

Formación continua y calidad de vida de los adultos mayores

Continuous Education and Quality of Life in Older Adults

Sandra Elizabeth Guerra Orozco¹ <https://orcid.org/0000-0002-3596-4331>

Delia Alina Acosta Chávez² <https://orcid.org/0000-0001-8925-7395>

Rosa Mayelín Guerra Breña^{3*} <https://orcid.org/0000-0002-0561-6678>

¹Instituto Superior Tecnológico Isabel de Godín. Riobamba, Ecuador.

²Universidad Técnica de Manabí. Ecuador.

³Universidad de La Habana. Centro de Biomateriales. La Habana, Cuba.

*Autor para la correspondencia: mayelin@biomat.uh.cu

RESUMEN

Introducción: La población adulta mayor en el mundo experimenta un crecimiento acelerado, que impone retos a la sociedad para mantener y elevar la calidad de vida de este grupo etario.

Objetivo: Exponer la influencia de la formación continua en la calidad de vida de los adultos mayores.

Desarrollo: La calidad de vida en el adulto mayor está fuertemente influenciada por el apoyo social, que le permite hacer un mejor uso de sus habilidades y capacidades. La formación continua influye de forma positiva en la calidad de vida de los adultos mayores al prepararlos para un proceso de envejecimiento activo, una longevidad satisfactoria, y una vida digna y saludable. Al respecto, se han analizado publicaciones de autores latinoamericanos, fundamentalmente, y se han tenido en cuenta las experiencias de las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor en Cuba.

Conclusiones: Las experiencias de la participación de los adultos mayores en la formación continua universitaria demuestran que contribuye a elevar la calidad de vida de estas personas, así como a su inserción plena en la comunidad.

Palabras clave: adultos mayores; calidad de vida; Cátedra Universitaria del Adulto Mayor; formación continua.

ABSTRACT

Introduction: The older adult population worldwide is increasingly growing, which imposes challenges on society to maintain and improve the quality of life of this age group.

Objective: To present the influence of continuous training on the quality of life of older adults.

Development: Quality of life in the older adult is strongly influenced by social support, which allows them to make better use of their skills and capabilities. Continuous training influences the quality of life of older adults positively, by preparing them for an active aging process, a satisfactory longevity, as well as a dignified and healthy life. In this regard, publications by Latin American authors have been analyzed, fundamentally; while the experiences of the Elderly University Chairs in Cuba have been taken into account.

Conclusions: The experiences of the older adults' participation in university continuous education show that it contributes to raising the quality of life of these people, as well as their full insertion in the community.

Keywords: older adult; quality of life; Elderly University Chair; continuous education.

Recibido: 02/08/2021

Aceptado: 02/08/2021

Introducción

En el mundo, la población adulta mayor presenta un proceso acelerado de crecimiento, por lo cual los países se enfrenten a importantes retos para dar solución a los problemas derivados del envejecimiento poblacional. En la llamada tercera edad ocurren diversos cambios físicos, psicológicos y sociales, que inciden en la calidad de vida de este grupo etario. Estos se producen en íntima relación con el contexto de las personas, y su desarrollo socioeconómico y cultural.⁽¹⁾

Si bien el Estado es el principal responsable de garantizar la calidad de vida de toda la población y, en especial, de los grupos más vulnerables, como las personas adultas mayores, la solución de los problemas que estos enfrentan requiere un enfoque que integre a todos los sectores de la sociedad.

Se parte de reconocer que la implementación de las políticas públicas constituye el conjunto de acciones gubernamentales cuya orientación final es la de servir a la ciudadanía para garantizarle calidad de vida.⁽²⁾ Por lo general, las acciones implementadas para atender las necesidades de los adultos mayores tienen carácter asistencial, y no en todos los países se reconocen como una prioridad de la agenda pública y de la sociedad en general.⁽³⁾ Asimismo, se requiere aumentar la voluntad política en los territorios para atender el envejecimiento poblacional y elevar la calidad de vida de este grupo etario.⁽⁴⁾

Los adultos mayores son ciudadanos con los mismos derechos que el resto de la sociedad, por lo que se debe considerar el envejecimiento como “una opción de ciudadanía activa y envejecimiento positivo, para una vida digna y saludable” (p. 24).⁽⁵⁾ Ellos necesitan gozar de independencia, autorrealización, participación, dignidad y cuidados. Sin embargo, se reconoce la necesidad de una esmerada atención por ser un grupo vulnerable, expuesto a riesgos sociales.⁽⁶⁾

La atención integral al adulto mayor no solo incluye cuidados médicos, sino la realización de actividades socio-culturales, físico-terapéuticas y psico-educativas, que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de este segmento poblacional.⁽⁷⁾

Cuba, con el 21,3 % de sus habitantes con 60 años y más,⁽⁸⁾ ha tenido que enfrentar los retos del envejecimiento poblacional, para lo cual desarrolla el Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor. Este se fundamenta en la consideración de que el envejecimiento representa un proceso biológico, no una enfermedad; y en que estas personas requieren una atención esmerada por parte de la familia y la sociedad, además de contar con instituciones especializadas para su cuidado. Por tanto, enfrentar el envejecimiento poblacional resulta una tarea que no solo compete al sector salud, sino que precisa un enfoque intersectorial.⁽⁹⁾

