

# EDUCACIÓN Y VEJEZ: DIECISÉIS AÑOS DE LABOR DE LA CÁTEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR EN CUBA

**Teresa Orosa Fraíz**

**Amarilys M. Torrado Ramos**

**Ana M. Cabrera Marsden**

**Paloma C. Henríquez Pino Santos**

*Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana, Cuba*

## Resumen

La educación a lo largo de la vida se reconoce como uno de los pilares para un envejecimiento activo y saludable. La Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana se erige como modelo cubano de educación para y con personas adultas mayores. En sus quince años de haber se constata el impacto positivo que tiene en sus cursantes en las dimensiones intelectual, afectivo-motivacional y social. Además de constituir un referente nacional e internacional en temas relativos a la Psicología del Desarrollo del Adulto Mayor y de la Gerontología Social. El presente artículo tiene como objetivo acercar al lector a las características de este programa educativo, sus principales fundamentos teóricos-metodológicos, resultados científicos así como sus logros y retos futuros.

**Palabras claves:** Adulto mayor, educación a lo largo de toda la vida, Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, Cuba.

## Abstract

*Lifelong learning is recognized as one of the pillars for an active and healthy aging. Chair University of the Elderly at the University of Havana Cuban model stands as education and elderly. In its 15 years of positive impact on their trainees in the affective-motivational and social intellectual dimensions notes. Besides being a national and international reference in issues Developmental Psychology of the Elderly and Social Gerontology. This article aims to bring the reader closer to the characteristics of this educational program, its main theoretical and methodological foundations, scientific results and achievements and future challenges.*

**Keywords:** elderly, lifelong learning, Chair University of the Elderly, Cuba.

## Introducción

El acceso a la educación a lo largo de toda la vida y especialmente en la vejez, se convierte en una oportunidad para la continuación del desarrollo psicosocial, el protagonismo social, el intercambio intergeneracional, aumento de la calidad de vida y el empoderamiento en la sociedad de los adultos mayores.

De ahí que, muchos países, entre ellos Cuba, se han dado a la tarea de diseñar y llevar a cabo programas que contribuyan a la superación y actualización cultural de sus personas mayores. Todo ello, con el propósito de lograr el denominado envejecimiento saludable y activo. En ese sentido, se han creado las llamadas universidades de tercera edad o como se denomina en la actualidad: programas universitarios dirigidos a la población adulta mayor. En su mayoría, estos se encuentran

adscritos a los centros de educación superior de sus respectivos países (De Cássia y Andressa, 2015).

En nuestro país, se fundan con el nombre de Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM) a partir del año 2000 con la creación de la primera de estas cátedras en la Universidad de La Habana, bajo la Resolución Rectoral no. 73/2000, con sede en la Facultad de Psicología y coauspiciada por la Asociación de Pedagogos y la Central de Trabajadores de Cuba. Se convertía años más tarde en Centro de Referencia Nacional, con participación activa en la promoción de estas instituciones a lo largo de todo el país.

El objetivo de todos los programas que se dirigen a la atención de las personas mayores es el de propiciar un mejoramiento de la calidad de vida de este segmento poblacional. Cuando se habla de calidad de vida y de bienestar psicológico se hace referencia a categorías de la subjetividad, pues lo que se mide es la percepción que las personas tienen acerca de su propio bienestar. Por tanto, no se refiere en sí y únicamente a las condiciones físicas o materiales en que se vive. Diversos autores, como la Dra. Rocío Fernández-Ballesteros (2009), Catedrática de la Universidad Autónoma de Madrid incluyen aspectos de la salud, integración social, funcionalidad, satisfacción con la vida, entre otras dimensiones.

Desde hace años diferentes denominaciones refieren el envejecimiento activo en su vínculo con la calidad de vida, designaciones tales como envejecimiento exitoso, activo, productivo o satisfactorio. De cualquier manera el concepto apunta a una forma de envejecimiento que se define como “proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (OMS, 2002).

Desde este concepto se destacan como pilares fundamentales del envejecimiento activo la salud, la seguridad social, la participación ciudadana y la educación continua. Este último aspecto es propuesto por Kalache A. (2010).

La educación a lo largo de la vida, el *Lifelong Learning*, la educación permanente, solo puede desarrollarse cuando se dispone de espacios escolares para las edades mayores.

En el presente artículo se recogen las principales peculiaridades, paradigmas de partida y de actualidad que caracterizan a lo que a nivel de la región iberoamericana se denomina como “el modelo cubano de educación de mayores”. Asimismo se exponen resultados investigativos que avalan el impacto socio-psicológico de este programa educativo. Se concluye con un análisis crítico de los retos y desafíos de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en un contexto poblacional cada vez más envejecido.

### **Características generales del programa educativo**

Las CUAM desde sus inicios se constituyeron en programa de carácter nacional, atendido por la Dirección de Extensión Universitaria del Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba.

