



**El aprendizaje transformacional y el envejecimiento activo y saludable en la edad adulta como apoyo al logro de los objetivos curriculares en la Universidad para Adultos de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.**

**María Isabel Coca Pérez**

*Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*

maria.cocape@alumno.buap.mx

**Gloria Angélica Valenzuela Ojeda**

*Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*

angelica.valenzuela@correo.buap.mx

**Esteban Miguel León Ochoa**

*Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*

esteban.leon@correo.buap.mx

**Área temática:** Practica curricular: docentes y alumnos, los actores del currículo.

**Resumen**

El aprendizaje transformacional y el envejecimiento activo y saludable en la edad adulta pueden ser herramientas adecuadas para respaldar el logro de los objetivos curriculares, por lo que el aprendizaje transformacional implica cambios significativos en la forma de pensar, sentir y actuar de las personas, lo que contribuye a que los adultos desarrollen habilidades, capacidades, actitudes y valores a través de un pensamiento crítico y reflexivo, mediante la participación activa de los adultos en cuestiones físicas, culturales y sociales donde se fomente un mayor compromiso y enriquecimiento mutuo entre los estudiantes durante las experiencias de vida académica. Bajo estas premisas, el presente trabajo puntualiza los resultados obtenidos a través de una investigación cualitativa que tuvo el propósito de identificar los objetivos curriculares establecidos por la UpA-BUAP inmersos en el proceso de aprendizaje de los estudiantes favoreciendo el envejecimiento activo y saludable a través del análisis de siete relatos de estudiantes de la UpA-BUAP, obteniendo resultados satisfactorios.



**Palabras clave:** Aprendizaje transformacional, Envejecimiento activo y saludable, Objetivos curriculares, Pensamiento crítico, Educación para adultos.

## **Introducción**

El presente trabajo alude a la reflexión sobre el aprendizaje transformacional como proceso para favorecer los objetivos curriculares en la edad adulta a partir del contexto educativo de la Universidad para Adultos (UpA) de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). Para conseguirlo, se tomaron en cuenta siete relatos escritos por los estudiantes, en los cuales ellos expresaron su experiencia vivida en la UpA-BUAP desde la arista de la obtención de aprendizajes para la mejora de su calidad de vida en los aspectos físico y cultural.

La necesidad identificada que permitió la creación del presente trabajo es que los estudiantes que pertenecen a algún programa de educación continua en la UpA-BUAP en su mayoría son adultos mayores de 45 años, que hallaron en el contexto académico de la UpA-BUAP un lugar para poder sentirse mejor en cuestiones culturales y físicas con el fin de desarrollarse más plenamente en su día a día.

La amplia revisión de literatura permitió conocer las propuestas sobre el aprendizaje transformacional y el envejecimiento activo y saludable para favorecer el logro de los objetivos curriculares planteados por la UpA-BUAP con el fin de que la persona adulta pueda promover el envejecimiento activo y saludable, ya que el proceso de desarrollo es diferente en esta etapa, sobre todo en los adultos mayores.

Este trabajo permitió identificar que, debido a las características personales de los estudiantes, la UpA-BUAP resulta el espacio idóneo para favorecer el envejecimiento activo y saludable a partir del aprendizaje transformacional que obtienen las personas adultas, gracias a su amplia oferta académica interdisciplinaria que permite que los estudiantes desarrollen habilidades y conocimientos que puedan integrar en su vida diaria para mejorar su calidad de vida. Por lo anterior, es sumamente importante reflexionar sobre el aprendizaje transformacional y el envejecimiento activo y saludable en la edad adulta, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas adultas y apoyar su desarrollo integral a través de las actividades académicas que se realizan, especialmente en el contexto de la UpA-BUAP.



