

**Educando para un envejecimiento saludable: una experiencia desde la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de la Habana**

*Educating towards a healthy aging: an experience from the Chair of the Elderly at the University of Havana*

**Andy Luis Marrero-Vega\***

Recibido: 6 de julio de 2023

Aceptado: 19 octubre de 2023

Publicado: 30 de junio de 2024

Cómo citar este artículo:

Marrero Vega, A.L. (2024). Educando para un envejecimiento saludable: una experiencia desde la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de la Habana. *Novedades en Población*, 20(39), 23-34. <http://www.novpob.uh.cu>

**Resumen**

Esta investigación tiene como objetivo describir los cambios socio-psicológicos en adultos mayores que asistieron al curso básico de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, en la Universidad de La Habana, durante el período 2022-2023. Se aplicó un cuestionario al inicio y al cierre. Las motivaciones principales identificadas para participar fueron: mantenerse activo física y mentalmente, prepararse para los cambios propios de esta etapa y tener un nuevo proyecto

---

\* Licenciado en Psicología. Profesor Instructor. Facultad de Psicología. Universidad de La Habana. Cuba. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3336-7031>. E-mail: [almarrero97@gmail.com](mailto:almarrero97@gmail.com)

de vida. Los aprendizajes obtenidos se alinearon con estas motivaciones e incluyeron la importancia del contacto intergeneracional. Al término del curso, los estudiantes mostraron una actitud más positiva hacia su grupo de edad y su propio envejecimiento. Los factores que facilitaron el aprendizaje fueron: el apoyo familiar en la toma de decisiones, la experiencia acumulada a lo largo de los años, experiencias previas de estudio y trabajo, el tiempo libre disponible y el deseo de aprender cosas nuevas. Por otro lado, factores con una influencia negativa fueron: la falta de suficiente educación y experiencia laboral, vivencias negativas como la pérdida de seres queridos y la migración de familiares y amigos. Aunque los resultados demuestran la efectividad del programa, respaldan la necesidad de mejorar los programas educativos adaptados a las necesidades de las personas mayores, promoviendo su crecimiento personal y participación social.

**Palabras clave:** Educación, envejecimiento, envejecimiento saludable, gerontología, persona mayor.

### **Abstract**

*This research has the objective of describing the socio-psychological changes in older adults who attended the basic course of the University Chair of the Elderly at the University of Havana during the period 2022-2023. A questionnaire was applied at the beginning and at the end of the course. The main motivations identified for participation were: to be active physically and mentally, to prepare for the changes of this stage and to have a new life project. The learning outcomes were aligned with these motivations and included the importance of intergenerational contact. At the end of the course, the students showed a more positive attitude towards their age group and their own aging. Factors that facilitated learning were: family support in decision making, experience accumulated over the years, previous study and work experiences, available free time and the desire to learn new things. On the other hand, factors with a*

*negative influence were: the lack of sufficient education and work experience, negative experiences such as the loss of loved ones and the migration of family and friends. The results prove the effectiveness of the program, but support the need to improve educational programs adapted to the needs of the elderly, promoting their personal growth and social participation.*

**Keywords:** *Education, ageing, healthy ageing, gerontology, elderly.*

### **Introducción**

En tiempos recientes se han observado cambios sociodemográficos significativos que han generado transformaciones estructurales en las dinámicas de la población a nivel mundial. Según proyecciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud (2022), se estima que para el año 2030, alrededor de una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más, lo que equivale aproximadamente a 1.400 millones de individuos, en contraste con los 1.000 millones registrados en 2020. Mirando hacia el horizonte de 2050, se espera que la demografía global de las personas mayores de 60 años se duplique, llegando a los 2.100 millones. Asimismo, se anticipa un incremento de tres veces en la cantidad de individuos que superen los 80 años, alcanzando los 426 millones para el año 2050 (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Este incremento en la esperanza de vida representa desafíos y oportunidades tanto para las personas mayores y sus familias, como para la sociedad en su conjunto. Ante esta situación, en el año 2020 fue instaurada la Década de Envejecimiento Saludable por la Asamblea Mundial de la Salud, contando también con el apoyo de la Asamblea General de las Naciones Unidas (Organización Panamericana de la Salud, 2022). Este marco de acción estratégico, que concierne a todo el Sistema de Naciones Unidas, fue asimismo adoptado por Cuba.

Esta iniciativa se basa en marcos de acción previos, como la Estrategia y Plan de Acción Mundiales sobre el Envejecimiento y la Salud 2016-2020 de la

Organización Mundial de la Salud, la Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento de las Naciones Unidas, y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. La Década del Envejecimiento Saludable se ha convertido en la principal estrategia para promover la construcción de una sociedad inclusiva para todas las edades (Organización Panamericana de la Salud, 2022).

Cuba no está exenta de enfrentar importantes retos demográficos que inciden en la gobernanza y la formulación de políticas públicas. Conforme a las cifras facilitadas por la Oficina Nacional de Estadística e Información de Cuba (ONEI, 2023), el panorama demográfico del país ha experimentado un marcado cambio. En el censo de 1899, se registraron 72,207 personas mayores de 60 años, lo que representaba un 4,6% de la población total. Esta cifra experimentó un aumento significativo para el año de 1953, llegando a 402,306 personas de 60 años en adelante, constituyendo un 6,9% del total de habitantes.