El programa dispone de cursantes tanto de carácter urbano como rural. Sus aulas se encuentran distribuidas a lo largo y ancho del territorio nacional, en aquellos lugares de mayor acceso para la población de la tercera edad. Se han creado aulas en los predios universitarios, en casas de cultura, museos de la localidad, áreas de salud, cooperativas agrícolas, en escuelas primarias o secundarias, entre otros lugares.

Las CUAM son grupos multidisciplinarios con misiones de investigación, asesoramiento de proyectos y capacitación gerontológica. Hasta la actualidad se han graduado a más de 90,000 personas adultas mayores de diversas procedencias y nivel educacional: médicos, amas de casa, profesores, obreros, campesinos, ingenieros y licenciados.

La mayoría de los docentes provienen de los propios egresados adultos mayores más calificados, los cuales transitan, posteriormente, por procesos de capacitación para convertirse en docentes de sus

propios coetáneos. Ello garantiza la sostenibilidad del programa por razones de múltiples gestiones de sus participantes y de alta sensibilidad de sus colaboradores. Por tanto, nuestro programa es “para y con” las personas adultas mayores.

La Cátedra del Adulto Mayor partió de una perspectiva de la psicología del desarrollo, del envejecimiento como proceso y de la vejez como etapa, en la que aparecen nuevas formaciones psicológicas, y para lo cual se requieren de espacios que potencien y no que obstaculicen dicho desarrollo.

El programa docente de la CUAM tiene como objetivos:

- Promover la actualización cultural y científica técnica de los cursantes.
- Generar cambios positivos en las dimensiones cognitiva, afectiva-motivacional, espiritual y social en los cursantes.
- Contribuir a la reinserción social de los egresados en diversos proyectos comunitarios.
- Formar promotores de salud, gestores ambientalistas, comunitarios y culturales.
- Promover una imagen social positiva del envejecimiento y la vejez.
- Promover la identidad con la edad y los procesos de cambios correspondientes.
- Propiciar acciones de carácter intergeneracional.
- Fomentar una nueva cultura gerontológica de desarrollo y no paternalista acerca del envejecimiento y la vejez.

El programa docente se estructura en tres sistemas fundamentales:

**A. Curso básico con duración de un año escolar:** Durante el cual se tratan diversos temas organizados a través de cinco módulos docentes: Introductorio o Propedéutico, Desarrollo Humano, Promoción y Educación de Salud, Seguridad Social y Cultura Contemporánea. En cada uno de ellos se desarrollan temas de interés, teniendo en cuenta como ejes temáticos: el medio ambiente, la creatividad, los valores, el pensamiento martiano y el género. Al finalizar cada módulo docente se realiza un cierre de conocimientos con evaluación de criterios de desarrollo, así como, un ejercicio final denominado trabajo de curso o tesina. Esta es elaborada de forma individual expresando conocimientos aprendidos en interés de su utilidad por diversas instituciones de la comunidad, para lo cual se asignan tutores en calidad de apoyo a dichos ejercicios.

**B. Cursos de continuidad:** Dirigidos a los egresados del programa básico y con diversidad temática. Estos cursos permiten la profundización en contenidos abordados en el curso básico, así como, en otros temas de interés, solicitados por los egresados o a propuesta de los especialistas de cada comunidad.

**C. Cursos de capacitación:** Dirigidos fundamentalmente a personas adultas mayores egresadas que se convierten en fuente de los claustros docentes de dichas aulas.

Desde el punto de vista de su estructura de dirección, la cátedra consta de un consejo técnico asesor y de un consejo técnico ampliado constituido por los coordinadores municipales del programa, todas personas mayores, que realizan la actividad de forma voluntaria. Gestionan los locales en cada comunidad, así como, los profesores de cada uno de los temas a desarrollar.

Como parte del proceso docente se realizan constantes acciones de perfeccionamiento al programa teniendo en cuenta la aparición de nuevos temas de interés, las necesidades cognitivas de cada grupo y las nuevas generaciones de cursantes. Se ha de destacar la importancia de la adecuación del programa en las aulas con adultos mayores institucionalizados: hogares de ancianos y centros penitenciarios.

La actividad de capacitación de los docentes también se ha vinculado a proyectos comunitarios en que nos hemos insertado, tales como: formación de gestores en el tema de medio ambiente y en la

formación de promotores de salud vinculados a los proyectos Ronda 6 (VIH-SIDA) y Ronda 7 (Tuberculosis).

Al constituir un programa de extensión universitaria se han llevado a cabo numerosas actividades colaterales y de carácter intergeneracional. Estas han permitido compartir con las generaciones más jóvenes una imagen de la vejez y el envejecimiento desde paradigmas más activos, participativos y saludables, a la vez que han favorecido la concreción de un espacio para el intercambio de experiencias y fomento de la cultura e identidad nacional.

