

Universidad Nacional  
Facultad de Filosofía y Letras  
Instituto de Estudios Latinoamericanos  
Maestría en Derechos Humanos y Educación para La Paz  
Trabajo Final de Graduación-modalidad producción didáctica

**Título:**

**Visibilizar saberes y sentires de los derechos humanos en la población adulta mayor del Centro Diurno de la Persona Adulta Mayor Asociación Coraje y Esperanza en la comunidad de San Ramón, Alajuela.**

Estudiante: Ericka Palma Mora

Heredia, Costa Rica

2020

*Visibilizar saberes y sentires de los derechos humanos en la población adulta mayor del Centro Diurno de la Persona Adulta Mayor Asociación Coraje y Esperanza en la comunidad de San Ramón, Alajuela. 2020*

TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN PARA OPTAR POR EL GRADO DE MAGÍSTER EN DERECHOS HUMANOS Y EDUCACIÓN PARA LA PAZ QUE CUMPLE CON LOS REQUISITOS POR EL SISTEMA DE ESTUDIOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA Y QUE FUE EXPUESTO ANTE EL TRIBUNAL FORMADO POR:

---

**M.Sc. Nuria Rodríguez Vargas**  
Representante de la coordinación  
del posgrado

---

**M.sc. Abner Barrera Rivera**  
Director del Trabajo Final de  
Graduación

---

**Dra. Evelyn Cerdas Agüero**  
Lectora del Trabajo Final de  
Graduación

---

**Ericka Palma Mora**  
Sustentante

## *Dedicatoria*

A mis abuelas, Saray Mora y Rosa Barrantes, mi inspiración, ambas fallecieron durante este proceso académico, sé que jamás hubieran dejado que me rindiera a pesar de la adversidad, ellas me enseñaron eso y las llevaré en mi alma y cuerpo lo que me resta de vida.

Este título lo dedico a lo hermoso que fue aprender de su sabiduría, de su amor y de su forma de ver la vida, mis ancestras, seres de luz que brillarán para toda la eternidad en este enorme universo. Sus vidas marcaron la mía, estoy aquí gracias a ellas y a su apoyo incondicional, mis maestras, fue un placer disfrutarlas en vida y ser su nieta.

A ellas, mis hermosas e increíbles mujeres que amaré por siempre.

## *Agradecimientos*

A mi madre y mi padre, los amo.

A mi hermano Kevin y a mi compañero de vida Allan.

Al profesor Abner Barrera por todo el acompañamiento durante este proceso.

# Contenido

<b>Capítulo I.....</b>	<b>5</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>6</b>
<b>Tema y planteamiento del problema .....</b>	<b>7</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>9</b>
<b>Antecedentes .....</b>	<b>13</b>
<b>Objetivos de la investigación .....</b>	<b>20</b>
<b>Objetivo General .....</b>	<b>20</b>
<b>Objetivos Específicos.....</b>	<b>20</b>
<b>Marco de referencias categoriales.....</b>	<b>21</b>
<b>Marco metodológico .....</b>	<b>35</b>
<b>Enfoque metodológico: Cualitativo.....</b>	<b>35</b>
<b>Fundamentos epistemológico y ontológico .....</b>	<b>38</b>
<b>Cronograma .....</b>	<b>44</b>
<b>Capítulo II .....</b>	<b>46</b>
<b>Análisis de la información recolectada .....</b>	<b>46</b>
<b>1. Primer Objetivo .....</b>	<b>47</b>
<b>2. Segundo Objetivo.....</b>	<b>58</b>
<b>3. Tercer Objetivo: Guía Didáctica.....</b>	<b>66</b>
<b>Capítulo III.....</b>	<b>101</b>
<b>Consideraciones finales .....</b>	<b>101</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>102</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>105</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>109</b>

## **Índice de Cuadros**

**Cuadro # 1:** Proyección de población por edad años 2001-2018-2030 Costa Rica

## **Abreviaturas**

AGECO- Asociación Gerontológica Costarricense

CONAPAM- Consejo Nacional de las Personas Adultas Mayores

CCSS- Caja Costarricense de Seguro Social

OEA- Organización de Estados Americanos

OMS-Organización Mundial de la Salud

ONU- Organización de Naciones Unidas

OHCHR- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas

PAM- Persona Adulta Mayor

# Capítulo I

## **Introducción**

La investigación que se desarrolla a continuación se basa en visibilizar saberes y sentires sobre los derechos humanos por parte de la población adulta mayor del Centro Diurno de la Persona Adulta Mayor Asociación Coraje y Esperanza en la comunidad de San Ramón, Alajuela.

El documento está compuesto por tres capítulos en los que se describe cada sección del trabajo realizado. En el capítulo I, se especifican los aspectos generales de la investigación, tales como el planteamiento del problema, la justificación, los antecedentes o investigaciones estudiadas, los objetivos (objetivo general y objetivos específicos), aspectos teóricos y metodológicos de la investigación.

En el capítulo II, se presenta el análisis de la información recolectada, este apartado se divide en tres bloques principales, cada uno muestra el desarrollo de los objetivos propuestos, siendo los dos primeros de análisis de datos recolectados por entrevistas y triangulación de información y un último apartado que corresponde a una propuesta de guía didáctica para trabajar los derechos humanos con la población adulta mayor.

En el capítulo III, se exponen las conclusiones de la investigación.

## **Tema y planteamiento del problema**

Para efectos de esta investigación se plantea como necesidad el reafirmar los derechos humanos en la población adulta mayor, dado que por naturaleza el ser humano envejece, sin embargo, en Costa Rica podemos observar cómo este grupo social sufre de situaciones como abandono o discriminación, lo cual lleva a que algunas de estas personas sufran de un deterioro acelerado en su calidad de vida. De forma tal que es necesario conocer los derechos humanos e incluirlos en el diario vivir, profundizando en aquellos temas que desde la misma población se manifiestan como una necesidad.

Por tanto, partiendo desde la subjetividad de las personas adultas mayores y de la necesidad de incorporar los derechos humanos, se plantea como tema principal el profundizar en los derechos humanos desde la población adulta mayor, escuchando sus voces para identificar sus necesidades y demandas, así como sus intereses en la atención que institucionalmente se les brinda.

