

Autor:

Glenda Priscilla Barrientos Paz.

Flora Jiménez Quesada.

Maribel León Fernández.

Ana Cecilia Murillo González.

Lillyana Picado Espinoza.

Marisol Rapso Brenes.

Título:

Modelo Interuniversitario para mejorar las condiciones y el bienestar de las Personas Adultas Mayores.

Simposio en el que se inscribe:

V. Universidad y Tercera Edad. Aportes para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Coordinadoras: Licda Aurora Ruiu y Licda. Valeria Olivetti.

Palabras clave:

Envejecimiento - Vejez - Programas Educativos Interuniversitarios para Personas Adultas Mayores - Costa Rica.

Nombre de la institución:

Consejo Nacional de Rectores, Comisión de la Persona Adulta Mayor.

Datos de contacto:

Flora Jiménez Quesada (Coordinadora de la Comisión)

E-mail: fjimenez@itcr.ac.cr.

Maribel León Fernández.

E-mail: maribel.leon@bcg-corporation.com

Ana Cecilia Murillo González.

E-mail: cecimucr@gmail.com

Marisol Rapso Brenes

E-mail: mrapsor@racsa.co.cr

Datos profesionales:

Maribel León Fernández

Coordinadora. Docente. Investigadora. Extensionista.

Licenciada en Lingüística.

Egresada de la Maestría Interdisciplinaria en Gerontología, Universidad de Costa Rica.

Ana Cecilia Murillo González

Investigadora. Extensionista.

Licenciada en Trabajo Social y Egresada de Maestría en Gerontología.

Marisol Rapso Brenes

Coordinadora.

Licenciada en Trabajo Social. Maestrando en Gerontología.

RESUMEN:

En las últimas décadas, Costa Rica ha experimentado grandes cambios a nivel demográfico, como producto de los avances científico-tecnológicos en las áreas de la salud, favoreciendo la disminución de la mortalidad. Aunado a esto, el desarrollo económico ha permitido mayor acceso a servicios de salud y educación que han influido en la baja natalidad.

En el seno de las universidades públicas, ante el aumento de la población adulta mayor y los retos que impone el envejecimiento poblacional, se han desarrollado una serie de programas dirigidos a esta población, siendo el más antiguo, el de la Universidad de Costa Rica, que tiene sus orígenes en el año 1975, veinticuatro años antes de que se promulgara la Ley Integral # 7935 para la Persona Adulta Mayor. Posterior a la promulgación de dicha Ley, las otras tres universidades estatales, a saber: Universidad Nacional, Universidad Estatal a Distancia e Instituto Tecnológico de Costa Rica, han impulsado programas educativos dirigidos a este grupo etario.

A partir de marzo del año 2005 se crea la Comisión de la Persona Adulta Mayor integrada por representantes de las cuatro universidades públicas del país descritas anteriormente. Dicha Comisión fue nombrada en el seno del Consejo Nacional de Rectores, específicamente por los Vicerrectores de Extensión y Acción Social.

El objetivo de esta Comisión es: Desarrollar un Programa Interuniversitario que integre el quehacer académico de extensión, acción social e investigación en el estudio y el abordaje del envejecimiento de la población, con el fin de incidir en el estilo de vida de las personas y de mejorar las condiciones de vida y el bienestar de las Personas Adultas Mayores.

Algunas actividades a desarrollar son las siguientes:

a) una puesta en común de tareas, actividades y propuestas sobre el tema de envejecimiento y persona adulta mayor, con base en la experiencia y recursos materiales y humanos existentes en cada universidad.

b) la integración del tema del envejecimiento como eje transversal en las

diferentes carreras de las universidades estatales.

c) la promoción mediante una labor educativa a nivel nacional, la sensibilización y el análisis sobre los temas de envejecimiento, los derechos de las Personas Adultas Mayores, abuso y maltrato, tendiente a restablecer el valor social de dichas personas.

d) formular un proyecto Interuniversitario de Preparación para la Jubilación.

Se espera que la unión de esfuerzos entre las universidades estatales favorezca el desarrollo de actividades educativas en el área de la Gerontología, logrando la racionalización de recursos y la maximización de los resultados.

