

INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO. LA UNED SENIOR

Fernández García, Ana

Universidad Nacional de Educación a Distancia
anafernandez@bec.uned.es

Pérez Serrano, Gloria

Universidad Nacional de Educación a Distancia
gloriaperez@edu.uned.es

Sarrate Capdevila, María Luisa

Universidad Nacional de Educación a Distancia
msarrate@edu.uned.es

Palabras clave: envejecimiento activo, programas universitarios para mayores

1. Introducción

La esperanza de vida se ha prolongado en los últimos años, lo que ha provocado un incremento en el número de personas mayores. Sin duda, el envejecimiento de la población está contribuyendo a una importante transformación social que, aunque ya comenzó en el siglo pasado, presumiblemente, continuará durante muchos años más. Este sector de población es importante tanto por su número como por el tiempo libre del que dispone para el disfrute del ocio.

El envejecimiento es un proceso normal que comienza desde que nacemos, desigual en cada persona, puesto que incluso se expresa en todos los órganos de forma diferente y con distinta aceleración. Es relevante destacar que el colectivo de personas mayores posee en la actualidad mejores condiciones físicas y mentales. No obstante, también se han incrementado sus problemas sociales, sanitarios y económicos tales como la pérdida de estatus social, marginación, falta de apoyo familiar, disminución de ayudas sociales...

Hoy en día, la ciencia ha demostrado que se puede aprender a lo largo de la vida y que el aprendizaje forma parte de la naturaleza humana. Por ello, a la persona se le puede considerar sujeto y objeto del aprendizaje. Cuando deja de aprender está poniendo seriamente en peligro su capacidad de vivir. Los avances en el campo neuropsicológico y educativo, ponen de relieve que no se puede considerar la *adultez* como una etapa homogénea. Es preciso delimitar y caracterizar adecuadamente el inicio y proceso de este estadio. En las sociedades modernas, industriales o postindustriales, parece que la sabiduría de los mayores ya no sirve, en general, para resolver los problemas técnicos que la vida plantea. Por ello, la experiencia como forma de conocimiento y de afrontar la solución de problemas está desvalorizada socialmente (Escarbajal de Haro, A. y Martínez. S, 2012, p.248).

Cambiar la imagen negativa sobre las personas mayores, y considerarlas como miembros activos y comprometidos con la comunidad, es uno de los grandes retos que la sociedad tiene que afrontar, puesto que cumplir años no debe considerarse un problema, sino más bien, una oportunidad. La situación de desequilibrio e inestabilidad social en la que nos encontramos, no se remediará sólo con recursos económicos, es necesario dar un giro a la acción social, buscando más eficacia y eficiencia y poniendo siempre en valor el ser personal. Así mismo es preciso, desarrollar estrategias innovadoras, relacionadas con el trabajo, el empleo y la formación de los profesionales que trabajan con este colectivo, mediante actividades específicas que guarden relación con el proceso del envejecimiento. Estos compromisos y retos se deben promover para llevar a cabo la solidaridad Intergeneracional. La demanda de formación ha movido a las universidades a crear programas para dar una respuesta social y educativa a sus intereses y necesidades. Los programas universitarios de mayores en un corto plazo de tiempo han conseguido instaurarse en nuestro país (Lirio y Morales 2012, pp.157). La presencia de este colectivo en el entorno académico se ha ido generalizando en todo el Estado hasta formar parte, de manera incuestionable, de la mayoría de los programas de atención a las personas mayores. Su éxito se sustenta en el envejecimiento activo y el desarrollo de la mente.

2. ¿Cómo incentivar el envejecimiento activo?

En nuestra cultura se ha venido asociando envejecimiento a improductividad. El *Año Europeo del*

Envejecimiento Activo (2012) ha tenido como objetivo cambiar esta mentalidad, desarrollando una imagen del mayor como miembro activo y productivo de la comunidad. Conviene tener presente que "un envejecimiento activo solo puede tener éxito si se basa en la solidaridad y cooperación entre generaciones".

El *Libro Blanco sobre el Envejecimiento Activo*, editado por el IMSERSO (2011), sostiene que los Programas Universitarios para Personas Mayores desarrollan un proyecto educativo que puede considerarse como una actividad preventiva ante el envejecimiento dependiente.