Asimismo, se plantea la necesidad de realizar material didáctico que permita impulsar el conocimiento de los derechos humanos como procesos sociales que generan beneficios para la vida digna de las personas, reconociendo o haciendo énfasis en que se concientice sobre esta etapa de la vida y se logre impulsar la disminución o erradicación de discriminación hacia este grupo etario.

De esta forma se plantean los derechos humanos como fundamentos para sus programas y proyectos para impulsar la construcción de herramientas en procura de una cultura de paz que valide y permita el desarrollo personal pleno de esta población, como sujetas y sujetos de derechos.

### **Tema**

Conocer cómo se están incluyendo e informando respecto los derechos humanos en los programas y proyectos que se desarrollan en el Centro Diurno de la Persona Adulta Mayor Asociación Coraje Esperanza en la comunidad de San Ramón, asimismo profundizar desde la perspectiva crítica de los derechos humanos cuáles intereses deben ser considerados desde los sentires de esta población.



Una vez establecido el tema de investigación, se plantean una serie de preguntas que servirán para apoyar el estudio, se formulan de acuerdo con el conocimiento de los derechos humanos y la necesidad de incorporarlos a programas y proyectos dirigidos hacia la población adulta mayor.

### **Preguntas generadoras**

1. ¿Cuáles derechos humanos es necesario reforzar o informar para contribuir a una cultura de paz y respeto a favor de la población adulta mayor?
2. ¿Cuáles son los derechos humanos que se encuentran mayormente vulnerados en el centro diurno que atiende a la población adulta mayor?
3. ¿De qué forma se incluyen los derechos humanos para elaborar los proyectos o programas a los que asisten la población adulta mayor?

Una vez planteadas las anteriores preguntas y el tema de investigación, se desarrolla como problema para investigar, la inclusión de los derechos humanos en la atención que se brinda hacia esta población.

### **Problema**

- ¿Cuáles son los principales desafíos respecto a la inclusión de derechos humanos que se identifican en la atención de las necesidades y demandas de las personas adultas mayores que se atienden en el Centro Diurno de la Persona Adulta Mayor Asociación Coraje Esperanza?

## **Justificación**

La presente investigación se desarrolla con el fin de construir una herramienta práctica e informativa acerca de los derechos humanos, como trayecto para favorecer una cultura de paz en la cual prevalezca el respeto y la validación de todas las personas por igual. En este caso en específico se abordan los derechos humanos de la población adulta mayor de nuestro país.

En primer lugar, es fundamental que, como investigadores e investigadoras de los derechos humanos, nos enfoquemos en estudiar y analizar desde la perspectiva crítica de los derechos humanos la situación de la población adulta mayor, pues se ha abordado desde una interpretación jurídica, en la que se plantea que por el simple hecho de ser personas se garantiza el goce pleno de estos derechos, cuando son visibles retos con esta población respecto a este tema.

En este punto, es conveniente visibilizar el acceso a los derechos humanos de la población adulta mayor, dado que el país enfrenta un proceso importante de envejecimiento poblacional que invita a cuestionarnos como sociedad sobre la etapa de vejez. También conviene cuestionarse sobre aquellos lugares que se encargan de la atención de esta población y la forma en la que se incluyen los derechos humanos como parte trascendental de sus programas y proyectos, de aquí la importancia de realizar esta investigación.

Como fin directo se pretende que tanto la población adulta mayor como las personas encargadas de la institución, logren concientizar sobre la etapa de envejecimiento del ser humano y visibilizar la necesidad de incluir los derechos humanos como procesos socioafectivos en los que se desarrollan las relaciones sociales.

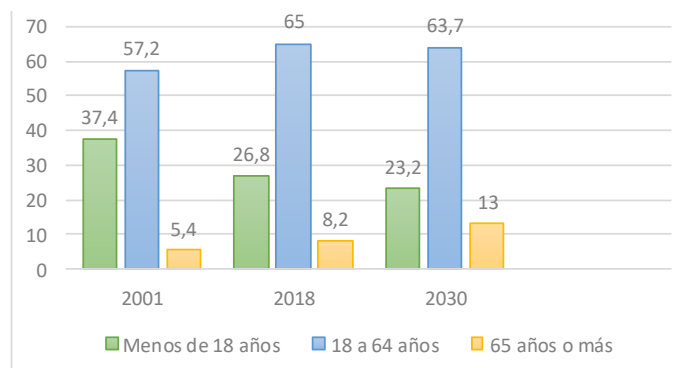
La realidad social nos muestra una desigualdad respecto a esta población, Fernández (2007) menciona la existencia de diversos factores que influyen en la categorización de estas personas, tales como la participación social y la actividad económica de sus hogares, además de rasgos que los diferencian de la población más joven, en este caso, un nivel menor de escolaridad y menor porcentaje de participación en la fuerza laboral del país.

Con lo anterior, es importante visibilizar que dichos factores se reflejan en la participación social como sujetos de derechos, pues al formar parte de un sector menos activo respecto a los otros grupos generacionales, la validación de sus derechos humanos se desplaza ante la lógica productiva que sugiere el sistema macroeconómico.

Aunado a esto se puede mencionar que en Costa Rica, para el 2018 según los datos del INEC (2018), la población adulta mayor era de un 8,2%, porcentaje que ha ido creciendo año con año duplicándose en un período de 30 años, pues para 1988 dicha población alcanzaba un 4,6%, con estos datos se puede observar cómo la población costarricense ha presentado tendencia de crecimiento respecto a la cantidad de población adulta y adulta mayor, contrastando con una disminución de la cantidad de personas menores de edad, como se puede apreciar en el siguiente cuadro.

### Cuadro 1

Proyección de población por edad años 2001-2018-2030 Costa Rica



Fuente: Elaboración propia con datos obtenidos de la Contraloría General de la República, San José, Costa Rica (2019)

Según estos datos existe un impacto directo en el cambio demográfico de Costa Rica, al bajar la tasa de natalidad y subir la tasa de mortalidad el país se enfrenta a un envejecimiento poblacional importante, se puede observar que para el 2030 habrá muchos más adultos que personas menores de 18 años. Es así que los temas de personas adultas mayores no solamente le corresponden a un sector pequeño de la sociedad, sino, que forma parte de un sector creciente con demandas pendientes desde décadas atrás.

