



LAS CÁTEDRAS UNIVERSITARIAS DEL ADULTO MAYOR: UNA OPORTUNIDAD PARA EL EMPODERAMIENTO INDIVIDUAL EN LA ADULTEZ.

MSc. Maricel Abad Saínz

Profesora asistente del Centro Universitario de Rodas, provincia Cienfuegos. Ha participado como ponente en dos Congresos internacionales, tiene colaboraciones con la revista Iberoamericana de Comunicación, Razón y Palabra y Odiseo. Sus investigaciones han estado centradas en la línea de Identidad y cultura.

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Maricel Abad Saínz (2016): "Las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor: una oportunidad para el empoderamiento individual en la adultez", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (noviembre 2016). En línea: <http://www.eumed.net/rev/caribe/2016/11/adultez.html>

Resumen

Cuba, enfrascado en la batalla de ideas, se comporta con indicadores poblacionales como los de los países más desarrollados, la esperanza de vida ha aumentado y las tasas de natalidad disminuyen, por lo que la población adulta se hace cada vez mayor. Constituye una necesidad posibilitar su advenimiento más sano y feliz y proporcionar en esas épocas de cambio una cultura de crecimiento personal, empoderar su individualidad. En este sentido los programas de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor tienen el objetivo de contribuir a la calidad de vida de este grupo etéreo. La ponencia que se presenta ejemplifica cómo se ha empoderado en los 3 últimos años la adulta rodense, a partir del programa de extensión universitaria, donde la mujer ocupa el 72 % de la matrícula.

Palabras claves: adulto mayor, educación, empoderar, calidad de vida

Introducción

El arribo a la adultez ha significado y puede significar la conformación de la necesidad de buscar nuevos horizontes, referentes distintos que nos permiten comparar, ópticas para analizar esta compleja etapa de la vida, distinta por su experiencia, por los niveles de autoconciencia, a etapas anteriores.

La necesidad de orientar y empoderar a las personas adultas no es una realidad de moda o improvisada. Ella se fundamenta en la complejidad que alcanza la naturaleza histórica y social de la psiquis humana, por su carácter mediatizado y por la condición de que en la propia esencia humana y sus manifestaciones está la necesidad de demanda, de ayuda, colaboración y comunicación. Sin importar la edad, el hombre necesita dar y recibir amor, comprender y ser comprendido, oír y ser oído. La relativa autonomía que adquiere la personalidad adulta no debe engañarnos en cuanto a la vigencia de las necesidades del otro, de vínculo, potenciación o intercambio humano que permiten el desarrollo y una elevación de la calidad de vida del hombre. (Febles, M, 2006)

Nuestro país, enfrascado en la batalla de ideas, se comporta con indicadores poblacionales como los de los países más desarrollados, la esperanza de vida ha aumentado y las tasas de natalidad disminuyen, por lo que la población adulta se hace cada vez mayor. Constituye una necesidad posibilitar su advenimiento más sano y feliz y proporcionar en esas épocas de cambio una cultura de crecimiento personal, empoderamiento individual, factible en este momento de la vida. El ser humano arriba a una época en la que se hace necesaria una vuelta a sí mismo, al cuidado y reflexión de sí mismo, y es que el ser, además adulto, reclama su atención, cultivo y autoconocimiento.

Los retos del mundo contemporáneo exigen un cambio fundamental en las concepciones y la práctica de vida de las personas que han arribado a los 60 o más años, conocidos como mujeres y hombres de la Tercera Edad o Adultos Mayores.

Contribuir al empoderamiento y conservación de este grupo poblacional, así como elevar su calidad de vida es uno de los objetivos de las cátedras universitarias. El trabajo que se presenta ejemplifica las acciones desarrolladas por las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM) en el municipio de Rodas.

Se utiliza la metodología cualitativa y los métodos, del nivel teórico: analítico-sintético, inductivo- deductivo, histórico- lógico. Del nivel empírico: la encuesta, la observación y la entrevista; los cuales posibilitaron los fundamentos teóricos de la investigación.

Desarrollo

Características físicas y psicológicas de la tercera edad

Tercera edad es un término que hace referencia a la población de personas mayores o ancianas. En esta etapa el cuerpo se va deteriorando y, por consiguiente, es sinónimo de vejez, senectud y de ancianidad. Se trata de un grupo de la población que tiene 65 años de edad o más. Hoy en día, el término va dejando de utilizarse por los profesionales y es más utilizado el término *personas mayores* (en España y Argentina) y *adulto mayor* (en América Latina). Este grupo de edad ha estado creciendo en la pirámide de población, debido principalmente a la baja en la tasa de mortalidad por la mejora de la calidad y esperanza de vida de muchos países. (Beauvoir, S. (1970))

Las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son especialmente difíciles, pues pierden rápidamente oportunidades de trabajo, actividad social y capacidad de socialización, y en muchos casos se sienten postergados y excluidos.

