

MÁS TIEMPO Y BUEN ESTADO LOS IMPULSA A QUERER PROFUNDIZAR SUS CONOCIMIENTOS:

Estudiar después de los 60: universidades ofrecen cursos gratuitos y pagados desde \$19 mil mensuales

Las materias ofrecidas tienen que ver, en su mayoría, con envejecimiento y salud mental, uso de tecnologías y terapias corporales y de bienestar. Si bien la demanda por los cursos presenciales cayó durante 2020, la oferta se ha volcado al canal online, logrando que los *seniors* superen la brecha digital. Expertos aseguran que aprender los mantiene activos.

DANIELA PALEO

El mundo se encuentra ante un proceso de envejecimiento poblacional inédito, y nuestro país no está ajeno a ello. Hoy, Chile atraviesa por un fenómeno demográfico acelerado hacia la vejez que, según la Cepal, da cuenta de un nivel de desarrollo que ha logrado que la esperanza de vida al nacer haya aumentado significativamente, pasando de 55 años en la década de los cincuenta, a los 80 años para los hombres y 85 para las mujeres en la actualidad. Esto, señala Patricia Alanis, directora general de UZE Centro de Estudios Universitarios para Tercera Edad de la Universidad Mayor, presenta diversas necesidades y demandas sociales y culturales, entre ellas, la educación como un derecho inalienable.

Coincide Paola Giglio, directora de Educación Continua de la Universidad de los Andes, quien afirma que el interés y la disponibilidad de tiempo de las personas en la vejez, junto con el mayor nivel de actividad de este grupo etario, han hecho que permanentemente tengan intereses y busquen programas o cursos de especialización en algún tema, o bien, tengan instancias para profundizar en determinados contenidos. Lo cierto es que de un tiempo a esta parte, las casas de estudios superiores han abierto su oferta programática y/o académica a las personas mayores, ya sea de forma exclusiva o incluyéndolos en los cursos que, en su origen, apuntaban a otros segmentos. De hecho, Macarena Rojas, directora del Programa Adulto Mayor de la UC, indica que la inclinación por participar en este tipo de actividades ha aumentado paulatinamente con los años. En esta etapa de la vida, muchos de los adultos se dan la oportunidad de aprender algo nuevo y que es propio de su interés, sin tener la presión de tener que hacerlo por obligación, si no más bien porque hay una motivación por saber nuevas cosas.

Materias que tienen que ver con envejecimiento y salud mental, uso de tecnologías y terapias corporales y de bienestar son parte de los cursos más demandados por la tercera edad. Lo interesante es que dependiendo de la universidad, se pueden encontrar alternativas económicas (desde \$19 mil al mes hasta arriba), hasta incluso opciones gratuitas.

Cursos se dictan a lo largo de todo el año

Quizá las casas de estudios superiores que más tienen desarrollados áreas de estudio únicas para personas mayores son las universidades Católica y Mayor. Esta última, por ejemplo, creó UZE en 2008, para generar un espacio universitario de formación y actualización para los *seniors*. "La idea es que se capaciten o especialicen acorde a sus necesidades y demandas, fomentándolos a la creación de su proyecto vital, permitiéndoles planificar esta etapa en función de ser y sentirse activos en la sociedad, con ofertas que van desde talleres a diplomados", dice Alanis. A la fecha, más de 20.000 personas mayores han participado en los distintos espacios de formación de UZE.

Por ejemplo, entre los cursos que tienen actualmente está 'Ágilmente conectados', orientado a la promoción del autocuidado y la vida activa. También 'Amigo Mayor', para quienes buscan en la innovación la posibilidad de activar y potenciar su creatividad, incorporando áreas de conocimiento que pueden complementarse sus ingresos a partir de pequeños emprendimientos. "Bienestar en tiempos de crisis" es para los que quieren alcanzar el bienestar mental a través de cambios en sus rutinas y hábitos, especialmente en estos momentos de alta demanda emocional debido a la pandemia y confinamiento prolongado; mientras que



"En esta etapa de la vida, muchos se dan la oportunidad de aprender algo nuevo y que es propio de su interés, sin tener la presión de tener que hacerlo por obligación".

Macarena Rojas,
Programa Adulto Mayor de la UC

"La idea es que se capaciten o especialicen acorde a sus necesidades y demandas, fomentándolos a la creación de su proyecto vital".

Patricia Alanis,
UZE de la Universidad Mayor

"Terapias corporales" es un curso que promueve el bienestar físico y mental mediante la ejecución de ejercicios físicos programados, vía terapias corporales cuyo fundamento proviene principalmente de la medicina china. "Nuestros cursos tienen una duración de entre ocho y 40 horas con un valor total que va desde \$90.000 a \$210.000", dice Alanis.

La UC, por su parte, desde el Programa del Adulto Mayor UC imparte para 2021 cursos y talleres para los mayores, relacionados con neuroplasticidad para una longevidad feliz; los talleres "La música y yo"; "Viaje a través de la literatura" y sus autores.

