

Temática : Bienestar universitario, deporte, género, ancianidad e inclusión social.

Título : Bienestar, docencia y Adulto Mayor : una experiencia gratificante, instructiva y de intercambio.

Título : Well-being, teaching and the Elderly: a rewarding, instructive and exchange experience.

María Caridad Ramírez Santos ^{1*}, Kaylen Téllez García ², Mairelis Peña Puente ^N

¹ Universidad de Ciencias Informáticas. Carretera a SAB Km 2 ½. Torrens. Boyeros. mariacaridad@uci.cu

² Universidad de Ciencias Informáticas. Carretera a SAB Km 2 ½. Torrens. Boyeros. ktellez@uci.cu

^N Universidad de Ciencias Informáticas. Carretera a SAB Km 2 ½. Torrens. Boyeros. mpenap@uci.cu

* Autor para correspondencia: mariacaridad@uci.cu

Resumen

La gerontología educativa, recupera el valor de la educación como herramienta para la mejora y el cambio personal y social, así como el desarrollo del bienestar físico, psíquico, cognitivo, afectivo, personal, social y moral de las personas mayores. Partiendo de la observación hemos valorado en esta ponencia las experiencias de la autora

principal y otros profesores al impartir clases en el aula del Adulto Mayor en la Casa de Abuelos “Eterna Esperanza” de Arroyo Arenas, La Lisa, en ella mostramos algunos criterios y valoraciones de los cursantes referidos a ¿cómo les ha servido el curso en su desarrollo personal, educativo y desde el punto de vista afectivo y emocional?, comprobando que no importa la edad para aprender, si existe el deseo y las capacidades para hacerlo y ¿cómo el curso les ayudó a mejorar en esta etapa y sentirse más activos?. Se logró con el curso motivar a los abuelos en el estudio y la búsqueda de conocimientos, algunos utilizando las Tics apoyados por sus hijos y nietos, logrando también un acercamiento de la familia y a la Casa de Abuelos, sintiéndose orgullosos de lo logrado por ellos, con la culminación del curso y su graduación en la Universidad de Ciencias Informáticas, a criterio de la autora es uno de los logros más importantes de la experiencia vivida todos (incluyendo a la autora), además de rescatar el trabajo en equipo, la solidaridad entre ellos, logrando un clima afectivo y familiar dentro de la Casa de Abuelos.

Palabras clave: Envejecimiento, Bienestar, Docencia, Experiencias.

Abstract

Educational gerontology recovers the value of education as a tool for personal and social improvement and change, as well as the development of the physical, mental, cognitive, affective, personal, social and moral well-being of the elderly. Starting from the observation we have valued in this presentation the experiences of the main author and other teachers when teaching in the classroom for the Elderly in the "Eterna Esperanza" Grandparents' House in Arroyo Arenas, La Lisa, in it we show some criteria and evaluations of the students referred to how the course has served them in their personal, educational development and from the affective and emotional point of view?, verifying that the age does not matter to learn, if there is the desire and the capacities to do it and how Did the course help them improve at this stage and feel more active? It was possible with the course to motivate the grandparents in the study and the search for knowledge, some using ICTs supported by their children and grandchildren, also achieving an approach to the family and the Grandparents' House, feeling proud of what they had achieved, With the completion of the course and graduation from the University of Informatics Sciences, in the author's opinion it is one of the most important achievements of the experience lived by all (including the author), in addition to rescuing teamwork, solidarity between them, achieving an affective and familiar climate within the Grandparents' House.

Keywords: Aging, Well-being, Teaching, Experiences.

Introducción

“Hoy comienza a visibilizarse a las personas mayores como sujetos activos en el quehacer social y no solo como abuelos. No somos población homogénea, pasiva, ni solo receptora de cuidados. Somos la generación histórica viva de nuestros pueblos, con derechos, necesidad de participación ciudadana y de acceso también a la educación” (Orosa,2015).

El hombre como ser social es sensible, tiene la capacidad de interpretar los fenómenos de la realidad mediante los sentimientos, siente, piensa y actúa. La capacidad humana de sentir se forma y se educa desde el nacimiento, en el contexto de las relaciones con los demás sujetos, en el seno familiar, escolar y sociedad en general y a través de la educación en valores; pero hay una etapa en la vida que se olvida y es la vejez, también hay que prepararse para enfrentarla y educar a los niños, adolescentes- jóvenes en el tratamiento a las personas de la tercera edad y en la preparación de ellos para cuando lleguen a la misma , o para atender a un familiar o amigo que se encuentre en esa edad.