El proceso de envejecimiento demográfico ha seguido avanzando, de modo que en 1985, el porcentaje de personas mayores de 60 años ascendía a 11,3%, duplicándose prácticamente a 22,3% a comienzos de 2023. Este fenómeno sitúa a la sociedad cubana en el Grupo III de Envejecimiento Demográfico, categoría que se asigna a las poblaciones donde más del 15,0% de sus miembros superan los 60 años. En un lapso de 38 años, el índice de envejecimiento en Cuba se ha visto incrementado en 11 puntos porcentuales.

Según proyecciones de la ONEI (2023), se estima que para el año 2050, el grupo demográfico de personas mayores alcanzará los 3.343.520 individuos, lo que significaría que el porcentaje de envejecimiento demográfico en Cuba ascenderá a un 35,9%. Estas cifras no solo evidencian el creciente envejecimiento de la estructura por edades de la población, sino que también resalta la necesidad de adoptar estrategias de política pública enfocadas en atender las especificidades

de este segmento poblacional, asegurando su bienestar y una adecuada integración social.

El envejecimiento puede ser entendido desde dos perspectivas claramente distintas, aunque interrelacionadas: como un proceso biológico a nivel individual, y como una transformación demográfica a nivel poblacional. Por una parte, el envejecimiento biológico es un proceso natural y progresivo de declive, que conlleva alteraciones físicas, celulares y moleculares en los tejidos y sistemas del cuerpo. Este incluye no sólo pérdidas, sino también ganancias en recursos psicosociales a lo largo del tiempo.

Por otra parte, cuando hablamos del envejecimiento de la estructura por edades de la población, nos referimos a cambios en la distribución de distintos grupos etarios dentro de una sociedad. Este fenómeno se manifiesta como un incremento en la proporción de personas mayores en relación con los grupos de edad más jóvenes. Ambas formas de envejecimiento inciden y se influyen mutuamente. El aumento en la esperanza de vida propicia un crecimiento en el segmento de habitantes de mayor edad, lo que repercute en la estructura demográfica y genera tanto retos como oportunidades para la organización social.

Para el caso cubano, tres son las variables que sustentan esta tendencia demográfica al envejecimiento de la estructura por edades de la población. La fecundidad muestra una tendencia constante de mantenerse por debajo del nivel de reemplazo, en el caso de la mortalidad presenta indicadores que respaldan una alta esperanza de vida al nacer y una baja mortalidad infantil; así como saldos migratorios externos negativos (Aja, 2021).

Cuba ha diseñado y desarrollado estrategias de diferente naturaleza con el objetivo de atender esta transformación. La Política para la atención a de la Dinámica Demográfica en el país tiene entre sus objetivos la atención a necesidades de la creciente población de 60 años y más, así como fomentar la

participación de los adultos mayores en las tareas económicas, políticas y sociales.

Es fundamental comprender que las personas mayores mantienen la capacidad de aprendizaje y toma de decisiones con el paso de la edad cronológica. A menos que presenten condiciones psiquiátricas o neurológicas que afecten directamente su cognición o juicio de manera temporal o permanente, se debe reconocer plenamente la legitimidad de sus decisiones y no se deben imponer barreras que obstaculicen su desarrollo psicológico e intelectual mediante el aprendizaje (Huenchuan (ed.), 2022).

En este contexto particular, las acciones educativas implementadas por las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM) se presentan como una oportunidad de educación en la vejez. Representan la denominación cubana de los programas universitarios o universidades de la tercera edad, con un enfoque extensionista y arraigadas en la comunidad (Orosa y Sánchez, 2020).

Las cátedras se adscriben al paradigma del aprendizaje a lo largo de la vida (*lifelong learning*), bajo el entendido de que la educación no es privativa de una edad en particular sino un derecho con el que se cuenta durante el ciclo vital (Orosa y Sánchez, 2020). Amplia evidencia respalda la educación como un determinante social en la promoción de un envejecimiento saludable (Meeks & Murrell, 2001) (Teerawichitchainan et al, 2019).

La Cátedra desde su labor educativa promueve entonces una nueva cultura gerontológica, mediante la modificación de prejuicios y estereotipos presentes en la sociedad e interiorizados por las propias personas mayores. En su lugar, se suma a los esfuerzos de apoyar y promover a los mayores como miembros activos y necesarios en sus comunidades. Estos se orientan fundamentalmente a las prácticas educativas, las labores de voluntariado y la promoción del liderazgo comunitario (Orosa y Sánchez, 2020).

Tareas de la naturaleza antes comentada, presentan efectos positivos en la salud. La participación en actividades sociales altamente organizadas es, junto

a dejar de fumar, uno de los principales predictores de longevidad y vitalidad en los adultos mayores (Musick et al,1999).

La presente investigación se llevó a cabo a lo largo de un año lectivo en el marco del curso modalidad básica de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana. Las actividades tuvieron lugar en un aula ubicada en el campus universitario. El autor participó en calidad de coordinador docente, desempeñando la función de gestor del conocimiento (Marrero, 2023).