Se reconoce que la intersectorialidad constituye una poderosa herramienta del trabajo social y comunitario en salud, que no se emplea con la necesaria intensidad. Se define esta como “la intervención coordinada de instituciones representativas de más de un sector social, en acciones destinadas total o parcialmente a tratar los problemas vinculados con la salud, el bienestar y la calidad de vida”.⁽¹⁰⁾

En Cuba, la mayor proporción de adultos mayores (90 %) vive con sus familiares, pero no siempre encuentran en su seno la satisfacción plena de sus necesidades comunicacionales y afectivas, por lo que muchos se han integrado a Círculos de Abuelos o realizan estudios universitarios a través de las Cátedra del Adulto Mayor. Otras personas adultas mayores viven en situación de soledad y sufren dificultades económicas debido al abandono por parte de sus familiares o por carecer de estos. Para estos últimos se desarrollan en el país diversos servicios sociales, entre ellos, la atención especializada en los 157 hogares de ancianos existentes.⁽¹¹⁾

El cuidado a los adultos mayores se debe asumir con un enfoque de corresponsabilidad multiactoral, que articula la participación proactiva de estos como transformadores de su propia realidad, de conjunto con los actores comunitarios, el Estado, las familias y la sociedad en general. Este enfoque ha sido primordial en los momentos actuales, frente a la pandemia por la COVID-19, que ha requerido desmontar los mecanismos existentes hasta el momento para propiciar el aislamiento físico.⁽¹²⁾ Sin embargo, en un mundo pos COVID-19 serán retomados los instrumentos creados para implementar las políticas hacia el adulto mayor.

En la actualidad, la formación continua ha salido fuera del campo estrictamente profesional-laboral y se ha extendido a los adultos mayores, con el objetivo de prepararlos para enfrentar el proceso de envejecimiento. De esta forma, la formación continua es entendida como la actividad docente universitaria cuya misión es vincularse con el medio a través de programas de formación, para educar de por vida a las personas. También puede definirse como toda actividad de aprendizaje llevada a cabo en cualquier momento de la vida, con el fin de mejorar conocimientos, habilidades y competencias desde una perspectiva cívica, social y/o ligada al empleo. En algunos países se vincula a la responsabilidad social y la extensión universitaria, y en otros a la formación en general, incluida la posgraduada.⁽¹³⁾ También puede denominarse educación no formal de adultos y educación permanente de adultos.⁽¹⁴⁾

Al analizar la problemática de los adultos mayores, surgen varias interrogantes: ¿Qué se entiende por calidad de vida y cómo esta puede ser garantizada y mejorada, de manera particular en las personas adultas mayores? ¿Cómo puede

influir la formación continua en la calidad de vida de las personas adultas mayores? El objetivo de este trabajo fue exponer la influencia de la formación continua en la calidad de vida de los adultos mayores.

La calidad de vida del adulto mayor

El concepto de “calidad de vida” se refiere a la combinación de la calidad de las condiciones de vida de una persona y la satisfacción que esta experimenta, ambas ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.⁽¹⁵⁾ Por tanto, la calidad de vida es un concepto multidimensional, que va más allá del bienestar económico, al reflejar la satisfacción de las personas con este bienestar y los aspectos subjetivos determinados por las relaciones familiares y sociales.

La calidad de vida aparece como el resultado de la interacción entre factores objetivos (condiciones externas: económicas, sociopolíticas, culturales, ambientales y otros) y subjetivos (nivel de correspondencia entre las aspiraciones y expectativas trazadas y los logros obtenidos a lo largo de su existencia), que facilitan o entorpecen el pleno desarrollo de las personas.⁽⁹⁾

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la calidad de vida como la percepción que cada individuo tiene de su posición en el entorno cultural y en el sistema de valores en que vive, así como en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones. Todo ello matizado, por supuesto, por su salud física, estado psicológico, grado de independencia, relaciones sociales, factores ambientales y creencias personales (Tabla 1).⁽¹⁶⁾

Tabla 1 - Esferas y facetas adoptadas por la OMS para evaluar la calidad de vida⁽¹⁶⁾

Esferas	Facetas
Físico	Dolor, malestar Energía, cansancio Sueno, descanso
Psicológico	Sentimientos positivos Labor de reflexión, aprendizaje, memoria, concentración Autoestima

	<p>Imagen y apariencia corporales</p> <p>Sentimientos negativos</p>
Grado de independencia	<p>Movilidad</p> <p>Actividades de la vida diaria</p> <p>Dependencia respecto de medicaciones o tratamientos</p> <p>Capacidad de trabajo</p>
Relaciones sociales	<p>Relaciones personales</p> <p>Apoyo social</p> <p>Actividad sexual</p>
Entorno	<p>Seguridad física</p> <p>Entorno doméstico</p> <p>Recursos financieros</p> <p>Atención sanitaria y social: disponibilidad y calidad</p> <p>Oportunidades para adquirir información y aptitudes nuevas</p> <p>Actividades recreativas: participación y oportunidades</p> <p>Entorno físico (contaminación, ruido, tráfico, clima)</p> <p>Transporte</p>
Espiritual	<p>Espiritualidad/religión/creencias personales</p>

Los adultos mayores le dan gran importancia a la satisfacción de sus necesidades básicas como la vivienda, la salud y la alimentación. “El envejecimiento, aunque no equivale a enfermedad, suele acompañarse de un incremento de la carga de enfermedades crónicas, las que a su vez contribuyen considerablemente a la carga de discapacidad por enfermedad, lo que deteriora su estado funcional y la calidad de vida del adulto mayor y limita la independencia para realizar las actividades de la vida cotidiana, y su participación en la vida familiar y social”.⁽⁹⁾

