

Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM)

Mejor calidad de vida para las personas adultas mayores: un compromiso de todas las generaciones

M.Sc. Maribell León Fernández

Coordinadora del Programa
Centro de Estudios Generales,
Universidad Nacional, Costa Rica

Resumen

El Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor, PAIPAM, del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional de Costa Rica, tuvo su origen con un curso de sensibilización sobre el proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez dirigido a jóvenes estudiantes universitarios(as), en 1996. Este Programa integra todas las áreas del quehacer universitario, a saber: la docencia, la extensión, la investigación, la producción y la vinculación externa con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores, con actividades y proyectos que facilitan la convivencia amorosa entre las distintas generaciones y desde valores como la comprensión, el respeto y la solidaridad.

Palabras claves: Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor, envejecimiento, intergeneracionalidad, calidad de vida, solidaridad

Abstract

The integrated project named *Programme of Comprehensive Care for Seniors* (PAIPAM as per its acronym in Spanish) had its starting point in an awareness course on aging and elderly taught to freshmen students of the Humanities Department back in 1996. By the year 2000 the course had become a regular programme of the Humanities Department at the Universidad Nacional. It integrates all the academic areas of the University; namely, teaching, extension, research, production and external linkage. PAIPAM seeks to contribute to the improvement of the quality of life of senior citizens by means of activities and projects that further facilitate a caring coexistence between generations while growing the values of understanding, respect and solidarity.

Palabras clave: PAIPAM, aging, seniors, inter-generation, elders' quality of life, solidarity.

Introducción

Escribir un artículo de las experiencias de este proyecto relacionadas con su componente de extensión, es un reto: diez años no son fáciles de mostrar en unas cuantas páginas.

Por ello lo que a continuación se presentará es un resumen de lo más significativo de cómo este Programa ha contribuido y promovido el mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores en Costa Rica.

De los orígenes del Programa

El Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM), del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional, tuvo su origen en 1996, con el curso del Taller Aula Libre¹ denominado: *El aporte de la persona adulta mayor*.

El curso en mención se ofreció a los y las jóvenes estudiantes de la Universidad con el fin de promover una visión positiva del proceso de envejecimiento y una respetuosa y solidaria actitud hacia la etapa de la vejez y las personas adultas mayores eran participantes de los proyectos de alcance comunitario que se generaban en el curso. Contó con una antología en la cual se compilaban una serie de lecturas motivadoras para el aprendizaje de temas relacionados con el desarrollo integral de la persona adulta mayor y la identificación y ruptura de los mitos y estereotipos que los y las estudiantes universitarios y universitarias tenían sobre esos temas.

Se comentaba y se investigaba acerca del envejecimiento poblacional, aspectos psicológicos y los cambios fisiológicos en la vejez, la jubilación, entre otros temas. Además, como parte de la evaluación del mencionado curso se incorporaron los componentes de la extensión comunitaria y la investigación. De esta manera, había una parte teórica y otra práctica, ésta última de fundamental importancia por permitir la convivencia entre dos generaciones (jóvenes y personas adultas mayores) en un espacio y tiempo reales.

¹ Serie de cursos optativos, que los y las estudiantes debían llevar para poder graduarse.

En el desarrollo de los proyectos de alcance comunitario, se identificaron algunas necesidades de aprendizaje de las personas adultas mayores y fueron las y los estudiantes, en sus mini-proyectos, a partir de esas necesidades, y a solicitud de las mismas personas mayores, quienes preparaban exposiciones y talleres dirigidos a esas personas y promovían, además, un envejecimiento saludable y activo.

Al identificarse, dentro de las necesidades de aprendizaje de las personas adultas mayores, temas muchas veces muy especializados, se empezaron a impartir charlas y talleres, dirigidos a estas personas, en temas muy variados, desde una visión integral del envejecimiento y la vejez, y dictados por una gran diversidad de profesionales especialistas. Estas actividades se realizaban en las instalaciones del Centro de Estudios Generales la UNA.

A partir de esta experiencia, muchas personas, grupos organizados e instituciones nos solicitaban impartir charlas y talleres en sus comunidades, con el fin de informarse, así como a las familias y a otros actores sociales y desarrollar de mejor manera su quehacer en la atención y cuidado de personas adultas mayores, y es así como conformamos un equipo de facilitadores y facilitadoras para desarrollar esta labor. De esta manera, se inició una nueva etapa del PAIPAM: la Educación Popular en la cual “...las prácticas de educación popular buscan insertarse en los procesos sociales y organizativos de la población, con vistas a la resolución de sus problemas, necesidades y aspiraciones, en un contexto bien determinado.” (Ibañez, 1991, citado por Jara, 1994:18).