Las clases tuvieron una frecuencia semanal y una duración de dos horas. La sede fue el propio campus de la Universidad de la Habana. Un total de 19 especialistas de este y otros centros de estudio e investigación, ejercieron como profesores de las materias impartidas como parte de los cinco módulos del programa educativo del curso básico. En cada uno de ellos, se desarrollan diversos temas de interés, que se abordan desde los ejes transversales acerca del medio ambiente, la creatividad, los valores, el pensamiento martiano, la educación por la paz y el enfoque de género (Orosa y Sánchez, 2020).

## **Metodología**

### **Objetivo del estudio**

Describir las modificaciones en las características sociopsicológicas de un grupo de aprendices mayores en un aula de la modalidad curso básico de la CUAM-UH, durante el curso académico 2022-2023.

### **Diseño del estudio**

La investigación es del tipo exploratoria-descriptiva, con un enfoque mixto que implica análisis, recolección y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

La población está constituida por los egresados de la CUAM-UH durante el curso académico 2022-2023, que constituyeron un total de 558 personas mayores distribuidas entre las modalidades de curso básico y continuidad. Al cierre se contabilizaron que existen 37 aulas en el curso 2023, compuestas por 12 aulas

## NOVEDADES EN POBLACIÓN

<http://www.novpob.uh.cu>

de curso básico y 25 de continuidad; de acuerdo con cifras identificadas por el autor.

La muestra seleccionada consiste en la matrícula de un aula de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Universidad de la Habana (CUAM-UH) con sede en el propio campus universitario, de la cual el autor del presente artículo se desempeñó en el rol de coordinador académico. Se aplicó un criterio de selección muestral no probabilístico e intencional, fundamentado en consideraciones específicas relacionadas con la accesibilidad a la muestra y las funciones desempeñadas por el autor al frente del aula en cuestión.

Se administró el cuestionario a los educandos matriculados en el aula mencionada al inicio del curso y al cierre. Al concluir la experiencia educativa la matrícula fue de 27 educandos. La descripción detallada de la muestra es presentada en la tabla 1.

<b>Indicadores</b>	<b>Distribución de la muestra</b>	<b>Porcentaje de la muestra</b>
<b>Edad</b>		
50-59	2	7,4
60-69	17	63,0
70-79	7	25,9
80-89	1	3,7
<b>Color de piel</b>		
Mujer	21	77,8
Hombre	6	22,2
<b>Color de piel</b>		
Blanca	11	40,7
Mestiza	9	33,3
Negra	7	25,9
<b>Estado civil</b>		
Casado/a	10	37,0
Divorciado/a	8	29,6
Unión consensual	5	18,5
Viudo/a	1	3,7
Soltero/a	3	11,1
<b>Nivel de escolaridad</b>		
Técnico Medio	6	22,2
Bachiller	8	29,6
Universitario	13	48,1

**Tabla 1. Caracterización de la muestra del estudio**

*Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado.*

### **Muestra**

Para la caracterización sociopsicológica de los educandos del curso se aplicó un cuestionario, adaptado de la versión original elaborada y empleada por Herreros (2022) en investigaciones precedentes. Constó de 5 preguntas cerradas con formatos de selección múltiple y diferenciales semánticos. Para el caso del diferencial semántico se emplearon puntuaciones entre 1 y 5, donde valores más próximos a uno son positivos y valores más próximos a cinco son negativos. Se incluyó un acápite para la recolección de datos sociodemográficos de la persona mayor que permiten recoger información personal y profesional de los sujetos. El análisis cuantitativo se complementa con las observaciones cualitativas realizadas por el autor del presente trabajo. El mismo se desempeñó como coordinador académico del aula en cuestión.

### **Procedimiento de recolección de datos**

La aplicación inicial (pre test) tuvo lugar en las semanas iniciales, durante la impartición del módulo propedéutico. Este módulo es un encuadre previo a la impartición de materias específicas. La segunda aplicación (postest) tuvo lugar al cierre de la experiencia formativa y llegar al final del ciclo de actividades educativas.

En ambos momentos los cuestionarios fueron autoadministrados. Para el análisis y procesamiento de datos se emplearon tanto el software IBM SPSS *Statistics Version 22*, como Microsoft Excel 2016.

### **Resultados**

Resultó de interés conocer al inicio del curso cuáles fueron las principales motivaciones que llevaron a los educandos a ingresar al programa educativo. Un análisis realizado sobre las respuestas emitidas se muestra en la tabla 2. En la misma se identifica como las tres motivaciones más frecuentes: *mantenerme*

## NOVEDADES EN POBLACIÓN

<http://www.novpob.uh.cu>

activo/a física y mentalmente (26%), prepararme para los cambios en esta etapa de la vida (19%) y tener un nuevo proyecto de vida (12%).