En Cuba existe una preocupación y ocupación por las personas de la tercera edad, para que se incorporen de forma activa al proceso social que nos ocupa, se empoderen en su desarrollo personal y tengan una vejez feliz y participativa. La atención al anciano en Cuba consta de un programa, tanto al nivel comunitario como institucional y hospitalario. La comunidad en este programa se encarga de la orientación básica y la promoción de salud a través de los círculos de abuelos, casas de abuelos y grupos de recreación y orientación, con equipos multidisciplinarios que interactúan para lograr una mayor y mejor calidad de vida de los adultos mayores.

Las universidades cubanas están involucradas en este proceso social y desde las Cátedras del Adulto Mayor y otras actividades que se realizan se trabaja por una nueva cultura gerontológica que implica un desarrollo sostenible, libre de discriminación, gerofobia y paternalismo. Debemos ver las personas mayores como sujetos de derechos y deberes ciudadanos.

La Universidad de Ciencias Informáticas constituyó la Cátedra del Adulto Mayor el 16 de enero de 2019.La misma pertenece al Departamento de Bienestar, subordinado a la Dirección de Extensión Universitaria de la Universidad. Dentro de sus objetivos encontramos:

- ✓ Promover la actualización cultural y científico técnica de los adultos mayores.

- ✓ Generar cambios positivos en las dimensiones cognitiva, afectiva-motivacional, espiritual y social en los de los adultos mayores.
- ✓ Promover la identidad con la edad y los procesos de cambios correspondientes.
- ✓ Propiciar acciones de carácter intergeneracional.

Para trabajar estos objetivos se crea el aula del Adulto Mayor en la Casa de Abuelos “Eterna Esperanza” de Arroyo Arenas, La Lisa, como parte de la extensión que realiza en la Universidad, fuera de la institución.

Esta ponencia valora las experiencias con los Adultos Mayores, en el desarrollo del Curso Básico realizado en la Casa de Abuelos “Eterna Esperanza” de Arroyo Arenas en el municipio, La Lisa, impartido por profesores de la Universidad y la importancia del mismo en el bienestar y envejecimiento saludable de los cursantes.

Materiales y métodos o Metodología computacional.

En nuestro país, la atención al anciano se lleva a cabo mediante un programa, tanto al nivel comunitario como institucional y hospitalario. Los servicios comunitarios de este programa tienen como orientación básica la promoción de salud mediante los círculos de abuelos, casas de abuelos y grupos de recreación y orientación. La atención gerontológica se realiza con equipos multidisciplinarios que laboran en la atención primaria de salud.

Es importante concienciar que la jubilación no es el fin, sino un cambio que, como todo cambio, puede resultar una experiencia estimulante y provechosa. Con la edad puede disminuir la velocidad y rapidez de pensamiento, pero la experiencia acumulada puede suplir en muchos casos esta deficiencia, y pueden convertirse en personas útiles creando, apoyando y asesorando cualquier labor. El trabajo en la tercera edad presupone dedicación, amor, ternura y respeto para poder lograr el objetivo propuesto, que se sientan atendidos, satisfechos y representados dentro de su propio círculo y de la sociedad a la cual pertenecen.

El aula del Adulto Mayor creada en la Casa de Abuelos “Eterna Esperanza” con la impartición del Curso Básico ha sido una experiencia enriquecedora tanto para los profesores como para los cursantes. Estos abuelos están física y mentalmente activos, por lo que podían recibir las clases sin ninguna limitante.

Se utilizó el método empírico de observación, éste mostró el comportamiento de los cursantes, la realidad directa de su actuación, para poder realizar la valoración concreta acerca de los resultados y el cambio de actitud de los cursantes antes, durante y terminado el curso.

El resultado de este curso para la autora principal de este trabajo significó una experiencia extraordinaria, desde el primer momento que se acercó a la Casa para proponer el trabajo con los abuelos e iniciar el Curso Básico. Al conversar con la trabajadora social la misma se enamoró enseguida con la propuesta y la aceptó después de hablar con los abuelos, que la asumieron con mucha rapidez; a partir de ese momento los viernes de 10:00 am a 12:00 m comenzó la docencia de la misma. La matrícula era de 15 cursantes con diferente nivel escolar, desde universitarios hasta nivel primario (entre 1ero y 4to grado), las edades desde 60 años hasta 90 años, de diferentes estratos sociales y razas, de ellos 9 eran mujeres y 6 eran hombres con distintas profesiones por lo que unos son muy independientes y autónomos y otros en menor grado y más dependientes. Las clases siempre fueron interactivas ya que los abuelos son muy activos y participativos.