Estas iniciativas estimulan la promoción del envejecimiento dinámico y participativo. El trabajo que realizan pone de relieve la trascendencia que actualmente está adquiriendo *el paradigma del envejecimiento activo y exitoso*; destacando dimensiones relacionadas con estimulación de la mente, con la participación y la interacción entre generaciones, las buenas prácticas, la singularidad del ser humano en cualquier edad, aportando una visión del mayor como persona saludable y ciudadano capaz de comprometerse con la transformación y mejora social.

3. El Programa formativo: UNED Senior

El Programa Universitario para Personas Mayores, UNED Senior, creado en el 2008, ha desarrollado una estructura en red con los diferentes Centros Asociados. Participan 20 de estas instituciones en toda la geografía española y dos en el extranjero que acogen a los emigrantes españoles sénior.

La UNED establece una organización común, armónica y flexible, en la que la formación que se imparte en los Centros Asociados se enriquece con distintas experiencias que se coordinan desde la sede central. Las clases se llevan a cabo con carácter presencial, puesto que el alumnado así lo prefieren. De este modo se integran en el entorno universitario, participan en las clases presenciales, se reúnen con sus compañeros y con los estudiantes de otras carreras regladas lo que propicia las relaciones intergeneracionales. Aporta, además, la formación virtual que le es propia, a la que pueden acceder los colectivos que por distancia, por discapacidad o por impedimentos diversos tienen dificultad en asistir a cursos y actividades presenciales. Esta doble posibilidad, las actividades presenciales en los centros y la formación virtual, hace que la UNED ofrezca una formación capaz de responder a diversidad de necesidades y demandas, así como a los colectivos sénior con necesidades específicas, propiciando de este modo la igualdad de oportunidades. Utiliza la tecnología como recurso inclusivo.

Esta metodología se caracteriza por su flexibilidad, participación y orientación práctica y por general inquietud por seguir aprendiendo a lo largo de la vida. En cada asignatura se identifican los centros de interés, teniendo en cuenta la visión de los participantes, sus motivaciones y necesidades. El profesorado tiene presentes los principios específicos del aprendizaje adulto, ya que las personas no aprenden sólo a partir de la enseñanza, sino también a partir de la experiencia. Está basada en un modelo de continuidad de aprendizajes adquiridos, independientemente de cómo, dónde, cuándo y con quién se hayan adquirido.

En el Programa UNED Senior han cursado estudios 7.830 personas hasta el momento. Oferta un currículo abierto de más de 60 asignaturas elegidas por los implicados con el fin de mejorar su calidad de vida. Estas asignaturas giran en torno a cuatro grandes bloques:

- Bloque I: Desarrollo personal, con asignaturas como Estimulación cognitiva, Prevención de la Salud, Cómo envejecer con éxito, Medicina Natural, Nutrición y Dietética, etc.
- Bloque II: Cursos instrumentales: Informática, Imágenes digitales, Idiomas, Primeros auxilios.
- Bloque III: Cultura general y divulgación científica. Algunas asignaturas son: Cine y Teatro, Literatura, Cómo escribir cuentos, Pintura, Escultura y Arquitectura, Tertulias Literarias, Música, Astronomía.
- Bloque IV: Temas de actualidad, como: Bioética, Voluntariado, Claves para la comprensión del pensamiento actual, Biotecnología, etc.

Los participantes pueden elegir las asignaturas libremente dentro del amplio abanico ofertado, según sus intereses. Pueden, también, proponer otras asignaturas nuevas puesto que la oferta evoluciona según la demanda.

4. Marco metodológico

La finalidad de este estudio se centra en subrayar la importancia de la participación activa del adulto-mayor en su aprendizaje a fin de lograr un envejecimiento activo y satisfactorio.

Se persiguen los siguientes objetivos:

- Identificar aquellas experiencias y actividades que inciden de forma más directa en la participación activa del adulto-mayor.
- Determinar los beneficios que producen las diferentes experiencias y actividades que oferta la UNED Senior.
- Analizar el grado de satisfacción de alumnos, profesores y coordinadores implicados en el Programa.
- Plantear propuestas de mejora.