La tercera edad es una etapa de la vida en la que el ser humano elabora una reflexión de lo que ha logrado en su trayectoria de vida, así como de las oportunidades que se han dejado pasar o simplemente se han postergado. Cabe señalar que esta etapa se hace presentes los trastornos biológicos y psicológicos. Es decir, se comienza a tener problemas con la vista, la audición, el habla, el equilibrio y la pérdida de memoria.

También suele perderse a seres queridos y amigos, y la incapacidad para participar en actividades que antes solía realizar a menudo. Esto puede resultar en una desestabilidad emocional que da lugar a emociones negativas como la

tristeza, la ansiedad, la soledad y la baja autoestima, que a su vez conducen al aislamiento social y la apatía.

Es por esto que se debe poner un especial interés en la vida de los adultos mayores o de la tercera edad, ya que si ellos son acompañados en esta etapa de cambios, y se sienten apoyados, se puede reducir el riesgo de padecer depresión. También si ellos ejercitan su memoria y realizan actividades, ya sean físicas o recreativas, a un ritmo moderado, pueden sentirse útiles y así motivar al grado de aumentar su autoestima.

La atención al adulto mayor en Cuba.

En Cuba, pequeña Isla del Tercer Mundo, sin grandes reservas de recursos naturales y bloqueada por la potencia más poderosa del planeta, es también voluntad política, tener a la salud pública y la atención médica y hospitalaria como prioridad, al alcance de todos, de manera gratuita, y la implementación de programas de cuidado y bienestar, en función de las personas de la tercera edad. Hoy se exhibe una esperanza de vida promedio de 78 años en sentido general, de 80 en el caso de las féminas y 76 los varones. Si embargo el Estado no solo se preocupa porque las personas vivan más sino que a medida que envejecan, de igual modo, vivan mejor, sin que para nadie los años constituyan un susto.

De ahí que el Estado invierta muchos recursos en busca de una mejor calidad de existencia para este grupo etéreo. En función de garantizarles una etapa placentera, sana y útil, se ha diseñado un programa integral de atención, que prevé cuidados sanitarios, asistencia social, hogares de ancianos, círculos de abuelos, en los cuales se facilita la práctica de ejercicios y la recreación, además de la Universidad del Adulto Mayor, un espacio para el desarrollo intelectual. En fin, un abanico de medidas dirigidas a dar respuesta a sus necesidades económicas, culturales, de atención médica primaria y especializada.

Sin embargo, el envejecimiento ha sido un proceso muy acelerado. Iniciamos el siglo XX con solo un 4,6 por ciento de la población con más de 60 años,

llegamos a 6,9 en la década del 50 y empezamos el actual siglo con el 14,5 por ciento. Hoy contamos con más de dos millones de adultos mayores. La Habana figura entre las provincias más envejecidas de la Isla. Para el 2025, tanto en la Capital como en el resto del país, habrá menos niños y más personas ancianas.

Los cambios demográficos que se vienen operando en Cuba como resultado de la disminución del índice de natalidad y el incremento de las expectativas de vida han conducido a un envejecimiento acelerado de la población con un 14.3% de la población mayor de 60 años.

El enfoque humanista de la sociedad socialista y la atención diferenciada que hay que brindarle a los grupos poblacionales que más lo necesitan ha sido una prioridad de la Revolución Cubana. Esta población requiere de un plan de acción y atención diferenciada que cubra sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales, elevando la calidad de vida.

La educación de la tercera edad.

.Los programas de educación dirigidos a las personas mayores, cada día cobran mayor relevancia a nivel mundial. En nuestro país este programa se desarrolla a través de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor, La primera Cátedra del Adulto Mayor fue fundada en la Universidad de la Habana, en febrero del año 2000, con sede en la Facultad de Psicología y con el coauspicio de la Central de Trabajadores de Cuba y la Asociación de Pedagogos de Cuba.

Si bien las misiones de las Cátedras del Adulto Mayor son diversas y dedicadas a la investigación, asesoría de proyectos y la capacitación gerontológica, sin dudas, su labor fundamental ha sido la creación y desarrollo del programa de educación de los adultos mayores, en tanto actividad de extensión universitaria. A lo largo de estos años, dicho programa se ha extendido en todos los municipios y provincias de nuestro país, creándose numerosas cátedras, filiales y aulas universitarias.

Los adultos mayores desean transmitir sus experiencias de vida, tienen la necesidad de autotrascender, para lograrlo es imprescindible una comunicación

afectiva y efectiva, y las cátedras universitarias han dado la posibilidad. Oportunidad que ha sido aprovechada por las féminas rodenses, la cual ha encontrado un espacio para la superación cultural, el intercambio, la atención a la salud y sobre todo una vía para el esparcimiento donde brota la alegría, el entusiasmo, las experiencias vividas, los deseos de hacer y transformar a pesar de sus años.