## **Antecedentes y referentes teóricos**

La educación continua es una actividad de formación académica que permite al estudiante continuar su proceso de aprendizaje dentro de la amplia gama de conocimientos que se pueden ofertar en el medio educativo, acoplado a sus características personales y preferencias académicas. En palabras de la Red de Educación Continua de Latinoamérica y Europa (RECLA):

(...) La educación continua constituye todo proceso de aprendizaje dinámico y permanente, que transforma y potencia el talento humano, desarrollando conocimientos, habilidades y competencias prácticas para su aplicación y adaptación en diferentes escenarios; fortaleciendo valores personales y profesionales para una cultura de cambio y sostenibilidad social. (Red de Educación Continua de Latinoamérica y Europa, 2021, párr. 2)

Así, la educación continua es un proceso académico donde las personas desarrollan habilidades, actitudes, capacidades y valores en vinculación con la obtención de conocimiento para poder adaptarlo a las necesidades y transformaciones de su contexto inmediato. Un ejemplo claro de educación continua es la Universidad para Adultos (UpA) de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP).

La UpA-BUAP es un espacio académico que fomenta en la sociedad la formación a lo largo de la vida, ya que ofrece una amplia oferta académica interdisciplinaria en diversas modalidades: presencial, híbrida y en línea.

La oferta académica que tiene la UpA-BUAP es de educación continua y actualmente se ofrecen tres licenciaturas en modalidad mixta: Gestión de la Información, Humanidades e Innovación Emprendedora. En cuanto a la educación continua, los cursos, talleres y diplomados se ofertan en diversas modalidades: presencial, híbrida y en línea, permitiendo el acceso de la sociedad a nivel mundial, bajo el único requisito de ser mayor a 25 años.

Por tanto, la oferta académica de educación continua de la UpA-BUAP permite que los estudiantes desarrollen habilidades y conocimientos adaptados a sus preferencias y necesidades, donde a través del aprendizaje transformador que desarrollan y el envejecimiento activo y saludable se alude al logro de los objetivos curriculares que están planteados para mejorar sus condiciones de vida y transformar su realidad de manera favorable.



El proceso de aprendizaje debe transformar al ser humano de manera interna y externa, es decir que pueda tener mejores condiciones de vida que le sirvan para desempeñarse física y culturalmente de manera próspera con el fin de reflejarlo en su contexto inmediato. Por lo anterior, continuar con el aprendizaje a lo largo de la vida permitirá que el ser humano sea capaz de integrar su conocimiento a las diversas etapas de su desarrollo, además de adaptarlo a sus intereses y motivarse para continuar con el logro de aprendizajes permanentes. Tal y como se expresa en el documento de la Nueva Escuela Mexicana:

Quienes son formados (...) poseen capacidades que favorecen el aprendizaje permanente, la incorporación de métodos colaborativos e innovadores, avances tecnológicos e investigación científica y usan la libertad creativa para innovar y transformar la realidad en beneficio de una mejor distribución de la riqueza. (Subsecretaría de Educación Media Superior, 2019, p. 5)

Por tanto, las actividades educativas que se realizan en la UpA-BUAP, representan un aspecto importante para el desarrollo físico y cultural de la sociedad, donde se pretende integrar a las personas a su contexto a través del conocimiento y de un proceso de aprendizaje inclusivo, interdisciplinario y equitativo que promueva experiencias significativas.

Así, resulta de suma importancia que, en la edad adulta, durante el proceso de aprendizaje que se vive en los entornos educativos, este tome en cuenta todos los aspectos para que el estudiante desarrolle al máximo sus habilidades y capacidades bajo el apoyo de los docentes, de modo que los objetivos planteados en el currículum puedan cumplir su cometido, tal y como se expresa en la siguiente cita:

El educador de adultos debe reconocer tanto los objetivos como la meta del alumno. La responsabilidad del educador es ayudar a los alumnos a alcanzar sus objetivos de tal manera que funcionarán como pensadores más autónomos y socialmente responsables. Ayudar a las personas a aprender a lograr un objetivo específico a corto plazo puede implicar un aprendizaje instrumental. Para que logren su objetivo se requiere un aprendizaje comunicativo. (Mezirow, 1997, p. 8)

