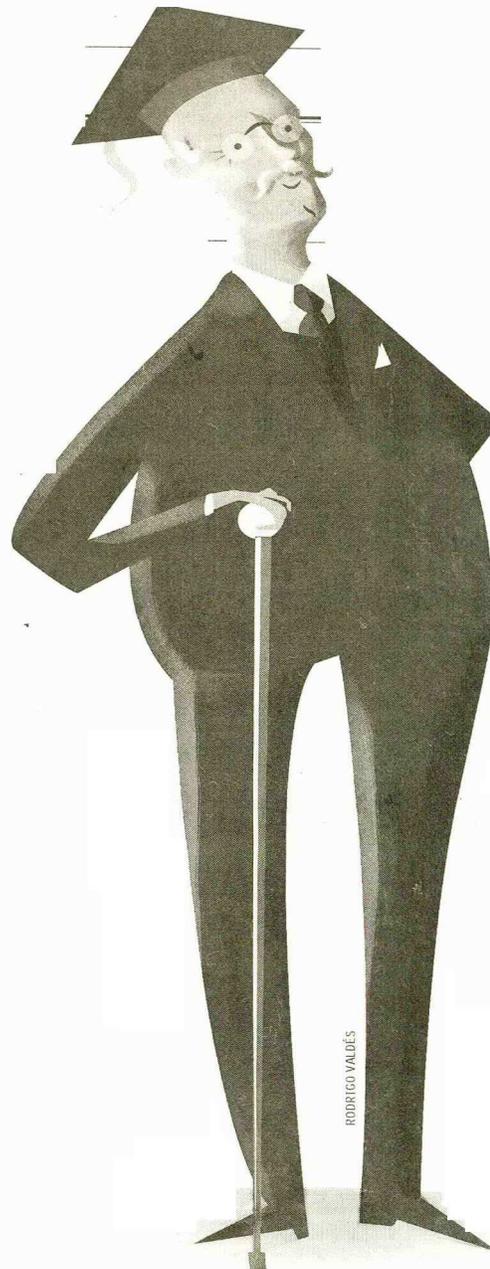


Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
27/06/2015	EL MERCURIO - (STGO-CHILE)	8	2	ESTUDIAR DESPUES DE LOS 60 AÑOS FAVORECE LA AUTONOMIA Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Estudiar después de los 60 años favorece la autonomía y el envejecimiento activo

Universidades como la Católica, Mayor y Autónoma ofrecen distintos cursos y talleres para adultos mayores. Los estudios más demandados entre los *seniors* se relacionan con la promoción del autocuidado, la estimulación cognitiva, la cultura y el conocimiento. Hay alternativas gratuitas y pagadas.

EN GENERAL, LOS *SENIORS* INTERESADOS EN ESTUDIAR EN LOS CURSOS QUE DICTAN LAS UNIVERSIDADES SON PROFESIONALES JUBILADOS, DE DIVERSAS CARRERAS, QUE BUSCAN SEGUIR DESARROLLANDO SUS ÁREAS DE INTERÉS.



RODRIGO VALDÉS

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
27/06/2015	EL MERCURIO - (STGO-CHILE)	8	3	ESTUDIAR DESPUES DE LOS 60 AÑOS FAVORECE LA AUTONOMIA Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

DANIELA PALEO

Los 60 son los nuevos 50. Así lo asegura Raúl Carvajal, sicólogo de la Clínica Santa María, ya que a esa edad aún queda mucho por vivir, por la mayor expectativa de vida de los chilenos, dado el buen estado de salud física y mental con el que llegan los adultos cuando entran al grupo de la tercera edad. Por lo mismo, actividades que antes a esa edad parecían casi imposibles de realizar, hoy son una opción real entre los *seniors*, como estudiar cursos y diplomados en las casas de estudios superiores. Ante la mayor demanda por aprender, la oferta académica ha ido también al alza entre las instituciones que ofrecen estas opciones, como las universidades Católica, Mayor y Autónoma. En otras, como la UDD, si bien no hay cursos específicos para los mayores, la asistencia de estos ha aumentado en los cursos que se dictan.