PONENCIA COMPLETA:

I- Antecedentes

El envejecimiento de la población es un hecho ante el cual deben prepararse todos los países del mundo. Según previsiones de la ONU, el 21% de los habitantes del planeta será mayor de 60 años en el año 2050, lo que supone que 2.000 millones de personas serán mayores, tres veces más que en el momento actual. (ONU, 2002). Este fenómeno, producido por la baja natalidad y mortalidad, hará que por primera vez en la historia de la humanidad los jóvenes y los mayores sean iguales en número, incluso en algunos países del mundo los mayores duplicarán a los jóvenes.

Para cada ser humano, el proceso de envejecimiento presenta características individuales, y a su vez, está directamente relacionado con factores intrínsecos, propios de la misma persona y con factores extrínsecos, que tienen que ver con el entorno social y económico, así como con la cultura en la que se desenvuelve.

Por lo tanto, la calidad de vida que alcancen las Personas Adultas Mayores en el presente y en el futuro, dependerá tanto de sus decisiones y opciones personales, como de muchas decisiones y políticas de los gobiernos de los países donde viven, así como del apoyo de muchas instituciones relacionadas con esta temática.

Para que las decisiones que se tomen sobre este tema redunden en el bienestar individual y colectivo, es indispensable contar con información y conocimientos sustentados, asimilados y responsablemente difundidos. De ahí el rol fundamental que tienen que desarrollar las instituciones de educación superior como facilitadoras de los cambios requeridos para garantizar una buena calidad de vida para las generaciones presentes y futuras.

Conscientes de esta realidad, las cuatro universidades estatales de Costa Rica, agrupadas y coordinadas por el Consejo Nacional de Rectores (CONARE), crea en el año 2005 una Comisión Interuniversitaria para la Persona Adulta Mayor, que ha venido desarrollando un modelo de trabajo conjunto, con resultados muy

positivos y alentadores, los cuales se exponen en el presente documento, como una muestra de sinergia en pro del bienestar y el mejoramiento de la calidad de vida en la Personas Adultas Mayores (de ahora en adelante denominadas con las siglas PAM) de Costa Rica.

Ila- Evolución y tendencias en la población costarricense

Al igual que otros países, en las últimas décadas, Costa Rica ha experimentado grandes cambios a nivel demográfico, ello como producto de los avances económicos, científicos y tecnológicos en las áreas de la salud, lo que ha ocasionado la disminución de la mortalidad. y de la natalidad.

A continuación, algunos datos sobre Costa Rica (Rosero: 2007, citado por Cantero:2007):

CARACTERISTICA	CANTIDAD DE PERSONAS
	O %
Población costarricense con 60 años o más	5.7%
Total de costarricenses con 60 años o más	249 000
Número de centenarios en el país	331
Esperanza de vida al nacer en mujeres	81.4 años
Esperanza de vida al nacer en hombres	76.9 años

Gráfica 4
Costa Rica: Evolución y proyección de los cambios estructurales en la población