Se ha utilizado una metodología mixta: cuantitativa y cualitativa. En relación con las técnicas y los instrumentos básicos de recogida de información se ha empleado un cuestionario (preguntas abiertas y cerradas) y grupos de discusión, administrados a los alumnos, profesores-tutores y coordinadores del Programa. La fiabilidad del cuestionario calculada mediante el alfa de Cronbach alcanzó un valor de 0,889 para el cuestionario de alumnos, 0,876 para el de profesores-tutores y 0,892 para coordinadores. Los datos del estudio provienen de una muestra de 57 profesores-tutores, 15 coordinadores y 693 alumnos mayores de 55 años del curso 2012-2013.

4.1 Análisis de la información

Los datos estadísticos fueron analizados mediante el programa SPSS versión 17.0, siguiendo diferentes fases:

- Análisis de tipo descriptivo e inferencial que permiten. Este último mejora el análisis de los datos brindando una visión más global de los mismos. Para ello se fijó un margen de error en el 0,05; lo que equivale a un nivel de confianza del 95%. Los análisis realizados han sido los siguientes: contrastes mediante el ANOVA, la “z” de Fisher y la prueba de Ji Cuadrado.
- Análisis multivariante de segmentación. Mediante esta prueba se creó un modelo de clasificación basado en árboles (“árbol de decisiones”). Este procedimiento pronostica valores de una variable (criterio) dependiente basada en valores de variables independientes (predictores). Proporciona herramientas de validación para análisis de clasificación exploratorios y confirmatorios.

Para el análisis de la información cualitativa, se ha utilizado el programa ATLAS.Ti versión 7.0. Los grupos de discusión empleados nos han permitido adquirir información que no sólo brinden datos para una suma final, sino que, además, proporcionen las sugerencias y opiniones que permitan detectar las posibilidades e intereses de los participantes en el Programa.

5. Interpretación de los resultados

Seguidamente, se muestran algunos de los resultados más relevantes obtenidos en la investigación. Se vertebran en torno a tres núcleos: alumnos, profesores-tutores y coordinadores.

5.1 Alumnos:

Los alumnos implicados en el Programa de formación mencionan que los motivos por los que se matricularon en el mismo son, fundamentalmente: para *aprender más* 86,3 %; seguido de *mantenerse activo* 78,6 %. Declaran que la organización es excelente. Consideran la metodología adecuada al nivel del aprendizaje de las personas adultas; la programación es correcta así como la dinámica, participación y colaboración durante el curso. Estiman que el temario es variado, práctico y aplicado a la vida cotidiana. También resaltan lo ameno e instructiva que resulta la materia y las clases. En suma, valoran de manera singular, la asistencia a las clases presenciales porque les permiten relacionarse e intercambiar impresiones. En cuanto a las materias que más les gustan, entre otras, son: Tertulias literarias, Informática, Historia, Cine y Teatro, Música, Psicología y desarrollo personal y Economía. El 92,8% manifiesta que le gusta las asignaturas que está cursando.

En cuanto a la opinión sobre los recursos informáticos existen diferencias: el 57,8% consideran que disponen de bastantes o incluso muchos recursos; en tanto que el 41,2 % afirma que disponen de poco o nada.