También, los adultos mayores requieren ser reconocidos e incluidos en la sociedad, como parte de actividades sociales y recreacionales, al comunicarse y compartir ideas, además de resultar compañía de alguien o para alguien. De esta forma, la calidad de vida en el adulto mayor está fuertemente influenciada por el apoyo social, lo que ha permitido un mejor uso de sus habilidades y capacidades.^(17,18)

Se han observado correlaciones positivas entre la calidad de vida del adulto mayor y su grado de independencia en la realización de las actividades de la vida diaria, así como con las capacidades de autocuidado.⁽¹⁹⁾ Además, el adulto mayor requiere de la comunicación y las relaciones con la familia. Los vínculos con los coetáneos son muy importantes en esta etapa de la vida, más aún cuando la vejez transcurre desvinculada de la familia. Esta necesidad de comunicación incluye el deseo de ser tenido en cuenta y de transmitir la experiencia adquirida en sus años de vida.⁽²⁰⁾ “Para el adulto mayor es importante dejar su legado, hacer análisis reflexivos y que quede explícita en cada tarea que realiza sus competencias cognitivas dentro del contexto social y emocional”.⁽²¹⁾

El envejecimiento activo se define como el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad para elevar la calidad de vida de las personas a medida que van avanzando en edad. Este concepto está estrechamente vinculado con la capacidad de las personas adultas mayores para adquirir conocimientos.⁽²²⁾ De esta forma, “cambia diametralmente los conceptos anteriores de vincular a las personas mayores con la pasividad, discapacidad, desvinculación social y laboral, que tradicionalmente se han empleado”.⁽²³⁾

Los adultos mayores necesitan redes de apoyo de la familia y otros actores de la sociedad, entre ellos el Estado. El abandono, al que en ciertos casos están sometidas estas personas vulnerables, puede ser físico, cuando no se cubren sus necesidades fisiológicas; y emocional, por falta de afectividad y muestras de cariño. Este abandono puede resultar intencional o no, pero siempre trae consigo sentimientos de soledad, que afectan la salud física, psicológica y emocional de la persona, y, en casos extremos, la pueden llevar a conductas de riesgo para la vida.⁽²⁴⁾

En las culturas iberoamericanas, la familia constituye un elemento importante en la satisfacción personal de las personas de la tercera edad. Por ejemplo, en una encuesta realizada en la ciudad de Riobamba, en Ecuador, el 56 % de los encuestados manifestaron satisfacción al compartir con su familia.⁽³⁾ De forma similar, en Cuba, la mayor relación de ayuda al adulto mayor proviene de la familia (hijos, cónyuge, nietos y otros miembros). Otra forma de ayuda se manifiesta de los otros adultos como red de apoyo informal (vecinos, amistades) y como fuente importante la autoayuda que proviene de los propios recursos individuales de la persona.⁽²⁰⁾

En un estudio realizado en México se observó que, si bien la pobreza incide negativamente en el bienestar de los adultos mayores, aun en esta situación se manifiesta la importancia que tienen los hijos y nietos para favorecer el bienestar de los adultos mayores, tanto en hombres como en mujeres.⁽²⁵⁾

La participación en organizaciones y actividades sociales es un aspecto que influye en la calidad de la vida de los adultos mayores y que se manifiesta de manera diferente en dependencia del contexto social. Por ejemplo, la participación en organizaciones fue el peor evaluado en un estudio con los adultos mayores de la ciudad de Valparaíso en Chile.⁽¹⁸⁾ Sin embargo, el uso del tiempo libre recibió la mejor valoración. Las organizaciones en las que más participaban los entrevistados de ese estudio fueron los grupos religiosos y los espacios de reunión social, al manifestarse que los que vivían en zonas económicamente vulnerables eran quienes menos participaban en organizaciones.

En otro estudio en México, las relaciones sociales también resultaron la dimensión peor evaluada, con un 55 % de los adultos mayores estudiados que se sentían satisfechos con estas, frente a 74 % de satisfechos con el entorno, 63 % con la salud física y 62% con los aspectos psicológicos.⁽²⁶⁾

La participación en actividades sociales también depende de la edad de la persona, como puede observarse en el estudio realizado en Riobamba, donde el 86,6 % de los mayores de 86 años no participaban en ninguna actividad social. Sin embargo, en el rango de edad de los 65 hasta 75 años, solo el 26,1 % no realizaba ninguna actividad; los restantes manifestaron participar en actividades como: reunirse con sus amigos (25,4 %), turismo (22,4 %), bailoterapia (14,9 %), diferentes cursos (9,7 %) y practicar deportes (1,5 %).⁽³⁾

En Cuba, la característica fundamental de la actividad de pos jubilación se identifica con el trabajo doméstico, con una importante participación de los abuelos en la crianza de los nietos, cuando estos están presentes en el núcleo familiar. A diferencia de otros países, por la propia cultura y las condiciones económicas, la familia en Cuba es retentiva de sus adultos mayores. Por esto, se trabaja por brindarles a los adultos mayores otras opciones para su vida personal, con espacios propios para el ejercicio físico, las peñas bailables y otras actividades recreativas, así como acciones formativas. Sin embargo, no todos los adultos mayores se incorporan a estas actividades debido a las siguientes causas: desinterés y falta de motivación, subvaloración de su capacidad física, conducta sedentaria y sobrecarga doméstica.⁽²⁷⁾

El entorno también influye de manera importante en la calidad de vida de los adultos mayores los cuales requieren vivir en una comunidad con valores y virtudes, como el respeto y la solidaridad,⁽²⁸⁾ y con una infraestructura física adecuada para su desenvolvimiento.