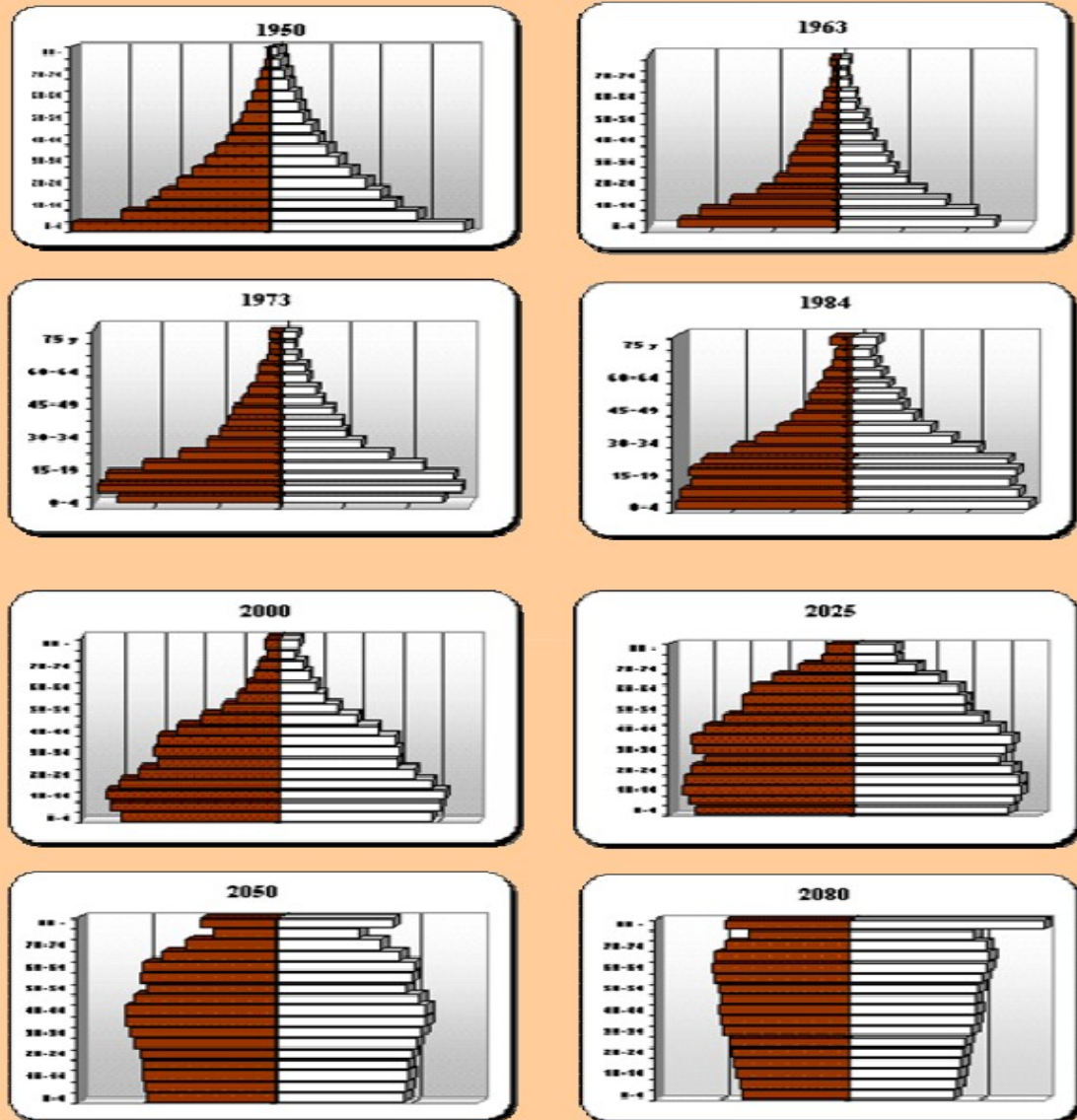


Figura #1: Costa Rica: Evolución y proyección de los cambios estructurales de la población. Tomado de: (Salazar, 2003).

Esta figura nos muestra en cifras los cambios registrados en el presente y los esperados en el futuro en la pirámide de la población costarricense. Señala los cambios en su estructura por edad, sobre todo en la población de 60 años y más.

Por ejemplo, a partir del año 2000, Costa Rica deja definitivamente el perfil

de población joven dando paso al proceso de envejecimiento poblacional que se refleja en la actualidad (INEC, 2001; Programa del Estado de la Nación, 2004)

Costa Rica: población de 60 años y más por cantón, 2000.