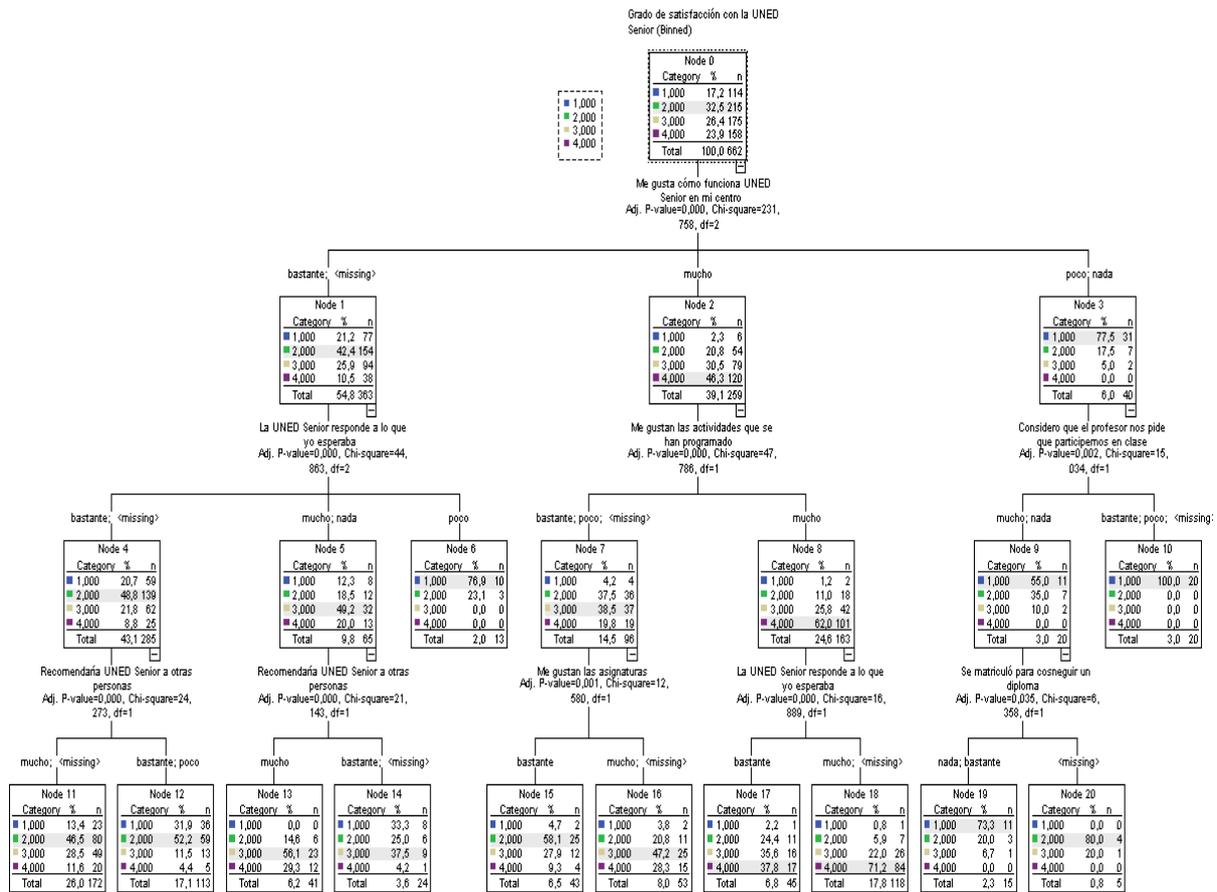
Este colectiva valora *las relaciones interpersonales* establecidas a lo largo del curso. Destacan el buen ambiente y el clima de la clase que propicia la comunicación. Esta relación se ve favorecida por la dedicación, disponibilidad y atención del profesorado, así como por la participación y colaboración existente entre alumnos y profesores a lo largo del curso. Las actividades que más les atraen son: las salidas y excursiones realizadas, así como todas aquellas que propician el encuentro y las relaciones, la colaboración, el buen trato personal y disponibilidad de los profesores para participar en dichas actividades.

En general, la UNED Senior les sirve para mantenerse activos, ejercitar la memoria, recordar lo olvidado, para seguir estudiando, para conocer gente interesante y emprender actividades nuevas. Califican, en suma, la experiencia como positiva, enriquecedora y satisfactoria puesto que les ha ayudado a aprender y a mejorar su calidad de vida.

Se ha realizado un análisis de segmentación cuyos resultados se muestran a continuación. El diagrama del árbol pone en evidencia, al utilizar el método CHAID que:

- El mejor predictor para el “grado de satisfacción con la UNED Senior” es “me gusta cómo funciona la UNED Senior en mi centro”. El segundo es “me gustan las actividades que se han programado” y el tercero es “la UNED Senior responde a lo que yo esperaba”.
- En relación a me gusta “cómo funciona la UNED Senior en mi centro” el peor predictor es “el profesor nos pide que participemos en clase” que obtiene una valoración de poco o nada. “Conseguir un diploma” le otorgan una menor importancia.

