

# NUEVAS PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN Y ORIENTACIÓN, PARA LAS ADULTAS MAYORES, EN LA CIUDAD DE MATANZAS.

MSc. Mabel Domínguez Villaloga<sup>1</sup>, MSc. Mariela González Robaina<sup>2</sup>, MSc. Ania Isbel Rodríguez Mendez<sup>3</sup>

1. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*

[mabel.dominguez@umcc.cu](mailto:mabel.dominguez@umcc.cu)

2. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*

[mariela.robaina@umcc.cu](mailto:mariela.robaina@umcc.cu)

3. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*

[ania.mendez@umcc.cu](mailto:ania.mendez@umcc.cu)

## Resumen

El trabajo que se muestra es una vía para desarrollar nuevas prácticas educativas con las adultas mayores de la ciudad de Matanzas. Se presenta mediante un sistema de talleres que tienen como objetivo contribuir a través de las manualidades a mejorar la calidad de vida de las adultas mayores, así como preparar a las féminas de la tercera edad en temas relacionados con: envejecimiento placentero, sexualidad, autoestima, relaciones intrafamiliares y otros de interés, a la par de la realización de manualidades que le proporcionan desarrollo de sus habilidades, capacidades y creatividad. En el proceso investigativo se trabajó con el método investigación acción participativa y finalmente se muestra algunos resultados alcanzados con los diferentes grupos que han recibido los talleres y su repercusión social.

**Palabras claves:** Prácticas educativas, adultas mayores, talleres, manualidades.



UNIVERSIDAD  
DE  
MATANZAS

CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

## Introducción

*“La edad del árbol poco importa. Cada vez que vuelve a florecer, es joven.”*

*Ernst Junger.*

Una parte considerable de la humanidad entra al nuevo milenio asumiendo dos tendencias: baja natalidad y alta esperanza de vida. Cuba es un ejemplo de esto, se aprecia como uno de los países más envejecidos de América Latina; proceso que se intensificará de manera significativa en los próximos años. La esperanza de vida en nuestro país es de 75 años, actualmente vive una persona mayor por cada siete adultos y se estima que para el año 2025 el 25% de la población será de sesenta y más años, esto condicionaría un patrón demográfico típico de una población envejecida.

Esta situación constituye una motivación más para reflexionar sobre cómo enfrentar la vejez y ayudar a los y las adultas mayores a vivir con calidad. La vejez según algunos autores comienza a partir de los 65 años: sin embargo, estas consideraciones son relativas. En muchos países del tercer mundo donde existe la desnutrición y la mala higiene pueden considerarse viejos a los 40 años, pero en países de Europa pueden denominarse viejos a partir de los 75 años. Incluso las mujeres de 35 a 40 años es que comienzan en su mayoría a tener descendencia y formar una verdadera familia. En nuestro país, producto de la situación económica y otros factores de desarrollo de la sociedad también estamos asumiendo esta tendencia.

Otros autores refieren que la calidad del envejecimiento depende de la sociedad, algunos estiman que lo determina el propio individuo. En realidad ambos se integran como un sistema para envejecer mejor o peor. En Cuba, a partir del año 1959, se comenzó un trabajo muy serio desde el punto de vista social, legislativo, como de asistencia médica, que garantizará la salud y la asistencia social para los adultos mayores y el disfrute de una vejez con óptima calidad de vida.



CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

El hecho de que en el año 2000 se habrá incrementado esta población, y que la OMS haya trazado metas importantes de "Salud Para Todos en el Año 2000" obliga, por así decirlo, a revisar y educar nuestros actuales programas de atención al adulto mayor. El envejecimiento poblacional hay que verlo, en el caso concreto de Cuba, como un hecho causado por el desarrollo social que se ha alcanzado, mostrando, niveles comparables a los de los países más desarrollados del mundo: ocurren, por tanto, bajos crecimientos poblacionales y cambio en las estructuras de edades.

El proceso de envejecimiento va unido a una situación de estrechez económica por tres razones:

- Jubilarse lleva consigo ser considerado como una carga, lo cual merma la identidad social del adulto mayor.
- Muchos necesitan continuar trabajando, sin embargo, la sociedad reclama sus puestos y se les fuerza a tramitar su jubilación.
- Lo percibido por concepto de jubilación o pensión es mucho menor que los ingresos provenientes de las remuneraciones obtenidas en el desempeño laboral.