En este contexto se puede mencionar que, del porcentaje total de adultos mayores en el país, según INEC (2018) existe un 21,1% de Persona Adulta Mayor en condición de pobreza, un 88,4% con empleo informal, un 16,4% no tienen ingresos autónomos, existe un 22,7% con al menos una discapacidad y un 2,7% de esta población no se encuentra asegurada.

Las cifras mencionadas en los párrafos anteriores nos muestran esta desigualdad en cuanto ocupación y la lógica de productividad en la cual vivimos, pues existe gran cantidad de personas adultas mayores dedicándose a empleo informal, así como en condición de pobreza. Estos datos representan la realidad de un sector social que ha sido desatendido sistemáticamente y que representan los grandes retos desde los derechos humanos en el país.

Por tanto, esta investigación contribuye a visibilizar cómo la lógica del sistema capitalista y neoliberal en la sociedad actual, afecta a aquellos quienes no influyen en la productividad económica, enmarcando a la población adulta mayor como una carga para el sistema.

Aunado a lo anterior, en Costa Rica la población adulta mayor evidencia desatención en diversos sectores, según la ONU (2019):

sufre de un creciente y alarmante problemática de abandono de personas adultas mayores, en distintos ámbitos, que son remitidas por los hospitales de la CCSS, los Juzgados, la fuerza pública y hasta particulares en busca de un espacio para su reubicación. (p.12)

De esta forma esta investigación pretende visibilizar la necesidad de validar los derechos humanos de las personas adultas mayores de nuestro país, tanto para sí mismos como para las familias y organizaciones que disponen de servicios para atender sus necesidades.

En este sentido se puede apreciar un avance importante respecto a la creación de leyes como la ley N° 7935- Ley Integral para la Persona Adulta Mayor e instituciones tales

como CONAPAM o AGECHO en nuestro país, sin embargo, es un tema que merece mayor atención pues se denota que continúan existiendo vacíos o retos importantes respecto a la atención de esta población. Tomando en cuenta además que a pesar de la existencia de normativas internacionales que validan los derechos humanos tales como los principios de las Naciones Unidas entre otros acuerdos, se destaca que hasta el año 2015 se aprobó la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores y en Costa Rica se ratificó hasta el 2017.

Ante la realidad expuesta anteriormente, es de suma importancia que, como estudiosos y estudiosas de los derechos humanos, debemos enfocar nuestros esfuerzos en velar por la dignidad y respeto de toda la población sin distinción de ningún tipo y nos enfoquemos en generar espacios para informar y concientizar acerca de aquellos derechos que han sido negados por el sistema socioeconómico en el que vivimos.

Debemos preocuparnos por la existencia de investigaciones y mecanismos que enfatizan en visibilizar y concientizar sobre estas temáticas, proponiendo herramientas para abordar los derechos humanos con una perspectiva crítica que promueva una cultura de paz a espacios donde se evidencien carencias en la apertura a la participación activa y disfrute pleno de derechos.

Se debe en este proceso, propiciar una ecología de saberes entre los grupos etarios de nuestra sociedad en los que se impulse una cultura que reconstruya el pensamiento sobre el envejecimiento, pues este tema nos atañe a todos y todas por igual, no solo un grupo etario en específico.

Por tanto, surge la necesidad de analizar la realidad social de la población adulta mayor de los Centros Diurnos, reconociéndolos como espacios de esparcimiento y recreación en los que se debe abordar el envejecimiento desde una visión holística centrada en la dignidad, así como en sus derechos humanos. Por esta razón, se aborda desde la perspectiva crítica de derechos humanos los sentires y saberes de esta población, haciendo énfasis en escuchar sus voces y abrir espacios en los cuales se construya un acercamiento activo a los derechos humanos.

## Antecedentes

En primer lugar, se presenta la memoria de Seminario de Graduación Para optar por el Grado de Licenciatura en Trabajo Social “*Acreditación para la atención integral en establecimientos que suministran servicios a la población adulta mayor*” realizada por Monserrat Carvajal, Silvia Conejo, Yahaira Piedra, Karla Vásquez y Cynthia Villalobos (2001).

Es relevante tomar en cuenta esta investigación, pues considera la concepción de integralidad del ser humano, los derechos humanos y las necesidades de las PAM como elementos trascendentales para que las instituciones que se encargan de prestar servicios para esta población mejoren la calidad de vida y los programas y proyectos que se desarrollan.

De la misma forma, plantean la necesidad de considerar la satisfacción de las necesidades axiológicas y existenciales de las personas adulta mayor e integrarlas para construir programas que permitan el desarrollo personal de dicha población, asimismo se centran en la necesidad de la existencia de espacios en los cuales se logre desarrollar o potenciar la autonomía, la independencia y las capacidades de desarrollo tanto físico como emocional.

Como objetivo general la investigación de Carvajal et al (2001) plantea el “Fortalecer las Normas de Acreditación de manera que contemplen las categorías que permitan evaluar los métodos de gestión y de intervención para los establecimientos de atención integral que suministran servicios a la población adulta mayor.” (p.34)

En esta misma línea los objetivos específicos, entre otros, abarcaron el “Plantear lineamientos que consideren las categorías que permitan evaluar los métodos de gestión y de intervención en las Normas de Acreditación para los Establecimientos de Atención Integral que brindan servicios a la Población Adulta Mayor”. (p.34)

Como propuesta metodológica el estudio fue de tipo descriptivo-interpretativo, utilizando formas cualitativas para entender la realidad social de interés, llegando a la

conclusión de la necesaria creación de programas de extensión cultural y educativa que permitan un cambio respecto al concepto de vejez, olvidando aquellas concepciones que la asimilan a incapacidad o enfermedad.

Y como principal conclusión cabe destacar la necesidad de fortalecer las Normas de Acreditación vigentes para los Establecimientos de Atención Integral a la Población Adulta Mayor, ya que se comprobó que las mismas no contemplan categorías que permitan evaluar la atención suministrada a dicha población, enfocándose únicamente en aspectos de infraestructura. (2001, p.139).