En la actualidad la incorporación activa a las actividades laborales, docentes de niños, jóvenes, adultos, conjuntamente con el desarrollo de los soportes tecnológicos (televisión, radio, computadoras, Internet) interfieren en el intercambio estrecho de la familia, trayendo consigo muchas veces que a los ancianos se le dedique poco tiempo y hace que se sientan que estorban por este ritmo de vida que lleva a envejecer las cosas, cuando aún no nos hemos acostumbrado a ellas, de ahí que muchas adultas encuentren en las aulas universitarias un espacio para la reflexión, el debate, la adquisición y profundización en temas diversos acorde con sus intereses y necesidades.

Las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM) en Rodas.

Teniendo en consideración que la educación es patrimonio de todas las edades, y que es una de las vías para el empoderamiento individual, el Centro Universitario de Rodas ha fortalecido el trabajo de las cátedras, apreciándose un incremento y motivación en los participantes, donde el sexo femenino ha encontrado un espacio para aprender, intercambiar y recrearse, propiciando con las diversas temáticas: Desarrollo físico y recreación, enfermedades crónicas no transmisibles, calidad de vida. Alimentación, Familia y comunicación intergeneracional, lectura y actividad intelectual, Informática, Valores Autoconciencia de la vejez.; a la transformación de los seres humanos, hacia el autoconocimiento, el bienestar y la integración social como parte de la calidad de vida, en esta etapa de la vida.

Hoy se constatan numerosas acciones por parte de las CUAM en la atención a los adultos mayores y a su vez estos contribuyen al trabajo extensionista de los CUM en su accionar en la comunidad, porque la adultez mayor es otra etapa de la vida en la cual se continúa desarrollando la personalidad, y las capacidades para aprender.

En el presente curso las CUAM tienen una matrícula de 163 adultos, de ellos 117 son mujeres. Las 9 aulas están distribuidos en los asentamientos:

Congojas, San Nicolás, Rodas I, Rodas II, Ariza, Centro Penitenciario Ariza y Santa Elena.

En la encuesta realizada a 24 féminas insertadas a las aulas de las CUAM refieren:

S.A.M: Cuando me hablaron del aula, creí que era una pérdida de tiempo, ahora comprendo que estaba equivocada, me ha servido para reencontrarme con amigos de la infancia y la juventud. El día que tengo clases me las arreglo para estar puntual, De todas las actividades que desarrollamos lo que más me gusta son los cursos de verano porque pasamos horas inolvidables, he aprendido a tomar decisiones y exigir por el respeto de mis derechos (maestra jubilada)

Z.S.M: Al principio no me interesaban las actividades, yo creía que ya no tenía edad para eso, pero los profesores nos tratan con cariño, los acogemos como nuestra familia, celebramos todas las fechas, con lo que aporta cada uno. El tiempo se me va volando, es como volver a vivir cuando éramos jóvenes. He aprendido que debo quererme más, exigir el respeto a mi individualidad y ser más prudente en la toma de decisiones con la familia. (ama de casa)

A.G.L: Había leído sobre las aulas del adulto mayor, pero no imaginaba que podía ser tan agradable. Hablamos de todo, nos escuchan, nos ayudan a tratar mejor las enfermedades, compartimos vivencias sobre la crianza de los nietos, recordamos mediante juegos y fotos etapas de la vida, aprendemos sobre plantas medicinales, aportamos juguetes y confecciones, las cuales utilizamos en exposiciones, Las aulas de las CUAM me ha dado la oportunidad de hacer amigos y de aprender a utilizar la tecnología,

Se pudo constatar que las adultas iniciaron las actividades poco motivadas y con el transcurso del tiempo, con la adecuada organización de los cursos, las temáticas trabajadas, los métodos y técnicas utilizadas se fueron identificando con el programa, apreciándose que las ausencias ocurren por problemas de enfermedad y las actividades cuentan de un gran protagonismo, se constata un crecimiento personal y mayor independencia en la toma de decisiones, han dejado de verse como las mandaderas, la que cuida los nietos para asumir un papel protagónico en la satisfacción de sus motivaciones.

