

# EL PENSAMIENTO MARTIANO EN LA PREPARACIÓN DEL DOCENTE DE LA CATEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR

MSc. Estrella Caridad Díaz Carmona <sup>1</sup>, MSc. Rolando Jesús Hernández Torres <sup>2</sup>, Lic.  
Imirsi Vélez Ramírez <sup>3</sup>

1. Universidad de Matanzas – Centro Universitario Municipal Jagüey Grande,  
Calle 54 #904 e/ 9 y 11 Jagüey Grande, Matanzas.

2. Universidad de Matanzas – Centro Universitario Municipal Jagüey Grande,  
Calle 54 #904 e/ 9 y 11 Jagüey Grande, Matanzas.

3. Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Jagüey Grande,  
Calle 54 #904 e/ 9 y 11 Jagüey Grande, Matanzas.



## Resumen

Las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son especialmente difíciles, pierden oportunidades de trabajo, actividad social y capacidad de socialización, se sienten postergados y excluidos. Llegar a la ancianidad para muchas personas conlleva a la depresión, desinterés, pesimismo, pérdida de autoestima y falta de confianza en si mismo, este trabajo ofrece consejos y reflexiones para docentes que imparten docencia en las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM) basándose en el pensamiento martiano que constituye un patrimonio para Cuba. Este trabajo responde a la vigencia del pensamiento humanista de José Martí en la educación de los mayores y tiene como objetivo exponer mediante frases, escritos, poesía y música recopiladas de la obra martiana reflexiones y consejos que deben ser utilizados para la docencia y aprovechar las potencialidades de la (CUAM) para ponerlos en función del bienestar y vida plena en las personas de la tercera edad.

**Palabras claves:** *Anciano; Adulto mayor; Vejez, Ancianidad, Preparación del docente; Pensamiento martiano.*

---

## INTRODUCCIÓN

A nivel mundial convertirse en un adulto mayor, sin vivir con los temores y prejuicios que se ciernen en torno a esta etapa, constituye un reto en la actualidad; cuando algunos países como Cuba atienden el envejecimiento poblacional debido a los bajos niveles de fecundidad y la elevada esperanza de vida.

La sociedad cubana actual cuenta con la obra martiana como uno de los legados para defender la obra de la Revolución y poder realizar las más altas aspiraciones de muchas generaciones de cubanos con un proyecto social hacia una sociedad más humana.

El pensamiento martiano constituye un patrimonio del pueblo cubano símbolo de su entidad. Es por ello que este trabajo “El pensamiento Martiano en la preparación del docente de las CUAM” que responde a la vigencia del pensamiento humanista de José Martí en la educación de los mayores, incluye el objetivo de que las personas de la tercera edad tengan la oportunidad de seguir contribuyendo con la sociedad y destacar el lugar que ocupan en ella.



Mediante la compilación de cartas, escritos y poemas hemos conformado un grupo de consejos que a través de la obra martiana deben utilizarse para el trabajo de los docentes, con la cátedra del adulto mayor. La humanidad envejece y en nuestro país el gobierno y el estado hacen lo posible para que los ancianos no sean marginados socialmente y que puedan vivir dándole sentido y esperanza a la vida.

Los que llegan a la vejez deben brindar por haber vivido la felicidad, la infelicidad, los sueños alcanzados, las desilusiones y apostar con fe y esperanza por un futuro y una vida mejor.

Más de una vez escribió Martí sobre el respeto y la veneración hacia los ancianos... ¡Qué hombres esos que han vivido ochenta años! Aun cuando hablan con voz trémula y andan con paso tardío, se les ve como a titanes.

Mucho más cuando en esta edad se ven obligados a enfrentar situaciones como la jubilación, la pérdida de seres queridos o la imposibilidad de realizar determinadas actividades que antes hacían con facilidad, lo que unido al rechazo y el maltrato genera trauma psicosocial.

Es un prodigio llegar a la vejez salpicada de amor, salud, prosperidad, paz, felicidad y todo lo bello de estar vivos. Nos toca a nosotros los docentes, ser padres de nuestros padres, de nuestros ancianos y brindar lo mejor de nuestra obra.