Bajo esta premisa es importante que los establecimientos que trabajen con dicha población se centren en generar actividades recreativas, culturales y de otras índoles, que promuevan un ejercicio activo de la población adulta mayor. De esta forma es importante tomar en cuenta esta investigación pues permite repensar los estatutos o lineamientos de las instituciones que trabajan con la población adulta mayor.

Del mismo modo, se presenta la memoria de seminario de graduación para optar por el grado de licenciatura en trabajo social “*Condiciones de vida de las personas adultas mayores en centros diurnos de los cantones de Grecia y Poás, a partir del enfoque de derechos humanos: una propuesta desde el Trabajo Social*” realizada por Laura Bogantes, Carol Mejías, Roxana Murillo y Gloriana Vargas (2013).

Dicho trabajo de investigación tuvo por objetivo general analizar las condiciones de vida, específicamente autodeterminación, relaciones interpersonales y desarrollo personal de las personas adultas mayores de los Centros diurnos “Asociación Pro Atención a Ciudadanos Poaseños de la Tercera Edad” y “Asociación de Atención de la Tercera Edad de Grecia”, para la construcción de una propuesta desde Trabajo Social que las mejore y fortalezca, basado en un enfoque de derechos humanos y entre sus objetivos específicos determinar con los actores sociales de los Centros diurnos las condiciones de vida de autodeterminación, relaciones interpersonales y desarrollo personal, necesarias para fomentar la calidad de vida de los adultos y las adultas mayores, entre otros.

Del mismo modo la investigación de Bogantes et al (2013), estuvo direccionada a conocer la realidad de la población adulta mayor en los Centro Diurnos por medio de los paradigmas fenomenológico y dialéctico, al permitir un conocimiento descriptivo de la población, así como la percepción de estos centros.

Asimismo cabe destacar que se desarrolló desde un enfoque cualitativo permitiendo analizar la realidad social fundamentada en la propia percepción de la población adulta mayor participante, permitiendo además un acercamiento a la subjetividad de datos descriptivos que permitieron para las autoras conocer y comprender de mejor forma la realidad investigada, todo esto por medio de técnicas de recolección de datos tales como el cuaderno de campo, la revisión bibliográfica, entrevistas a profundidad y entrevistas abiertas.

Respecto a las conclusiones principales de esta investigación, se puede mencionar que se escribieron conforme a sus objetivos de investigación en los cuales se abarca la “Autodeterminación” como un factor que no se presenta plenamente en esta población, pues existe una autonomía funcional donde son personas externas quienes deciden sobre las PAM.

Del mismo modo abarcan “Relaciones interpersonales” y “Desarrollo personal”, donde las primeras se muestran como una parte esencial de la vida humana y existiendo una necesidad de fortalecer o abrir espacios donde las familias se concienticen acerca del valor para la persona adulta mayor el sentirse parte de un hogar y para el segundo factor, se muestra que existe una falta de espacios para que las personas participantes desarrollen sus propios intereses o necesidades.

Por otro lado, se encuentra el trabajo final de graduación para optar por el grado de licenciatura en Trabajo Social “*Abusos y malos tratos hacia personas adultas mayores: Organización institucional de su atención*”, realizado por Raquel Guillén (2013).

La investigación de Guillén (2013), plantea el envejecimiento de la población como dinámico y acelerado en el que la proporción de adultos y adultas mayores sigue aumentando en contraste a población de otras edades, al mismo tiempo plantea la necesaria atención institucional de esta población, respecto a los malos tratos y abusos.



Como objetivo general, Guillén (2013) plantea el analizar desde la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, los procesos institucionales de atención a las situaciones de abusos y malos tratos hacia las personas adultas mayores en el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor, Instituto Nacional de las Mujeres y Ministerio de Salud, para identificar la coherencia en las acciones respecto a lo establecido por la Política, y la intervención del Trabajo Social desarrollada en estos escenarios.

En esta misma línea plantea como objetivo específico caracterizar la política pública que rige el accionar de los entes rectores encargados de atender la problemática de abusos y malos tratos hacia las personas adultas mayores, entre otros.

Del mismo modo la estrategia metodológica fue de tipo cualitativo y se centró en el método dialéctico, al centrarse en el replanteamiento de la relación sujeto-objeto, por lo que plantea la persona investigadora debe acercarse a las personas o la situación a investigar para poder comprender e interpretar a profundidad el tema de investigación. De este modo, idealmente la persona investigadora y los sujetos participantes investigarán el denominado objeto de estudio.

Para esta autora, la política pública de Costa Rica carece de una propuesta clara en torno a la población adulta mayor y el proceso de envejecimiento de la población, pese a ser un crecimiento acelerado, existe una invisibilización de este tema en particular en la agenda pública.

Aunado a esto, a lo largo de la investigación la autora plantea una serie de factores contextuales relacionados a la política de mercado y al andamiaje institucional, mismos que apuestan desde una lógica capitalista a impulsar todo aquello que favorezca económicamente y por consiguiente a una reducción al gasto público relacionado a programas y proyectos sociales vinculados a poblaciones tales como las y los adultos mayores del país.

En conclusión, en cuanto a derechos humanos de la población adulta mayor se necesita una integración por parte del Estado y de la población civil para cumplir y velar con estos postulados, pues a lo largo del tiempo se siguen presentando grandes retos y vacíos en torno a la desigualdad que vive esta población.

En esta misma línea se presenta el artículo de la revista costarricense de Trabajo Social (26) denominado “*Observatorio de los Derechos Humanos: Las Personas Adultas Mayores: como defensoras de sus propios derechos*” elaborado por Laura Rivera (2015).

Dicho artículo es relevante tomarlo en cuenta pues explica la necesidad de formular y analizar el proceso de envejecimiento desde la población en general y desde la subjetividad de las propias personas adultos mayores.

El artículo se basa en exponer un proyecto de Asociación Gerontológica Costarricense que inició en el año 2008, centrado en que las personas adultas mayores tomen protagonismo en la defensa de sus derechos, esto mediante la elaboración de talleres educativos con énfasis en los derechos humanos y así poder elaborar documentos informativos para la población en general.