Según lo descrito antes, jubilarse equivale a no hacer nada y esto significa no ser nadie. Aunque algunos afirmen que no es lo mismo jubilarse, que retirarse ya que jubilado(a) sigue activa la persona, mientras que retirado solo asume conductas de aislamiento y enajenación. De ahí que el retiro o jubilación como se denomine, represente la pérdida o limitación de la identidad social y que se tienda a percibir a los ancianos(as) como cargas inútiles. Siendo esto un presupuesto para que en muchas sociedades sea considerada la vejez como una etapa de decadencia física y mental, que proyecta sobre los viejos una imagen de discapacidad, inutilidad social, obsolescencia y rigidez.

En nuestra sociedad con las nuevas políticas educativas, que se adoptan por parte de las universidades de todo el país, la creación de las aulas del adulto mayor, donde el anciano(a) se integra de manera positiva a la sociedad, recibiendo un estímulo de graduado por un conocimiento mayor al que ya poseía, sin distinciones de razas,



UNIVERSIDAD  
DE MATANZAS

CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

categoría social o nivel escolar precedente. El adulto mayor en las aulas siempre busca que hacer, y en la vida cotidiana aprende a confeccionar su propio proyecto de vida. Debe crearse una manera de enfocar la vida donde rompa con los estereotipos ridículos de servir sola y exclusivamente para cuidar los nietos y buscar los mandados en la bodega. Envejecer no es solo una condición social, sino también un proceso individual. Podemos citar entonces a Tellenback (1990) quien nos dice que: "Envejecer bien o mal dependerá, dentro de las márgenes fijadas por el contexto social, de los mismos individuos que envejecen".

Sentirse útil expresa una combinación de bienestar y salud funcional percibidos en sentido personal, esta valoración sobre sí puede ser utilizada como indicador de la calidad de vida en los adultos mayores.

Envejecer no implica irremediablemente enfermar, sin embargo, a mayor tiempo vivido corresponde un mayor riesgo de enfermar y es un hecho que un amplio espectro de patologías y sus respectivos tratamientos estén presentes en lo cotidiano de los adultos mayores, pero lo importante es saber cómo buscar nuevas formas de liberar el estrés, alejar las enfermedades, sentirse sexualmente realizado, no sentir que es una carga, empleando el tiempo en actividades productivas, creativas y físicas.

El apoyo que el adulto mayor debe tener de su familia es fundamental, ya que cuando se siente comprendido y apoyado por sus seres queridos, es capaz de enfrentar nuevos retos y caminos en la sociedad. Busca nuevas formas de enriquecer su vida física e intelectualmente.

En cuestiones de género la mujer anciana sufre aún más los embates de la vejez. Cada período de la vida femenina es preciso y monótono, y se enfrenta a crisis mucho más decisivas que la masculina: pubertad, iniciación sexual y menopausia. Mientras que el hombre envejece de continuo, la mujer es brutalmente despojada su feminidad, todavía es joven cuando pierde su atractivo erótico y la fecundidad, la justificación para muchos de su existencia, sus oportunidades de dicha y reconocimiento.



Se espera que la anciana solo reclame o sienta como necesario lo imprescindible para mantenerse con vida. No precisa de ropas elegantes, ni peluquerías y belleza y mucho menos de la utilización social del tiempo libre, si es que se dispone de éste. Enfrenta el rol de "Superabuela"; destinando su mayor tiempo a las tareas domésticas. La mujer enfrenta una situación particular caracterizada porque en la misma medida en que alcanza un mayor nivel intelectual, asumen la participación en el trabajo extra doméstico y mantienen a la vez, el peso de las responsabilidades del hogar. Otras asumen el rol de cuidadoras de su esposo, hermano u otro familiar enfermo, dedicándoles todo su tiempo por ser "la vieja de la familia", la que no trabaja y por tanto es la que debe asumir la tarea; Estas mujeres olvidan sus propias necesidades en beneficio de la persona enferma y por tanto, no acuden a la ayuda de otros familiares.