### **Principales referentes teóricos de partida**

El programa educativo de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana presenta una base teórica multidisciplinar. Parte de una epistemología marxista que pone al hombre como centro de atención y al mismo tiempo, como transformador de su realidad sociohistórica concreta. Esta epistemología se concretiza en la utilización del Enfoque Histórico Cultural (EHC) como referente, desde el cual se privilegia la esencia social de la subjetividad humana. Si bien su creador L. S. Vygotsky fundamenta su enfoque en otras edades aporta un conjunto de categorías importantes para el estudio del desarrollo humano. De ahí que actualmente la psicogerontología en Cuba para el estudio del envejecimiento y la vejez retoma sus categorías básicas, ellas son: vivencia, nuevas formaciones psicológicas, situación social del desarrollo y zona de desarrollo próximo (Vygotsky, 1960).

Estas categorías no solo permiten una comprensión teórica de la educación con y para mayores, y sus impactos para un envejecimiento saludable, sino también constituyen un referente para el diseño de las estrategias metodológicas del programa.

Otro de los referentes teóricos constituye la Teoría del Ciclo Vital (Blates, 1987), donde se presenta la vejez como una etapa no solo de pérdidas sino también de ganancias. Esta concepción posee una epistemología fenomenológica humanista.

Desde el punto de vista latinoamericano nos identificamos con la posición teórica del pedagogo brasileño Paulo Freire, con su Pedagogía de la Liberación. Desde esta pedagogía se asume que el estudiante es un sujeto activo, capaz de transformar la realidad y de transformarse a sí mismo en este proceso. Por otro lado, el educador no debe presentar un programa educativo, sino buscar ese programa en la relación con el estudiante mediante el diálogo. Desde esta perspectiva pedagógica el estudiante se encuentra vinculado a un entramado de relaciones sociales, con una historia personal inserta en un contexto sociohistórico determinado que tiene una influencia sobre su forma de pensar la realidad. La relación que existe entre profesor y cursante es horizontal, a diferencia de la verticalidad de la enseñanza tradicional. El profesor en esta corriente pedagógica se concibe como un facilitador del proceso de aprendizaje, no como el depositario de los conocimientos (Freire, 1992). Esta pedagogía también presenta una epistemología que parte del marxismo, por lo que se complementa con lo planteado en el enfoque histórico cultural. Además, sus postulaciones teóricas también son de gran utilidad para la propuesta metodológica elaborada por el programa educativo de la CUAM.

La CUAM también posee como referente la gerontología, la gerontología educativa y la gerontagogía, así como el principio de la educación permanente. La gerontología es la ciencia que estudia la vejez y el envejecimiento. Constituye un campo interdisciplinario donde se entrecruzan saberes sociales, psicológicos y biológicos sobre esta etapa de la vida (Yuni y Urbano, 2005).

La gerontología educativa, como rama disciplinar de la gerontología se dedica al estudio y práctica de emprendimientos educativos para y sobre las personas de edad y del envejecimiento. Incluye la educación sobre la vejez tanto a las personas mayores, como a otros grupos etáreos. De manera general, se puede decir que el fin de la gerontología educativa es expandir una determinada cultura gerontológica.

La gerontagogía, a su vez, es la rama de la gerontología educativa que estudia a la persona adulta mayor en situación de aprendizaje. Su núcleo central son los acontecimientos que ocurren al interior de las aulas de mayores (Yuni y Urbano, 2005), cuestión que también ha sido investigada desde el punto de vista de la coherencia entre los postulados teóricos y la práctica educativa (Henríquez y Sánchez, 2014).

Por último, la Educación Permanente postula que toda persona tiene el derecho de aprender durante toda la vida y este aprendizaje debe contribuir al desarrollo integral de la personalidad y a la mejoría de la calidad de vida (Henríquez y Sánchez, 2014).

Desde la relación entre estos referentes teóricos, la CUAM erige su estrategia metodológica particular. Esta se caracteriza por colocar en el centro del aprendizaje la vivencia del adulto mayor y sus relaciones con los coetáneos. Así, en las aulas existen equipos de trabajo conformados por los estudiantes que se denominan “familias pedagógicas”, donde los coetáneos más avanzados “halan” el desarrollo de los que lo están en menor medida. La relación entre el profesor y el alumno también es horizontal y tiene la peculiaridad de que en la mayoría de las ocasiones los profesores son adultas y adultos mayores que se encuentran realizando prácticas de emancipación social. El profesor o profesora, por ende, constituye un facilitador y un orientador de la actividad educativa. Para lograr este propósito, el diálogo se convierte en la principal herramienta metodológica, pues es a través de este que el cursante puede vincular sus experiencias de la vida cotidiana a los contenidos abordados en el aula, para sí poder aprehenderlos mejor.