Desde el escrito se puede determinar cómo Costa Rica atraviesa un fenómeno de envejecimiento acelerado, en el que, mediante los cambios demográficos, es observable como a través de los años existe una mayor cantidad de población adulta mayor e intermedia.

El Observatorio de los Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores parte desde el enfoque de investigación-acción, el cual permite integrar a las personas adultas mayores como participantes activas del conocimiento que se genere en cada sesión o documento que se busque realizar, asimismo se enfoca en realizar diversas fases en las que se abarca la sensibilización y la coordinación de las personas adultas mayores en el conocimiento de los derechos humanos.

Del mismo modo parte de la necesidad de que personas en general conozcan y se sensibilicen acerca de procesos como la vejez y el envejecimiento por medio de módulos educativos.

Por tanto, como objetivo el proyecto se centró en desarrollar “acciones de fortalecimiento y consolidación orientadas a informar, educar y formar sobre los derechos humanos de las personas adultas mayores y la necesidad de su efectivo cumplimiento en instancias comunales y sociales” (Rivera, 2015, p. 27)

En tanto a los resultados, como proyecto se desarrollaron talleres educativos en los que se destaca la necesidad de programas que se alejen de la visión asistencialista que contemplan a los y las adultas mayores como receptores de protección y no como sujetas y sujetos de derechos, que pueden contribuir a la construcción de sociedades más equitativas.

## **Balance General**

Es necesario tomar en cuenta la investigación de Bogantes et al (2013), pues parte de investigar factores importantes para el desarrollo humano tales como lo son la autodeterminación, las relaciones interpersonales y el desarrollo personal, siendo aspectos que permiten visibilizar y determinar cómo la población adulta mayor vive cotidianamente.

Es importante tomar en cuenta dicha investigación, pues el envejecimiento de la población es un tema fundamental como sociedad, el pleno disfrute de los Derechos Humanos en cada etapa de nuestra vida debe ser primordial y se debe promover que a lo largo de los años se mantenga sin variaciones.

Las autoras toman en cuenta los centros diurnos como espacios en los que esta población convive cotidianamente, en los que muchas veces se dan programas cuya finalidad permite a la institución tener el control sobre la población, más allá de promover el disfrute o desarrollo de sus intereses o necesidades tal y como se demostró en la investigación.

Del mismo modo, cada investigación mezcla los derechos humanos como parte de la necesidad que atraviesa la población adulta mayor del país, especialmente respecto a los programas y proyectos que les son atinentes.

En el país la población adulta mayor ha sido parte de proyectos asistencialistas o educativos direccionados al cuidado o encargo de ellas y ellos, sin embargo, es necesario la promoción de proyectos que se enfoquen en la equidad de la población y generen procesos de construcción de personas activas en cuanto a sus deseos e intereses, dejando de lado el pensamiento de la vejez como una etapa de desventaja.

Rivera (2015) presenta una idea realmente importante al mencionar que la PAM debe incluirse en la construcción de los procesos que les son pertenecientes, pues se debe

partir de sus propios intereses y deseos, sin imponer aquellas ideas que sean por conformidad o facilidad.

El vincular activamente a las personas adultas mayores puede generar una mayor visibilización de situaciones adversas que les suceda, al mismo tiempo que permite la apropiación de derechos que propicien el empoderamiento capaz de demandar oportunamente de mejores tratos y la erradicación de prácticas discriminatorias o negativas.

Así como Guillén (2013), realiza su trabajo desde la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez y cómo afrontan las instituciones los malos tratos y abusos de la cual es víctima la población adulta mayor, debemos incluir acuerdos o tratados internacionales sobre los derechos humanos en los programas y proyectos dirigidos a esta población, esto como una forma de volver tangibles estos aparatos y hacerlos parte de la cotidianidad.

Como sociedad debemos concientizar y generar espacios es lo que la población en general valore y respete a todos y todas por igual, así mismo abandonar la óptica productiva para determinar cuál persona es o no valiosa.

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivo General**

- Analizar la condición de los derechos humanos de la población beneficiaria *persona adulta mayor* del Centro Diurno Coraje y Esperanza, con el fin de promover una cultura de paz que propicie el afrontamiento asertivo y empático de situaciones relacionadas a esta población.

### **Objetivos Específicos**

- Determinar la integración de derechos humanos para el desarrollo de programas y proyectos dirigidos a la población adulta, desde las voces de las personas adultas mayores y los encargados del Centro Diurno.
- Analizar desde una perspectiva crítica de los derechos humanos los procesos sociales e institucionales de integración de estos en el accionar del Centro Diurno y la cotidianidad de las personas adultas mayores.
- Realizar una producción didáctica que visibilice e informe sobre el tema de los Derechos Humanos de la persona adulta mayor desde el afrontamiento asertivo de las situaciones concernientes al envejecimiento, para trabajar en el “centro diurno para la persona adulta mayor asociación Coraje y Esperanza”.

## **Marco de referencias categoriales**

En el presente apartado se exponen las categorías teóricas transversales al tema de esta investigación, el mismo procura realizar un acercamiento a la postura teórica desde la cual se plantea la investigación, exponiendo la teoría crítica de los derechos humanos y la población adulta mayor como sujetos y sujetas de derechos.

Con esto se pretende establecer una base teórica que permita comprender el tema de investigación y la forma en que se asumen los derechos humanos desde las posturas institucionales y sociales, mismas que configuran la concretización de estos en la realidad de las personas adultas mayores, así como la percepción social del envejecimiento poblacional y la configuración de los derechos humanos.

### **Aproximación a los Derechos Humanos desde la teoría crítica, visibilizando la vulnerabilidad social.**

Resulta primordial realizar una aproximación a los derechos humanos, analizándolos desde su establecimiento por parte de la Declaración Universal de los Derechos Humanos aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948. Desde este momento se comienza a cuestionar todas aquellas libertades y derechos a los que todo ser humano debe aspirar de manera inalienable y en condiciones de igualdad.

Sin embargo, analizar los derechos humanos desde una visión crítica que permita profundizar en cuanto al tema de la dignidad de las personas y en cómo estos llegan a ser accesibles para todos y todas sin importar razones de edad, etnia, género, o demás, nos puede aproximar a un entendimiento de cómo se articulan la institucionalidad y la sociedad en relación con los derechos humanos y la población adulta mayor.