Otro aspecto que influye en la calidad de vida del adulto mayor es la percepción y preparación que tiene respecto a lo que sucede en su entorno y con él mismo. La educación incide tanto en la inclusión social como en la participación ciudadana,

y resulta también un derecho de las personas que debe protegerse a lo largo de la vida.

En algunos países latinoamericanos, como el caso de Ecuador, los adultos mayores tienen un modesto nivel educativo y se considera que el 80 % de ellos son analfabetos funcionales,⁽²⁹⁾ lo que los limita en cuanto a ejercer un mejor papel dentro de la sociedad. A esto se suma el escaso conocimiento que poseen sobre qué tipo de ayuda pueden recibir y en qué programas sociales pueden participar para mejorar sus condiciones de vida, lo que conlleva a la poca participación en estos y en su comunidad.^(3,30)

En Cuba, los adultos mayores, por lo general, tienen un buen nivel educacional; sin embargo, es importante prepararlos para el proceso de envejecimiento, con lo que se contribuye al mejoramiento de su calidad de vida.⁽³¹⁾

Formación continua de los adultos mayores

Existen en el marco internacional diferentes programas sociales enfocados en manejar los efectos del envejecimiento poblacional. Así, en la Segunda Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento, realizada en Madrid en abril de 2002, se adoptó por unanimidad la Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento,⁽³²⁾ conocido como Plan Madrid o PAIME, del cual Ecuador y Cuba son estados miembros.

Para valorar las experiencias existentes en la atención a los adultos mayores, se realizó un análisis a 22 programas sociales desarrollados por organismos públicos entre 1974 y 2014, en 14 países de América Latina y el Caribe (Tabla 2). Los programas se clasificaron, según sus objetivos y su contenido, en asistenciales, educacionales, de marketing social o mixtos. El 50 % de estos programas tuvo un enfoque asistencial; 14 %, una orientación educativa; mientras que el 18 % mezclaban la asistencia social con actividades educativas. El resto de los programas presentó un enfoque de marketing social o mezcla de este con asistencial, con 9 % en cada clasificación.

Tabla 2 - Experiencias internacionales sobre los programas sociales para los adultos mayores. Clasificación: A-Asistencial; E-Educacional, MktS-Marketing Social

País, año	Programa	Organismo responsable	Clasif.
-----------	----------	-----------------------	---------

Argentina, 2007	Programa Nacional de Cuidadores Domiciliarios	Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores	A
Argentina, 2007	Programa Nacional de Envejecimiento Activo y Salud para los Adultos Mayores	Ministerio de Salud de la Nación	A y MktS
Bolivia, 2012	Programa de Apoyo al Desarrollo Integral del Adulto Mayor	Gobierno Autónomo Departamental Santa Cruz	E
Chile, 2015	Programa Envejecimiento Activo	Servicio Nacional del Adulto Mayor SENAMA	MktS
Chile, 2015	Programa Participación y Formación	Servicio Nacional del Adulto Mayor SENAMA	E
Colombia, 2014	Programa Colombia Mayor	Ministerio del Trabajo	A
Cuba, 1996*	Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor	Ministerio de Salud Pública (MINSAP)	A y MktS
Ecuador, 2007	Programa de Atención Integral Gerontológica	Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES)	A
Ecuador, 2007	Programa del Adulto Mayor	Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS)	A y E
Ecuador, 2014	Programa Nacional de promoción del envejecimiento activo	Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS)	E
Ecuador, 2007	Programa de Atención Integral a las Personas Adultas Mayores	Ministerio de Salud Pública (MSP)	A
Ecuador, 2010	Programa de Turismo Social	Ministerio de Turismo	A
Ecuador, 2011	Programa de Salud Integral de Adultos Mayores y Personas con Discapacidad	Distrito Metropolitano de Quito	A
El Salvador, 2011	<i>Programa "Nuestros mayores derechos"</i>	Secretaría de Inclusión Social	A
Guatemala, 2001	<i>Programa Nacional del Adulto Mayor</i>	Ministerio de Trabajo y Previsión Social	MktS
Honduras, 2002	Programa Nacional de Atención integral del Adulto Mayor	Secretaria de Salud Departamento de Salud Integral a la Familia	A
México, 2004	Programa Pensión para Adultos Mayores	Secretaria de Desarrollo Social	A y E

Nicaragua, 1984	Programa educativo, laboral, de salud y cultural del adulto mayor	Gobierno	A y E
Paraguay, 2016	Programa de Pensión Alimentaria para Adultos Mayores	Ministerio de Hacienda	A
Perú, 2013	Programa Vida Digna	Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables	A
Uruguay, 2014	Programa de Atención a la Salud del Adulto Mayor	Intendencia de Montevideo	A
Venezuela, 2007	Programa Turismo Social	Ministerio del Poder Popular para el Turismo	E y A

Nota: El primer programa cubano de atención al adulto mayor surgió en 1974 y en 1985 se incorporó la variante de atención del médico de familia y su equipo.