Motivación estudiante	Frecuencia
Mejorar mi modo de afrontar las pérdidas cercanas y las emociones negativas.	7
Prepararme para los cambios en esta etapa de la vida.	19
Mantenerme activo/a física y mentalmente.	24
Tener un nuevo proyecto de vida.	12
Actualizarme y adquirir nuevos conocimientos.	11
Relacionarme con otras personas de mi edad.	4
Personas cercanas me motivaron a incorporarme a la Cátedra.	1
Contribuir a la formación de la nueva generación.	5
Confiar en mis capacidades para aprender cosas nuevas.	10

**Tabla 2. Motivaciones iniciales para el ingreso por parte de los cursantes**

Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado.

Para la exploración del sistema de representaciones que presentaban los educandos sobre la adultez mayor, en primer lugar, se indagaron las percepciones hacia el grupo etario en general y posteriormente la valoración de su autoimagen como persona mayor. Inicialmente se solicitó al sujeto encuestado, mediante un diferencial semántico, señalar en qué grado cada una de estas características identificaba a las personas mayores en general durante la vejez. Los resultados obtenidos son resumidos en la tabla 3.

Ítem	Condición	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Img.PM.1. Estado de salud física	Postest	2,593	1,010	,194
	Pretest	2,613	1,174	,211
Img.PM.2. Apariencia personal	Postest	2,385	,941	,185
	Pretest	2,258	,893	,160
	Postest	2,481	,975	,188

## NOVEDADES EN POBLACIÓN

<http://www.novpob.uh.cu>

Img.PM.3. Capacidades intelectuales	Pretest	2,567	,898	,164
Img.PM.4. Superación y aprendizaje	Postest	2,577	1,102	,216
	Pretest	2,903	1,221	,219
Img.PM.5. Estados emocionales	Postest	2,462	,905	,177
	Pretest	2,903	1,165	,209
Img.PM.6. Actitud para afrontar la vida	Postest	2,462	1,029	,202
	Pretest	2,533	1,196	,218
Img.PM.7. Vínculo familiar	Postest	2,269	,827	,162
	Pretest	2,194	1,078	,194
Img.PM.8. Disposición para las relaciones sociales	Postest	2,308	1,123	,220
	Pretest	2,567	1,305	,238
Img.PM.9. Actividades sociales/educativas	Postest	2,538	1,174	,230
	Pretest	3,033	1,066	,195
Img.PM.10. Vínculo con los otros	Postest	2,615	1,235	,242
	Pretest	2,742	1,154	,207
Img.PM.10. Formación educacional y profesional	Postest	2,462	1,104	,216
	Pretest	2,567	1,104	,202

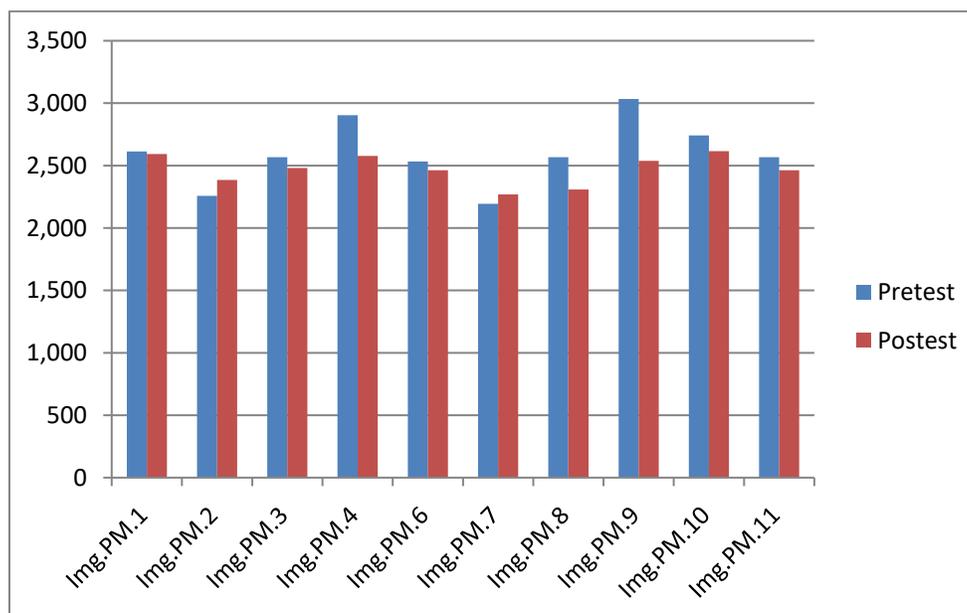
**Tabla 3. Análisis descriptivo de la representación de las personas mayores hacia su propio grupo etario**

*Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado.*

Al evaluar la percepción, en un momento inicial, que tienen las personas mayores con respecto a su propio grupo poblacional se identifican valores ligeramente positivos, si se considera al valor tres como punto de corte. Las dimensiones evaluadas como más positivas fueron: *vínculo familiar* (Img.PM.7) (2.194) y *apariencia personal* (Img.PM.2) (2,258). Mientras las dimensiones evaluadas como más negativas fueron *actividades sociales/educativas* (Img.PM.9) (3,033), así como *superación y aprendizaje* (Img.PM.4) y *estados emocionales* (Img.PM.5) (ambas con valor de 2,903).