“La razón por la que los *seniors* están estudiando más desde el punto de vista emocional es la autonomía y la necesidad de sentirse vigentes. Con estos espacios se abre para ellos la posibilidad de seguir haciendo cosas productivas y sentir que están al día con los temas de interés, para conversarlos en familia, en sus trabajos o asesorías que presten. Los mantiene actualizados y con la sensación de ser útiles”, asegura Carvajal. Agrega que la actividad cognitiva puede ser positiva desde varios aspectos, ya que les permite mirar para adelante en el tiempo, junto con mejorar su trabajo, estimular la actividad cerebral y darles la sensación de vitalidad.

Patricia Alanis, directora del Centro de Estudios Universitarios para la Tercera Edad, U3E, de la Universidad Mayor, explica que existen importantes ejemplos de personas mayores en los distintos ámbitos del quehacer nacional e internacional. “Actrices y actores mayores vigentes en el contexto nacional o artistas extranjeros como Raphael y Rod

Stewart dan cuenta de que los mayores son necesarios y siguen activos en las distintas sociedades, demostrando que no temen seguir desarrollándose en sus ámbitos”, dice la académica.

Estudiar permite un “buen envejecer”

Se ha comprobado que la educación, formal o no formal, en el continuo de la vida es un factor de “buen envejecer”. De acuerdo a Patricia Alanis, a nivel individual se identifican siete beneficios duraderos: la autoactualización, el autoenriquecimiento, la autoexpresión, la renovación del yo, la mejora de la autoimagen, la interacción social y la idea de pertenencia a una actividad.

“Estudiar en la madurez adulta —esto es, a partir de los cincuenta años en adelante— influirá en cómo nos encontraremos a nivel biológico, psicológico y social cuando estemos sobre los 70 años. La educación permanente tiene como desafío fomentar la autonomía, potenciar el envejecimiento activo y brindar una dieta intelectual para estimularlos cognitivamente y prevenir así enfermedades”, señala. Un ejemplo de ello sería el Alzheimer, que es una enfermedad degenerativa que, según varios estudios internacionales, se podría prevenir en gran medida haciendo ejercicio físico y mental y con una buena alimentación.

El perfil de los *seniors*: profesionales y de 70 años

Macarena Rojas, directora del Programa Adulto Mayor UC, PAM, explica que en cifras duras, sus alumnos tienen en promedio 70 años (69 las mujeres y 71 los hombres), y cerca del 47% cuenta

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
27/06/2015	EL MERCURIO - (STGO-CHILE)	8	4	ESTUDIAR DESPUES DE LOS 60 AÑOS FAVORECE LA AUTONOMIA Y EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

con estudios universitarios. “La mayoría son mujeres (76%), y solo el 24% son hombres. Esto reafirma la tendencia de que ellas son más llanas a la participación social y a emprender actividades en etapa de la vida”, indica.

En general —coinciden los actores del mercado—, los *seniors* interesados en estudiar son profesionales jubilados, de diversas áreas de estudio, curiosos e interesados en seguir educándose en sus áreas de interés mediante cursos y talleres presenciales como un lugar de interacción permanente, donde potencian nuevas redes y vínculos sociales.

“En algunas áreas se ven iniciativas familiares (participan abuelos, nietos, padres e hijos) que enriquecen las relaciones familiares y los conocimientos en forma conjunta y generan temas de conversación que traspasan el aula”, dice Paulina Artigas, directora de Extensión y Capacitación de la Universidad del Desarrollo, donde también han visto un alza de clientes mayores.

Cursos trimestrales desde internet al autocuidado

■ Programa Adulto Mayor UC: más de mil mayores al año

Desde sus comienzos, en 2005, en el PAM han participado más de 34 mil alumnos. En los últimos 10 años, cada trimestre ingresan alrededor de 300 adultos mayores, sumando en total más de mil personas cada año.