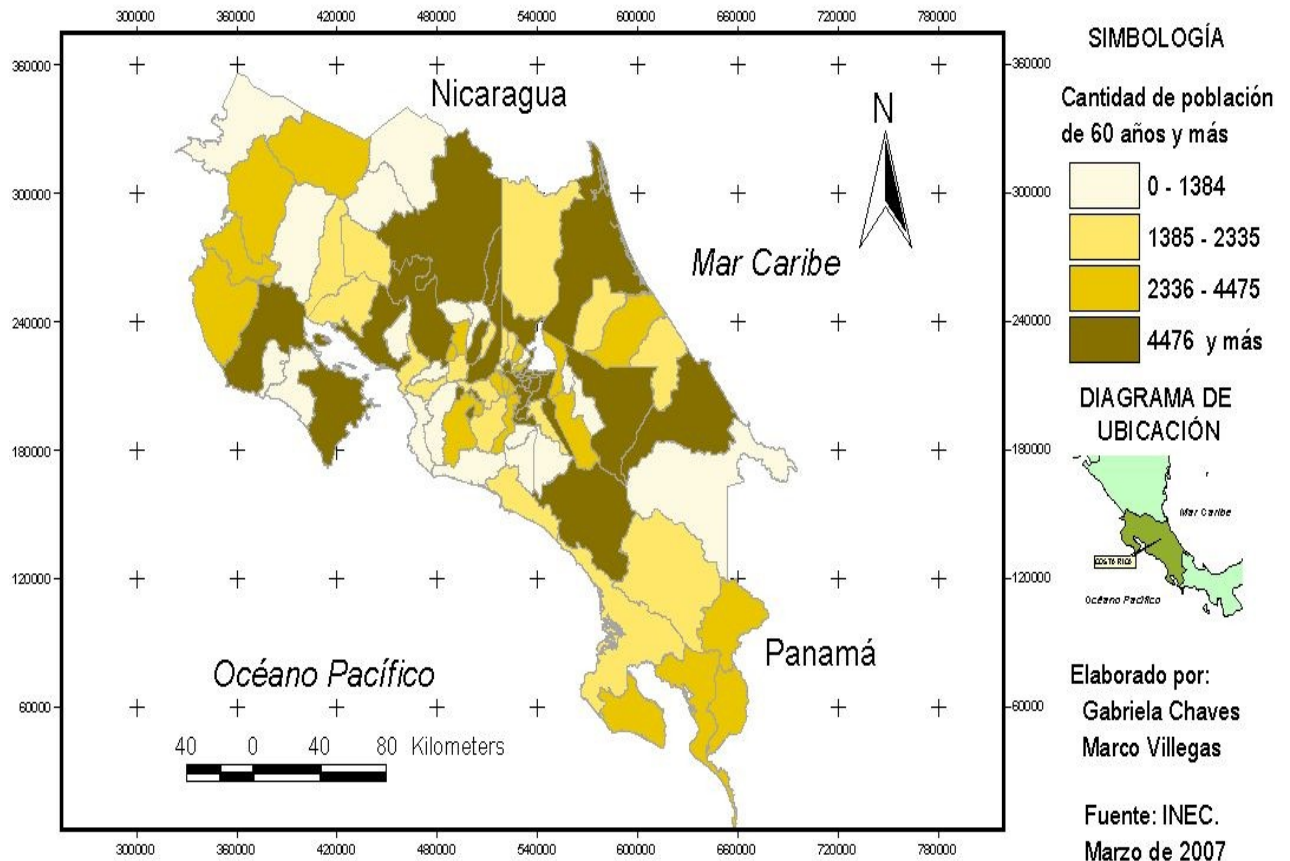


Figura #2: Costa Rica: Población de 60 años y más. Fuente INEC, 2007.

Interpretación: Se observan las regiones del país que registran mayor concentración de PAM: Grecia, Turrialba, Goicoechea, Moravia, Pérez Zeledón, Pococí, Nicoya, Desamparados, San Ramón, San Carlos entre otras. Se van a realizar varios esfuerzos específicamente focalizados hacia ellas en los próximos años.

II b-Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica

Al igual que en otros países latinoamericanos, diversos profesionales, tanto de la salud, como del campo social (tales como psicólogos, trabajadores sociales y educadores entre otros), han venido desarrollando investigaciones y experiencias

prácticas para identificar y estudiar diferentes retos y posibilidades de las PAM., desde hace más de veinticinco años.

En 1998, el Gobierno de la República promulga una nueva legislación orientada al ejercicio y protección de los derechos fundamentales de esta población. Así, el 27 de enero de 1999, se crea el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), como ente rector en lo relacionado al envejecimiento y la vejez en Costa Rica. El 19 de octubre de 1999 se aprueba la **Ley Integral para la Persona Adulta Mayor y su Reglamento (Nº. 7935)** en la cual se definen los derechos y beneficios para las PAM y se plantean algunas sanciones para quienes violen dichos derechos.

En apoyo a estas acciones, se aprueban también:

- En octubre de 1999: la Reforma al Artículo 33 de la Ley Reguladora del Transporte Remunerado de Personas en Vehículos Automotores (Nº. 7936): establece tarifas especiales para las PAM que usen estos medios de transporte.
- En diciembre de 1999: creación de cargas tributarias especiales sobre licores, cervezas y cigarrillos, con el fin de financiar tanto a PAM, como a otros grupos en riesgo social (niños y farmacodependientes entre otros)
- En julio del 2001: reforma al Código de Trabajo (Nº. 8107) en donde se prohíbe cualquier clase de discriminación en el trabajo por razones de edad, etnia, género o religión.