La docencia se desarrolló de una forma muy interesante, los cursantes siempre estaban dispuestos a aprender, entender, razonar y valorar situaciones y ejemplos que los profesores sugerían en las clases, el trabajo no solo se quedaba en la participación oral, sino que investigaban, buscaban información y realizaban informes escritos referidos a temas específicos orientados por los profesores, estos con calidad y precisión. Los estudiantes participaban de forma activa a partir de las preguntas realizadas por el profesor, opinaban y hacían valoraciones, siempre apoyando los presupuestos del profesor, al cual aceptaban con confianza, y no tenían temor de hacer preguntas para aclarar cualquier duda que tuvieran acerca de un tema determinado.

No solo se impartió docencia a los Adultos Mayores, también se realizaron actividades culturales y recreativas con los cursantes:

- Actividad cultural de Teatro escenificada por los propios cursantes.
- Lectura de poemas y valoraciones de sus obras y autores.
- Práctica de técnicas de relajación, para ponerse de pie, para levantarse de una caída.
- Conmemoración de fechas importantes de la vida social y política.
- Visita a la Universidad de Ciencias Informáticas donde recorrieron el campus universitario, apreciaron una exposición en la Galería del Centro Cultural de Kacho, presenciaron una actividad de Teatro, un Monólogo

con una aficionada seleccionada a participar en el Festival Nacional de la FEU y al final un intercambio con el Director, profesores y especialistas del Departamento Bienestar Universitario y de la Dirección de Extensión Universitaria de la Universidad.

Algunos de los criterios de los cursantes después de la visita a la UCI versan sobre:

“Me siento orgulloso al comprobar que en nuestro país existen obras arquitectónicas tan hermosas y bien cuidadas, como la visitada en el día de hoy (UCI)...comprobar que cuenta con el personal idóneo para su atención y dirección”. Enrique Díaz González, 81 años.

“La visita a la UCI fue una de las experiencias más favorables que he tenido...pude apreciar que sigue viva la idea de nuestro Comandante en Jefe y la formación de los revolucionarios del futuro...” Luis Raúl Reyes León, 81 años.

“Me impresionó todo lo que vi, pero resalto la sencillez que pude apreciar en todos los compañeros que compartieron con nosotros, aquí incluyo al Director”. Crescencio Jorge Guerra Rivas, 74

“Gracias por la invitación y el trato que recibimos, mi reconocimiento por la labor que realizan, agradecimiento al Director por dedicarnos un poquito de su tiempo y las palabras que nos dirigió. Gladys Ávila Diéguez, 73 años.

“Considero meritorio el esfuerzo realizado por la profesora y el apoyo de la Dirección para lograr esta bonita experiencia donde pudimos apreciar lo conservado del centro y las muchas proyecciones que tienen los alumnos y profesores para preparar los jóvenes del futuro y que hayan incorporado a esta formación los adultos mayores, gracias.” Ileana Franceda González. 60 años. Trabajadora social de la casa de abuelos.

Las experiencias e historias de vida de los cursantes, sus valoraciones y criterios acerca del curso y su graduación son los resultados más relevantes de este curso, así como la valoración personal de la autora en su vivencia con estos abuelos. (Anexo 2)

Resultados y discusión

El Curso Básico del Adulto Mayor en la Casa de Abuelos “Eterna Esperanza” ha resultado ser una experiencia enriquecedora tanto para los cursantes como los profesores del curso desde el punto de vista instructivo, psicológico, afectivo, y por encima de todo de intercambio de historias de vida, conocimientos, mejoras en el comportamiento familiar de los abuelos y su vínculo con la Casa donde pasan el día los mismos.

Muy positivo fue la participación en la graduación del Rector, Vicerrectora de Formación, Vicerrector de Extensión Universitaria, otros directivos y profesores, trabajadores y especialistas de la institución. Muy gratificante para ellos fue recibir su título de manos del Rector y el intercambio realizado con él, al final de la graduación, donde valoraron la importancia del curso y lo que había significado para ellos, así como el agradecimiento a la universidad por realizar el curso en dicha Casa de Abuelos.