En las observaciones realizadas a 5 actividades de las CUAM se pudo apreciar un ambiente organizativo agradable, los participantes manifiestan alegría y

entusiasmo. Existe un porcentaje mayor de mujeres que de hombres. Las temáticas trabajadas están en correspondencia con el programa elaborado y los intereses de los adultos. Los cursos de verano son los de mayor impacto, pues se desarrollan en diferentes escenarios y permite la inserción de adultos que no están en la matrícula, contribuyendo así a la motivación e incorporación. En la entrevista realizada a 5 de los profesores se pudo constatar que existe permanencia en la impartición de la docencia en las CUAM por más de 2 años. Sienten placer de trabajar con los ancianos puesto que consideran es una edad sensible, que en ocasiones la familia presta poco tiempo para la comunicación con ellos. Refieren que a veces planifican la clase de una forma y el entusiasmo y la iniciativa de los abuelos modifica la clase donde el papel protagónico lo tienen ellos. Consideran que para trabajar con los abuelos no hace falta conocer tanta ciencia, pero sí se requiere de mucha sensibilidad y de conocimiento de las características del adulto mayor.

Mediante el análisis de documentos se pudo constatar que dentro de las actividades de mayor relevancia realizadas en las CUAM se encuentran:

- Desarrollo de encuentros intergeneracionales en coordinación con el MINED en las escuelas primarias, Nguyen Van Troy de Ariza, Raúl Suárez Martínez de Rodas, en la secundaria básica Reinaldo Erice Borges de Rodas y el IPU Ernesto Guevara.
- Realización de Juegos participativos y juegos tradicionales para trabajar la memoria. Peñas literarias para motivar y elevar el nivel de conocimiento del Adulto Mayor.
- Abueloterapia con el objetivo de vincularlos a través de los bailes tradicionales cubanos para contribuir a fortalecer la resistencia en el Adulto Mayor.
- Barrios debates comunitarios donde exponen sus vivencias y logros de las aulas.
- Actividades culturales-recreativas en fechas importantes como:

-Día Internacional de la Mujer, resaltando la figura de Clara Zetkiny y Gertrudis Gómez de Avellaneda.

-Homenaje a Esther Borja, digna exponente de la cultura cubana, 14 de febrero

- Conferencia sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo sostenible con el objetivo de realizar actividades relacionadas con la conservación y el desarrollo de los recursos hídricos, adoptando medidas para evitar la contaminación, recordando la fecha 22 de marzo Día Mundial del agua.
- En la CUAM del Centro Penitenciario se realizaron talleres artesanales donde confeccionaron trabajos manuales para homenajear a la mujer y resaltaron las figuras de Vilma, Melba y Haydee a través de la décima y la poesía.
- Utilización sistemática de técnicas participativas como: el cartero y repartiendo flores... donde se incentivó alegrar el estado de ánimo de los abuelos y se trabajaron temas de interés sobre la familia y el rol que puede asumir los abuelos en la familia y la sociedad.
- Cultivo y cuidado de plantas ornamentales por los abuelos, teniendo su propio espacio en la terraza de su casa, lugar de intercambio con otros abuelos.
- Intercambio con combatientes del Ejército Rebelde y la lucha clandestina en Rodas.
- Encuentro con mujeres escritoras de la comunidad.
- Celebración de las diferentes jornadas: Jornada Martiana, Semana de la Victoria, Jornada Camilo Che.

El análisis de los informes de balances de las CUAM ilustra que en los últimos años las cifras de participantes en las aulas se han incrementado, han ido en constante ascenso. Para su apertura se ha tenido en cuenta que se abran aulas en lugares donde exista mayor población adulta, se prioriza el Hogar de Ancianos y el Centro Penitenciario. Aunque este proceso va en forma ascendente, todavía no cubre todos los consejos populares, constituyendo una limitación para la atención cultural de los adultos mayores en el municipio. Se considera que el Centro Universitario debe fortalecer este programa para lograr una extensión universitaria más eficaz.

Conclusiones

1-El programa de extensión universitaria CUAM en el municipio de Rodas ha contribuido al mejoramiento de la calidad de vida de la mujer de la tercera edad que es parte integrante de sus aulas, contribuyendo a su empoderamiento individual.

2- La participación de las féminas en el accionar sociocultural ha sido decisivo en el cumplimiento de los procesos socioculturales de la comunidad, jugando un papel protagónico con su memoria histórica, al fortalecimiento de los valores identitarios, éticos y estéticos.

Bibliografía

Arés Muzio, Patricia. Familia ética y valores en la realidad cubana actual
Revista Temas #5 1998.

Beauvoir, S. (1970). *La vejez*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana

Colectivo de Autores. Formación para el diálogo intergeneracional.

Colectivo de Autores. Funcionamiento de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor. 2005

Gutiérrez Vázquez, J. M. "Educación de Adultos, ¿competencias para la vida o para el trabajo? Decisión No16 Ene – Abr. 2007 CREFAL

_____ "Las Competencias del educador de adultos vista por los propios educadores" Ídem México.

Roque Martínez, Omar. "¿Competencias para la vida? Un reto de las Ciencias Sociales en la actualidad. Conferencia La Habana 2008

Zaldivar Pérez, Dionisio. Las relaciones interpersonales. Psicología, Selección de Lecturas.

«http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Tercera_edad&oldid=79548513»