Retomando lo anterior, para que los estudiantes desarrollen habilidades y capacidades que les apoyen en el logro de sus objetivos personales es importante que desde el currículum se planteen los objetivos pertinentes acorde a las características personales de los estudiantes,

incluyendo aspectos como la edad, con el fin de generar estrategias que favorezcan el logro de los aprendizajes. Para ello, cabe recalcar que el aprendizaje transformador es clave para conseguir el logro de los objetivos educativos en la edad adulta, ya que basa sus teorías en la experiencia, la reflexión y el discurso aspectos básicos para llevar a cabo la educación en un entorno de adultos. Lo anterior lo menciona Mezirow, citado por la Universidad de Sudáfrica en un documento donde enmarca las principales teorías y principios de la educación de adultos:

(...) Tres temas comunes caracterizaron la teoría de Mezirow sobre el mecanismo del aprendizaje transformacional en el aula. Estos fueron la experiencia, la reflexión crítica y el discurso racional. Las experiencias de vida de los estudiantes proporcionaron un punto de partida para el aprendizaje transformacional. Mezirow consideró que la reflexión crítica es la característica distintiva del aprendizaje de adultos y la vio como el vehículo por el cual uno cuestiona la validez de su visión del mundo. Identificó el discurso racional como un catalizador para la transformación, ya que inducía a los diversos participantes a explorar la profundidad y el significado de sus diversas visiones del mundo y articular esas ideas a su instructor y compañeros de clase. (Mezirow, 1991, citado por University of South Africa, 2015, p. 37)

En la edad adulta, para lograr que el proceso de aprendizaje sea exitoso, es necesario que se combine con otros aspectos de la vida del ser humano, lo que le proporcionará una mejor calidad de vida, por lo que resulta importante tener en cuenta aspectos como el envejecimiento activo y saludable con el fin de que la persona pueda tener una mejor calidad de vida, y así desarrollarse en diversos ámbitos que considere de su interés y que favorezca su capacidad funcional. En términos de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

El envejecimiento saludable es el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. (...) La capacidad funcional comprende las capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. Hay cinco dominios clave de la capacidad funcional, que los factores ambientales pueden ampliar (o restringir). Estas capacidades son: satisfacer las necesidades básicas; aprender, crecer y tomar decisiones; tener movilidad; establecer y mantener relaciones, y contribuir a la sociedad. (Organización Mundial de la Salud, 2019, p. 1)



Con relación a lo anterior, los cinco dominios clave apoyan a la capacidad funcional de los individuos para favorecer la calidad de vida en la edad adulta, dichos dominios se ven reflejados en los objetivos curriculares que enmarca la propuesta de la UpA-BUAP, cuya misión menciona; “Somos el espacio para profesionalizar y desarrollar aprendizajes permanentes e innovadores de los adultos a partir de 25 años, que potencien sus capacidades y propicien una vida saludable, plena y trascendente” (UpA-BUAP, 2020, p. 4). Por tanto, los dominios se vinculan con los siguientes objetivos curriculares: “Desarrollo/aprendizaje permanente para la vida; Profesionalización para la formalización de saberes laborales; Inclusión; Igualdad de oportunidades; Desarrollo humano y realización personal; Movilidad social; Cultura de envejecimiento activo; Formación de ciudadanía; Desarrollo integral y Vinculación y diálogo intergeneracional” (UpA-BUAP, 2020, p. 4).

Así la UpA-BUAP es un referente en la divulgación del conocimiento a través de un currículo humanista que pretende desarrollar habilidades, capacidades, aptitudes, actitudes y valores en el ser humano con el fin de que éste pueda lograr una formación integral y mejorar su calidad de vida a través del envejecimiento activo y saludable y la variada e interdisciplinaria oferta educativa que posee. Con lo anterior, se refuerza que la comunidad estudiantil de la UpA-BUAP apoyan el sentido del término envejecimiento activo y saludable a través del desarrollo físico y cultural que realizan a través de las actividades académicas.