Se mantendrá un curso de continuidad donde se realizarán talleres a partir de temas sugeridos por los abuelos según sus intereses, así como la continuidad del Proyecto

“Longevidad, salud, cultura y amor”, perteneciente a la Cátedra del Adulto Mayor de la universidad.

Conclusiones

Los ancianos suelen ser muy útiles –saben cómo funciona el mundo. Tienen un valor inapreciable, nos hacen ver lo que valen de veras las cosas. Ven más a fondo y penetran más allá de la superficie; se dan cuenta de lo que hay dentro. Son gente sensata, tranquila y con sentido del humor. Son las personas que nos enseñaron a comer, vestirnos y a enfrentar la vida, todo con gran esfuerzo y perseverancia.

La Universidad de las Ciencias Informáticas (UCI) desde el Departamento de Bienestar Universitario trabaja en propuestas que contribuirán a la integración de la categoría *bienestar* a los adultos mayores de la comunidad intra y extra universitaria, además de incentivar y motivar a estudiantes para prepararlos en su actuación con respecto a estas personas, no solo en su etapa estudiantil, sino también para cuando sean profesionales.

Los profesores sienten que su labor educativa con la 3era edad, ha favorecido la vida personal y social de los mismos, y los cursantes han adquirido habilidades y profesionalmente se han superado y apropiado de nuevos conocimientos y algunos recordado los que ya tenían guardados, se han desarrollado en el aspecto de la socialización y mejorado su calidad de vida, logrando un mejor bienestar psicológico, uno de los objetivos esenciales de este curso.

Se mantendrá un curso de continuidad con estos abuelos, así como el trabajo del Proyecto que realiza la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad.

Agradecimientos

Agradecemos la dedicación y preocupación de la Trabajadora Social Ileana Franceda, en aras de que se realizara el curso sistemáticamente, al Administrador por apoyar con los aseguramientos los días que se impartía el curso, a la colaboradora Caridad Rangel por su apoyo en las clases con sus actividades participativas, a los profesores que transmitieron sus conocimientos con mucho amor y dedicación; y por supuesto a los abuelos que fueron los actores más importantes de este proceso y que por ellos y con ellos se logró llegar al final del curso y se realizó una graduación exitosa. Gracias a todos.

Referencias

1. Organización Panamericana de la Salud. La atención de los ancianos: un desafío para los años 90. OPS 2000; 3:199-200. (Publicación Científica; 546).
2. Castellón León, Gisela, González Aragón, Caridad María, González Aguiar, Belkis, Martínez Pérez, Teresita de Jesús. Artículo: “El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad?” Revista Finlay, febrero 2018 | Volumen 8 | Número 1.
3. Delgado Vergara, Teresa, Pereira Pérez, Joanna. “El envejecimiento: un fenómeno demográfico con repercusión jurídica” CEDEM / NOVEDADES EN POBLACIÓN. Artículo original / pp. 24-39 24 No.26 • julio-diciembre de 2017 <http://www.novpob.uh.cu>.

4. Dulsey- Ruiz, Elisa. “Envejecimiento y vejez. Categorías y Conceptos”. Fundación Cepsiger y Red latinoamericana de Gerontología, 2013.
5. Gutiérrez Baró, Elsa. “Las edades de la senectud”. Editorial científico-técnica, 2015.
6. Lehr, Úrsula. “Psicología de la senectud”. Proceso y aprendizaje del envejecimiento. Herder Editorial, 2016
7. Martínez Cepero, Félix Ernesto. “Más vida a tus años”. Editorial de la Mujer, 2017.
8. Martí, José. “Revista Universal”. México, mayo 1875
9. 4. Orosa T. Educación y vejez: experiencia cubana del programa con mayores. Sexto Congreso Iberoamericano de Psicogerontología [Internet]. Bolivia: Red Iberoamericana de Psicogerontología; 2015 [citado 23 Jun 2017]. Disponible en : [http://www.redpsicogerontologia.net/xxfiles/VI congreso psicogerontologia.pdf](http://www.redpsicogerontologia.net/xxfiles/VI_congreso_psicogerontologia.pdf)

Anexos

1. Resolución Cátedra del Adulto Mayor en la UCI.