La conferencia-taller constituye uno de los métodos que por excelencia se utilizan en las clases. Además, se privilegian otras técnicas participativas como el cuento colectivo. Las temáticas abordadas en las aulas contemplan tanto contenidos propios o específicos de los temas, así como otros relacionados con la calidad de vida y al bienestar subjetivo. Las técnicas participativas tienen la ventaja de evocar las vivencias del adulto mayor, lo que permite una educación más inclusiva para todas y todos, sin importar los niveles de escolaridad u otros factores que pudiesen estar marcando brechas de equidad entre los discentes. Estas últimas son expresadas en forma de consejos, herramientas o estrategias referidas al funcionamiento del adulto mayor en la vida cotidiana. Se emplean conceptos como inteligencia emocional, salud, vida cotidiana, envejecimiento, vejez, comunicación, derechos humanos, familia.

La evaluación del programa educativo de la CUAM se encuentra constituida por dos momentos: evaluar que la o el estudiante haya comprendido los contenidos propios del programa y evaluar una mejora de la calidad de vida de la persona adulta mayor. Así, se pone de manifiesto en la práctica educativa el principio de la educación permanente, que requiere de un continuo perfeccionamiento teórico-metodológico acorde a las necesidades educativas de las y los cursantes, así como de las demandas sociales.

### **Principales resultados obtenidos en investigaciones de impacto**

En nuestro país ya existen 17 Cátedras del Adulto Mayor distribuidas por las diferentes provincias con un total de 562 Aulas o Universidades de Mayores. La Habana cuenta con 55 aulas y ha egresado hasta la fecha a 16,985 personas de su curso básico.

Diversos han sido los resultados que hemos observado a lo largo de estos años, en particular los referidos a través de investigaciones de impacto del programa. Tales estudios han demostrado mejoramientos en el rendimiento intelectual, motivacional-afectivo y social, así como indicadores de gestión y de innovación, en tanto, cambios significativos en las y los cursantes. A ello nos hemos dedicado en interés de garantizar que la educación sea patrimonio de todas las edades.

En el año 2007, se realizó la primera investigación de impacto psicológico del programa educativo de la CUAM (Orosa, 2007). El objetivo general fue constatar los impactos psicológicos que produce el programa educativo universitario de la CUAM en personas adultas mayores.

La muestra estuvo constituida por dos grupos intactos, uno como grupo experimental y otro como grupo control. Como grupo experimental fue seleccionado un grupo de 32 cursantes mayores de la CUAM en el municipio capitalino de Playa, cuya aula tenía un funcionamiento sistemático de 5 años de labor docente. Como grupo control fue seleccionado un grupo de 27 personas adultas mayores pertenecientes a un Círculo de Abuelos (CA) del mismo municipio capitalino.

El estudio se realizó desde una metodología mixta con un diseño cuasi-experimental, a través de aplicaciones al inicio y al final del curso escolar a partir del uso de 8 técnicas: Test de vocabulario WAIS (Wechsler, 1999), Batería de Evaluación del Potencial de Aprendizaje (BEPAD) (Fernández-Ballesteros, 2005), Cuestionario Breve de Calidad de Vida (CUBRECAVI) (Fernández-Ballesteros y Zamarrón, 2007), Cuestionario de Satisfacción con la vida (Reig *et al*, 1991), Escala de Auto-eficacia (General) (Bäßler, Schwarzer y Jerusalem, 1993), Test de Auto-eficacia para envejecer (Fernández-Ballesteros, 2005), Cuestionario de Conducta Prosocial (A) (Caprara y Pastorelli, 1993) e Informe de allegados de conducta Prosocial (B) (Fernández-Ballesteros, 2005). Todas estas técnicas constituyen herramientas de investigación aplicadas con anterioridad en diversos estudios de carácter gerontológico, en especial el CUBRECAVI, en tanto evaluación multidimensional de la calidad de vida en la vejez. Se partió de la entrega del consentimiento informado, y por supuesto, de la colaboración de los adultos y adultas mayores participantes.

Las definiciones de carácter operacional en la investigación realizada fueron las siguientes:

- Impactos psicológicos: medidas o resultados obtenidos en términos de diferencias significativas antes y después de cursar el programa universitario para mayores, a través de la aplicación de técnicas que exploran áreas cognitivas, afectivas y sociales.
  - Dimensión intelectual cognitiva: Resultados obtenidos provenientes de las mediciones en cuanto a potencial de aprendizaje en memoria de palabras y en cuanto a vocabulario por calificaciones obtenidas debido a la calidad de las definiciones de palabras.
    - Potencial de aprendizaje en memoria de palabras: cantidad de palabras recordadas después de varios ensayos que incluyen entrenamiento.
    - Vocabulario: cantidad de palabras correctamente definidas o no.
  - Dimensión afectiva: Resultados integrados provenientes de las mediciones en cuanto a satisfacción con la vida, autoeficacia general, autoeficacia para envejecer y calidad de vida.
    - Satisfacción con la vida: frecuencia de respuestas en cuanto a metas alcanzadas al llegar a la vejez.
    - Autoeficacia: mediciones de los criterios acerca de capacidades propias para resolver diversos problemas, en particular para cuando se trata de un buen envejecer.
    - Calidad de vida: criterio personal en cuanto a disponibilidad, frecuencia de eventos y satisfacción en las áreas de salud, integración social, habilidades funcionales, actividad y ocio, calidad ambiental, satisfacción con la vida, educación, ingresos y servicios.
  - Dimensión social: Resultados obtenidos provenientes de las mediciones en cuanto a conductas prosociales.
    - Conducta prosocial: comportamientos fundamentalmente de ayuda al prójimo, referidos por los propios sujetos investigados, así como, de ellos dados por allegados en tanto persona de mayor trato en el grupo.