En la evaluación postest se mantienen los valores positivos como predominantes. Las dimensiones evaluadas como más positivas fueron: *vínculo familiar* (Img.PM.7) (2,269) y *relaciones sociales* (Img.PM.2) (2,385). Mientras las dimensiones evaluadas como más negativas fueron *vínculos con los otros* (Img.PM.9) (2,538), así como *estado de salud física* (Img.PM.1) (2,593) y *superación y aprendizaje* (Img.PM.4) (2,577).

La figura 1 da cuenta de representaciones más positivas sobre el grupo etario al momento del cierre del curso (color rojo). Sólo el caso *apariciencia personal* (Img.PM 2) y *vínculo familiar* (Img.PM 7) que fueron las dimensiones más positivas en la condición pretest y se mantuvieron puntuaciones ligeramente superiores con relación al postest.



**Figura 1. Comparación pretest – postest de representaciones de las personas mayores hacia los miembros de su grupo etario**

*Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado.*

Posteriormente se solicitó a los sujetos mediante un diferencial semántico similar, identificar en qué grado cada una de estas características le identificaba como adulto mayor. Los resultados son sistematizados en la tabla 4.

## NOVEDADES EN POBLACIÓN

<http://www.novpob.uh.cu>

Ítem	Condición	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Autoimg.PM.1. Estado de salud física	Postest	1,778	,892	,172
	Pretest	1,933	,868	,159
Autoimg.PM.2. Apariencia personal	Postest	1,333	,734	,141
	Pretest	1,387	,667	,120
Autoimg.PM.3. Capacidades intelectuales	Postest	1,519	,802	,154
	Pretest	1,774	,805	,145
Autoimg.PM.4. Superación y aprendizaje	Postest	1,296	,724	,139
	Pretest	1,548	,961	,173
Autoimg.PM.5. Estados emocionales	Postest	1,500	,906	,178
	Pretest	1,613	,919	,165
Autoimg.PM.6. Actitud para afrontar la vida	Postest	1,370	,884	,170
	Pretest	1,516	,769	,138
Autoimg.PM.7. Vínculo familiar	Postest	1,481	,935	,180
	Pretest	1,321	,723	,137
Autoimg.PM.8. Disposición para las relaciones sociales	Postest	1,346	,892	,175
	Pretest	1,276	,591	,110
Autoimg.PM.9. Actividades sociales/educativas	Postest	1,556	,847	,163
	Pretest	1,857	,932	,176
Autoimg.PM.10. Vínculo con los otros	Postest	1,222	,698	,134
	Pretest	1,633	,928	,169
Autoimg.PM.10. Formación educacional y profesional	Postest	1,385	,852	,167
	Pretest	1,667	,711	,130

**Tabla 4. Análisis descriptivo de la representación de las personas mayores hacia su propio envejecimiento.**

*Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado.*

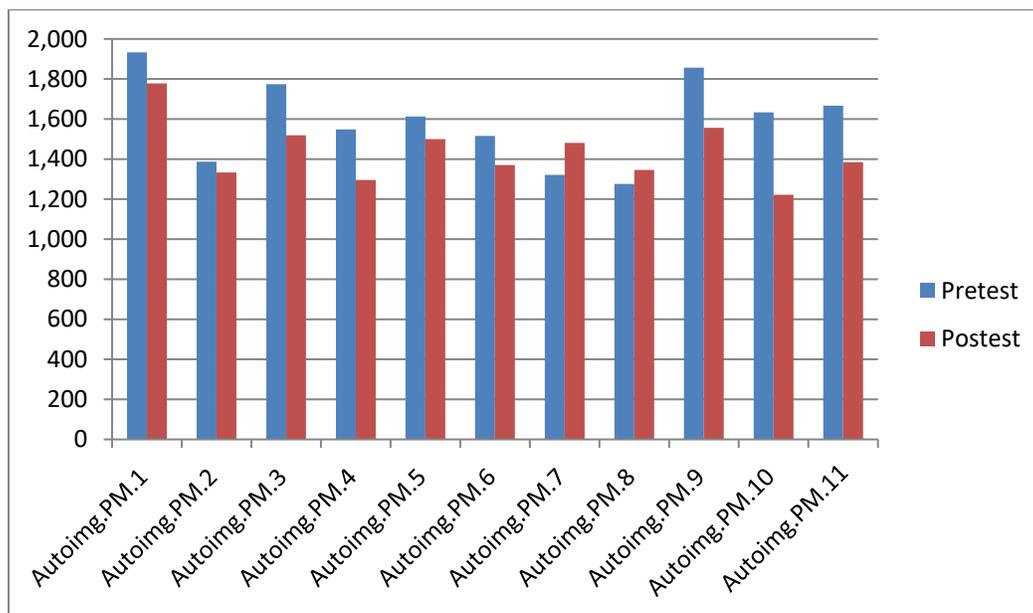
## NOVEDADES EN POBLACIÓN

<http://www.novpob.uh.cu>

En un primer momento al evaluar la percepción que tienen las personas mayores hacia su propio envejecimiento se identificaron puntuaciones positivas. Las dimensiones evaluadas como más positivas fueron: *disposición para las relaciones sociales* (Autoimg.PM.8)(1,276), *vínculo familiar* (Autoimg.PM.7)(1,321) y *apariencia personal* (Autoimg.PM.2)(1,387).