La viudez también golpea más a la mujer que al hombre, por sus costumbres sociales u otros factores, propiciando que la adulta mayor no pueda insertarse debidamente a la sociedad y se sienta relegada y olvidada. La sexualidad también es una dimensión de la personalidad del individuo que influye notablemente en su calidad de vida y están vigentes en la tercera edad estereotipos sexistas que frenan el progreso de la enseñanza de la sexualidad en esta época de vida. Por lo que los profesionales que trabajamos con estas personas buscamos alternativas para que conozcan como envejecer mejor y felices.

El Programa Integral Cubano de Atención al Adulto Mayor consta de tres subprogramas que se describen a continuación:

- Atención institucional
- Atención hospitalaria
- Atención comunitaria

El subprograma de Atención comunitaria tiene como propósito contribuir a elevar el nivel de salud, el grado de satisfacción y la calidad de vida del adulto mayor, mediante acciones de prevención, promoción, asistencia y rehabilitación ejecutadas por el Sistema Nacional de Salud Pública y el Ministerio de Educación Superior, en coordinación con



CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

otros organismos y organizaciones del estado involucrados en esta atención, teniendo como protagonistas a la familia, comunidad y el propio adulto mayor en la búsqueda de soluciones locales a sus problemas.

Por este motivo la Cátedra de Género, Cultura y Sociedad de la Universidad de Matanzas ha creado un proyecto de intervención comunitaria, como una de las muchas acciones que realiza. Este proyecto está enfocado a realizar un taller de manualidades con grupos de adultas mayores de las comunidades matanceras, donde nuestro propósito fundamental es impartir estos talleres para contribuir a mejorar la calidad de vida de las adultas mayores. Éstas pueden estar o no insertadas a las aulas del adulto mayor, sólo ofrecemos una vía para se sientan útiles: social y mentalmente. La frecuencia de los talleres es semanal, donde se imparten las manualidades vinculadas con temas de interés para la Cátedra y la Federación de Mujeres Cubanas del Municipio, los cuales son debatidos media hora antes de comenzar con la creación manual.

## **Desarrollo**

Por la importancia del tema es necesario promover proyectos y programas educativos que fomenten el conocimiento sobre temas de género, sexualidad, envejecimiento con calidad, familia, medio ambiente, entre otros que faciliten el desarrollo de actitudes, valores y conocimientos en todas las edades y poblaciones y cada cual se sienta bien como hombre o mujer en plenitud. No bastan los ejercicios físicos si tu mente no está liberada del estrés cotidiano y si no se siente la persona útil en la sociedad en que vive y consigo misma. A continuación se expone brevemente el programa que desarrolla la Cátedra de Género, Cultura y Sociedad de la Universidad de Matanzas a través de un taller de manualidades. Este programa se ha implementado ya desde hace cinco años, con diferentes edades, y grupos poblacionales mixtos, cada una con sus diferentes adecuaciones en cuanto a temas a debatir y manualidades a conocer, pero en el caso de



*CD de Monografías 2017*

*(c) 2017, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"*

*ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X*

las adultas mayores no se había trabajado desde esta visión de ampliar su calidad de vida además de servirles como beneficio económico y espiritual. Este grupo de adultas mayores puede integrarse a su vez como promotoras de la Cátedra, en la comunidad y apoyar a las profesoras con el trabajo hacia otros grupos, en la propia comunidad, escuelas primarias y secundarias o empresas que lo soliciten.

### **Programa del Taller de Manualidades de la Cátedra de Género de la Universidad de Matanzas.**

#### **Objetivo general:**

- Contribuir a través de las manualidades a mejorar la calidad de vida de las adultas mayores.

#### **Objetivos específicos:**

- Brindar elementos de análisis sobre temas de género, violencia, sexualidad, equidad, familia, y otros conceptos de forma que las participantes pueda reflexionar sobre como los mismos inciden en su calidad de vida.
- Posibilitar la comunicación grupal en aras de facilitar una interrelación de amistad, comprensión y unión de las participantes.
- Crear habilidades y capacidades para desarrollar diferentes técnicas manuales, para su realización personal y social.
- Formar un grupo de promotoras que trabajen en conjunto con los miembros de la Cátedra de género de la universidad de matanzas.