Dicha labor se fortaleció y se amplió con el pasar de los años y es así como, con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la Persona Adulta Mayor, por medio de actividades que informaran, capacitaran y recrearan a todos los actores sociales, se contó con el proyecto de extensión denominado **Proyecto Generación Dorada: perspectivas hacia el nuevo milenio. “Cátedra: Por una mejor calidad de vida de la Persona Adulta Mayor”** y otras actividades lideradas por un equipo interdisciplinario, a saber:

- Charlas, de enfoque preventivo, a varios sectores de la población para un envejecimiento con calidad.
- Talleres de sensibilización y concienciación sobre el proceso de envejecimiento y vejez, cambios en la vejez, abuso y maltrato contra la persona adulta mayor y acciones para su prevención, atención preferencial a las personas adultas mayores y divulgación de la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Ley 7935).
- Visitas y colaboraciones en distintos aspectos, a personas adultas mayores de Centros Penitenciarios de Costa Rica (Centro Institucional Adulto Mayor de San Rafael de Alajuela (para hombres) y Centro Penitenciario El Buen Pastor (para mujeres).
- Mini campañas de sensibilización y divulgación de la Ley 7935, Ley Integral para la Persona Adulta Mayor de Costa Rica.
- Trabajo a domicilio con personas adultas mayores que viven solas.
- Talleres y charlas sobre sexualidad para personas adultas mayores.

Citamos a continuación algunas expresiones de algunas personas que participaron en estos talleres:

Yo con 30 años de casada, y ahora es una época buena, mejor que el principio, quizás por falta de educación sexual, en la Universidad hace unos meses, en una charla me dieron unos consejos que apliqué y estamos como luna de miel...”
(D.T.)

He perdido el miedo, sé que hay situaciones difíciles para muchas, para otras mejor suerte, pero el ambiente de respeto y comprensión me ha gustado... ha sido tan natural, cuando me invitaron a este taller, no me imaginé todo lo que podía aprender sobre sexualidad, y ante todo una mujer vieja como yo... que va, he aprendido tanto, muchas gracias! gracias a la UNA por darnos esta posibilidad...”
(D.J.)



Talleres sobre sexualidad en adultos mayores. Centro Estudios Generales, Universidad Nacional, 2002.

- Durante cinco 5 años se realizaron los **Encuentros Intergeneracionales**, en los cuales se han desarrollado actividades tales como premiación a la labor literaria y artística, entre otras, de las personas adultas mayores. También se ha rendido homenaje a personas adultas mayores centenarias.
- Creación y manejo, por parte de personas adultas mayores, de viveros como una forma de recreación, aporte a la comunidad y al ambiente.
- Talleres sobre Educación Ambiental.



Taller Restauración del Planeta. Museo de Cultura Popular, junio, 2009

- Taller Literario para personas adultas mayores.
- Experiencias Educativas Inter-generacionales para la Construcción de Aprendizajes Significativos para la Vida: Proyectos de Participación Comunitaria en Centros Diurnos y Hogares a partir de los Cursos de Cultura y Persona Adulta Mayor.
- Asesorías legales, psicológicas y de orientación para personas adultas mayores y sus familias.
- Proyectos de recreación y uso del tiempo libre para Centros Diurnos, grupos organizados y Hogares que albergan a Personas Adultas Mayores.
- Apoyo a otras instituciones en variados proyectos de alcance urbano y rural, entre otros se ha trabajado con:
 - La Oficina de la Primera Dama (2001), Proyecto Maestros Forjadores del Siglo XXI.
 - Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) y la Junta de Protección Social de San José (JPSSJ) (2001 y en la actualidad), Proyecto de Acompañamiento a nuevas experiencias grupales de mayores.
 - Federación Nacional de Protección al Anciano (FECRUNAPA) (2003 y en la actualidad) Proyectos de Convivencia Intergeneracional.

En esta misma línea, durante los primeros años del Programa, se estableció una alianza estratégica con la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) en la que los y las estudiantes recibían una capacitación por parte de esa asociación y luego ellos y ellas iban a las comunidades a replicarla con el fin de que grupos organizados de personas adultas mayores que solicitaban su ingreso a AGECO pudieran aprender acerca de la filosofía de esa institución, sobre liderazgo, manejo de grupos, planeamiento de actividades, así como la identificación de redes de apoyo en sus comunidades. Esta labor, de dos años, fue muy enriquecedora y gracias a ella, se conformaron 8 nuevos grupos organizados de personas adultas mayores sobre todo en comunidades rurales.