Toda esta legislación pone de manifiesto la importancia y la atención que ha merecido el tema del envejecimiento y la vejez en el ámbito costarricense, aunque desde luego aún se requieren muchas otras acciones afirmativas.

III- Experiencias educativas universitarias costarricenses con Personas Adultas Mayores

Las principales experiencias se ubican dentro de las cuatro universidades estatales que existen en el país: la Universidad de Costa Rica (UCR), El Instituto

Tecnológico de Costa Rica (ITCR), la Universidad Nacional (UNA) y la Universidad Estatal a Distancia (UNED), que están agrupadas bajo un ente coordinador denominado (CONARE) que se encarga de potenciar y coordinar el trabajo Interuniversitario en áreas específicas.

Antes de la creación de la Comisión Interuniversitaria para la PAM, en el año 2005, las cuatro universidades han venido desarrollando diferentes esfuerzos individuales en pro de este grupo poblacional, mediante varios Programas y proyectos, a saber:

1a- UNIVERSIDAD DE COSTA RICA: Programa Integral para la Persona Adulta Mayor. Coordinadora: Licda. Marisol Rapso

En la actualidad, el Programa Integral para la PAM (PIAM) cuenta con cuatro áreas estratégicas: Educación, Investigación, Acción Social y Vinculación Interna y Externa. Durante los últimos períodos el Programa cuenta con una población de aproximadamente 1500 estudiantes por ciclo lectivo. Para el primer ciclo se contó con 72 cursos propios. Además, durante el semestre se realizan actividades académicas dirigidas tanto a la PAM como en general, por ejemplo en el último ciclo se realizaron cinco talleres sobre temas como: nutrición, manejo del estrés, diseño arquitectónico, manejo del duelo y ejercicios acuáticos.

Por otra parte, se realizan también cursos de extensión docente y trabajo comunal universitario con diferentes unidades académicas. Se participa en el Programa Interuniversitario de Jubilación, en la Comisión de la Persona Adulta Mayor de CONARE, en la Red Intersectorial de Montes de Oca, el SINATEC del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor CONAPAM y es miembro de la AIUTA.

1b Programa de Maestría en Gerontología. Directora M.Sc. Lillyana Picado Espinoza

La Universidad de Costa Rica cuenta con un Programa de Maestría en Gerontología que forma parte de los Posgrados del Sistema de Estudios de

Posgrado de esa Universidad. Dicho Programa fue aprobado por el Consejo Nacional de Rectores el 25 de enero de 1994. Es el primero y único en el área centroamericana y ha sido acreditada por el Consejo Superior Centroamericano (CSUCA) en el año 2002 como carrera regional.

Los estudiantes del programa son profesionales de diversas áreas: Enfermería, Medicina, Trabajo Social, Psicología, Administración de Negocios, Sociología, entre otros.

Hasta la fecha se ha graduado un total de 59 profesionales en Gerontología en las opciones académica y profesional de la Maestría.

Los objetivos del Programa son:

- Preparar profesionales capaces de analizar, interpretar e intervenir con un enfoque integral, en la comprensión y solución de diferentes aspectos que conforman el envejecimiento.
- Capacitar profesionales en forma interdisciplinaria, para asumir liderazgo e iniciativa en el campo de estudio y en la acción sobre el envejecimiento.
- Mejorar la capacidad científica de los recursos humanos en la investigación, docencia y acción social en el campo gerontológico de modo que estimule el trabajo interdisciplinario y de equipo.

II- UNIVERSIDAD NACIONAL. Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor. Coordinadora : Lic. Maribel León Fernández

El Programa cuenta con las siguientes actividades:

- Cursos de sensibilización dirigido a estudiantes de Humanidades del CEG
- Cursos de Humanidades para personas adultas mayores como oyentes.
- Proyectos de alcance comunitario, principalmente sobre recreación y uso del tiempo con el fin de construir una vejez saludable.

- Charlas, talleres (literarios, teatrales), cine-forum, cursos cortos
- Investigaciones en temas gerontológicos, en los cuales se promueve la participación de los y las estudiantes.
- Sistematización y publicación de los productos generados en extensión, investigación y docencia del Programa.

Actualmente, se ofrecen dos cursos y cada semestre se matriculan alrededor de 450 estudiantes provenientes de todas las carreras de la Universidad.

III UNIVERSIDAD ESTATAL A DISTANCIA: PROGRAMA DE GERONTOLOGÍA. Coordinadora: MSc. Glenda Priscilla Barrientos Paz.