Por otra parte, muchos países en el Mundo cuentan con las llamadas Universidades de la Tercera Edad (UTE), de Tiempo Libre (UTL) o para Toda Edad. La decana entre estas universidades es la *Université du Troisième Âge* (U3A), creada en 1973 en la Universidad de Ciencias Sociales de Toulouse, Francia, y que ofrece educación permanente, investigación, acceso al patrimonio cultural e inserción social.⁽³³⁾ Similares iniciativas se desarrollaron rápidamente, tanto en Francia como en otros países. En Suiza, en 1975, se fundó la AIUTA (Asociación Internacional de Universidades Abiertas de la Tercera Edad) y para 1978 ya existían alrededor de cien instituciones universitarias de este tipo.

Otras instituciones universitarias para la tercera edad, por citar algunos ejemplos, son:⁽³⁴⁾

- Università della Terza Età, Italia. Desde 1977 ofrece educación continua, y programas sociales y culturales.
- Universidad de la Tercera Edad, Provincia de Shandong, China. Creada en 1983, ofrece educación permanente, inserción laboral opcional, investigación, servicios a la comunidad, publicaciones y programas de televisión.
- Institut Universitaire de la Troisième Âge (UTA) de Montréal, Canadá. Establecida en 1985, ofrece enseñanza, investigación y servicios a la comunidad.

España cuenta con Programas Universitarios para mayores en varias de sus comunidades.⁽³⁵⁾ De igual forma, en América Latina existen universidades de la tercera edad en Argentina, Brasil, Bolivia, Chile, Costa Rica, México, Panamá, Paraguay, República Dominicana, Uruguay y Venezuela.

De las experiencias relacionadas con la formación continua de los adultos mayores ha surgido una nueva disciplina, la gerontología educativa, referida al estudio y la práctica de la enseñanza de los mayores durante su envejecimiento.⁽³⁶⁾

El 14 de febrero de 2002 se crea la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM) en la Universidad de la Habana, “y surge así la primera cátedra universitaria dedicada a dar tratamiento a las cuestiones relacionadas con el mejoramiento de la calidad de vida y un mayor desarrollo de las potencialidades de los adultos mayores, en un país como Cuba, con una tendencia creciente al envejecimiento poblacional”.⁽³⁷⁾ A partir de esta primera experiencia, todas las universidades del país y los Centros Universitarios Municipales desplegaron similares Cátedras. De esta forma, las universidades cubanas han abierto sus puertas a los adultos mayores para contribuir con actividades formativas a una longevidad satisfactoria.⁽³⁸⁾

La CUAM es una actividad de extensión universitaria para “ayudar a los adultos mayores a descubrir sus potencialidades y a enfrentar de una forma más plena la vejez, favorecer la integración y permanencia de las personas de mayor edad en las estructuras sociales, y contribuir a la salud de esta población mediante el desarrollo de conductas de autocuidado y prevención”.⁽³⁹⁾

De manera general, los programas de las CUAM constan de dos modalidades: el curso básico y los cursos de continuidad. Están conformados por los tipos de actividades siguientes:⁽³⁷⁾

- Conferencias, clases magistrales y temas culturales impartidos por diferentes especialistas, enfocados en aspectos de importancia para la comunidad.
- Actividades culturales, deportivas y recreativas.
- Intercambios de experiencias intergeneracionales.
- Participación en eventos científicos.
- Promoción de salud.

Los especialistas que imparten los diferentes cursos y las conferencias son, fundamentalmente, profesores jubilados; muchos de ellos también egresados de

las CUAM, que posteriormente ingresaron sus claustros y realizan sus labores de forma voluntaria.

En una entrevista a profesoras de la CUAM de Diez de Octubre, en La Habana, ellas manifestaron los beneficios que para sus estudiantes representa la participación en estas actividades:

- Elevan su nivel cultural mediante las conferencias impartidas.
- Desarrollan nuevas capacidades cognitivas.
- Elevan su autoestima.
- Participan en actividades recreativas y culturales, lo que contribuye a disminuir el aislamiento y la soledad el adulto mayor.
- Socializan con personas de su mismo grupo etario.

Además, como profesoras reconocen el beneficio adicional que representa sentirse nuevamente útiles a la sociedad, al tener la posibilidad de ayudar a que otros adultos mayores tengan una vida más activa y digna, y estén mejor preparados para enfrentar los retos de la tercera edad. Todo esto repercute en una mayor satisfacción personal, al elevar la autoestima y, por ende, la calidad de vida.

Los beneficios de las CUAM son resaltados por sus miembros cuando manifiestan que conocer sobre los retos de vivir la tercera edad es uno de los aportes más valiosos de este proyecto, donde se imparten nuevos conocimientos sobre nutrición, historia local, sexualidad, psicología, cultura, actividad física y las relaciones en el hogar.⁽⁴⁰⁾ Además, consideran que se ha propiciado el desarrollo intelectual y emocional de las personas adultas mayores, con la consiguiente mejoría de su dinámica familiar, la elevación de su autoestima, su salud mental y su calidad de vida.⁽⁴¹⁾

Las CUAM también aportan sus conocimientos a otros adultos mayores de la comunidad, que no son sus estudiantes directamente; los egresados se convierten en promotores de salud y comunicadores sociales. “Es que estas personas con tanta juventud acumulada [...] han sido protagonistas de muchas hazañas de nuestra Revolución y hoy se aferran a ella, para no perder las conquistas, entre las que se encuentran, la decencia, las normas de cortesía, y la comunicación oportuna, reflexiva y precisa en momentos cotidianos”.⁽⁴²⁾