Gráfico nº 1: Árbol de segmentación (alumnos)



5.2 Profesores-tutores

Los profesores-tutores implicados en el Programa UNED Senior se muestran altamente gratificados por la labor que desempeñan. Tienen la oportunidad de trabajar con alumnos adultos mayores muy motivados y siempre con deseo de seguir aprendiendo. Todos los profesores manifiestan que se han preocupado por comprobar si el alumno entienda sus explicaciones, lo que pone en evidencia su gran interés. Así mismo han revelado, en un 91,2%, que programan actividades con la finalidad de aplicar a la práctica lo aprendido.

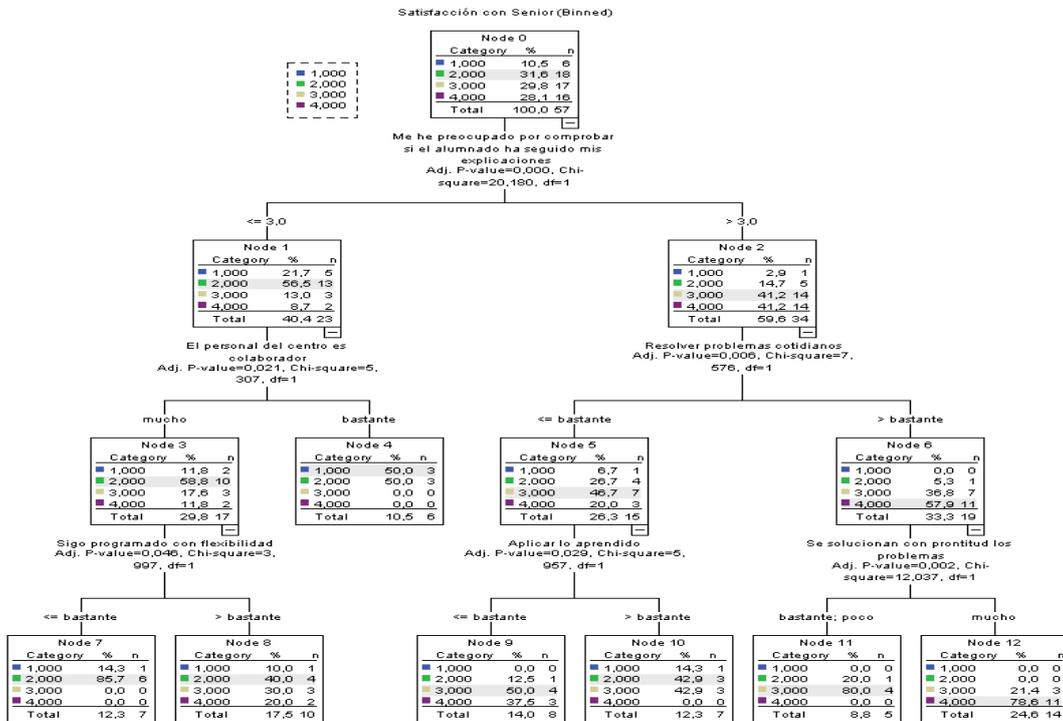
Los métodos y técnicas didácticas utilizados son variados y diversos como lo exige la especificidad del alumnado al que se dirige. Lo que más utilizan en las clases son los debates que se llevan a cabo en el aula, que alcanza un 73,7%. Los profesores ponen de relieve la flexibilidad en la enseñanza, la adecuación metodológica a las necesidades de las personas mayores y la oportunidad que se les ofrece para enriquecerse y adquirir nuevos conocimientos.

Por lo que respecta a la explicación de los diferentes temas al alumnado valoran, por encima del 96%, todas las dimensiones que se relacionan seguidamente de mayor a menor: sintetizar los puntos clave, el 98,3%; promover la participación e interacción, el 98,2%; destacar los conceptos eje e interrelacionarlos con otros, el 96,5%. En cuanto a las relaciones interpersonales subrayan la interacción, relación y comunicación con los mayores, su ilusión, ganas y predisposición para aprender así como el buen ambiente que se genera. Fomentan las actividades y trabajos de campo: visitas a museos, patrimonio artístico, excursiones geográficas, asistencia a seminarios, etc. La satisfacción del profesorado con el programa es muy elevada pues la media alcanza el 8,75, en un recorrido de 1 a 10; Estos resultados son muy superiores a los obtenidos en otros niveles educativos.