El español Juan Ramón Jiménez en su obra: *“Españoles de tres mundos”* nos ofrece esta semblanza de Martí: “José Martí, este “Capitán Araña”, que tendió su hilo de amor, como un caballero andante enamorado de todos los tiempos y países, pasados, presentes y futuros. Quijote cubano, que comprendía lo espiritual eterno, y lo ideal humano, deberá ser por siempre referente obligado de cualquier escritor (...) hay que escribir pues, cubanos, el Cantar o el Romancero, de José Martí, héroe más que ninguno de la vida y de la muerte, toda su obra deberá ponerse al descubierto para el conocimiento de quienes, hasta hoy no han escuchado de tan excepcional hombre de las letras hispanas” (Bohemia 2, 2001, 73)

Por todo lo antes expuesto es que nuestro trabajo hace referencia a fragmentos poco conocidos de las mejores páginas escritas de José Martí.

## **DESARROLLO.**

En todos los pueblos nacen hijos que sobresalen por su trabajo y su talento que llevan en sí todas las virtudes y las nobles ansias de sus pueblos. Que se han puesto al frente de sus pueblos en su lucha por la libertad.

En esta pequeña isla “Cuba”, nació un hombre cuya vida es conmovedora, llena de ejemplos, de sacrificios y heroísmo, buen hijo, hermano, amigo, padre y uno de los más humanos de toda la historia.



Conocemos su vida de patriota y revolucionario que dedicó su existencia a luchar por la independencia y por la que tuvo la obligación de separarse muy temprano de su familia.

Dedicó páginas admirables a la educación, a los niños, a los problemas raciales, a la ambición de los Estados Unidos por nuestro país sin olvidar la importancia que tiene para todo ser humano la familia y dentro de ella los ancianos.

... ¿Y de quién aprendí yo mi entrega y mi rebeldía o de quién pude heredarlas, sino de mi padre y de mi madre?... (Pichardo, 1990,19)

Ante esta pregunta que se realizó en algún momento de su vida nuestro Héroe Nacional José Martí podemos situarnos en el lugar que ocuparon sus padres en su vida. Además podemos enfatizar en que uno de los grandes amores de Martí fueron su madre y su padre en los que vio la verdadera felicidad, amor, sacrificio e identidad.

Este trabajo dedicado a la cátedra del adulto mayor en toda su plenitud tiene como objetivo exponer mediante frases, escritos, poesía y música, recopiladas de la obra martiana, una serie de reflexiones y consejos que deben ser utilizados a la hora de tratar a los ancianos y aprovechar la cátedra del adulto mayor para ponerlos en función del bienestar y las ansias de una vida plena a las personas de la tercera edad.

Esta etapa de la vida del ser humano es la que tiene reservada la misión que visualiza la imagen “del hombre del faro”, responsable de mantener encendida la luz, sobre todo, en las noches de niebla o de tormenta. En efecto la vejez tiene con la vida una deuda: mantener encendida la esperanza.

Es por ello que los autores de esta ponencia partieron de un grupo de factores que facilitarán la reflexión de los adultos mayores pertenecientes a esta cátedra en la visión martiana de como deben ser tratados los ancianos y la vigencia de las ideas de Martí respecto a este tema, quien abogó siempre por el bienestar físico y espiritual del hombre.

Existen cartas y escritos que demuestran la fidelidad de estos aspectos como el respeto y admiración por los ancianos de los cuales decía: (Pichardo, 1990, 13)

- Merecen toda la admiración y respeto tierno.
- Ellos son amor, experiencia y cariño.
- Tienen una virtud extraordinaria.

Para Martí la comunicación y el respeto eran cualidades determinantes en la convivencia familiar.



Uno de los grandes amores de Martí fue su madre y en su primera carta escrita a los nueve años dirigida a ella está implícito el amor, la ternura de esa edad, la identidad y el respeto hacia ella.

... Deseo antes de todo que UD. Esté buena, lo mismo que los niños.... (Pichardo, 1990,16)

... papá no siente nada de la caída, lo que tiene es una picazón desde que se acuesta hasta que se levanta no le deja pegar los ojos y hace tres noches que está así...