Estudiantes como facilitadores en la comunidad de Palmichal de Acosta, 2003

Como producto de estas acciones, en el 2002, se firma el Convenio UNA-AGECO, hoy en vigencia y desde el cual se desarrollan proyectos y actividades muy variadas (cine-foros, charlas, entre otros). En este sentido, en el 2009, el PAIPAM, en alianza con AGECO y la Municipalidad de Heredia, colaboró en los denominados

Reconocimientos a Personas Adultas Mayores Protagonistas de sus Comunidades, en los cuales se premiaban a quienes han contribuido, de manera sobresaliente, en el desarrollo de sus comunidades.

En 1999, con la Ley 7935, Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, se crea el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) quien, en el 2000, reúne, en un Taller, a todas las instituciones que realizan programas, proyectos y actividades dirigidas a personas adultas mayores. La Universidad Nacional, se hace presente a través de este programa, que para ese año había sido aprobado como tal por el Centro de Estudios Generales de nuestra institución, como un componente significativo en la difusión de los valores humanistas.

Desde ese año, el Programa forma parte del CONAPAM como miembro activo del Sistema Nacional Técnico de Apoyo (SINATEC) a dicho Consejo y, desde allí, se ha participado en la elaboración de la *Política Nacional y Plan de Acción 2002-2006 para la Persona Adulta Mayor en Costa Rica* (CONAPAM, 2002) y *Política Nacional y Plan de Acción 2006-2012 para la Persona Adulta Mayor de Costa Rica* (CONAPAM, 2006), y recientemente, en la redacción del documento *Red de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores en Costa Rica* (CONAPAM, 2010).

- En los años 2005 y 2006, se llevaron a cabo la *I y II Ferias Pro Centro de Documentación, Divulgación e Información para Personas Adultas Mayores, sus Familias y Comunidad en General*. Hoy se cuenta con una biblioteca con bibliografía muy variada.

De la investigación

La labor investigativa es un componente fundamental del Programa, por lo que de manera continua se desarrollan proyectos en este sentido.

Dentro de los cursos, se experimentaba un intercambio de saberes que permitió que las personas jóvenes aprendieran de las adultas mayores y viceversa, lográndose el diálogo intergeneracional. A partir de las experiencias vividas en los proyectos formulados y ejecutados por estudiantes jóvenes universitarios se formula para el periodo 2000-2001, una investigación con el objetivo de analizar de qué manera el diálogo intergeneracional que se lograba en los trabajos en la comunidad era un mecanismo para que los y las jóvenes valoraran y comprendieran a las personas adultas mayores, y entonces se realizó el proyecto titulado: **Diálogo intergeneracional: Una alternativa para la valoración y comprensión de la Persona Adulta Mayor**, se puso de manifiesto que el diálogo intergeneracional es un espacio para la tolerancia y la comprensión mutuas.

Algunas opiniones dadas por estudiantes fueron:

Todo lo que él nos relató tiene mucha importancia para nosotras, fue una experiencia muy linda. Concluimos que las personas mayores tienen mucho que contarnos y que debemos aprovechar todas las enseñanzas y la sabiduría que ellos tienen.

“Este tipo de trabajos son muy ricos en cuanto aprendizajes se refiere, especialmente porque fortalece la parte humana que hizo expresar al menos en mí, un sentimiento de amor, admiración, respeto y comprensión hacia todos los adultos mayores....”

Las personas adultas mayores también manifestaron, entre otras cosas:

Uno se siente joven cuando vienen los muchachos. Lo joven se pega.

¿Y cuándo vuelven? Vengan pronto.

Me siento como nueva cuando ustedes vienen.

Durante 2002- 2003, se investigó sobre: **La Persona Adulta Mayor: Sexualidad y Salud** y con los resultados se elaboraron talleres y charlas dirigidos a la población mayor, los cuales fueron facilitados en varios espacios (Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica, Pensionados del ICE, Centros Diurnos,

Programa Integral de la Persona Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica, en el Programa de la Persona Adulta Mayor del Instituto Tecnológico de Costa Rica, entre otros), así como participaciones en entrevistas en radioemisoras, revistas y canales de televisión.

En febrero del 2005 se presentó el Informe sobre la investigación titulada: **Medicina Alternativa/Complementaria y Persona Adulta Mayor**, la cual fue también insumo para talleres, charlas y cursos sobre esta temática.