### **Metodología**

Relacionado a los referentes teóricos anteriormente expuestos, se realizó una investigación cualitativa que consistió en un estudio documental y de trabajo de campo donde se utilizó el apoyo de siete relatos, los cuales fueron analizados y describen las experiencias de vida de los estudiantes durante su proceso de aprendizaje que les apoyaron para mejorar aspectos físicos y mentales que favorecen el envejecimiento activo y saludable y que se relacionan con alguno de los objetivos curriculares de la UpA-BUAP. Los participantes fueron siete estudiantes, cuatro mujeres y tres hombres todos mayores de 50 años que asistieron a algún curso en el periodo de otoño 2022 en la UpA-BUAP.

A partir de la amplia revisión de literatura relacionada con el aprendizaje transformacional y el envejecimiento activo y saludable para favorecer el logro de los objetivos curriculares planteados por la UpA-BUAP, se les solicitó a los participantes que durante el tiempo que han asistido y a partir de su experiencia propia (personal y educativa) como estudiantes de la UpA-

BUAP respondieran a las siguientes preguntas: ¿Qué habilidades he desarrollado como estudiante para llegar a ser la persona que soy? ¿Cuáles han sido mis experiencias académicas y personales en la UpA-BUAP?

## **Resultados**

Posterior al análisis detallado de los relatos de los estudiantes se consideraron dos categorías:

- Aprendizaje transformador para favorecer el envejecimiento activo y saludable
- Experiencia de vida que apoyan al logro de los objetivos curriculares de la UpA-BUAP

Continuando, se realizó un análisis acorde con cada una de las categorías antes mencionadas integrando los relatos realizados por los estudiantes. Así, se definen ambas categorías y posteriormente se precisan las partes de los relatos que se relacionan con cada categoría, para finalmente elaborar la conclusión.

### ***Primera Categoría: Aprendizaje transformador para el apoyo al logro de los objetivos curriculares de la UpA-BUAP***

Esta categoría menciona la obtención de aprendizajes transformadores para favorecer el logro de los objetivos curriculares establecidos por la UpA-BUAP donde se hace énfasis en la obtención de saberes para la mejora de la calidad de vida al tomar en cuenta aspectos como el aprendizaje permanente, la profesionalización de saberes laborales, la inclusión y la igualdad de oportunidades que deben fomentarse y desarrollarse a lo largo de la trayectoria académica de los estudiantes.

“Para mi ser estudiante de la UpA es muy importante porque esta institución se preocupa de que el adulto mayor continúe teniendo actividades tanto académicas como físicas.” (Estudiante 1)

“En la clase interactuamos todos y esto genera aprendizaje tanto del tema como de experiencias de vida. Todo lo anterior me hace sentir diferente, importante, que a mi edad (56 años) la vida no va en retroceso, no me voy borrando, por el contrario, sigo mi proceso hacia adelante.” (Estudiante 3)

En esta primera categoría resalta la teoría del aprendizaje transformacional, el cual toma en cuenta tres aspectos: la reflexión crítica, la experiencia vivida y el discurso racional, por lo que es más probable que un adulto pueda lograr aprendizajes que le sirvan a lo largo de su vida y



mejoren su calidad de vida si éstos resultan significativos para su persona. El estudiante debe estar motivado y debe recibir los estímulos adecuados del entorno, a fin de generar habilidades para volverse personas crítico-reflexivas de las suposiciones y desarrollen valores como la empatía para conseguir que su aprendizaje sea transformador y pueda llegar a conseguir los objetivos propuestos para el curso. (Mezirow, 1997)

***Segunda Categoría: Experiencia de vida para favorecer el envejecimiento activo y saludable***

Esta segunda categoría recalca la importancia de las experiencias de vida como un aspecto significativo para favorecer el envejecimiento activo y saludable a partir de la trayectoria académica de los estudiantes de la UpA-BUAP. Así, las experiencias de vida propician el desarrollo integral y la realización personal de los seres humanos, propiciando el vínculo intergeneracional.