... déle expresiones a mamá Joaquina (tía de Martí, hermana de Leonor) a las niñas déle un besito y usted recíbalos de su obediente hijo que la quiere con delirio. (Vitier, 2001, 6)

Las letras de esta carta nos trasmite el amor y la dedicación con la debemos tratar a nuestros seres queridos, ya adultos, que merecen el respeto, admiración, entrega, compromiso y confianza de los hijos. Martí siempre puso en un lugar cimero a su madre y a su padre después de que lo conoció.

Su madre fue la inspiradora de sus primeros versos y los escribe en el cumpleaños de la señora Leonor (1868)

Madre del alma, madre querida,

Son tus notables, quiero cantar;

Porque mi alma, de amor henchida,

Aunque muy joven nunca se olvida

De la que vida me hubo de dar.

(Civeira, 2012, 19)

En 1870 envía una fotografía en la que pone como dedicación a su madre:

Mírame, madre, y por tu amor no llores.

Si esclavo de mi edad y mis doctrinas,

Tu mártir corazón llené de espinas,

Piensa que nacen entre espinas flores.

(Martí, 1975, 29)



Cada ocasión destaca la valentía y la delicadeza con su madre, así lo hace también cuando es sorprendido por los sucesos del teatro Villanueva y su madre salió para ir a buscarlo a la entereza de ella escribió:

No hay bala que no taladre

El portón: y la mujer

Que llama, me ha dado el ser:

Me viene a buscar mi madre.

Y después que nos besamos

como dos locos, me dijo:

vamos pronto, vamos, hijo:

la niña está sola: vamos. (Martí, 1975,102)

Hechos como estos están presentes en la vida de las madres, ancianos, abuelos, adultos en general que se crecen ante cualquier peligro para socorrer a sus frutos, no importa donde, ni hasta donde han de llegar solo les importar estar en el momento y lugar preciso que se les necesite.

Es menester que la persona al llegar al ancianidad no lo tome como que está en decadencia, sino por el contrario, a su paso por la vida han dejado un camino trazado por donde deben caminar aquellos que fueron engendrados siguiendo cada consejo, enseñanza, lecciones que van quedando imborrables de un modo u otro, por que deben apartar el pesimismo, el desánimo, inseguridad y sentimientos de insatisfacción pues este es el momento de sus vidas de recibir de todo aquello bello que supieron dar.

También en su padre encontró Martí un ejemplo a imitar y en carta a su amigo Fermín Valdés Domínguez expresó:

...no sabes como llegué a quererlo luego de conocerlo...la hermosura de su alma...aquella enérgica y soberbia virtud que yo mismo no supe estimar hasta que la mía fue puesta a prueba... (Pichardo, 1990, 43)

Entre el padre y el joven Martí (adolescente) había divergencias, pues su padre Don Mariano trataba de apartarlo del peligro de la guerra. Después, con mayor madurez y serenidad de espíritu, comprendió a su padre y lo respetó y amó como un buen hijo.

En cartas dirigidas a su hermana Amelia le dice:



... toda la veneración y respeto ternísimo que merece nuestro padre...

... lleno de vejeces y caprichos, es un hombre de una virtud extraordinaria. Ahora sé todo el valor de su energía y todos los raros excelsos méritos de su naturaleza pura y franca...

... no se paren en detalles, hechos para ojos pequeños...

.... Ese anciano es una magnífica figura. Endúlcense la vida.

Sonrían de sus vejeces. Él nunca ha sido viejo para amar.... (Pichardo, 1990, 21)

Aquí se ve la ternura y los sanos consejos que da Martí de cómo tratar a su anciano padre a quien el carácter rudo se le había agriado más aún con los años y las penas.

En estos escritos Martí deja entrever que es necesario en los hijos la paciencia hacia los padres cuando llegan a la ancianidad y aparecen las majaderías, los resabios, la falta de memoria que muchas veces son producto al cansancio de los años vividos por como tuvieron que transitar por la vida, el exceso de trabajo y las preocupaciones y comprendía ahora las cualidades de aquel carácter de su padre y que siendo él más joven no había sabido aquilatar bien.