Durante el periodo 2007-2009 se desarrolla una investigación interuniversitaria desde la Comisión de Persona Adulta Mayor del Consejo Nacional de Rectores (CONARE), titulada: **Estado actual de la investigación, la acción social y la docencia en salud, nutrición y el bienestar de la persona adulta mayor de Costa Rica**. De esta investigación se hizo una primera entrega de resultados por medio de un Taller en el Museo de Cultura Popular, en Santa Lucía de Heredia y al cual asistieron personas interesadas en temas gerontológicos de la UNA. Como producto de este trabajo, en el 2009 se presentó la RED ENVEJECER (www.envejecer.ucr.ac.cr). Se entregó un Informe Final en el 2010.

En los años 2009 y 2010 se colaboró con dos estudios: *Percepción de la Persona Adulta Mayor sobre Sí Misma y su Situación: un Estudio desde el Enfoque de Derechos y Percepción de las Personas Adultas Mayores ante los procesos civiles y políticos*, en el marco de una alianza estratégica con el Instituto de Estudios Sociales en Población (IDESPO) y el PAIPAM, cuyos resultados fueron dados a conocer en conferencias de prensa.

Los cursos de sensibilización a estudiantes universitarios

Con el fin de seguir el trabajo de sensibilización, y desde temas gerontológicos variados, hoy se cuenta con los cursos: *Cultura y persona adulta mayor: retos para el nuevo milenio* y *La imagen de la persona adulta mayor en los distintos textos*, dirigidos a estudiantes de Humanidades del Centro de Estudios Generales. En estos cursos se trabaja intergeneracionalmente, en variados proyectos en comunidades con grupos de personas adultas mayores, en donde se facilita el intercambio de aprendizajes y saberes desde la convivencia solidaria, respetuosa y amorosa.



Convivencia intergeneracional, Centro Diurno de Santo Domingo, 2005

Dichos proyectos tienen como metas elaborar un diagnóstico institucional, apoyado por guías de trabajo brindadas por la docente a fin de obtener toda la información pertinente que posibilite la elaboración de las propuestas recreativas, y paralelamente establecer los primeros contactos entre los y las estudiantes y las personas adultas mayores, es decir, es un primer acercamiento intergeneracional.

Una vez, concluida la etapa del diagnóstico los y las estudiantes diseñan y ejecutan previa revisión, análisis y evaluación docente las propuestas recreativas para las personas adultas mayores de cada uno de los centros diurnos y hogares que se han asignado. Los procesos de revisión se realizan de manera colectiva entre todos los miembros del curso, a fin de conocer y realizar aportes en la gestión realizada por cada subgrupo en determinada institución.

Además una vez concluidas las actividades recreativas se socializan las experiencias y aprendizajes obtenidos. Es por esto, que los espacios propiciados desde el curso y la extensión se han constituido en medios y posibilidades para acercar a las personas jóvenes y a las personas adultas mayores, repensarnos como personas humanas que compartimos a pesar de las brechas generacionales, el deseo de disfrutar, de reír, de pensar, de estar juntos y juntas, de visualizar las potencialidades, necesidades,

intereses de “las otras y los otros”, y por supuesto de aprender y desaprender juntas y juntos.

De tal manera que, además de propiciar el diálogo intergeneracional mediante la recreación, el ocio, el disfrute del tiempo libre como una de las necesidades básicas de las personas, se abre la posibilidad de encuentros como una vía para el aprendizaje intergeneracional significativo.

Algunas expresiones al respecto señalan:

Me pareció una actividad muy gratificante y enriquecedora, pues al tener la oportunidad de compartir con Personas Adultas Mayores creo que durante toda la interacción se dio un aprendizaje mutuo, además de una sensibilización producto del estar ahí compartiendo con ellos y realizando una serie de dinámicas que les sirvió de distracción tanto a ellos como a nosotros, pues, fue algo distinto a lo que estamos acostumbrados a hacer en los cursos. (Estudiante)

El trabajar con adultos mayores es una experiencia enriquecedora, ya nos ayudan a ver y plantearnos nuevas formas de pensamiento, erradicando muchos de los mitos que la sociedad poco a poco nos ha ido encausando. Creo que la labor que este curso conlleva es sensibilizar a nuestras generaciones y por mi parte está concluida, creo que la relación entre generaciones es muy importante para el desarrollo de la sociedad y de las personas en particular... (Estudiante)

En lo personal pienso que este tipo de actividades siempre son para aprender, tanto para nosotros como estudiantes, como para estos adultos mayores... (Estudiante)

Los jóvenes pueden compartir con los mayores muchas cosas y experiencias cuando se quieren hacer... (Persona adulta mayor)

“Aprendimos mucho de ellos, mucha alegría entusiasmo...” (Persona Adulta Mayor)

Las tertulias para personas adultas mayores

En el 2006, se crearon las **Tertulias con Personas Adultas Mayores**, las cuales se iniciaron con temas de Crecimiento Personal y han contribuido de manera singular al mejoramiento de la calidad de vida de muchas mujeres adultas mayores, como es el caso de esta señora:

Antes me dejaba de todo el mundo, me quedaba callada y no era capaz de decir mi opinión, pero hoy en las Tertulias he aprendido a expresarme y a decir lo que creo, pienso y siento, soy otra persona y me gusta ser así (D.O.)

