 7-21.
3. Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (1992). *La Salud de los Ancianos; una Preocupación de Todos*. Washington: OPS.
4. Azpiazu, M., Jentoft, A., Villagrasa, J., Abanades, J., García, N., & Alvear, F. (2002). Factores asociados a mal estado de salud percibido o mala calidad de vida en personas mayores de 65 años. *Revista Española de Salud Pública*, 76, 683-699.
5. Castro Ruz F (1992). Discurso pronunciado en el acto inaugural del Primer Congreso Centroamericano y del Caribe de Gerontología y Geriátrica. Palacio de las Convenciones. La Habana.
6. Contreras, F., Espinosa, J. C., & Esguerra, G. A. (2013). Calidad de vida, autoeficacia, estrategias de afrontamiento y adhesión al tratamiento en pacientes con insuficiencia renal crónica sometidos a hemodiálisis. *Psicología y salud*, 18(2), 165-179.
7. Chávez Negrín E. Algunas Consideraciones sobre envejecimiento demográfico y subjetividad Social en Cuba. Ponencia presentada en la Convención Intercontinental de Psicología y Ciencias Sociales y Humanas. La Habana, nov. 2005.
8. Darton Hill L. (1995). El Envejecimiento con Salud y la Calidad de Vida. Foro Mundial de la Salud; p p. 381 – 91.
9. Delgado, P., & Salcedo, T. (2010). Aspectos conceptuales sobre los indicadores de calidad de vida. *La Sociología en sus escenarios*, (17).
10. De Miguel, A., 1994. Habilidades interpersonales y salud en la vejez. En: J. Buendía, comp. *Envejecimiento y Psicología de la Salud*. Madrid: Siglo XXI, pp, 107-149.
11. Fernández-Ballesteros, R. y Marcia, A. (1993): "Calidad de vida en la vejez", en *Intervención Psicosocial*, vol. 2(5); 7-94.
12. Hernández Castellón, Raúl (2005). Los modelos de atención a los adultos mayores en Cuba. Algunas consideraciones. *Novedades en Población* (Año 1 no. 1). Recuperado el 15 de abril de 2015, disponible en: http://biblioteca.clacso.org.ar/Cuba/cedem-uh/20100516013811/Los_modelo_sde_atencion.pdf
13. Morales, F. (1994). Aspectos Biológicos del Envejecimiento. En: Anzola E. *La Atención a los ancianos: un desafío para los años 90*. Washington: OPS, pp. 34-41.
14. Llanes C. Carácter humano y ético de la atención integral al adulto mayor en Cuba. *Rev Cubana Enfermer* 2007;23(3). Recuperado el 15 de abril de 2015, disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/enf/vol23_3_07/enfsu307.html
15. Molina M. (2014). La cátedra del adulto mayor: una iniciativa pedagógica en Cuba. Recuperado el 15 de abril de 2015, disponible en: <http://xn--caribea-9za.eumed.net/wp-content/uploads/adulto-mayor.pdf>
16. Nápoles, N. E., García, M. M., Mariño, M. G., & Sarabia, M. M. (2014). Enfermedad periodontal en la tercera edad. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 10(1).

17. Orosa T. (2006). Cátedra universitaria del adulto mayor: la experiencia cubana. Recuperado el 15 de abril de 2015, disponible en: http://www.crefal.edu.mx/decisio/images/pdf/decisio.../decisio15_saber4.pdf.
18. Orosa, T(2001). La Tercera Edad y la Familia. Una mirada desde el adulto mayor, Editorial Félix Varela. La Habana.
19. Quesada S. (2008). Impacto del funcionamiento de las aulas de la Cátedra del Adulto Mayor. Consultado el 15 de abril de 2015, disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos65/catedra-adulto-mayor/catedra-adulto-mayor.shtml>
20. Yanes García, M.G. (2006). Percepción de la Calidad de vida del Adulto Mayor. Primeros frutos de la Intervención. Recuperado el 15 de abril de 2015, disponible en: <http://www.forumcyt.cu/UserFiles/forum/Textos/0601892.pdf>.
21. Watanabe, B. Y. A. (2014). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y Salud*, 15(1), 121-126.