En la condición postest, al realizar similar evaluación, se mantienen los hallazgos identificados en el momento de diagnóstico inicial, donde predominan las percepciones positivas. Las dimensiones evaluadas como más positivas fueron: *vínculo con los otros* (Autoimg.PM.10)(1,222) y *superación y aprendizaje* (Autoimg.PM.7)(1,296). Las dimensiones más negativas, aunque obtuvieron valores favorables, considerando tres como punto de corte, fueron: *estado de salud física* (Autoimg.PM.1) (1,778) y con una puntuación más favorable *actividades sociales/educativas* (Autoimg.PM.9)(1,556).

La figura 2 refleja la comparación entre las condiciones pre y postest, en cuanto a las representaciones que tuvieron las personas mayores hacia su propio envejecimiento. Predominaron las autopercepciones son más positivas al cierre del curso. En solo dos casos esta tendencia positiva no tuvo lugar, *vínculo familiar* (Img.PM 7) y *relaciones sociales* (Img.PM 8).



### **Figura 2. Comparación pretest – postest de representaciones de las personas mayores hacia los miembros hacia su propio envejecimiento**

*Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado.*

## **Resultados**

Existen características internas y externas que facilitan o dificultan el aprendizaje en las personas mayores. En este sentido se indagó desde la percepción de los educandos encuestados que características influían en estos sentidos en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Las personas mayores encuestadas coincidieron en identificar que existen características de la vejez que facilitan/permiten el aprendizaje. De las características que facilitan en mayor medida el aprendizaje, se identificaron como las de mayor incidencia: *el apoyo de mi familia en las decisiones que tomo, la experiencia acumulada en estos años de vida y la experiencia de estudios y trabajo en etapas anteriores, así como el tiempo libre del que disponen y el deseo de aprender cosas nuevas.*

Los elementos con una incidencia más negativa en el aprendizaje que identificaron fueron: *insuficiente formación educacional y laboral, vivir eventos desfavorables como pérdida de familiares, amigos o pareja y la migración de familiares, amigos o pareja.* Las respuestas se asocian a los procesos de pérdidas o a la pérdida de oportunidades por insuficiencias en la formación educacional. Al momento de cierre de la experiencia educativa resultó de notable interés conocer, a juicio de los educandos, cuáles fueron sus principales aprendizajes. Es un asunto relevante pues hace alusión a las ganancias obtenidas a lo largo del curso. Las respuestas obtenidas se muestran en la tabla 5.

<b>Aprendizajes durante el curso</b>	<b>Frecuencia</b>
<i>Mejorar mi modo de afrontar las pérdidas cercanas y las emociones negativas.</i>	3
<i>Prepararme para los cambios en esta etapa de la vida.</i>	19
<i>Mantenerme activo/a física y mentalmente.</i>	17

<i>Actualizarme y adquirir nuevos conocimientos.</i>	8
<i>Tener un nuevo proyecto de vida.</i>	10
<i>Relacionarme con otras personas de mi edad.</i>	4
<i>Contribuir a la formación de la nueva generación.</i>	13
<i>Confiar en mis capacidades para aprender cosas nuevas.</i>	1

**Tabla 5. Sistematización de aprendizaje por parte de educandos curso 2022-2023 CUAM-UH**

*Fuente: Elaboración propia con datos del cuestionario aplicado.*

Los resultados indican que los aprendizajes más frecuentemente reportados fueron: *prepararse para los cambios en esta etapa de la vida* (19) y *mantener la actividad física y mental* (17). Otros aprendizajes significativos fueron *contribuir a la formación de la nueva generación* (13), *tener un nuevo proyecto de vida* (10) y *adquirir nuevos conocimientos* (8).

### **Discusión**

En el análisis de las motivaciones de los participantes en el estudio, se observan perfiles motivacionales de orientación extrínseca de forma predominante. Estas se encuentran basadas en necesidades de adaptación frente a los cambios personales inherentes a la edad, y la necesaria transferencia de los aprendizajes obtenidos en el contexto educativo a la vida cotidiana de los educandos. Responden a la percepción de demandas de adaptación a cambios físicos y de salud, así como psicológicos y sociales (Yuni y Urbano, 2005).

Se revela así el interés personal de los adultos mayores por continuar aprendiendo y desarrollándose en el plano personal, mediante la acción educativa. También resalta la importancia de la preparación para los cambios propios de la etapa de la vejez con resiliencia y propósito.

Se evaluó de forma positiva la percepción de las personas mayores hacia su propio grupo etario y sobre su propio envejecimiento. Las dimensiones más positivas evaluadas fueron: vínculo familiar y apariencia personal. Mientras las

dimensiones con puntuaciones más negativas fueron: actividades sociales/educativas, así como superación y aprendizaje y vínculo con los otros. El incremento en el puntaje post test relacionado con el vínculo familiar podría atribuirse a diversos factores emergentes a lo largo del itinerario educativo. Es plausible que las dinámicas de colaboración y el intercambio de experiencias dentro del marco del curso hayan intensificado la sensación de cohesión familiar entre los asistentes. Además, la constante referencia a lo largo del curso sobre la importancia del soporte familiar resalta su papel crucial en la consecución de un envejecimiento activo y saludable. Las interacciones enriquecidas y la concienciación adquirida podrían haber incentivado una valoración más positiva de los lazos familiares, traduciéndose en un aumento en las puntuaciones de la valoración posterior al curso.