#### **Temas seleccionados para los debates:**

Los temas seleccionados responden a los intereses de la Cátedra, así como a los de las participantes:

Qué son las manualidades y su importancia en la sociedad actual. Cómo conocernos y hacer amigos. Conceptos de género y equidad de género, surgimiento e importancia de



CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

las Cátedras de la Mujer en Cuba, acciones que realizan. La familia en la sociedad. Sexualidad en la tercera edad. Enfermedades de transmisión sexual. Aprovechamiento de la diversidad. Cómo asumir y enfrentar la violencia. Las drogas y su repercusión social. Alcoholismo y tabaquismo. Confianza en sí mismo. Comunicación. Utilizar el humor para liberar estrés. Estilos optimistas para enfrentar la vida. Capacidad para conversar y escuchar. Prevenir enfermedades. Efectos del Estrés. Técnicas de relajación para sentirnos mejor. Costo médico de la depresión y prevención de la misma. Trastornos de la conducta alimentaria Adicción como automedicación. Comprender a los demás. Autoestima. Imaginación y creatividad. Los valores en la sociedad. Como criar a nuestros hijos. Deberes y derechos de las mujeres. El medio ambiente y la sostenibilidad.

Estos son al azar algunos temas de los analizados en los debates, pueden incluirse otros y variar el orden según sea necesario.

### **Ejemplo de un taller:**

**Taller #1: Las manualidades y su importancia en la sociedad, técnicas manuales que se impartirán en los talleres con su proyecto a evaluar. Informaciones generales.**

Objetivos:

- ❖ Crear un estado favorable en las participantes que facilite que se conozcan como grupo.
- ❖ Explorar las expectativas de las participantes con relación a los talleres.
- ❖ Analizar la importancia del conocimiento de técnicas manuales para el beneficio personal y social.
- ❖ Definir los módulos y metodología a seguir durante el curso de los talleres.

Contenidos:

1-Comentario sobre el surgimiento de las manualidades y su importancia en el mundo actual.



CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X



- 2- Relación de técnicas manuales por módulos que se impartirán en los talleres.
- 3- Beneficios de las manualidades y su relación con la calidad de vida de las personas que la realizan.
- 4- Conceptos de género y equidad de género, surgimiento e importancia de las Cátedras de la Mujer en Cuba y acciones que realizan, la familia en la sociedad, sexualidad en la tercera edad.

Actividades:

Introducción.

Presentación de las participantes a través de la técnica grupal. (Técnica participativa: tres verdades y una mentira, para que el grupo y las profesoras se conozcan).

Presentación del proyecto de la Cátedra y del programa de talleres.

Presentación de imágenes de manualidades y definición de su beneficio e impacto social.

Relación de técnicas por módulos y su proyecto evaluativo.

Resumen y cierre.

Procedimientos:

Introducción: Muy brevemente las profesoras se presentan y explican los objetivos del taller de manualidades.

Presentación de las participantes: Se reparten pequeñas hojas donde las participantes, sin escribir sus nombres, deben decir tres verdades y una mentira de sus gustos y personalidad. La persona que tiene al lado debe adivinar cuál es la mentira, si acierta logró conocerla. Así deberán hacerlo con cada participante.

Presentación del proyecto de la Cátedra del programa de talleres: Surgimiento de las Cátedras de La Mujer en Cuba, Surgimiento de la Cátedra de Género de la universidad y por qué se le cambia el nombre. Acciones que desarrolla la



CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Cátedra, espacios en los que se inserta, miembros y ejecutivo de la misma. Vinculación que tienen con la FMC de la provincia, surgimiento del taller de manualidades como una acción más de la Cátedra, sus expectativas con el grupo. Conversatorio sobre la familia en la actualidad y sexualidad en la tercera edad. .

**Relación de técnicas por módulos y su proyecto evaluativo:**

Técnicas por módulos	Frecuencia por encuentros	Proyecto evaluativo
Pachtwok en tela	3	cojín o tapiz
Pachtwok en poliespuma	2	cuadro
Yo-yos o fuxicos	3	Cartera, alfombra
Bordado con hilos	3	Paño de cocina
Bordado con cintas	2	Aplicación o tapete
Confección de carteras	3	Cartera
Muñequería	4	Payaso y tortuga
Tejido a crochet	4	Tapete
Decoupage	2	Botella decorada o plato.
Papel artesanal	3	Postal
Textura de telas y papel	2	Búcaro
Cartón corrugado	3	Muñecos y cuadros
Naturaleza Seca	3	postal, arreglo floral
Reciclado de objetos	2	Candelabro
Decoración con arenas de colores, y otros	3	Botella decorada
Marmolado	2	Agenda o maceta



- ✚ Resumen y cierre: Se pide a los participantes que definan con una palabra lo que esperan del taller y lo que han sentido durante este primer encuentro. De los comentarios que surjan en relación con los módulos y temas a debatir, tendremos una idea de la forma en que los participantes asimilarán los talleres y su aceptación.