Ante la muerte de su padre el 2 de febrero de 1887 y encontrándose Martí fuera de Cuba agradece a su cuñado por haberse portado como un verdadero hijo con Don Mariano Martí.

...la ternura con que me quiso a mi padre...usted entendió su santidad....es de hijo el sollozo con que usted me ha anunciado su muerte...

...mi orgullo por él crecía cada vez que pensaba en su sencillez...

... jamás...una protesta contra esta austera vida mía que privó a la suya de la comodidad de la vejez...

...estuvo contento de tener un hijo que supiese resistir y padecer...

...un ángel con canas...

...un beso en la frente de mi padre...

...no he podido pagar a mi padre mi deuda en la vida...

...no he podido decirle la hermosura silenciosa de su carácter, y de darle pruebas públicas y grandes de mi veneración y de mi cariño....

...algún día iré a visitarlo... (Pichardo, 1990, 23)



Martí pensaba que no había podido pagar a su padre su deuda con la vida, pero Mariano Martí vive por haber sido el padre del más universal de los cubanos.

Refiriéndose al ángel con canas que fue Mariano, Gómez expresó: ...su casa de amor doméstico y sacrificio natural con la gloria del padre dentro... (Almendro, 1980, 56)

Es importante acercarse a los padres, ser cariñosos, obedientes, respetar a los ángeles con canas por la grandeza de sus almas.

Y que decir de Rafael María de Mendive. Este fue un hombre a quien José Martí respetó desde muy pequeño y muestra de ese respeto es el fragmento de esta carta:

...y si me siento con fuerzas para ser verdaderamente hombre, solo a usted lo debo y de usted y sólo de usted es cuanto bueno y cariñoso tengo. (Pichardo, 1990, 35)

Mendive no solo fue el maestro de los conocimientos sino también le enseñó el respeto.

Es el respeto, el cariño y la ternura lo que resalta el espíritu de las personas de la tercera edad, reconocer sus valores, darles el lugar que se han ganado en la sociedad sin temor a equivocarnos, porque... ¿quién no se ha equivocado alguna que otra vez?

Del anciano maestro José de Luz y Caballero dijo Martí:

...al hombre santo que, domando dolores profundos del alma y el cuerpo...:(Martí, 1975,420)

De esta manera Martí se expresa pues este anciano se caracterizó (como todos) por la bondad de su corazón y su vida ejemplar, su sabiduría y por ser tan bueno.

A pesar de los propios dolores físicos que supo dominar, que eran grandes, además la muerte de su única hija, no dejó de enseñar pues solamente quiso ser maestro... pues esta profesión le permitía al anciano sabio forjar hombres.

Este ejemplo está implícito en todos los ancianos educadores amantes de la vida que forman valores en niños, adolescentes y jóvenes que llenan las calles de sabiduría y cuando están en estas aulas del adulto mayor, es como estar en la biblioteca leyendo libros de Martí.

Para exigir respeto debemos respetar y más de una vez escribió Martí sobre el respeto y la veneración que merecen los ancianos:

¡Qué ejemplo, un anciano sereno!

¡Qué domador de fieras, todo anciano!



¡Cuán bueno ha de haber sido el que llega a esos años sonriendo!

En nuestro país las personas de la tercera edad tienen la oportunidad de seguir contribuyendo a la sociedad y las ideas de Martí están vigentes al proteger y dar todo tipo de oportunidad a los ancianos.

... ¡Hablan tan bien los caballeros blancos! Miran con tanto cariño los ojos de los ancianos!...

...Los años satisfacen: los años embellecen...

...Ama más el hombre viejo. Y se le ama más.

.... Si erró, se le perdona.

... Cuando habla un anciano el alma descansa, confía, espera.

...Un hombre con barba blanca..., un hombre que ha tenido padre... el corazón da un vuelco... (Pichardo, 1990,251)

Es importante amar a los ancianos...no hay cosa más bella que amar a los ancianos, el respeto es un dulcísimo placer.

Cada palabra de un anciano se debía tener como una garantía de consuelo, de palabras honradas, de voz de anciano.