Una reflexión interesante desde la CUAM de Guantánamo, manifiesta que esta ha creado un programa de educación para mayores con un enfoque flexible e inclusivo, cuyos contenidos están diseñados para preparar y actualizar a los adultos

mayores en relación con la autoestima y la personalidad en el envejecimiento, el turismo en la tercera edad y el anciano como asesor técnico. Los temas que se imparten se seleccionan con la participación de los propios adultos mayores.⁽¹⁴⁾

Los saberes relacionados con la protección del medio ambiente también se transmiten en las Cátedras del Adulto Mayor y, a través de ellos, a la comunidad. De esta forma, se impulsa la adquisición de la conciencia, los valores y los comportamientos, que garanticen la participación activa de la población en aras de un mejor desempeño ambiental, como lo refleja la experiencia de la CUAM del Centro Universitario Municipal en Consolación del Sur, Pinar del Río.⁽⁴³⁾

Por otra parte, con el trabajo de las Cátedras del Adulto Mayor se han producido cambios en los comportamientos, al transformarse en “una generación mayor pro activa, con experiencia y con disposición de transmitir, de forma voluntaria, sus conocimientos y valores a otras generaciones”.⁽²³⁾ De esta manera, la formación continua en las Cátedras del Adulto Mayor facilita el desarrollo de habilidades de gestión y el sentido de pertenencia a la comunidad, así como promueve la participación y contribuye al empoderamiento comunitario.⁽⁴⁴⁾ El término “empoderamiento” se refiere al fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas de los adultos mayores, que les permite influir y controlar mejor las situaciones que se les presentan en su comunidad.

Resultados similares a los expuestos para las CUAM han sido obtenidos en contextos sociales diferentes, lo que permite validar la hipótesis acerca del efecto positivo de la formación continua en ambientes universitarios sobre la calidad de vida de los adultos mayores. Esto se logra “a través de la entrega de materias que fortalecen la cultura en estas personas, accediendo a la reflexión en temas de interés y potenciando el buen uso del tiempo de ocio”.⁽⁴⁵⁾

Conclusiones

La calidad de vida debe ajustarse a la esperanza de vida, para evitar las imágenes sociales de incapacidad en la tercera edad. Solo un adulto mayor que logra participar, relacionarse, expresarse, mantener su dignidad como persona y recibir amor, logrará una mayor calidad de vida y convertirse en un protagonista activo de su vida y su comunidad.

La formación continua en las Cátedras del Adulto Mayor y otras experiencias universitarias para la tercera edad contribuyen a elevar la calidad de vida de estas personas, que se sienten atendidos y útiles, lo que propicia un envejecimiento

activo, y facilita la socialización con sus coetáneos y otros miembros de la comunidad, así como su inserción plena en el perfeccionamiento de la sociedad.

Agradecimientos

Las autoras agradecen a las profesoras de la CUAM del Municipio Diez de Octubre, La Habana, Delfina Guerra López y Emma Rodríguez García por brindar sus experiencias sobre la participación en las actividades formación de los adultos mayores.

Referencias bibliográficas

1. Álvarez Téllez FG. Estudio de la calidad de vida desde el Marketing Social. 2013. [acceso 23/07/2021]. Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos98/estudio-calidad-vida-marketing-social/estudio-calidad-vida-marketing-social.shtml>
2. Vegas Meléndez H. Políticas públicas y gobernanza: Articulación para una gestión pública local autónoma. Polis Rev Latinoamericana. 2017 [acceso 23/07/2021];16(48):155-72. Disponible en: <https://journals.openedition.org/polis/12661>
3. Guerra Orozco SE, Orozco Inca EE, Nájera JF. El marketing social como alternativa para la sostenibilidad de las políticas públicas encaminadas a eliminar la exclusión del adulto mayor en la ciudad de Riobamba. Rev Carib Ciencias Soc. 2018 [acceso 23/07/2021];(3):1-15. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/politicas-publicas-ecuador.html>
4. Santos Rodríguez M, Luis Rodríguez E, de Armas Urquiza R. Políticas públicas y envejecimiento en el Municipio Playa, La Habana, Cuba. Folletos Gerenciales. 2020 [acceso 27/07/2021];24(2):83-93. Disponible en: <https://folletosgerenciales.mes.gob.cu/index.php/folletosgerenciales/article/view/239/243>
5. MIES. Ciudadanía activa y envejecimiento positivo (Diseño de una política pública a favor de los derechos de las personas adultas mayores). Quito: Ministerio