“Para mí, [la UpA] fue de mucha ayuda a partir de la pandemia ya que me permitió mantenerme ocupada y mantener activo mi cerebro con el aprendizaje del idioma inglés, curso que hasta la fecha continuo con él ya que me ha dado más seguridad para poderme comunicar. Actualmente tomo el curso de Pilates básico el cual me ha hecho sentir muy bien físicamente ya que padezco artritis reumatoide y tengo varias hernias de disco, por lo que este curso me ha ayudado mucho a fortalecer mis músculos y a disminuir el dolor.” (Estudiante 1)

“Mis experiencias parten del interés de adentrarme más en los temas que voy tomando en cada curso y que he encontrado amigos que comparten el gusto por seguir aprendiendo y mantenernos activos.” (Estudiante 4)

“Son actividades que me permiten moverme con facilidad y tener cierta flexibilidad. Cualidades que quiero incrementar o por lo menos conservar. Mis experiencias son muy positivas. La más significativa es la que estoy viviendo en este momento (Pilates), realmente me ha encantado y pienso seguir hasta que la vida me lo permita. Es un gusto ver caras nuevas, desde el policía de la entrada hasta la profesora y compañeros. Convivir, reír, me siento muy a gusto aquí. Gracias por este gran espacio.” (Estudiante 5)



En esta segunda categoría, a través de los relatos de los estudiantes se vislumbra que las experiencias de vida que los estudiantes comparten dentro de la UpA-BUAP apoyan al desarrollo de habilidades que favorecen el envejecimiento activo y saludable a través de las diversas actividades físicas como mentales que realizan durante los cursos de los que forman parte.

### **Conclusiones**

El aprendizaje transformacional y el envejecimiento activo y saludable en la edad adulta resultan herramientas clave para apoyar a los objetivos curriculares establecidos por la UpA-BUAP, ya que al incorporar actividades relacionadas al aprendizaje transformacional se fomenta un mayor compromiso y comprensión de las temáticas abordadas en el currículo. Por tanto, impulsar el envejecimiento activo y saludable a través de actividades de aprendizaje transformacional asegurará que los adultos puedan participar plenamente en el proceso educativo haciéndolo significativo aprovechando al máximo sus capacidades y conocimientos.

Con relación a lo anterior, motivar a los estudiantes a ser partícipes de las actividades educativas mediante actividades de aprendizaje transformacional y envejecimiento activo y saludable promueve la mejora de su calidad de vida y contribuye a crear un entorno educativo enriquecedor y diverso, donde se fomenta el pensamiento crítico, la participación social activa y el intercambio de conocimientos.

### **Referencias**

BUAP (2020) *Construcción metodológica del proceso de alineación y planeación estratégica de la Universidad para Adultos de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*. Recuperado de: <https://upa.buap.mx/?q=pdf/planeaci%C3%B3n-estrat%C3%A9gica>

Organización Mundial de la Salud (2019) *Década del envejecimiento saludable 2020-2030*. Primer informe de progreso, marzo 2019. Recuperado de: [https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733\\_0](https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733_0)

Subsecretaría de Educación Media Superior (2019) *La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas*. Documento de aportaciones. Recuperado de: <https://dfa.edomex.gob.mx/sites/dfa.edomex.gob.mx/files/files/NEM%20principios%20y%20orientaciones%20pedagógicas.pdf>



Mezirow, J. (1997) *Transformative Learning: Theory to Practice*. New Directions for Adult and Continuing Education Magazine, No. 74, Summer 1997, JosseyBass Publishers. Recuperado de: <https://www.ecolas.eu/eng/wp-content/uploads/2015/10/Mezirow-Transformative-Learning.pdf>

University of Sout Africa (2015) Principles and Theories of Adult Education. UNESCO, ABT 3621/501/3/2015. Recuperado de: [https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef\\_0000245104&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach\\_import\\_b209da04-808b-4ecd-b490-2e10464f98e6%3F\\_%3D245104eng.pdf&locale=es&multi=true&ark=/ark:/48223/pf0000245104/PDF/245104eng.pdf#%5B%7B%22num%22%3A88%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C69%2C583%2C0%5D](https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000245104&file=/in/rest/annotationSVC/DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_b209da04-808b-4ecd-b490-2e10464f98e6%3F_%3D245104eng.pdf&locale=es&multi=true&ark=/ark:/48223/pf0000245104/PDF/245104eng.pdf#%5B%7B%22num%22%3A88%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C69%2C583%2C0%5D)