Las condiciones de vida para las personas de la tercera edad son especialmente difíciles, pues pierden rápidamente oportunidades de trabajo, actividad social y capacidad de socialización, y en muchos casos se sienten postergados y excluidos. En nuestra sociedad llegar a ser un adulto mayor es un fenómeno especial de la vida humana, en la actualidad se ha convertido en una persona importante ya que en nuestro país se toman medidas para que las personas en edad de jubilación que deseen trabajar puedan hacerlo, no mirar al pasado, sino dirigir la mirada al futuro pues la experiencia y la sabiduría son fundamentales en todo momento por lo que es más importante agregar vida a los años, que agregar años a la vida... ellos son jóvenes para amar...

Dirigiéndose a su madre, ante un problema de salud, Martí expresó:

...”Mucho la necesito, mucho pienso en usted, nunca he deseado tanto tenerla aquí... Pena de tenerla y no poderla ver.... Su hijo es bueno... nunca la he querido tanto como ahora”... (Martí, 1975)

...”El consejo de la madre, aunque parezca áspero a la hija, es buen consejo”...



...Como me inspira tu recuerdo... como quema mis mejillas la lágrima amarguísima de tu memoria... (Pichardo, 1990,32)

La sabiduría como actividad fundada es una enorme experiencia individual que lleva al anciano al rango de filósofo de la vida, de insustituible consejero y preceptor de la juventud.

Estando Martí en el presidio, sufrió las quemaduras del sol y la cal, las llagas en el tobillo por el hierro del grillete, pero sus ancianos padres en el hogar, sufrían. No pudo evitar que supieran de sus penas. Su padre luchaba por verlo y alguna vez lo podía ver. Martí cuenta el hondo dolor del pobre padre. ... Y ¡que día tan amargo aquel en que logró verme, y yo procurando ocultarle las grietas en mi cuerpo, y él colocarme unas almohadillas de mi madre para evitar el roce de los grillos. ... me miraba con espanto, envolvía a hurtadillas el vendaje, me volvía a mirar, y al fin, estrechando febrilmente la pierna triturada, rompió a llorar. (Almendros, 1980, 100)

En la vejez se piensa más en el otro que en si mismo, aunque pensar, sentir y actuar para con el otro es una forma de buscar bienestar en uno mismo.

Martí escribe a su madre con respeto y buscando reflexión apoyo y demostrando el entrañable amor por ella...

...En víspera de un largo viaje, estoy pensando en usted,... usted se duele en la cólera de su amor, del sacrificio de mi vida, y ¿porqué nací de usted con una vida que ama el sacrificio?... Pero siempre va conmigo... bendígame y crea que jamás saldrá de mi corazón obra sin piedad y limpieza.... (Pichardo, 1990,252)

Demuestra aquí Martí que trata de convencer a su madre con delicadeza, amor y respeto a la cual le pide la bendición lleno de ternura.

Y recuerda Martí a la anciana Antonia Alfonso de Peoli como una de las criaturas más delicadas y sinceras, más mansas y piadosas. (Martí, 1975,350)

En una ocasión describe Martí a la anciana Mariana Grajales: ...pañuelo de anciana en la cabeza, ojos de madre amorosa...mujer de ochenta y cinco años...todos quieren a esa viejita querida...a esa viejita que acaricia a usted las manos con tanta ternura.

Cuántas preocupaciones tienen las madres y las abuelas y los padres y los abuelos y todos los ancianos, cuidarlos es palabra de orden, y se refiere Martí: ...La mente se le iba ya del mucho vivir,...rostro enérgico.

...Y cuán bondadosos son... (Vitier, 2001, 60)



La vida es como un árbol, decía Martí; nace de una semilla, crece, da frutos y muere por lo que es recomendable a todos los ancianos

- No vivir con tristeza, Camina.
- No estresarse, vive con actividad, dentro y fuera del hogar.
- Demuestra que eres útil.
- Eleva tu autoestima.
- Joven ha de ser quien lo quiera ser
- Ir, venir como desee.
- Realizar ejercicios físicos son buenos para la mente y el cuerpo.
- Aliméntate, desayuna, almuerza, merienda y come.
- Lee, infórmate.
- Demuestra que la Cátedra del Adulto Mayor es martiana.
- Mantén el sentido del humor.
- Baila, canta, eso alegra la vida.
- El arreglo personal, el aseo, contribuye al bienestar.
- La vejez no es solo cuestión de años, es el estado de ánimo. Anímese, es importante.
- Cada año es un regalo.