Dado el interés de las personas adultas mayores por conocer de su realidad nacional, así como su espiritualidad, se abrieron entre otros:

- Diálogos Humanistas sobre la Realidad Nacional.
- Conversatorios sobre Problemas y Dilemas de la Existencia Humana.

De la oferta de cursos para las Personas Adultas Mayores

En el año 2004, se ofrecieron **Cursos de Humanidades del Centro de Estudios Generales para Personas Adultas Mayores como Oyentes**, creándose de esta forma espacios de intercambio intergeneracional. Algunos de los cursos de esta oferta fueron, los siguientes:

- Problemas y dilemas éticos de la contemporaneidad
- Ética ambiental
- Arte y culturas populares
- Teatro, humanismo y sociedad
- Ecología indígena
- Terapias Alternativas, tradicionales y complementarias
- Agricultura y ambiente
- El pensamiento de la India
- Género, literatura e identidad
- Expresión oral y escrita
- Sociología de la Vida

En el II Ciclo 2008, se abre la matrícula para los **Cursos Libres para Personas Adultas Mayores**, con una oferta de 7 cursos y una participación de 60 personas adultas mayores en dichos cursos.

Para el I Ciclo 2009, la matrícula pasó de 60 personas a 170 participantes y de 7 cursos a 9 y en el II Ciclo 2009, de los 170 participantes a 212 y de 9 cursos a 12.

Para el I Ciclo 2010, la matrícula pasa de 212 participantes a 275 (mujeres 255 y hombres 20), y de 12 cursos a 22 cursos y en el II Ciclo 2010, la matrícula pasa de los 275 participantes a 387 (mujeres 337 y hombres 50) y de 22 a 33 cursos.

Lo anterior demuestra la importancia y pertinencia de los Programas para Mayores en las Universidades, pues la población mayor aumenta, así como la demanda de estos espacios.

Del perfil de las personas participantes en el Programa

Las principales características de la población participante son, en el caso de las personas adultas mayores:

- Hay más mujeres que hombres.
- Las edades oscilan entre los 50 y los 87 años.
- La escolaridad es variada, pues se cuenta con personas profesionales pensionadas, así como con algunas que no saben leer ni escribir.
- Hay personas de todos los niveles económicos.
- Las preferencias religiosas son variadas.

En los y las estudiantes personas jóvenes:

- Hay más mujeres que hombres.
- Las edades oscilan entre los 16 y los 28 años.
- Están en distintos niveles de carrera.
- Pertenecen a carreras diversas.
- De distintos niveles económicos.
- Las preferencias religiosas son variadas.

Producción académica

El primer logro fue la publicación de dos Cuadernos de Estudio, con tres artículos cada uno:

El Cuaderno No. 1: Cultura y Persona Adulta Mayor, contenía los temas:

- Cultura y Persona Adulta Mayor.
- Lenguaje, Visión de Mundo y Envejecimiento.
- Un Acercamiento a la Biblia desde la Sociología del Envejecimiento.

El Cuaderno No. 2: Salud Mental y Persona Adulta Mayor, contenía los temas:

- Autoestima y Persona Adulta Mayor.
- Dar y Recibir Afecto en la Persona Adulta Mayor.
- Proceso de Adaptación al Estrés en la Persona Adulta Mayor.

Con base en el informe final de la investigación *Persona Adulta Mayor: Sexualidad y Salud* se publicó un artículo con el nombre de *La sexualidad en la Persona Adulta Mayor*, en el libro *¿Envejece la sexualidad?* (León, 2007).

De lo desarrollado en el Proyecto Interfacultades (PAIPAM/IDESPO) de Investigación *Calidad de Vida y Uso del Tiempo en las Personas Adultas Mayores*, se publicó el artículo *Percepciones de la población adulta mayor sobre su calidad de vida* en PULSO NACIONAL, en octubre 2006.

Además, el equipo del PAIPAM ha participado en distintos congresos, encuentros, seminarios y otros, tanto a nivel nacional como internacional, en donde se han presentado 13 ponencias en temática gerontológica, publicadas en las Memorias de eventos nacionales e internacionales.