A continuación, se presenta el árbol de decisiones obtenido a través del análisis de segmentación. Tiene la finalidad de evidenciar las variables más significativas para determinar el grado de satisfacción de estos docentes. Los datos muestran que:

- El mejor predictor para el “grado de satisfacción con la UNED Senior-es “me he preocupado por comprobar si el alumnado ha seguido mis explicaciones”. El segundo es “resolver los problemas cotidianos” y el tercer predictor es “solucionar con prontitud los problemas”.

Gráfico nº 2: Árbol de segmentación (profesores-tutores)



5.3 Coordinadores

Los coordinadores consideran la UNED Senior como un bien social y cultural, aspecto que viene a reforzar el hecho de que Programa presta un gran servicio a la sociedad y, en especial, al colectivo de personas mayores. Al mismo tiempo, favorece las relaciones sociales y las amistades, no solo entre el colectivo de mayores sino también con estudiantes jóvenes, contribuyendo a las relaciones intergeneracionales.

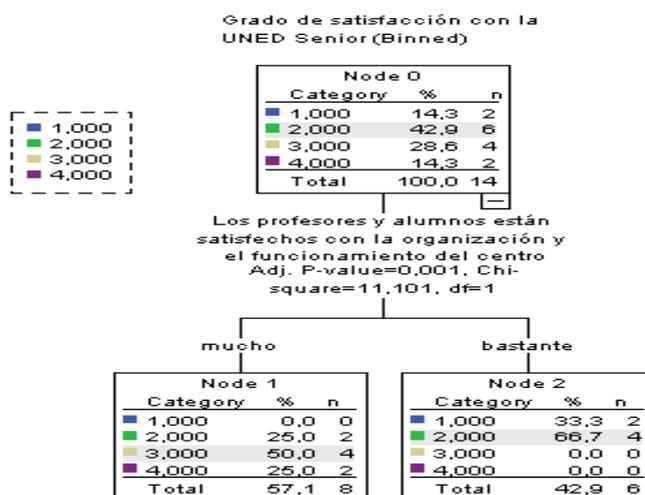
Un aspecto altamente valorado por este colectivo es la *participación de los mayores en la comunidad* que alcanza un 93,3%. También, el 86,7% considera que esta iniciativa ayuda a los mayores a reflexionar sobre sus valores y la aportación que realizan a la sociedad.

El Programa formativo despierta gran interés por las temáticas desarrolladas en el marco universitario, lo que contribuye a un envejecimiento activo. El 80% de los coordinadores valoran positivamente las materias que se imparten en el Centro Asociado. Igualmente, aprecian el esfuerzo del profesorado por adaptarse al colectivo al que se dirigen, teniendo en cuenta las peculiaridades del aprendizaje adulto. Ello favorece el desarrollo integral de los mayores, incidiendo de manera positiva en la prevención de su salud.

El nivel de satisfacción de los coordinadores con el programa UNED Senior alcanza un valor medio de 8,35, en un recorrido de 1 a 10, lo que supone que están satisfechos, aunque todavía quedan elementos que sería necesario mejorar. Conviene reseñar que la media de satisfacción obtenida por el profesorado y alumnado es superior a la que manifiestan los coordinadores, quizás al conocer mejor el programa son más críticos con el desarrollo del mismo. Este aspecto es importante tenerlo en cuenta para seguir mejorando en un futuro próximo.

- El mejor predictor para el “grado de satisfacción con la UNED Senior-por parte de los coordinadores es “los profesores y alumnos está satisfechos con la organización y el funcionamiento del Centro” tal como refleja el gráfico siguiente

Gráfico nº 3: Árbol de segmentación (coordinadores)



6. Conclusiones y propuestas innovadoras

La principal conclusión de esta investigación es que los implicados en la UNED Senior se encuentran altamente satisfechos con el programa. La mayor satisfacción del alumnado se encuentra en que la UNED responde a sus expectativas, les gustan las actividades programadas y, por ende, están satisfechos como funciona en su localidad. Los profesores expresan que su mayor satisfacción reside en comprobar que el alumnado comprende sus explicaciones, otorgan un alto valor a resolver los problemas cotidianos y la pronta resolución de los mismos. Los coordinadores, como es lógico, declaran que su grado de satisfacción se halla vinculado con el del profesorado, alumnado y con la organización y el funcionamiento de sus respectivos Centros Asociados.