Las evaluaciones se hicieron en fechas similares para ambos grupos. Los resultados referidos como CUAM-1 y CA-1 corresponden a las evaluaciones realizadas al inicio del curso escolar y los resultados CUAM-2 y CA-2 corresponden a las evaluaciones al final del curso.

Al analizar los resultados se demostró que los cursantes una vez concluido el curso básico de la CUAM mejoraron de forma significativa en el rendimiento obtenido en técnicas aplicadas correspondientes a las dimensiones estudiadas.

En la utilización del lenguaje y en el potencial de aprendizaje, específicamente en la memorización de palabras, se demostró un aumento significativo con relación al grupo control. Si bien la prueba funcionó en tanto técnica de entrenamiento y mejoría del recuerdo para ambos grupos, el resultado del grupo CUAM en la aplicación después del curso (CUAM 2) fue mayor.

Con relación a las exploraciones en la dimensión afectivo motivacional se constató que el grupo experimental al final del curso se percibe como satisfecho con la vida, identificándose elaboraciones psicológicas positivas acerca de la vida, relacionadas a negarse como pesimistas y a aceptar la felicidad como vivencia en la vejez. Se constata la influencia del programa de la CUAM en la calidad de vida de los cursantes con relación a la percepción de las siguientes dimensiones: salud, interacción social, habilidades funcionales, actividad y ocio, calidad ambiental, satisfacción con la vida, educación, ingreso y servicios sociales y sanitarios. El grupo de círculo de abuelos (CA 1 y 2) prácticamente no mostró diferencias entre ambas evaluaciones.

El grupo de la CUAM si bien se mantiene en oscilaciones similares para ambas evaluaciones, se puede observar con dos perfiles separados, pues aumenta de forma significativa la percepción de la calidad de vida en la evaluación CUAM 2 en varias dimensiones tales como en la percepción de la salud psíquica, no así la salud objetiva; en la integración social fundamentalmente en la frecuencia de las relaciones; así como, en las habilidades funcionales vinculadas al valerse por sí mismo aun cuando presenten dificultades para realizar algunas actividades. Así mismo, mejora la percepción de la calidad de vida en la utilización del tiempo libre y el ocio, no en calidad ambiental, ni en el uso de servicios sanitarios y sociales pero sí un aumento en la percepción referida a la dimensión expuesta a la satisfacción con la vida.

Por otra parte, al indagar, ya no en las dimensiones referidas anteriormente, sino en cuáles podrían ser los componentes o aspectos más importantes en la percepción de una buena calidad de vida, se constató al final del curso una tendencia a colocar como prioritario por parte de los cursantes el poder disponer de buenas relaciones sociales y familiares pasando a segundo lugar el tener una buena salud, lo cual desmonta la tendencia frecuente de la salud como principal predictor de calidad de vida en la vejez, tal como se mantiene en el grupo de círculo de abuelos. A su vez, los miembros de la CUAM valoraron la oportunidad de aprender cosas nuevas como una de las prioridades de calidad de vida.

Al final del curso se observaron mejores resultados en cuanto a las posibilidades de esfuerzo de los cursantes, de constancia y de confianza en sus recursos personales para resolver problemas de salud, de rendimiento intelectual y de asuntos familiares.

Con relación a la sociabilidad, después del curso se identificaron acciones de pro sociabilidad en los cursantes como ayudar al prójimo, consolar, compartir, socorrer y acompañar. Expresaron con mayor énfasis sus posibilidades de poner sus conocimientos y capacidades al servicio de los demás.

En el año 2013 se realizó una segunda evaluación de impactos (Torrado y Somonte, 2013) que tuvo también como objetivo general caracterizar el impacto psicológico del curso básico de la CUAM en sus cursantes a través de las dimensiones intelectual, afectiva y social.

La muestra estuvo constituida por 50 adultas y adultos mayores pertenecientes al curso básico de este programa educativo, de ellos 42 mujeres y 8 hombres. El intervalo de edad de la muestra fue entre 63 y 87 años.