Vinculación Externa

El **PAIPAM** es un Programa que integra la labor docente, la extensión, la investigación y la producción. Además, contamos con el componente de Vinculación Externa por medio del cual se desarrollan una serie de actividades en alianza con instituciones gubernamentales y no gubernamentales, nacionales e internacionales.

Para el periodo 2008-2009, se contó con una cooperante japonesa de la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA), la señora Rumi Fujita, quien impartió los cursos de origami y japonés y realizó exposiciones sobre Cultura Japonesa y Trato hacia las Personas Adultas Mayores en Japón. También desarrolló videoconferencias entre personas adultas mayores de Costa Rica y Japón, con el fin de promover el intercambio cultural.



Videokonferencia entre personas adultas mayores de Costa Rica y Japón. Biblioteca Constantino Láscaris, Centro de Estudios Generales, Universidad Nacional, 2009

La cooperante japonesa también fue solicitada con el propósito de que evaluara el quehacer del Programa, en específico los proyectos de diálogo intergeneracional desde el curso **Cultura y persona adulta mayor: retos para el nuevo milenio**. Su informe final fue entregado en febrero del 2010 y entre sus observaciones, se puede citar la siguiente:

Como lo muestran los resultados de las encuestas como las opiniones en las exposiciones en clase, el intercambio intergeneracional tiene un efecto maravilloso en los estudiantes y las PAM. Se comprende mentalmente que convertirse en PAM es el “camino por delante”. Sin embargo, en una oportunidad como ésta estuvieron realmente en contacto con PAM y a pesar de la incertidumbre y preocupación lograron que el intercambio fuera exitoso. Además mutuamente volvieron a reconocer lo bueno del otro y se fortaleció el sentimiento de agradecimiento. Las exposiciones en clase fueron conmovedoras, y fue hermoso que los estudiantes admiraran mutuamente sus experiencias... (Fujita, 2009).

Concluye que la recreación formativa y el diálogo intergeneracional son herramientas que permiten el aprendizaje significativo tanto en las personas adultas mayores como en las jóvenes, propiciando el intercambio de saberes y, muchas veces, la re-construcción de los mismos. Para el período 2011-2012, contamos con otra cooperante japonesa, la señora Keiko Matono, quien está desarrollando cursos y talleres variados.

Por otra parte, se ofrece capacitación en temas gerontológicos a variados sectores de la población, así como asesoría en el desarrollo de trabajos finales de graduación en sus diferentes modalidades (tesis, práctica profesional, entre otros). Esta asesoría se ha brindado entre otros a estudiantes de Psicología, Sociología, Geografía y Orientación que han elegido desarrollar sus trabajos, desde sus disciplinas, en temas gerontológicos. A continuación, algunos ejemplos:

- Se asume la tutoría del trabajo final de graduación de las señoritas Hannia Leiva y Elvia Sianny Villalobos denominada *Factores de riesgo en el ambiente familiar que inciden en el abuso de las personas adultas mayores que asisten a Centros Diurnos de la provincia de Heredia* y la lectura de la tesis “*Los estereotipos que poseen los estudiantes de décimo año del Liceo de Atenas sobre la funcionalidad física y cognitiva de la persona adulta mayor, en el año 2005*”, de la estudiante Daniela Mora González, ambas para optar el grado de Licenciatura en Orientación, Universidad Nacional.
- La estudiante Maureen Barrantes Álvarez, de la Escuela de Psicología de la UNA, realizó su Práctica Supervisada (16 horas) en el curso Tertulias.
- La estudiante de Sociología, Emilia Varela Salas, realizó una investigación en el Proyecto Generación Dorada, como parte de su evaluación del curso Taller Diseño de Proyectos Sociales, impartido por la profesora Licda. Yency Vargas, Facultad de Ciencias Sociales.
- Se asesora la tesis de la señorita Karen Padilla, de la Maestría en Gerontología, *La vivencia del envejecimiento de mujeres en condición de pobreza: un estudio intergeneracional Comunidad de Río Azul, La Unión*.

El Programa tiene la sede central en la provincia Heredia, pero se ha regionalizado y su presencia, por medio de los cursos y actividades, también se pueden constatar en el norte del país en la Región Chorotega (Campus Liberia y Campus Nicoya), al sur, en la Región Brunca (Campus Coto y Pérez Zeledón) y al noreste, en el Campus Sarapiquí.