"Teatro conociendo técnicas de expresión vocal"; "Tiempos extraordinarios: grandes momentos de la historia europea", entre otros. Asimismo, el programa cuenta con cuatro diplomados, dirigidos a profesionales y técnicos que quieren especializarse en ciertos ámbitos relacionados con la vejez y envejecimiento. Estos son en autonomía, cuidados y dependencia en la vejez; en demencias; abordaje gerontológico multidimensional; en vejez, envejecimiento y salud mental, y en gerontología social (en este, las personas de 60 años y más que cumplen con los requisitos, obtienen el 50% de descuento en el valor total, señalan desde la institución).

¿Valores? Los cursos semestrales, de 22 horas cronológicas—15 sesiones de 1 hora y media—, tienen un costo mensual de \$19.000. En general, los precios se mueven desde ese rango hasta arriba en la UC.

La Universidad de Chile también mantiene actividades de educación para la tercera edad. La Red Transdisciplinaria sobre Envejecimiento (Reden) organiza cada año, junto a la Unidad de Redes Transdisciplinarias de la Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo, la Escuela Internacional de Verano sobre Envejecimiento. En enero se realizó de manera online y durante la séptima versión, denominada "El impacto de la pandemia sobre las personas mayores: una mirada con perspectiva de derechos". La instancia contó con ponencias en las mañanas y talleres e instancias de inclusión y participación en las tardes. Las temáticas fueron la pandemia, la discriminación, los cuidados y derechos como ejes estructurales y transversales de la Escuela, que fueron vinculadas con subtemas, como hogar, espacios y habitabilidad, salud mental y alfabetización digital y tecnológica.

Adicionalmente, Reden en conjunto con U. Abierta de la misma universidad, cuenta con el curso 100% online y gratuito llamado "Cómo envejecemos: una mirada transdisciplinaria". En estos momentos, las inscripciones están abiertas para su cuarta edición y fue diseñado para aportar a la comprensión de lo que ocurre en el individuo durante el proceso de envejecimiento, y reflexionar sobre la forma en que entendemos la vejez como sociedad. Para ello, ofrece conocimientos provenientes de distintas disciplinas, abordando sus dimensiones sociales, poblacionales y biológicas, ade-

más de recomendaciones para el autocuidado y el envejecimiento saludable. Este curso fue formulado por académicos de la universidad provenientes de disciplinas diversas: medicina, biología, neurología, enfermería, psicología, antropología, ciencias políticas y arquitectura. La Universidad de los Andes (Uandes), si bien no segmenta sus programas educativos en base a la edad de manera exclusiva, tiene una oferta de programas de educación continua transversa y promueve la diversidad de edades dentro de la sala de clases, "donde, por supuesto, el adulto mayor es un porcentaje de nuestro alumnado", dice Giglio.

"La variedad de temas—sumado al contexto de pandemia—hace que nuestros programas apunten a públicos heterogéneos, lo que atrae naturalmente a los *seniors*, dada la mayor disponibilidad de tiempo y acceso a las tecnologías", agrega.

A su vez, la directora de Extensión Cultural de la Uandes, Marta Viviani, asegura que "ese rango etario es muy participativo, con ganas de conocer y aprender a través de nuestros cursos, talleres y charlas". Con respecto a su oferta, en 2020, la Escuela de Psicología, la Facultad de Humanidades y el Instituto de Ciencias para la Familia ofrecieron cursos y actividades con alta participación de *seniors*. En 2021, las alternativas se amplían con talleres de escritura creativa, por ejemplo (13, 20, 27 de abril, 4 y 11 de mayo, por \$10.000), y talleres con diversos como Arte Sacro: la evolución y el apoyo del arte sagrado, del templo y la simbología cristiana, y de otras tradiciones religiosas como el judaísmo y el islam (inicio el 7 de abril,

6 sesiones, por \$60.000), hasta talleres de jardinería con la paisajista Christa Schulze (inicio el 7 de abril, 3 sesiones, por \$30.000).

Demanda cayó en 2020, pero interés se ha recuperado via online

Desde la Universidad Mayor señalan que durante 2019 la demanda se mantuvo en cifras normales, con alrededor de 120 personas mayores. Sin embargo, disminuyó fuerte en 2020, por las medidas de confinamiento y la imposibilidad de realizar cursos presenciales. "Por eso retomaremos desde mayo las actividades virtuales, dado que aún no es posible hacerlo presencial, pues hemos constatado que en algunos casos, los mayores tienen mucho temor a volver a salir y enfrentarse a la enfermedad", explica Alanis.

De hecho, desde la Universidad de los Andes comentan que la modalidad online y la amplia gama de contenidos han permitido que alumnos de diversas edades puedan acceder a programas de distintas facultades, "concentrando las preferencias en los temas culturales, de actualidad nacional e internacional y en los cursos espirituales y de crecimiento personal", dice Giglio.

Desde la UC señalan que durante el año pasado, la demanda de los cursos dirigidos a personas mayores cayó en alrededor de 60%. Sin embargo, durante ese mismo año (y para este 2021 también) realizaron el proyecto "Una vida Abierta", una actividad gratuita para los *seniors* que tienen interés en participar de espacios de encuentro y reflexión entre pares", indican. Asimismo, como medida paliativa a la caída de la demanda, llevaron a cabo charlas sobre alfabetización digital para personas de 60 y más años, actividad que también fue gratuita. "En ambas actividades, tuvimos alrededor de un 80% de participación, cifra que proyectamos también para este año", dice Macarena Rojas.