Y como dijo Martí:

...Los años satisfacen, embellecen, soplan el espíritu y lo dejan limpio, lo engrandecen...

...Culpa grande es la de no amar, y mimar, a nuestros ancianos.

A ellos este bello poema de José Saramago, Premio Nóbel de la Literatura. Amores y desamores. 1975. (Martiano en cuerpo y alma)

## LA EDAD.



Frecuentemente me preguntan que cuántos años tengo...

¡Qué importa eso!

Tengo la edad que quiero y siento.

La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.

Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso, a lo desconocido.

Tengo la experiencia de los años vividos

y la fuerza de la convicción de mis deseos.

¡Qué importa cuántos años tengo! No quiero pensar en ello.

Uno dicen que ya soy viejo y otros que estoy en el apogeo.

Pero no es la edad que tengo, ni lo que la gente dice,

sino lo que mi corazón siente y mi cerebro dicte.

Tengo los años necesarios para gritar lo que pienso,

para hacer lo que quiero, para reconocer yerros viejos

rectificar caminos y atesorar éxitos.

Ahora no tienen por qué decir: Eres muy joven,

no lo lograrás.

Tengo la edad en que las cosas se miran con más calma,

pero con el interés de seguir creciendo.

Tengo los años en que los sueños se empiezan a acariciar

con los dedos, y las ilusiones se convierten en esperanza.

Tengo los años en que el amor, a veces es una loca llamarada,

Ansiosa de consumirse en el fuego de una pasión deseada.

Y otras en un remanso de paz,



como el atardecer en la playa.  
¿Qué cuántos años tengo? No necesito  
con un número marcar, pues  
mis anhelos alcanzados, mis triunfos obtenidos,  
las lágrimas que por el camino derramé al ver mis  
ilusiones rotas... valen mucho más que eso.  
¡Qué importa si cumplo veinte, cuarenta, o sesenta!  
Lo que importa es la edad que siento.  
Tengo los años que necesito para vivir libre y sin miedo.  
Para seguir sin temor por el sendero, pues llevo conmigo  
la experiencia adquirida y la fuerza de mis anhelos.  
¿Qué cuántos años tengo? ¡Eso a quién le importa!  
Tengo los años necesarios para perder el miedo  
y hacer lo que quiero y siento.

## CONCLUSIONES

En el trabajo se presenta un referente teórico que sustenta la preparación del docente para utilizar la obra martiana en las clases de la CUAM, facilitándole la vigencia de la misma y su uso en estas valiosas actividades, donde se muestra desde el punto de vista metodológico las vías para insertar el pensamiento de José Martí en los contenidos que se imparten en la CUAM las que tienen carácter metodológico, al cumplir con los principios didácticos y estar dirigidos a la preparación del docente, están diseñados de forma creativa y gran dinamismo. Al aplicarlos se demostró la efectividad, pues alcanzaron los docentes mayor dominio en los contenidos abordados y la metodología para impartirlos de forma tal que sean más asequibles a los adultos de la tercera edad, los que han demostrado gran

## Bibliografía

- ALMENDROS. H. Nuestro Martí. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1980  
AUGIER, Á. Entrevista a Gabriela Mistral. Bohemia No 2. La Habana, 2001



- LÓPEZ, F. 100 preguntas sobre José Martí. Editorial Gente Nueva, La Habana, 2012
- MARTÍ, J. Obras Completas. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana, 1975
- PICHARDO, H. Lectura para niños. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1990
- REAL, M. E. Amores y desamores en la vejez. Editorial Científico – Técnica, La Habana, 2013
- TOLEDO, L. Cesto de llamas. Biografía de José Martí. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2000
- VITIER, C. Cuaderno Martiano I. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2001
- VITIER, C. Cuaderno Martiano II. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 2005