Por otra parte, los resultados obtenidos revelan que las actividades ofertadas en el Programa

UNED Senior favorecen el envejecimiento activo y propician el aprendizaje a lo largo de la vida. Las experiencias de ocio que mayor satisfacción producen a los implicados son las culturales, valoradas muy positivamente, así como las salidas y excursiones. Todo ello favorece el encuentro no solo entre los integrantes de una misma aula, sino con un universo más amplio de personas que comparten estas mismas actividades, favoreciendo las relaciones interpersonales, la comunicación y el diálogo.

El programa de la UNED Senior pretende favorecer la autonomía y el desarrollo integral de los mayores, lo que repercute incluso en la prevención de la salud puesto que utilizan su tiempo de ocio para enriquecerse. Se promueven y mejoran también las relaciones intergeneracionales entre alumnos jóvenes y adultos que, aunque persiguen objetivos distintos, comparten un mismo espacio común en el cual cada persona que lo integra es valiosa. Los alumnos mayores pueden ayudar a los jóvenes estudiantes a través de su experiencia. Ello conlleva una disminución del aislamiento social de los adultos mayores, al tiempo que se pone de manifiesto la interdependencia mutua que existe para lograr una convivencia de calidad, activa y que favorece el continuo crecimiento de sus potencialidades.

A continuación, se señalan algunas sugerencias con las que esta investigación puede contribuir a mejorar la calidad de vida de los implicados, fundamentándonos en los resultados obtenidos y las necesidades detectadas:

- Es preciso contar con más medios tecnológicos (ordenadores, pizarras digitales, tablets...) en las clases presenciales. Internet abre posibilidades de ocio y entretenimiento para personas mayores y aquéllas en situación de dependencia, a través de comunidades virtuales sin necesidad de salir de casa. Esta formación provee a los alumnos de nuevos conceptos cercanos a la cultura digital.
- Vincular, a través de las nuevas tecnologías las zonas rurales a los programas universitarios de mayores, aprovechando las posibilidades de Internet para múltiples beneficios: evitando el aislamiento, generando nuevas redes sociales, posibilitando nuevos aprendizajes y fomentando el ocio activo y creativo.
- Potenciar el trabajo en grupo y, de este modo, favorecer las relaciones interpersonales entre los implicados en el Programa, promoviendo una metodología activa y participativa. Todo ello repercute en un aumento del número de contactos entre ellos, disminuyendo el sentimiento de soledad.
- Realizar un mayor número de actividades fuera del aula (excursiones, salidas, viajes...), aprovechando los recursos culturales del entorno.
- Crear redes de contacto para el intercambio de experiencias con otros Centros de la UNED, con la intención de compartir aquellas actividades que se presumen más valiosas para los implicados.
- Ofertar un mayor número de materias para seguir profundizando en las que más les guste o interese.

Se viene constatando que la participación emerge cada vez con más fuerza en este sector. El compromiso y la corresponsabilidad es el camino hacia el *empoderamiento* colectivo, pasando de persona usuaria de servicios, a ser protagonista de pleno derecho.

7. Referencias bibliográficas

- Escarbajal de Haro, A. y Martínez de Miguel López, S. (2012). Jubilación, Educación y Calidad de Vida. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 20, 245-272.
- Jiménez Eguizábal, A. y Palmero Cámara, C. (Coord.) (2012). *Programas Universitarios para Mayores en España. Memoralidades*. Brasil: Editora da UESC.
- Lirio Castro, J. y Morales Calvo, S. (2011). El reto de la formación del profesorado para una enseñanza de calidad en las universidades de mayores. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*. 19, 155-166
- Pérez Serrano, G (2004). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. Madrid: La Muralla.
- (2006). *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid: Dykinson
- Pérez Serrano, G. y De Juanas Oliva, A. (Coord.) (2013). *Calidad de vida en personas adultas y mayores*. Madrid: UNED.