Este programa ofrece las siguientes opciones :

Cursos libres como: Tai Chi, Rompiendo las barreras con la computación, Inglés Conversacional, Disfrutando la vida después de los 50 años, Charlas y videoconferencias sobre el proceso de envejecimiento, Historia del Arte y Taller de Artes Plásticas.

- Cursos de capacitación modular a cuidadores familiares e institucionales
- Capacitación requerida a los funcionarios próximos a jubilarse .
- Integración de esfuerzos con instituciones gubernamentales y privadas que procuran mejorar el nivel y la calidad de vida de las PAM

IV Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR). Coordinadora: Ing. Flora Jiménez. Se cuenta con:

- Grupo de Tertulia : espacio semanal, para que un grupo de 15 PAM compartan un espacio de tertulia, socialización y juegos de mesa.
- Talleres de preparación para la jubilación.
- Prácticas de especialidad: en las áreas de Seguridad e Higiene

Ocupacional, Electrónica y Diseño Industrial .

- Cursos Libres: se han impartido dos cursos denominados: “Pierda el miedo a la computadora” y “Póngale vida a sus años”.
- Actualmente, se está desarrollando un proyecto de capacitación en el uso de Tecnologías de Información y Comunicación para la Persona Adulta Mayor, que plantea la creación de un laboratorio multimedial especializado para esta población y la conformación de un equipo interdisciplinario de capacitadores que desarrollarán una metodología de enseñanza / aprendizaje específica para PAM.

IV-La Comisión Interuniversitaria de CONARE para la Persona Adulta Mayor : un modelo de trabajo exitoso

El trabajo conjunto entre las representantes de las cuatro universidades estatales, se inició en el mes de abril del 2005 y como parte del mismo se ha desarrollado un plan de trabajo conjunto, que tiene como fin “ Desarrollar un Programa Interuniversitario que integre el quehacer académico de investigación, capacitación, acción social en el estudio y abordaje del envejecimiento de la población, con el fin de incidir en su estilo de vida y mejorar las condiciones y bienestar de las PAM.

Se contempla también una puesta en común de tareas, actividades y propuestas sobre el tema de envejecimiento y PAM, con base en la experiencia y recursos materiales y humanos existentes en cada universidad.

Otra meta que se pretende alcanzar es el integrar como eje transversal el tema del envejecimiento en las diferentes carreras de las universidades estatales.

Lineamientos y Características Generales de la Comisión:

La Comisión está conformada por cinco miembros: las coordinadoras de los Programas Universitarios de Extensión y Acción Social de las cuatro universidades y la Directora de la Maestría en Gerontología. Se cuenta también con la asesoría de una consultora de la Comisión . Todas las integrantes funcionan como un

equipo de trabajo que se reúne quincenalmente, apoyadas por dos compañeras del Consejo Nacional de Rectores (CONARE), quienes brindan asesoría en aspectos logísticos y técnicos de la ejecución del proyecto.

La coordinación de la Comisión es anualmente rotativa entre los miembros de las cuatro universidades estatales.

El trabajo de la Comisión está basado en cuatro pilares fundamentales:

A- El enfoque Interuniversitario: se parte de la premisa de actuar sobre las fortalezas de cada universidad y de minimizar sus carencias o debilidades, al apoyarse mutuamente

B- Enfoque participativo: procura contar con el criterio y la validación de las Personas Adultas Mayores en la creación de los materiales y servicios para ellas.

C- Enfoque regional: busca llevar los logros obtenidos a las diferentes regiones del país y no concentrarse solamente en la Gran Area Metropolitana.

D- Enfoque intergeneracional: se fomenta el encuentro entre generaciones, se favorece la comunicación entre las PAM y los estudiantes de las diferentes carreras. Por ej: caminatas intergeneracionales, Talleres de Rescate de Comidas típicas tradicionales, entre otros.

V- El proyecto "Capacitación/Divulgación sobre oportunidades y desafíos para las PAM":

A partir del año 2007, se está desarrollando este proyecto, financiado por el CONARE, por un monto de \$ 40 000.00, distribuidos en dos años, en forma proporcional entre las cuatro universidades estatales. Contempla el desarrollo de cuatro áreas de trabajo que son:

A-Capacitación para la Persona Adulta Mayor:

Tiene como fin: Promover mediante una labor educativa en la Región Chorotega (Pacífico Seco) como experiencia piloto y en otras regiones del país, la sensibilización y el análisis sobre los temas de: Cómo envejecer con calidad de vida, Derechos y deberes de las PAM y Abuso y maltrato en PAM.