Encuentro intergeneracional. Sede universitaria Chorotega, Guanacaste. Universidad Nacional, 2008

Impacto del Programa en las Personas Adultas Mayores: desde sus vivencias/aprendizajes

Las diferentes actividades y proyectos del Programa han contribuido al mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores que participan, en algunos casos han logrado incrementar su autoestima en aspectos tales como: la autoafirmación, autoconfianza, autoimagen, autovaloración, la autorrealización y el autocontrol. En otros, han podido identificar sus potencialidades, habilidades y destrezas, lo que les ha permitido contribuir al desarrollo de sus familias, comunidades y de la sociedad costarricense en general.

Algunos ejemplos, desde sus testimonios, se citan a continuación:

1. Caso de doña L.: Esta señora fue una de las primeras personas que matricularon los cursos. Vivía sola, sus hijos la maltrataban psicológicamente y estaba muy enferma. Hoy ella es la alumna que más participa de las actividades, es la primera en llegar, comparte con sus compañeras y compañeros platillos que prepara y ha cambiado su

andadera por un bastón. Participa en las clases de baile y es una persona muy alegre. Hace unos días nos contó que sus hijos le habían comentado su cambio y que la habían visitado, pero con una actitud distinta, porque como ella misma dice: **“Ya no soy la misma tontita de antes, ahora soy estudiante de la universidad, porque yo vengo desde que empezaron los cursos”**.

2. **Caso de doña R.:** Una mañana llegó doña R. a las instalaciones del Programa y al ser recibida por la secretaria, se puso a llorar y a contar su historia de soledad y tristeza. Ese mismo día, fue atendida por nuestra psicóloga y una hora y media después estaba frente a una computadora acompañada por una estudiante de Horas Colaboración. Desde ese día, doña R. es una excelente estudiante de los cursos y se le ve sentada muchas veces en la salita de nuestras oficinas tomándose una tacita de café y compartiendo de una agradable conversación con sus compañeras y compañeros. Como ella misma dice: **“Ésta es mi segunda casa, me siento muy bien aquí, ya puedo navegar en Internet y me divierto mucho estudiando y compartiendo”**. Ella ha compartido en varias ocasiones su experiencia para motivar a otras personas adultas mayores para involucrarse en los cursos y levantarles la autoestima.

3. **Casos de: doña M., doña Fl. , doña M.S., doña C. y doña G.** Todas ellas son estudiantes del Programa que han logrado afianzarse muy bien, a tal punto que, para el año 2010, se convirtieron en facilitadoras de nuevos cursos dentro del Programa.

4. **Doña F.:** Esta señora no salía de su casa, estaba sumida en una gran depresión. No hablaba con nadie. Supo de los cursos que se impartían en el Programa y matriculó dos de ellos y hoy ella dice: *“Mi vida cambió, hoy soy feliz, tengo una razón para seguir viviendo y espero cada mañana en la que tengo que ir a clases para alistarme y llegar temprano”*. Ella dio su testimonio en la celebración de los 10 años del Programa y en esa ocasión dijo: *“Hace unos meses yo no me hubiera parado aquí al frente a hablar de esto, pero he aprendido a ser una nueva persona”*.

5. **Doña Fch.:** Doña Fch., cuando ingresó al curso de baile, no hablaba con nadie, era muy introvertida y hoy su instructor dice: *“Antes doña Fch, ni se oía, pero hoy es una de las participantes más activas y quiere salir en todas las presentaciones”*. En la celebración de nuestro 10º. Aniversario ella participó en las coreografías que se presentaron.

6. **Don A.:** Junto a su grupo de Taller Literario, ha participado en un gran número de presentaciones y recitales, con lo cual se han ganado prestigio como escritores y escritoras adultas mayores.

7. **Doña D.:** Ella es una de las señoras que no sabían leer ni escribir y hoy dice: *Gracias por todo lo que han hecho por mí, siempre quise aprender a leer y escribir, pero no se pudo, ahora parece mentira que ya vieja esté aprendiendo y quiero mucho a Ale que me está ayudando tanto, yo siempre hago mis tareas....*

8. **Don Al.:** Este señor es alumno del curso de Moldeado en Arcilla. *“Imagínese usted quien va a creer que yo hiciera esta escultura”, “En la casa me la paso moldeando, he hecho un montón de piezas y no sabía nada de esto”*.

Así como estas personas, muchas otras más han crecido, han compartido hermosas experiencias e intercambiado saberes y aprendizajes con sus pares y con otras

generaciones. Estas personas han sabido sacarle provecho a las actividades que un Programa Universitario para Personas Adultas Mayores les ha brindado, logrando con esto su bienestar, su participación social y desarrollo humano pleno.