- de Inclusión Económica y Social. Subsecretaría de Atención Intergeneracional. Dirección de Población Adulta Mayor; 2014 [acceso 27/07/2021]. Disponible en: <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/Pol%C3%ADtica-P%C3%ABlica.pdf>
6. Hernández-Romero G, Salazar-Heredia A, Mollinedo-Muños PI. Cátedra universitaria: Opción para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Granma-Cuba. Rev Ciencias Soc (Ve). 2020 [acceso 25/07/2021];26. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/280/28064146005/html/>
7. Ekanayaka GI, Sáez Palmero A, Gómez Cardozo AL, Santi Morlanes DM. Importancia de la atención integral del adulto mayor. EFDeportes.com. 2014 [acceso 27/07/2021];18(190):1-2. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd190/atencion-integral-del-adulto-mayor.htm>
8. Oficina Nacional de Estadística e Información. El envejecimiento de la población. Cuba y sus territorios 2020. La Habana; 2021 [acceso 28/07/2021]. Disponible en: http://www.onei.gob.cu/sites/default/files/000_envejecimiento_de_la_poblacion.2020.pdf
9. Amaro Cano MC. El envejecimiento poblacional en cuba, desde el prisma de la epidemiología social y la ética. Rev Anales Academia Ciencias Cuba. 2016 [acceso 27/07/2021];6(2). Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/340/340>
10. Villafuerte Reinante J, Alonso Abatt YA, Alonso Vila Y, Alcaide Guardado Y, Leyva Betancourt IM, Arteaga Cuéllar Y. El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. Medisur. 2017 [acceso 27/07/2021];15(1):85-92. Disponible en: http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000100012&lng=es&tlng=es
11. MINSAP. Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor. 2021 [acceso 28/07/2021]. Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu/el-programa-nacional-de-atencion-integral-al-adulto-mayor-en-cuba-apuesta-por-vejez-activa-y-saludable/>
12. Campoalegre Septien R, López Sotolongo F, González Collazo O, Manreza Paret Y, Barriel Díaz Y, Chávez Negrín E. Cuba: transformando el trabajo de cuidados de las personas mayores en Pandemia. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO). 2021 [acceso 27/07/2021]. Disponible en: <https://www.clacso.org/cuba-transformando-el-trabajo-de-cuidados-de-las-personas-mayores-en-pandemia/>

13. Sanz C. La formación continua: un aspecto básico de la responsabilidad social de la universidad. Universidad de la República Uruguay. 2015. [acceso 27/07/2021]. Disponible en: <https://udelar.edu.uy/eduper/wp-content/uploads/sites/29/2015/10/Conferencia-M-Cristina-Sanz.pdf>
14. Reyes Rodríguez E, Durand Rill R. Calidad de vida en la tercera edad desde la Universidad del Adulto Mayor. Rev Inf Cient. 2018 [acceso 27/07/2021]:192-204. Disponible en: <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/ar>
15. Felce D, Perry J. Quality of life: its definition and measurement. Res Dev Disabil. 1995;16(1):51-74. DOI: [https://doi.org/10.1016/0891-4222\(94\)00028-8](https://doi.org/10.1016/0891-4222(94)00028-8)
16. Grupo sobre calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud. ¿Qué calidad de vida? Foro Mund Salud. 1996 [acceso 24/07/2021];17(4):385-7. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/55264>
17. CELADE. Manual sobre indicadores de calidad de vida en la vejez. Santiago de Chile: Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía CELADE-División de Población de la CEPAL; 2016 [acceso 24/07/2021]. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/3539>
18. Olivi A, Fadda Cori G, Pizzi Kirschbaum M. Evaluación de la calidad de vida de los adultos mayores en la ciudad de Valparaíso. Pap Poblac. 2015 [acceso 27/07/2021];21(84):227-49. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v21n84/v21n84a9.pdf>
19. Loredó-Figueroa MT, Gallegos-Torres RM, Xequé-Morales AS, Palomé-Vega G, Juárez-Lira A. Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor. Enf Univ. 2016;13(3):159-65. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2016.05.002>
20. Oroza Fraíz T. La tercera edad y la familia. La Habana: Editorial Félix Varela; 2003.
21. Izaguirre-Bordelois M, López-Aristica MA, López-Aristica L, Santana-Isaac J. Autotrascendencia y calidad de vida en asistentes a una Cátedra del Adulto Mayor en Cumanayagua, Cuba. Rev Per Invest Salud. 2021 [acceso 28/07/2021];5(3):153-8. Disponible en: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php>
22. García-Bullé S. Anvejecimiento activo y universidades para mayores. 2019 [acceso 27/07/2021]. Disponible en: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/envejecimiento-activo>
23. Martínez Pérez TJ, Ramos Reyes IÁ, González Aragón CM. La Universidad de Personas Adultas Mayores: ¿factor de bienestar y participación ciudadana? Rev

Conrado. 2020 [acceso 29/07/2021];17(79):206-13. Disponible en:
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/>

24. Pinargote Pisco DM, Chávez Vera MD. Conductas de riesgo en el adulto mayor en situación de abandono de Portoviejo-Manabí-Ecuador. Rev Carib Ciencias Soc. 2020 [acceso 27/07/2021]. Disponible en:
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/03/conductas-adulto-mayor.html>

25. Maldonado Saucedo M. Bienestar subjetivo y depresión en mujeres y hombres adultos mayores viviendo en pobreza. Acta Invest Psicol. 2015;5(1):1815-30. DOI:
[https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(15\)30003-X](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(15)30003-X)

26. Nequiz Jasso JM, Munguía Gómez A, Izquierdo Barrera EA. Percepción de la calidad de vida en el adulto mayor que acude a la Clínica Universitaria Reforma. Revista de enfermería neurológica. 2017;16(3):167-75. DOI:
<https://doi.org/10.37976/enfermeria.v16i3.245>

27. Valle Acosta JM. Conjunto de ejercicios con música encaminados a la incorporación de los abuelos al Círculo del Adulto Mayor en el Consultorio № 92 del Consejo Popular Herradura del Municipio Consolación del Sur. PODIUM. 2010 [acceso 27/07/2021];12:1-11. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6174054.pdf>

28. Varela LL, Gallego AE. Percepción de la calidad de vida en un grupo de adultos mayores de Envigado (Colombia). Salud & Soc. 2015 [acceso 27/07/2021];2(2):7-14. Disponible en:
https://revistas.uptc.edu.co/index.php/salud_sociedad/article/view/3974