## **RESULTADOS GENERALES DEL PROYECTO:**

Principales resultados obtenidos con la ejecución del proyecto:

- Excelente apoyo por parte de la dirección de la universidad, en las actividades que desarrolla el proyecto, lo que no solo se circunscribe a ello, sino que resulta evidente la participación de directivos en las acciones ejecutadas.
- La impartición de talleres ha permitido formar un total de 138 adultas mayores, de las cuales ya existen grupos de trabajo vinculados a la AACA en el municipio, la vinculación laboral de cinco mujeres en la comunidad de Canímar, categorizadas como artesanas 35 que realizan exposiciones en las ferias nacionales de FIART, Arte para Mamá.
- Realizan trabajos con las y los niños de proyectos comunitarios como son El “Trencito de la alegría”, “Maravillas de la Infancia”, “Corcel de Esperanza” donde han apoyado a la Cátedra en la impartición de algunas de las temáticas recibidas en el montaje y presentación de creaciones artísticas.

### **Testimonios de adultas mayores:**

1\_ “El proyecto nos ayuda a mantener el tiempo libre ocupado por acciones que nos resultan agradables e interesantes”, testimonio ofrecido el 15 de marzo de 2014 por Marina Rodríguez Menéndez, 83 años.



UNIVERSIDAD  
DE  
MATANZAS

CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

2\_ “La acciones de capacitación que hemos recibido han contribuido a un mayor conocimiento en temas de género, sexualidad y violencia, entre otros”.  
Testimonio ofrecido el 15 de marzo de 2014, por Ledia Dorado Valera, 68 años.

## Conclusiones

- Las manualidades, en todo momento, y en todas las sociedades han alcanzado un nivel preponderante y una aceptación por muchas personas a realizarla.
- El debate y reflexión sobre temas propios de la tercera edad, proporciona mejor calidad de vida en las adultas mayores.
- La creación artística, para personas de la tercera edad, representa una forma diferente de asumir una mejor calidad de vida.
- Para crear solamente es necesario poner nuestro empeño en lograrlo dando riendas sueltas a la imaginación y creatividad.
- La Cátedra de Género, Cultura y Sociedad de la Universidad de Matanzas, propone con este trabajo, seguirse insertando en las comunidades y fortaleciendo el proyecto, donde participen personas de todas las edades.

## Bibliografía:

-AZNAR, P. y CÁNOVAS P. (Eds.) (2008). *Educación, género y políticas de igualdad*. Valencia: Universidad de Valencia.

-MARTINEZ, GÓMEZ, CRISTOBAL (2008). Consideraciones sobre la inteligencia emocional, Ed. Científico-técnica, la Habana.

-RODRIGUEZ, BOTI, REGINO. (2003) *La sexualidad en el atardecer de la vida*, Ed. Oriente, Sgto. de Cuba.



CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

-SÁNCHEZ, S.A.LORDA. (1994)Recreación para la tercera edad, Ed. Columbia, p.8-12.

### Artículos de Internet

-SOCIAL WATCH (2008). *Índice de equidad de Género 2008. Avances y retrocesos*, accesible en: <<http://www.socialwatch.org/en/portada.htm>> (acceso agosto 2008).

-VILCHES, A., GIL PÉREZ, D., TOSCANO, J.C. y MACÍAS, O. (2009). «Igualdad de género » OEI. <http://www.oei.es/decada/accion02.htm>

-<http://www.sld.cu/instituciones/gericuba/paamc/index.htm>

-[http://bvs.sld.cu/revistas/res/vol12\\_2\\_99/res06299.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/res/vol12_2_99/res06299.htm)



UNIVERSIDAD  
DE  
MATANZAS

CD de Monografías 2017

(c) 2017, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X