Un hallazgo interesante que resultó consistente fue la evaluación del envejecimiento propio como más positivo con respecto al envejecimiento de otras personas mayores, de acuerdo con su funcionamiento esperado según la edad. Esto puede implicar la necesidad de promover una visión más positiva y realista del envejecimiento a mayor escala, fomentando una comprensión más profunda y la aceptación de las capacidades y potencialidades que perduran en las personas mayores como grupo etario.

Todas las personas mayores encuestadas coincidieron en que existen características de la vejez que facilitan el aprendizaje, lo cual resulta positivo pues predispone a los sujetos a involucrarse y mantener participación en iniciativas de esta naturaleza. Las respuestas emitidas, predominantemente favorables, legitiman un conjunto de recursos que pueden ser movilizados y puestos al servicio durante la labor educativa.

En cuanto a las características de la vejez que dificultan el aprendizaje, los hallazgos subrayan la importancia de abordar y superar las barreras que los adultos mayores pueden enfrentar en su proceso de aprendizaje. La carencia de una formación educativa y laboral sólida puede restringir su acceso a

oportunidades de desarrollo y aprendizaje, lo cual recalca la necesidad de programas educativos inclusivos y adaptados a sus necesidades. Además, la experiencia de enfrentar eventos desfavorables puede influir en su motivación y confianza en su capacidad de aprender.

Los aprendizajes identificados reflejan el logro de las diversas necesidades y motivaciones iniciales de los participantes, destacando la importancia de la educación en la promoción de actitudes positivas hacia el envejecimiento y el empoderamiento de las personas mayores. Los tres aprendizajes principales comunicados por los alumnos, a saber, prepararse para los cambios vitales, mantener la actividad física y mental y contribuir a la formación de la nueva generación, coinciden con la ruta propuesta de acción objetivos en el marco de la Década del Envejecimiento Saludable.

Estos resultados ponen de relieve el valor de los programas educativos adaptados a las necesidades e intereses específicos de los adultos mayores. Al abordar los retos y las oportunidades asociados al envejecimiento, estos programas pueden ayudar eficazmente a las personas mayores a superar las transiciones vitales y mejorar su bienestar general. El énfasis en el mantenimiento de la actividad física y mental es particularmente digno de mención, ya que se alinea con la literatura existente que destaca los beneficios de un estilo de vida activo en la promoción de un envejecimiento saludable.

### **Limitaciones del estudio**

Es importante reconocer algunas limitaciones de este estudio. En primer lugar, los análisis realizados se basan en datos auto declarados de un grupo específico de estudiantes mayores en un entorno educativo concreto, lo que limita la generalización de los resultados. Además, el estudio se basó únicamente en un cuestionario cerrado, lo que puede haber restringido la profundidad de los conocimientos obtenidos. Futuras investigaciones podrían emplear enfoques de métodos mixtos e incluir una muestra más amplia y diversa para mejorar la validez y la posibilidad de generalizar los resultados.

Es crucial, en estudios futuros de índole similar, llevar a cabo un análisis diferenciado de los resultados en base a indicadores demográficos tales como el nivel educativo, la etnia o el sexo de los sujetos. El análisis de las intersecciones que emergen entre el género, la educación y la edad representa un ámbito prometedor para investigaciones adicionales. Estas podrían proporcionar información valiosa para el desarrollo de estrategias enfocadas en fomentar un envejecimiento activo y saludable, especialmente en contextos educativos orientados a poblaciones de mayor edad.

### Conclusiones

El envejecimiento no es un proceso estático ni homogéneo, sino que está estrechamente relacionado con la educación. Durante esta etapa particular del desarrollo, es posible construir nuevos conocimientos, emociones y acciones. A medida que interactúan, surgen tendencias hacia la maximización de las capacidades y habilidades en diversos aspectos (cognitivos, emocionales, físicos y sociales).

Se coincide con las reflexiones de Müller y Fernández (2018) en la necesidad de nuevas perspectivas educativas ante las demandas emergentes de cambios sociodemográficos, en tanto sociedad envejecida, así como de prácticas transformadoras. Proyectos educativos con anclajes locales son necesarios en el proceso de puesta en práctica del paradigma de aprendizaje a lo largo de toda la vida y la promoción de un envejecimiento activo, saludable y productivo.

La composición de la muestra para este estudio ofrece hallazgos valiosos respecto al fenómeno del envejecimiento activo y saludable. Considerando la diferenciación en cuanto a sexo, con una predominancia marcada de mujeres (77,8%) sobre hombres (22,2%), se potencian narrativas actuales sobre la longevidad femenina y su rol creciente y protagónico en actividades educativas tardías. Esta característica no es exclusiva de nuestra muestra, existe un relativo

consenso sobre que las mujeres tienden a participar más en actividades formativas durante la tercera edad en relación con sus pares hombres.