Para alcanzar este objetivo se han elaborado tres módulos didácticos sobre

estos temas, que se trabajan con grupos de PAM en forma de cursos cortos, un día por tema y se imparten en diferentes regiones del país.

B-Preparación para la Jubilación:

Con respecto al Programa de Preparación para la Jubilación, el objetivo de éste es preparar a las personas pre-jubiladas para asumir la Jubilación como una nueva etapa de logros en sus vidas y a la vez crear políticas que faciliten su vinculación con las universidades e instituciones de las que se pensionan.

Para alcanzar este objetivo, a partir del año 2006, se conformó una Sub-Comisión de Preparación a la Jubilación, con representantes del área de Recursos Humanos de las universidades estatales, a quienes se les dio un Curso-Taller de Sensibilización sobre el proceso de envejecimiento y vejez. Se cuenta también con la colaboración de una consultora de la Comisión de la PAM y una compañera jubilada, quienes fungen como las capacitadoras de dichos cursos.

Hasta la fecha se han ofrecido siete Cursos-Talleres interuniversitarios de Preparación para la Jubilación a varios grupos de funcionarios universitarios, en diferentes sedes del país.

Los resultados obtenidos hasta ahora, han demostrado que la Preparación para la Jubilación, es una necesidad y un derecho importante de los (as) trabajadores (as) universitarios (as), dado que contribuye a orientarlos (as) en este proceso de ajustes y transición, en medio de una etapa que puede acompañarse, en algunos casos de problemas y crisis.

Para los próximos dos años, se tiene contemplado, impartir al menos ocho cursos por año sobre este tema, en diferentes regiones del país

C- Investigación/ acción social interuniversitaria:

El esfuerzo interuniversitario en el campo de la investigación se ha concentrado en el planteamiento y desarrollo del proyecto “Estado actual de la investigación, extensión, acción social y docencia en salud, nutrición y bienestar de la PAM”.

Esta investigación desarrollará un inventario sobre proyectos universitarios en docencia, investigación y extensión/acción social dirigidas a las PAM, así como un inventario sobre las instituciones y organizaciones que trabajan con este grupo

poblacional en diferentes regiones del país.

Todo lo anterior con el fin de crear una red nacional de apoyo a las PAM, así como de fortalecer el desarrollo de proyectos de investigación/ acción social entre universidades y entre éstas e instituciones gubernamentales y Organizaciones no gubernamentales.

Este proyecto es liderado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, que se encarga de coordinar al resto de las universidades. Está financiado por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) por un monto cercano a los \$ 100 000.00 y tiene una duración de tres años, a partir del año 2007.

D- Proyecto de divulgación: tiene como meta dar a conocer el trabajo desarrollado por la Comisión Interuniversitaria de la PAM y sensibilizar a la población nacional sobre la temática relacionada con este grupo etario.

Se utilizan diferentes medios de comunicación para dar a conocer el quehacer de la Comisión: periódicos universitarios, programas televisivos, videoconferencias, programas radiales nacionales y comunales entre otros.

Dentro del proyecto, se contempla también organizar al menos tres videoconferencias anuales sobre temas dirigidos específicamente a las PAM, que se presentarán en diferentes lugares del país, utilizando la infraestructura existente en la Universidad Estatal a Distancia (UNED).

Como parte del enfoque regional, anualmente se participa en la llamada Expo- Regional Universitaria que se realiza en diferentes lugares del país. Este evento da a conocer diversos proyectos de las universidades estatales en diferentes regiones.

Se contempla también el desarrollo de un audiovisual sobre el trabajo generado por la Comisión, que va a ser producido con ayuda de las oficinas de divulgación, y canales televisivos de las universidades estatales y va a ser presentado tanto en las televisoras universitarias como comerciales en la Semana de la PAM.

Finalmente, la comisión ha desarrollado una serie de signos externos (carpetas, marcadores de libros, un banner, jarritas, llaveros, lápices y lapiceros)

con el fin de consolidar la imagen del trabajo conjunto que se realiza.