El estudio fue de tipo exploratorio-descriptivo, sin comparación con grupo control. La metodología que se empleó fue cualitativa con un diseño cuasi-experimental. Las técnicas utilizadas en formas alternas de prueba y posprueba fueron la entrevista semiestructurada y un cuestionario semiestructurado de respuestas abiertas y respuestas cerradas, con escalas de Likert en algunas de estas últimas. Para la elaboración de las dimensiones de la investigación y la construcción de las respectivas técnicas se siguieron varias estrategias complementarias de validación empírica tales como: revisión bibliográfica del estudio de impactos de Orosa, T. (2007), revisión de la técnica de calidad de vida CUBRECAVI (Fernández-Ballesteros y Zamarrón, 2005) y sesión de *brainstorming* con cinco expertas, psicólogas profesoras del programa CUAM de La Habana. Las dimensiones exploradas fueron: percepción de bienestar emocional así como de la salud física y mental, apoyo social, relaciones familiares e interpersonales, adquisición de conocimientos sobre el envejecimiento y la vejez, modo de afrontamiento de la vejez, sistema de actividades de la vida diaria, y la esfera vida sexual y de pareja.

Para el trabajo con la muestra se tuvieron en cuenta los principios de confidencialidad, privacidad y voluntariedad. Fueron entregados los consentimientos informados a cada participante seleccionado. La respuesta fue positiva en todos los casos.

Los resultados investigativos demostraron el impacto positivo del programa educativo en sus cursantes, en las tres dimensiones estudiadas (Tabla 1).

		Respuestas	
		Nº	%
Dimensión intelectual	Mejoramiento intelectual	45	90.0
	- Memoria operativa	38	76.0
	- Fluidez verbal	40	80.0
	Nuevos aprendizajes	50	100.0
	- Hábitos de vida	43	86.0
	- Habilidades comunicativas	35	70.0
	- Conocimientos sobre la vejez	30	60.0
	- Empleo del tiempo libre	30	60.0
Dimensión afectiva	Mejoramiento de estados de ánimos	45	90.0
	- Mejoramiento de la depresión post jubilación (A)	14/14	100.0
	- Mejoramiento de la depresión por pérdida de familiar (A)	5/5	00.0
	- Estado de ánimo en general	35	70.0
	Satisfacción con la vida	36	72.0
	Satisfacción con la edad	30	60.0
	Socialización	50	100.0
	Motivación hacia el estudio	36	72.0
	Disminución de los roles domésticos (B)	28/42	67.0
	Elaboración de proyectos futuros	40	80.0
Dimensión social	Mejoramiento de los vínculos familiares	45	70.0
	Retroalimentación positiva de otros significativos	45	90.0
	- Familiares	28	56.0
	- Coetáneos	30	60.0

(A) solo los que tenían el síntoma.

(B) solo en mujeres.

Tabla 1. Número de participantes que reportó mejora en los diferentes ítems después de recibir los cursos de la CUAM.

En la dimensión intelectual se constató que el 90% de la muestra percibió mejoras en su rendimiento cognitivo luego de la entrada al programa, fundamentalmente en la memoria operativa y en la fluidez del pensamiento. El programa educativo les proveyó conocimientos sobre diversos temas



relacionados con el desarrollo humano desde un enfoque gerontológico. Entre los aprendizajes que fueron incorporados por los cursantes a su vida cotidiana se destaca: hábitos de vida saludables (86%), habilidades para la comunicación familiar e intergeneracional (70%), aceptación de la vejez (60%) e inserción en proyectos sociales u otros espacios de socialización (60%).

En la dimensión afectiva se identificó un mejoramiento cualitativo de los estados de ánimos de las adultas y adultos mayores estudiados (90%), satisfacción con su vida (72%) y con su edad (60%). La entrada al programa les ha facilitado incorporarse a nuevos grupos de amigos permitiéndoles el fortalecimiento de sus relaciones humanas (100%). Se constató que a través del intercambio de experiencias e historias de vida, el contexto educativo del curso básico de la CUAM constituye un espacio catártico, de diálogo, reflexión y de contención para las y los cursantes, (86%), el cual favorece los procesos de autoaceptación, entendimiento y afrontamiento de la vejez.

La motivación hacia el estudio emergió como un elemento que dinamiza la vida cotidiana de la muestra (72%). Se observó en varias de las adultas mayores estudiadas una disminución en la sobrecarga de roles domésticos que enfrentaban en etapas anteriores (67%).

En general, la pertenencia a este programa educativo les propició elaborar planes mediatos a corto y mediano plazo vinculados a la recreación y ocio, al apoyo a compañeros del aula y la continuidad de los estudios (80%).

También se evidenciaron cambios a nivel social en cuanto a las relaciones interpersonales a partir de la percepción de mejoramiento en los vínculos familiares (70%) lo cual favoreció el bienestar psicológico de las y los cursantes. Una parte mayoritaria reconocieron que algunos familiares y conocidos les comentaban los cambios que percibían en ellos u ellas desde su entrada al programa (90%). Esta retroalimentación sobre los cambios apreciados constituye una reafirmación para sí mismos, favorece su autoestima positiva y sentimientos de valía.