Según Herrera (2008) los derechos humanos se han convertido en el reto del siglo XXI, un reto que es a la vez teórico y práctico. Nadie puede negar el gigantesco esfuerzo internacional realizado para llegar a formular jurídicamente una base mínima de derechos

que alcance a todos los individuos y formas de vida que componen la idea abstracta de la humanidad.

Desde la promulgación de los derechos humanos se establecen como un ideal a conseguir, para lo que se muestran como una serie de acatamientos que deben cumplir los Estados miembros de las Naciones Unidas con sus poblaciones, sin embargo, si analizamos los derechos humanos desde la teoría crítica podemos ampliar la base teórica, para que nos permita abordarlos desde el cuestionamiento sobre la realidad en que se aplican y cómo estos se cumplen.

Para este acercamiento se debe mencionar que “las teorías inspiradas por el pensamiento crítico reclaman una posición especial como guías de la acción humana. Confrontando dialécticamente lo ideal con evidencia empírica actual” (Cebotarev, 2002, p. 5). De esta manera se considera que desde estas teorías se deben crear comprensiones correctivas del mundo y no se asumen como una tarea acabada.

En este sentido, lo que se busca es “iluminar y transformar a los individuos y sus nociones de realidad, con el fin de habilitarlos (empoderarlos) para transformar el mundo en el que todos vivimos”. (Cebotarev, 2002, p. 5)

Aunque socialmente los derechos humanos se consideren como algo dado, las teorías críticas nos encausan a no asumirlos como una simple regulación en la que no se es partícipe de su configuración, sino a entenderlos como un espacio de acción de individuos sociales que construyen en conjunto una visión de mundo desde sus particularidades, donde se validan a la vez los aportes de cada uno.

Por tanto, la Teoría Crítica nos invita a analizar lo que sucede en la sociedad críticamente y además a visibilizar cómo es que, siguiendo a Cebotarev (2002), el mundo se transforma en un lugar complejo y jerárquico, el cual se encuentra dividido en grupos con intereses conflictivos.

Es así como dicha teoría invita a pensar en la desigualdad y las situaciones discriminatorias que viven ciertas partes de la población y la base estructural que las produce. De manera que se establece un camino posible para determinar las condiciones

impuestas del sistema que se producen esa violencia estructural y tomar acciones en concreto.

Desde la teoría crítica se parte de un proceso dialéctico en el cual se analiza las percepciones de las personas, y lo que ocurre realmente en la sociedad, siendo al final un proceso que “involucra confrontar las demandas con la realidad”. (Cebotarev, 2002, p. 15)

De forma tal que debemos confrontar desde esta percepción la visión tradicional y hegemónica de los derechos humanos como ideal, contrastando los derechos humanos plateados con las necesidades de la población. Tal como menciona Herrera (2008), el trasfondo jurídico y social de los derechos humanos recae en que son “derecho a tener derecho”, por lo que invita a preguntarnos

¿Y los bienes que dichos derechos deben garantizar? ¿Y las condiciones materiales para exigirlos o ponerlos en práctica? ¿Y las luchas sociales que hay que llevar a la práctica para poder garantizar un acceso más justo a una vida digna? (p.22)

Es así, que desde la perspectiva crítica de los derechos humanos y como menciona Herrera (2008), debemos entender los derechos humanos desde tres principales planos, el primero nos remite a pensar “el qué” de los derechos, pues desde esta propuesta los derechos humanos son más que derechos propiamente dichos, sino más bien son procesos resultado de las luchas sociales para acceder a bienes necesarios.

Desde este punto de vista se debe ir más allá de los derechos positivados, avanzar a la idea de que los derechos son bienes exigibles para la vida de cualquier persona, abarcando no sólo la normativa propiamente dicha, sino, las expresiones para vivir con dignidad tales como el acceso a la diversidad religiosa, la educación, la vivienda, el trabajo, el medio ambiente y muchos otros factores transversales al ser humano.

En este sentido, Herrera (2008) plantea que debemos abordar los derechos humanos desde “las dinámicas sociales que tienden a construir las condiciones materiales e inmateriales necesarias para conseguir determinados objetivos genéricos que están fuera del derecho” (p. 24), es decir, que al buscar o luchar por los derechos humanos, se habla desde



todas aquellas dinámicas sociales que doten de instrumentos y mecanismos para la obtención de estos bienes materiales e inmateriales.

De esta manera, una vez estableciendo el “qué” son los derechos y determinándolos como procesos dirigidos a la obtención de bienes materiales e inmateriales, es que podemos establecer el segundo plano de los derechos humanos con la capacidad de abordar de una forma más integral las dinámicas complejas de la construcción del ser como sujeto social.

Siguiendo a Herrera Flores (2008), el segundo plano que se debe tomar en cuenta es el “por qué”, respondiendo a la necesidad que tenemos como seres humanos de acceder a los bienes exigibles para vivir y por la dificultad que se tiene para acceder a estos bienes, reflejo de la desigualdad social y la división social, sexual, étnica y territorial en la que unas personas tienen mayor facilidad para obtenerlos que otros sectores a quienes incluso se les torna imposible de obtener.

En este sentido, este cuestionamiento permite observar la naturaleza desde dónde se cubren las necesidades de los individuos según su contexto social, coartadas por la jerarquía desde donde se validan los derechos para ciertos sectores como lo señalaba Cebotarev. Es decir, la necesidad de acceso a los derechos desde diversos grupos es que genera la concepción y acceso a los mismos.

El tercer plano que menciona Herrera Flores (2008), responde al “para qué”, el cual conlleva a un análisis más profundo pues se incluye la categoría de dignidad humana, entendida como aquella que no sólo nos permite el acceso a los bienes de existencia, sino a las condiciones que permiten que ese acceso sea igualitario y no jerarquizado. De este modo debemos analizar la desigualdad en la que se desarrolla la sociedad y establecer para qué es necesario plantear un cuestionamiento en la lucha por los derechos humanos y las condiciones materiales e inmateriales que permitan acceder tanto a los estos como a los bienes necesarios para la vida.