IV- Reflexiones sobre el trabajo presente y futuro de la Comisión:

La primera meta que se tiene para finales de este año, es la creación formal del Programa Interuniversitario de la PAM. Esto permitirá contar con un presupuesto definido y una serie de proyectos de trabajo conjuntos y permanentes, para consolidar lo que se ha venido desarrollando.

Se contempla también el fortalecimiento de alianzas estratégicas entre Escuelas, Facultades y Universidades para el desarrollo conjunto de actividades de docencia, investigación y extensión/acción social, así como para aumentar y mejorar las alianzas entre universidades estatales e instituciones gubernamentales y no gubernamentales lo que permitirá ampliar la incidencia del Programa en el país.

Con respecto a los cursos de Preparación para la Jubilación se planea ampliar pronto la cobertura de personas a quienes se dirigen y llegar a otros grupos de educadores y funcionarios públicos interesados en la materia.

Los esfuerzos individuales desarrollados por las universidades estatales han sido rebasados en muchos casos, por las crecientes necesidades de la Población Adulta Mayor. Por ello, surge la necesidad del trabajo conjunto y coordinado, que permita optimizar recursos y sumar destrezas, experiencias y habilidades.

Lo anterior permite asumir nuevos retos e insertarse más activamente en la generación de políticas estatales e institucionales, en beneficio de la PAM, además de desarrollar las cuatro áreas de trabajo anteriormente descritas.

Finalmente, nuestro horizonte presente y futuro es continuar trabajando incansablemente como equipo interuniversitario en las diferentes regiones del país y explorar también la posibilidad de compartir nuestra experiencia con otros países de América Latina, que puedan estar interesados en el modelo de trabajo que hemos venido desarrollando.

Solo entonces podremos decir una vez más que la universidad constituye una luz para guiar el camino de la solidaridad entre las generaciones presentes y

futuras

BIBLIOGRAFÍA

Cantero, Marcela. (2007). **Científicos buscan claves de la longevidad en Nicoya**. Nación.com, Aldea Global, jueves 08 de febrero. San José, Costa Rica.

Chaves Soto, Gabriela; Villegas Salas, Marco T. (2007). **El envejecimiento de la población en Costa Rica: una perspectiva geográfica**. Escuela de Ciencias Geográficas. Facultad de Ciencias de la Tierra y el Mar. Universidad Nacional.

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM). (2006). **Juntos formamos un mundo mejor: orientaciones teórico/metodológicas del proyecto Juntos formamos un Mundo Mejor/ Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor**. 2ª ed. San José, Costa Rica: CONAPAM.

Gobierno de Costa Rica. (1999). **Ley Integral de la Persona Adulta Mayor y su Reglamento #7935**. San José: Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM). 60 p.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2001). **IX Censo Nacional de Población y V de Vivienda 2000: Resultados generales**. Instituto Nacional de Estadística y Censos. San José, Costa Rica.

Naciones Unidas (2002). Envejecimiento. Centro de Información de las Naciones Unidas. México, CA, Cuba y República Dominicana. En: http://www.cinu.org.mx/temas/envejecimiento/p_edad.htm.

Consultado el 23/06/07

Programa Estado de la Nación (2004). Décimo informe Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible. San José, Costa Rica: Proyecto Estado de la Nación.

Picado, L, Rapso, M., Murillo, A.C., León, M. Jiménez, F. (2005). **Un Programa Interuniversitario para mejorar las condiciones y bienestar de las Personas Adultas Mayores de Costa Rica**". Ponencia presentada en el I Congreso Internacional de Gerontología. San José: Universidad de Costa Rica

Salazar Figueroa, V. (2003). **Envejecimiento de la Población Costarricense**. Caja Costarricense del Seguro Social, Presidencia Ejecutiva, Dirección Actuarial y de Planificación Económica

United Nations. **World Population Prospects: The 2002 Revision**. Citado por Portal Mayores: Portal especializado en gerontología y geriatría. 2001. El envejecimiento mundial, 2000-2050. Tabla 1.2. (en línea). España. Consultado 23 jun. 2007. Disponible en

<http://www.imsersomayores.csic.es/estadisticas/documentos/informe2004/xls/cap1/1.05tab02-mundo-2050.xls>

Watson Wyatt Worldwide 2005. **Envejecimiento mundial: el reto del nuevo milenio**. (en línea). Consultado 15 sept. 2005. Disponible en <http://www.watsonwyatt.com/latin-america/research/resrender.asp?id=w-536&page=1>