29. MIES. Agenda de igualdad para adultos mayores 2012-2013. Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social; 2012 [acceso 27/07/2021]. Disponible en:
https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/06/Agendas_ADULTOS.pdf

30. Almeida Andrade KG, Alcívar Medranda E, Cedeño Barreto M. Calidad de vida sociodemográfica de los adultos mayores en el sector Los Cerezos de la parroquia Andrés de Vera del Cantón Portoviejo, 2019. Rev Carib Ciencias Soc. 2020 [acceso 27/07/2021]. Disponible en:
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/03/calidad-vida-adultos.html>

31. Orosa Fraiz T. Determinantes del Desarrollo en la Psicología de la Vejez. Presupuestos Científicos en la Universidad del Adulto Mayor. Actas del 4o Congreso Chileno de Antropología Tomo I. Santiago de Chile: Colegio de Antropólogos de Chile; 2021 [acceso 27/07/2021]. Disponible en:
<https://www.academica.org/iv.congreso.chileno.de.antropologia/62>

32. Organización de las Naciones Unidas. Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, Madrid, España, 8 a 12 de abril de 2002. Nueva York: Organización de las Naciones Unidas; 2003 [acceso 27/07/2021]. Disponible en: <https://social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa-sp.pdf>
33. Université Toulouse 1 Capitole. U3A: Université du temps libre; 2021 [acceso 28/07/2021]. Disponible en: <https://www.ut-capitole.fr/u3a-universite-du-temps-libre-356657.kjsp>
34. Universidad Nacional Autónoma de México. Opciones educativas para los adultos de la tercera edad. Plan Educativo Nacional. 2020 [acceso 28/07/2021]. Disponible en: http://www.planeducativonacional.unam.mx/CAP_08/Text/08_06a.html
35. Consejo Superior de Investigaciones Científicas (España). Programas Universitarios para Mayores. Envejecimiento en Red. 2021 [acceso 28/07/2021]. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentacion/varia/programas-universidad-mayores.html>
36. Echevarría Ceballos O. Gerontología educativa: una experiencia cubana desde la Cátedra del Adulto Mayor. Mendive Rev Educ. 2020 [acceso 28/07/2021];18(2):172-8. Disponible en: <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1958/1434>
37. Turiño López TI, Águila Turiño ER, Martínez Rodríguez O. Experiencias de la Cátedra del Adulto Mayor en el Centro Universitario Municipal de Trinidad. RECUS 2016;1(3):14-22. DOI: <https://doi.org/10.33936/recus.v1i3.54>
38. Prensa Latina. Cátedras de Adulto Mayor: espacios de inserción de los ancianos en Cuba. Bohemia. Nacionales. 2017 [acceso 28/07/2021]. Disponible en: <http://bohemia.cu/nacionales/2017/05/catedras-de-adulto-mayor-espacios-de-insercion-de-los-ancianos-en-cuba/>
39. Sol Garabito I. Cátedra del Adulto Mayor (CUAM). Universidad Central de La Villas. 2017 [acceso 28/07/2021]. Disponible en: <https://www.uclv.edu.cu/catedra/adulto-mayor/>
40. Montoya Y. Cátedra del Adulto Mayor: nuevamente útiles. 2016 [acceso 28/07/2021]. Disponible en: <https://www.tiempo21.icrt.cu/2016/08/04/catedra-del-adulto-mayor-nuevamente-utiles/>
41. Domínguez Cruz AM. Confidencias de un alumno de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. 2010 [acceso 27/07/2021]. Disponible en:

<https://cubainformacion.tv/cuba/20100513/31060/31060-confidencias-de-un-alumno-de-la-catedra-universitaria-del-adulto-mayor>

42. Cumunoris. La Cátedra del Adulto Mayor, aporta a la Comunicación. Centro Universitario Municipal (CUM) Urbano Noris. 2020 [acceso 27/07/2021]. Disponible en: <https://cumunoris.cubava.cu/2020/03/la-catedra-del-adulto-mayor-aporta-a-la-comunicacion/>

43. Hernández Martín JC, Reinoso Castillo I, Rodríguez García RM. La Cátedra del Adulto Mayor. Su vínculo con el medio ambiente y la sostenibilidad. Didasc@lia: DidácEduc. 2021 [acceso 27/07/2021];12(1):25-36. Disponible en: <http://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/1014>

44. Henríquez Pino Santos PC, Sánchez Pérez L. Impacto del programa educativo de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en el empoderamiento comunitario. Rev Cub Educ Sup. 2020 [acceso 27/07/2021];39(1). Disponible en: <http://www.rces.uh.cu/index.php/RCES/article/view/345/385>

45. Troncoso-Pantoja C, Muñoz-Roa M, Amaya-Placencia JP, Díaz-Aedo F, Sotomayor-Castro M, Jerez-Salinas A. Mejorando la calidad de vida en adultos mayores a través de la experiencia universitaria. Gerokomos. 2019 [acceso 27/07/2021];30(3):113-8. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v30n3/1134-928X-geroko-30-03-113.pdf>

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Sandra Elizabeth Guerra Orozco: Idea original, procesamiento e interpretación de la información, revisión y aprobación de la versión final.

Delia Alina Acosta Chávez: Procesamiento e interpretación de la información, revisión y aprobación de la versión final.

Rosa Mayelín Guerra Bretaña: Procesamiento e interpretación de la información, elaboración del artículo, revisión y aprobación de la versión final.