### **Discusión**

La educación resulta un pilar importante para comprender el proceso de envejecimiento y para asumir y aprender a vivir la vejez como una etapa del ciclo vital que implica, como otras etapas del desarrollo, cambios biológicos, fisiológicos, sociales y psicológicos. Permite descubrir y desarrollar las potencialidades en el área cognitiva, afectivo-motivacional y social. Aumentan las habilidades comunicativas en el interior de los grupos y también en sus relaciones familiares. Se producen procesos de empoderamiento en su capacidad de gestión, de mayor autoestima y autonomía como sujeto decisor. Se mejora la percepción de bienestar y calidad de vida, y se crea un espacio propicio para el desarrollo continuo de la motivación.

De esa forma, la Cátedra del Adulto Mayor se constituye en un nuevo “otro” para personas que solo disponían de escenarios de familia, en muchas ocasiones hasta discriminadoras con ellos. Se abre una nueva perspectiva para el desarrollo personal, aparecen nuevos “otros” que halan y potencian el desarrollo psico-social de la persona.

La creación de este programa constituye la respuesta cubana de carácter educativo ante el proceso de envejecimiento poblacional, que ya hoy nos caracteriza como sociedad. Es la educación la que proporciona y permite asumir estos cambios a pesar de la coexistencia de estigmas y mitos sobre la edad. Entre sus peculiaridades se encuentra su nivel de total accesibilidad, su carácter nacional y su sostenibilidad no solo por las bases teóricas en que se sustenta, sino también por la labor del voluntariado que le acompaña, constituido en su mayoría por las propias personas mayores como gestores, coordinadores y profesores de sus coetáneos. Todo ello ha posibilitado expresar que constituimos un programa “para y con” los adultos mayores. Es además gratuito y pretende no solo la actualización de conocimientos de quienes participan sino también el lograr reinsertarse y seguir siendo útil a la sociedad a través de diversas acciones ambientalistas, líderes comunitarios, promotores de salud, entre otros.

También, en estos dieciséis años de existencia hemos tributado a lo que denominamos la creación de “una nueva cultura gerontológica”.

Con la participación de las personas mayores en espacios de desarrollo de carácter escolar hemos ido logrando el posicionamiento de una nueva imagen del envejecimiento y la vejez en la sociedad. Esto se traduce en nuevas percepciones acerca de la edad que comprenden la identificación de potencialidades, proyectos de vida y protagonismos en esta etapa de la vida. En este sentido, nuestros contextos educativos han favorecido que los y las cursantes se comiencen a denominar “adultos mayores de nuevo tipo”. Ello implica el afrontamiento positivo de la vejez y la asunción de un rol familiar y social más activo. Estas personas adultas mayores se erigen en modelos para las generaciones más jóvenes, quienes comienzan a aprender a envejecer desde estos referentes más actuales a través de los nuevos viejos y viejas que le rodean.

Permítasenos la utilización del término viejo y vieja, tal y como estamos tratando de utilizarlo en nuestras aulas, pues un objetivo implícito que subyace en nuestro programa es aprender a asumir la edad. Son las actuales generaciones de mayores las principales portadoras de un cambio en el imaginario social sobre la vejez. Ello solo es posible a través de la educación. En este sentido son los contextos educativos los principales escenarios para favorecer una cultura gerontológica de inclusión, de participación y de derechos ciudadanos.

Resulta especialmente significativa la posibilidad de colocar a la persona adulta mayor, como sujeto de derecho, así como, el diseño de un espacio de desarrollo de la autonomía, aun cuando por razones físicas la persona sea bastonada o dependiente.

El programa de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor ha promovido la diferencia entre autonomía e independencia, pues potencia la llamada autonomía psicológica como capacidad de tomar decisiones hasta el final de la vida, a diferencia de la independencia expresada por su capacidad de realizar sus actividades de la vida cotidiana. Por tanto, aun cuando la persona adulta mayor sea dependiente y requiera de la presencia de un cuidador por postraciones, inmovilidades u otras dificultades físicas, ello no debe confundirse con pérdida de autonomía.

A nuestro criterio, el peor bastón de la persona mayor lo constituye una sociedad culturalmente discriminadora, en la cual deba apoyarse. De ahí, la pertinencia de la educación al propiciar escenarios que potencian la autoestima y desarrollan procesos de empoderamiento, defensa de los derechos y concientización de los deberes ciudadanos.

Como educadores participantes también hemos aprendido a envejecer con el programa de nuestra propia cátedra. En la defensa de comprender la tercera edad como una etapa de desarrollo, luchamos a favor de erradicar mitos y estereotipos que están presentes en frases como “eterna juventud” o “juventud acumulada”. Desde esta posición se invisibiliza a las personas mayores como portadoras de proyectos de vida, emprendimientos exitosos, alegría y optimismo; valores que, como tendencia, se atribuyen a la juventud. Consideramos que vamos logrando una nueva cultura gerontológica, aunque mucho queda por hacer y transformar en nuestra sociedad actual.