Según Hatton y Ohsako (2001) los intercambios intergeneracionales son un instrumento para la solución de problemas sociales prioritarios de un país dado que unen generaciones separadas, rescatan y replantean la transmisión de la cultura tradicional, fomentan una vida laboral y social activa entre generaciones y se comparten recursos entre las mismas. Además de que por su naturaleza, proporcionan un marco para el desarrollo de un enfoque coherente del aprendizaje significativo de toda la vida, el cual está firmemente arraigado en la educación comunitaria.

Según Urbano, Yuni y Tarditti (2002), la educación de mayores puede caracterizarse como un conjunto de acciones intencionales mediante las cuales se produce un proceso de reconfiguración de la identidad personal. En otras palabras, la acción educativa promueve el aprendizaje, éste es entendido no como algo externo que se incorpora al sujeto (conocimientos), sino como un proceso de reconfiguración interna que le ocurre y atraviesa a las personas y que está directamente ligado a la experiencia, más que a la información.

Logros evidentes de nuestro “acompañamiento social participativo” (Ruiz y otros, 2008)

1. Sensibilización a grupos de distintos grupos etarios con respecto al envejecimiento, la vejez y la persona adulta mayor.
2. Capacitación y formación a distintos grupos etarios sobre aspectos gerontológicos.
3. Capacitación y formación, a personas adultas y adultas mayores, para la conformación de grupos, trabajo en grupo y liderazgo.
4. Aporte al fortalecimiento de los grupos de personas adultas mayores.
5. Acompañamiento a centros diurnos y grupos organizados para:
 - la revisión y corrección de algunos artículos de sus Actas Constitutivas para presentarlas ante el IMAS;
 - la elaboración y aplicación de Encuesta de Necesidades;
 - la elaboración de Diagnósticos y Planes Estratégicos.

6. Promoción de las relaciones intergeneracionales, sobre todo de personas jóvenes universitarias y personas adultas mayores.
7. Difusión y capacitación en cuanto a derechos, normativas y leyes relacionadas con las personas adultas mayores.
8. Aprendizajes para la Recreación y Uso del Tiempo Libre y Construcción de una vejez saludable.
9. Desarrollo de Programas Recreativos para Personas Adultas Mayores en Centros Diurnos y Hogares de Ancianos en Costa Rica.
10. Capacitación a estudiantes en la formulación de diagnóstico y diseños de actividades recreativas.
11. Recolección de historias de vida de personas adultas mayores con el fin de rescatar costumbres y tradiciones.

BIBLIOGRAFIA

Bazo, M. (2002). Dar y recibir: análisis comparativo de las prácticas de intercambio entre las generaciones, preferencias y valores en las familias españolas. *Revista universitaria de formación del profesorado* (45), 55-65.

_____. (2003). *Intercambios familiares entre las generaciones y ambivalencia: una perspectiva internacional comparada*. Recuperado el 25 de octubre, 2008.

De: <http://www.fes-web.org/publicaciones/res/archivos/res02/07.pdf>

Hatton, A. y Ohsako, T. (2001). *Programas intergeneracionales: política pública e implicaciones de la investigación: una perspectiva internacional*. Recuperado el 25 de octubre, 2008 de <http://www.unesco.org/education/uie/pdf/intergenspa.pdf>.

Instituto de Estudios Sociales en Población (IDESPO). (2006). "Percepciones de la población adulta mayor sobre su calidad de vida". En: *PULSO NACIONAL, UNA*. Octubre. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.

Jara H., Oscar. (1994). *Para sistematizar experiencias: una propuesta teórica y práctica*. 3 ed. San José, C.R.: Centro de Estudios y Publicaciones, ALFORJA.

León, Maribel. (2007). “La sexualidad en la Persona Adulta Mayor”. En: *¿Envejece la sexualidad?* Coordinado por Ana Cecilia Murillo y Marisol Rapso Brenes. Buenos Aires: Espacio Editorial.

Romero Ibáñez, P. (2008). “*La lúdica y la recreación como proceso pedagógico*”. Programa de Formación Permanente a Docentes.

[Disponible en: <http://3congresodeeducacion.blogspot.com/2008/10/la-ldica-y-la-recreacin-como-proceso.html>]

Ruiz, Rose Marie y otros. (2008). *Acompañamiento social participativo: un espacio de encuentro para el desarrollo comunitario*. Universidad Nacional (Costa Rica), Programa de Desarrollo Integral de Isla Venado. Rose Marie Ruiz Bravo, coordinadora, et al. Heredia, C.R.: EUNA.

Urbano, C., Yuni, J. y Tarditti, L. (2002). *El sentido recreativo de las experiencias educativas con adultos mayores*. Recuperado el 25 de octubre, 2008. De: http://red-am.com.ar/buscador/files/EDUCA028_Tarditti.pdf