Al reconocer que los derechos humanos se exigen en una sociedad en la que el sistema económico jerarquiza y divide según sus intereses y objetivos, podemos entender que existen sectores sociales vulnerados y excluidos, donde el acceso a las condiciones y los bienes tanto materiales como inmateriales que le permiten gozar de esos derechos le son

negados, resultando en relaciones desiguales. Claramente, es necesario que se entiendan los derechos humanos en aquellos procesos de lucha por la dignidad y además como bienes necesarios para la existencia.

Los sectores hegemónicos se desarrollan en la construcción desigual de los derechos, dejando de lado poblaciones vulneradas por el sistema, tales como las personas adultas mayores, ya que productivamente resultan ser una carga en lugar de generar mayor ganancia para este.

Desde una visión crítica de los derechos humanos resultan pertinentes procesos de construcción de la dignidad necesarios para todos y todas las personas, independientemente de su etnia, religión, edad, género, entre otros, sin que esto genere el deterioro de otros sectores en cuanto a su dignidad humana.

Como fin de la defensa de los derechos humanos, debemos buscar no el cumplimiento de un ideal sino el de una vida digna, concibiendo la vida como el lapso desde el que se nace hasta el que se muere, donde se conjugan sujetos en diversos contextos. Por tanto, los derechos humanos podrían y deberían ser tomados en cuenta como las condiciones de la dignidad humana que todos los Estados deberían de buscar, construir y velar por su cumplimiento.

De esta forma se debe entender que los derechos humanos son los resultados de las luchas sociales por la dignidad y que desde la perspectiva teórica sobre derechos humanos debemos superar los derechos positivados y visibilizar la desigualdad con la que ciertos sectores acceden, colocando al Estado en este espacio de diálogo y socialización en lugar de demandar el cumplimiento de un constructo que le es ajeno.

Por último, para efectos de esta investigación es importante mencionar los principios que se han aprobado por la ONU, sobre las necesidades de las personas adultas mayores. Desde las naciones Unidas fueron adoptados por la Asamblea General de las Naciones Unidas (resolución 46/91) el 16 de diciembre de 1991. A partir de estos principios se recomienda elaborar las políticas públicas que se dirijan hacia la persona adulta mayor entorno a independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad, los cuales se exponen a continuación.

- **Independencia**, las personas adultas mayores deben poder tener acceso a alimentación, agua, vivienda, vestimenta y atención de salud adecuados, mediante ingresos, apoyo de sus familias y de la comunidad y su propia autosuficiencia, así como tener la oportunidad de trabajar o de tener acceso a otras posibilidades de obtener ingresos.

Del mismo modo deberá poder participar en la determinación de cuándo y en qué medida dejarán de desempeñar actividades laborales. Garantizando el acceso a programas educativos y de formación adecuados, para que puedan tener la posibilidad de vivir en entornos seguros y adaptables a sus preferencias personales y a sus capacidades en continuo cambio. Y, por último, podrán residir en su propio domicilio por tanto tiempo como sea posible.

- **Participación**, las personas adultas mayores deben permanecer integradas en la sociedad, participar activamente en la formulación y la aplicación de las políticas que afecten directamente a su bienestar y poder compartir sus conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes. A su vez, pueden buscar y aprovechar oportunidades de prestar servicio a la comunidad y de trabajar como voluntarios en puestos apropiados a sus intereses y capacidades.

- **Cuidados**, las personas adultas mayores podrán disfrutar de los cuidados y la protección de la familia y la comunidad de conformidad con el sistema de valores culturales de cada sociedad. Así como tener acceso a servicios de atención de salud que les ayuden a mantener o recuperar un nivel óptimo de bienestar físico, mental y emocional, así como a prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad.

Del mismo modo deberán tener acceso a servicios sociales y jurídicos que les aseguren mayores niveles de autonomía, protección y cuidado. Manteniendo el acceso a medios apropiados de atención institucional que les proporcionen protección, rehabilitación y estímulo social y mental en un entorno humano y seguro.

Esto con el fin de que se garantice el disfrute de sus derechos humanos y libertades fundamentales cuando residan en hogares o instituciones donde se les brinden cuidados o

tratamiento, con pleno respeto de su dignidad, creencias, necesidades e intimidad, así como de su derecho a adoptar decisiones sobre su cuidado y sobre la calidad de su vida.

- **Autorrealización**, las personas adultas mayores podrán aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial y tener acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.
- **Dignidad**, las personas adultas mayores deben poder vivir con dignidad y seguridad y verse libres de explotaciones y de malos tratos físicos o mentales, aunado a esto deberán recibir un trato digno, independientemente de la edad, sexo, raza o procedencia étnica, discapacidad u otras condiciones, y han de ser valoradas independientemente de su contribución económica.

Una vez que expuesto cómo se analizan los derechos humanos desde la teoría crítica y la forma en que son tomados en cuenta para dicha investigación se procede a conceptualizar el envejecimiento y algunos datos concernientes a este.

## **La población adulta mayor, envejecimiento y vejez**

En Costa Rica se consideran personas adultas mayores a aquellas que han alcanzado los 65 años según la legislación. No obstante, la etapa de envejecimiento o vejez debe estar conceptualizada más allá de una edad en específico o del planteamiento de que día a día las personas envejecen, más bien se debe abarcar como un proceso holístico en el que se integren una serie de transformaciones tanto sociales como emocionales y culturales que enfrenta la persona al envejecer.

Aunado a esto, el envejecimiento es visto como aquella etapa de la vida donde se vuelve más notorio un cambio físico en la persona asociado con un deterioro de las capacidades y habilidades para continuar con cierta normalidad su cotidianidad, en Costa Rica el envejecimiento se observa de la siguiente manera:

En el plano biológico, el envejecimiento está asociado con la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares. Con el tiempo, estos daños

reducen gradualmente las reservas fisiológicas, aumentan el riesgo de muchas enfermedades y disminuyen en general la capacidad del individuo. (Ministerio de salud, 2018, p.23)

De esta misma forma cabe resaltar que los cambios que se deben asumir en el proceso de vejez no responden a procesos lineales ni uniformes, por lo que no responden estrechamente a la edad de la persona, dado que:

mientras que algunas personas de 70 años gozan de un buen funcionamiento físico y mental, otras tienen fragilidad o requieren apoyo considerable para satisfacer sus necesidades básicas. En parte, esto se debe a que muchos de los mecanismos del envejecimiento son aleatorios. Pero también, se debe a que esos cambios están fuertemente influenciados por el entorno y el comportamiento de la persona. (Ministerio de salud, 2018, p.23)

En este sentido puede decirse que los cambios que se deben afrontar van más allá de una edad específica y su relación con la facilidad con que se desempeñen ciertas tareas, más bien el envejecimiento resulta ser un proceso diferenciado para cada persona y en su análisis se debe tomar en cuenta factores tales como el contexto social, laboral y económico.