Entre nuestros principales retos se encuentran:

- 1º. Sostener el programa educativo con los logros alcanzados, de amplio acceso y un cuerpo de voluntariado de un alto nivel de compromiso y rigor académico, justamente ante la llegada de nuevas generaciones de mayores, portadoras de mayor nivel educacional y por tanto de nuevas exigencias en sus procesos de aprendizaje.
- 2º. Continuar participando en investigaciones y proyectos interdisciplinarios que tributen al mejoramiento de la imagen del envejecimiento y la vejez.
- 3º. Continuar el perfeccionamiento del programa curricular de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en sus cursos básico y de continuidad.

## Conclusiones

Los resultados de estos años de labor educativa han permitido demostrar la posibilidad de la educabilidad de las personas mayores como un pilar necesario para el envejecimiento activo y saludable. Promovamos un envejecimiento activo tanto de forma física como espiritual desde una cultura que abogue por un envejecimiento digno, solidario con todas las generaciones, y con presencia en el desarrollo social.

En estos dieciséis años, el programa de Cátedras Universitarias del Adulto Mayor en Cuba ha sido estimulada por miles de personas mayores capitalinas y de todas las provincias que se han graduado de nuestros cursos: campesinos de cooperativas agrícolas y de comunidades de montaña de diversas provincias, combatientes internacionalistas, alfabetizadores, constructores, embajadores, obreros portuarios, maestros, entre muchas y diversas experiencias de vida. Trabajamos no con estadísticas sino con personas mayores, con sus diferencias individuales, sus anhelos, incertidumbres y diversas procedencias, que junto a colegas directivos de las cátedras, profesores y colaboradores de todas las provincias, hacen de la educación a lo largo de la vida, una oportunidad para todas y todos.

Promovamos una sociedad para todas las edades, pues tal como dijera nuestro apóstol José Martí: “La educación ha de ir a donde va la vida” (Centro de Estudios Martianos (2008).

## Bibliografía

Baltes, P.B. (1987) Theoretical propositions of Life-Span Development Psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-621. Recuperada de <https://www.scribd.com/doc/252016096/New-Textbook-pdf>

Caprara, G.V. y Pastorelli, C. (1993). Early emotional instability, prosocial behavior, and aggression: some methodological aspects. *European Journal of RIDEP*, (32) 2, 19-36. Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/per.2410070103/pdf>

Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. (2009). *Informe de Proyecto Ramal “La Cátedra del adulto Mayor en la Nueva Universidad Cubana”*. Universidad de La Habana, Cuba.

Centro de Estudios Martianos (2008). *José Martí. Aforismos. Otros fragmentos 3*” S/F OC. 22: 308 (CD-ROM). Multimedia. ISBN 978-959-7156-12-3

De Cássia R. y Andressa P. (2015). *Universidade aberta para a terceira idade: o idoso como protagonista na extensão universitária*. Ponta Grossa: UEPG.

Fernández-Ballesteros, R. (2005). Evaluation of Vital Aging-M: A Psychosocial Program for Promoting Optimal Aging. *European Psychologist* 10(2), 146-156. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040.10.2.146>

Fernández-Ballesteros, R. y Zamarrón, M<sup>a</sup>.D. (2007). CUBRECAVI (Cuestionario Breve de Calidad de Vida). Madrid: Tea.

Freire, P. (1992). *Pedagogia da esperança: um reencontro com a Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.

Henríquez, P. y Sánchez L. (2014). “El modelo educativo del programa de la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana”, ponencia Congreso Internacional Universidad 2014, La Habana.

Kalache, A. (2010). “Envejecimiento activo y saludable”. Conferencia Internacional de Envejecimiento Activo, Sevilla, España.

Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 2002, 37 (S2), 74-105. Recuperado de [http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms\\_envejecimiento\\_activo.pdf](http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf)

Orosa, T. (2007). *Impacto del programa de Educación para Mayores en Cuba: Estudio psicológico* (tesis de maestría). Universidad Autónoma de Madrid, España.

Bäßler J., Schwarzer R. and Jerusalem M. (1993). *Spanish Adaptation of the General Self-Efficacy Scale. Autoeficacia generalizado*. Recuperado de <http://userpage.fu-berlin.de/~health/spanscal.htm>

Torrado A. M. y Somonte, R. (2013). Resultados preliminares del impacto psicológico del programa educativo de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en sus cursantes. Ponencia presentada en VI Conferencia Intercontinental de Psicología HOMINIS 2013, La Habana, Cuba.

Yuni J. y Urbano, C. (2005). *Educación de adultos mayores. Teoría, investigación e intervenciones*. Argentina: Brujas.

Vygotsky, L. S. (1960). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*. La Habana: Científico Técnica.

Wechsler, D. (1999). WAIS-III. *Escala de inteligencia de Wechsler para adultos-III*. Madrid, TEA (Edición original, 1997).