La UC ofrece cursos y talleres trimestrales. Cada período se imparten cerca de 20 alternativas en las temáticas de espiritualidad y desarrollo personal, promoción del autocuidado y envejecimiento activo, estimulación cognitiva y “vivir más y mejor”. Dentro de estos se desarrollan tópicos de nutrición y dieta mediterránea; cultura y conocimiento; ciencia y tecnología; internet, y desarrollo de habilidades y expresiones artísticas, como el taller de teatro, coro y de escritura autobiográfica.

“Además, cada cierto tiempo ofrecemos cursos de habilitación laboral y emprendimiento para que las personas mayores puedan postular a diferentes ofertas de trabajo remunerado”, indica.

Estos cursos tienen un valor de entre \$15 mil y \$20 mil mensuales, duran entre dos y dos meses y medio, y las clases se realizan una vez por semana (90 minutos por módulo), salvo las de computación y tecnología, que se imparten dos veces por semana y cada clase tiene una duración de dos horas.

■ Universidad Mayor: diplomados en organización de seniors

Más de 16 mil personas de la tercera edad han pasado por el Centro de Estudios Universitarios para la Tercera Edad, U3E, de la Universidad Mayor, desde su formación, en 2008, participando en los programas de diplomados, cursos, talleres y seminarios. El diplomado que realizan es sobre Dirección de Organizaciones de Adultos Mayores, el cual ofrece una visión global acerca del envejecimiento poblacional a nivel mundial y local. Tiene una duración de cuatro meses, y su valor es de \$320 mil.

Patricia Alanis señala que los programas más requeridos son los del área de autocuidado y salud, sobre todo de terapias complementarias, que les permiten ayudar a otros y ayudarse a sí mismos.

También son exitosos los cursos de inglés, como “Let’s go and Talk”, curso de conversación que les permite mantener sus conocimientos de inglés al día practicando el idioma.

Tienen una duración de entre 10 y 15 sesiones, las que se extienden de dos a tres meses.

■ Universidad Autónoma ofrece cursos en sedes de Temuco, Talca y Santiago

En sus nueve versiones anteriores, las escuelas de temporada de la Universidad Autónoma han registrado más de 28 mil asistentes, con un sostenido incremento en el número de adultos mayores, aseguran en la institución. A es-

tos se suman diversos cursos dirigidos a este segmento en las sedes de Temuco, Talca y Santiago.

Entre la oferta se cuentan talleres de ofimática e internet, inglés básico, actividad física saludable, habilidades sociales y envejecimiento positivo.

Los cursos son gratuitos y abiertos a toda la comunidad, con una duración promedio de seis sesiones diarias durante dos semanas. Al finalizar, los asistentes reciben una certificación oficial de la propia universidad.

Uno de los principios bioéticos que permiten a los adultos mayores resguardar su autovalencia es la autonomía, indica la directora de Enfermería de la Universidad Autónoma en Temuco, Nelly Prado.

“Capacitarlos en cursos como primeros auxilios u otros favorece en ellos su autocuidado, y también su inclusión a nuestra sociedad”, dice.

■ Universidad del Desarrollo organiza pasantías al extranjero

Si bien esta institución no tiene un área de estudios específica para los mayores de 60 años, la oferta de los programas académicos capta cada vez más a clientes *seniors*, aseguran en la UDD.

Entre los talleres más populares están los de historia, comunicaciones, artes y salud. También destacan las pasantías culturales a distintos lugares de interés, como, por ejemplo, China, Rusia y Turquía, que son las que han tenido una activa participación de *seniors*.

Los valores dependen de la duración de los programas, complejidad de las temáticas y cuerpo docente. “Este año está la pasantía cultural a China (septiembre) y a Rusia (julio), que es en la que más público de la tercera edad hay inscritos. Estas cuestan \$3,5 millones y \$4.160.000, respectivamente, con todo incluido”, dice Paulina Artigas, quien agrega que cada año las personas de la tercera edad demuestran mayor interés por participar en estos programas *senior* colectivos.