Al analizar el nivel de escolaridad, se identifica que un 48,1% de los participantes poseen educación universitaria. Esto indica una presencia robusta de egresados con un alto nivel de competencias académicas, lo cual podría influir positivamente en la asimilación de los contenidos impartidos. No obstante, la heterogeneidad de niveles formativos, podría ser analizada desde dos aristas. Por un lado, refleja la accesibilidad y la no discriminación del programa, lo que fortalece el principio de inclusión y la democratización del conocimiento. Por otro lado, implica un desafío pedagógico al necesitar estrategias didácticas diferenciadas que aseguren la adaptación y adquisición de conocimientos de manera efectiva para todos los educandos mayores.

Este estudio ha permitido dar cuenta de las modificaciones en las características sociopsicológicas de los aprendices adultos mayores, durante la realización de un curso de modalidad básica de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana. Estas han supuesto, entre otras ganancias, una facilitación en los procesos de identificación con sus edades; al mejorar la percepción hacia su sí mismos como personas mayores y el grupo etario en general. Los resultados indican que la participación en el aula y la adquisición de nuevos conocimientos pueden fortalecer la imagen propia y ajena sobre el envejecimiento como proceso y la vejez como etapa.

Resulta aún necesario continuar trabajando en la promoción de representaciones más positivas asociadas a la participación de las personas mayores en actividades sociales/educativas, superación y aprendizaje, y su capacidad de establecer vínculos con los demás. Estos hallazgos respaldan la necesidad de continuar el diseño y perfeccionamiento de los programas educativos orientado a personas mayores, adaptados a sus necesidades y generando un entorno favorable que fomente su crecimiento personal y su participación social.

El Objetivo 1 de la Década del Envejecimiento Saludable se centra en cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos en relación con la edad y el envejecimiento (Organización Panamericana de la Salud, 2022), precisamente iniciativas educativas de esta naturaleza, se encuentran en la ruta de esa transformación deseada. Promoviendo la educación y la concienciación sobre el envejecimiento, podemos desafiar las diferentes manifestaciones de edadismos (estereotipos, prejuicios y prácticas discriminatorias) hacia a las personas mayores. Como resultado se potenciará el empoderamiento de los adultos mayores, proporcionándoles conocimientos y habilidades para tomar decisiones informadas sobre su salud, bienestar y participación activa en la sociedad.

### Referencias bibliográficas

1. Aja, A. (2021). Política de Población. Experiencias desde Cuba. *Novedades en Población*, 17 (33), 303-347. <http://www.novpob.uh.cu>
2. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación. Sexta Edición*. Editorial McGraw-Hill Interamericana.
3. Herreros, A. L. (2022). *Caracterización sociopsicológica del proyecto extensionista Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en La Habana* [Tesis de maestría, Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana]. No publicada.
4. Huenchuan, S. (Ed). (2022). *Visión multidisciplinaria de los derechos humanos de las personas mayores*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/47835/1/S2200283\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/47835/1/S2200283_es.pdf)
5. Marrero, A. (2023). La educación a personas mayores en Cuba: retos y oportunidades. Reflexiones desde una experiencia local. *Alternativas cubanas en Psicología*, 11(33), 28-37. <https://acupsi.org/>

6. Meeks, S. & Murrell, S. A. (2001). Contribution of Education to Health and Life Satisfaction in Older Adults Mediated by Negative Affect. *Journal of Aging and Health*, 13(1), 92–119. doi.org/10.1177/089826430101300105
7. Musick, M. A., Herzog, A. R. & House, J. S. (1999). Volunteering and mortality among older adults: Findings from a national sample. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 54(3), 173-180. doi:10.1093/geronb/54b.3.s173
8. Müller, G. y Fernández J. (Ed). (2018). *Los adultos mayores en los contextos de complejidad actual. Aportes para un pensar transformador desde una mirada múltiple y diversa*. UNIRIO Editora.
9. Oficina Nacional de Estadística e Información de Cuba (2023). *El envejecimiento de la población. Cuba y sus territorios 2022*. [http://www.onei.gob.cu/sites/default/files/envejecimiento\\_2022\\_.pdf](http://www.onei.gob.cu/sites/default/files/envejecimiento_2022_.pdf)
10. Organización Panamericana de la Salud (2022). *Década del Envejecimiento Saludable: Informe de referencia*. Disponible en: <https://doi.org/10.37774/9789275326589>
11. Organización Mundial de la Salud (2022). *Envejecimiento y salud*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
12. Orosa, T. y Sánchez, L. (2020). Envejecer aprendiendo: la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. *Revista Temas Cultura-Ideología-Sociedad*, (100-101), 125-132. <https://archivo.cepal.org/pdfs/ebooks/Temas100-101.pdf>
13. Teerawichitchainan, B., Prachuabmoh, V. & Knodel, J. (2019). Productive aging in developing Southeast Asia: Comparative analyses between Myanmar, Vietnam and Thailand. *Social Science & Medicine*, 229, 161-171. doi:10.1016/j.socscimed.2018.09.053
14. Yuni, J. A. y Urbano, C. (2005). *Educación de Adultos Mayores. Teoría, investigación e intervenciones*. Editorial Brujas.