Por otra parte, se debe tener claro que entre más estímulos positivos tenga una persona puede atravesar de mejor forma cada cambio a lo largo de su vida, incluyendo el acercarse a la etapa biológica de la vejez. En consecuencia, se debe entender que “con frecuencia, la edad avanzada conlleva cambios considerables más allá de las pérdidas biológicas. Se trata de cambios en las funciones y las posiciones sociales y la necesidad de hacer frente a la pérdida de relaciones estrechas”. (Ministerio de salud, 2018, p.23).

En esta misma línea aparecen dos conceptos importantes utilizados para definir el funcionamiento en la vejez según el Ministerio de Salud Pública (2018), el primero corresponde a la capacidad intrínseca, la cual refiere a la combinación de las capacidades

físicas y mentales que una persona pueda utilizar en determinado momento, así como al entorno en el que habita y su interacción con este, respondiendo a aquellos recursos que establece, con un determinado nivel de capacidad de acción, es decir, si puede hacer las cosas que siente y valora como importantes.

La relación entre la persona y su entorno resulta esencial para cada quien, pues ayuda a determinar cómo se desenvuelve en su cotidianidad y muchas veces puede determinar o influir en su salud, pues aún con capacidades limitadas se podrá realizar actividades deseadas según sus intereses y mejorar la calidad de vida.

Asimismo, se conceptualiza sobre la capacidad funcional como aquella que responde a lo relacionado con la salud y que permiten a las personas ser y hacer, infiriendo en la construcción de una vida digna. En este sentido, se hace un enlace de estas capacidades y la salud integral de las personas, pues “a partir de estos dos conceptos, el Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud define el Envejecimiento Saludable como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez” (Ministerio de salud Pública, 2018, p.25)

Por lo que resulta esencial conocer y hablar de “Envejecimiento Saludable” el cual refiere a un proceso que depende de cada persona adulta mayor y que se encuentra relacionado al hecho de que existen factores como el entorno o el ambiente que ayudan a una persona a mantenerse saludable.

Ante esta realidad, existen una serie de necesidades de las personas adultas mayores que debemos tomar en consideración tanto como sociedad desde la esfera cultural como en la institucionalidad, pues el Ministerio de Salud Pública (2018), siguiendo a la OMS, sugiere que es necesario tener en cuenta la heterogeneidad de las experiencias en la vejez y asegurar la pertinencia de las estrategias para todas las personas mayores, así como ocuparse de las inequidades que subyacen a esta diversidad.

Del mismo modo, se coloca como obligación, evitar estereotipos y preconceptos discriminatorios por motivos de edad, planteando además la necesidad de empoderar a las personas mayores para que se adapten a los desafíos que enfrentan y al cambio social, mientras se consideran los entornos en los que viven las personas mayores. Por último, se

sugiere tener en cuenta la salud desde la perspectiva de la trayectoria de funcionamiento de la persona mayor, en lugar de la enfermedad que presenta en un momento determinado de su vida.

Este tipo de consideraciones se convierten en acciones fundamentales ante la estructura socioeconómica que responde al Estado capitalista, desde el cual se establece un orden social en la que se brinda mayor atención a cierta población a la vez que se prioriza la atención o bienestar de cierto sector por encima de otros, con el fin de mantener un sistema de productividad de capital y generando así diferencias marcadas con la igualdad de las personas.

La vulnerabilidad de las personas mayores se debe al deterioro de las garantías sociales del sistema económico capitalista, pues busca los beneficios económicos por encima de la salud o la vida misma, por lo que no existe un interés a largo plazo por mantener a aquella población que genere gasto económico y no ganancias.

Por ejemplo, la OMS (2015) señala que los servicios de salud a los que logran acceder las personas adultas mayores no están contruidos para satisfacer sus necesidades, dado que se encuentran estructurados para diagnosticar y curar problemas de salud con duración limitada “mediante el uso de un enfoque biomédico que apunta a descubrir el problema y solucionarlo, y que funcionaba bien cuando la prioridad eran las afecciones agudas o las enfermedades transmisibles”. (p.97)

Por lo que, aquellas afecciones que son parte de la naturaleza humana debido al envejecimiento no son tan rentables para el sistema y por esa razón no se estructuran los servicios para atender esas necesidades.

Aunado a esto, otro problema ocasionado por la discriminación hacia la población adulta mayor se centra en aquellas situaciones de maltrato o violencia a las que son sometidas, pues “los adultos mayores a menudo sufren maltrato de diversas maneras por parte de las personas en las que confían, con consecuencias duraderas importantes.” (OMS, 2015, p.79)

Las actitudes discriminatorias por motivos de edad son comunes en muchas sociedades y se refuerzan en aquellos sistemas económicos que no se enfocan en la atención de las personas adultas mayores desde sus prioridades. El envejecimiento frecuentemente se analiza desde aquellas problemáticas que sufren las personas y muy pocas veces se señalan los aspectos positivos, causando a nivel cultural un desprecio y desapego a todo aquello que se refiera a esta etapa de la vida.

### **Envejecimiento poblacional y la pertinencia de programas basados en derechos humanos desde las necesidades de la persona adulta mayor.**

A nivel mundial atravesamos una transformación respecto a la estructura demográfica, los datos demuestran que existe un aumento en la cantidad de personas adultas mayores y una disminución en la cantidad de personas menores de edad.

Según la OMS (2020), se estima que entre el año 2000 y el año 2050, la cantidad de personas mayores de 60 años se duplicará, lo cual indica en porcentaje que se pasará de un 11% al 22%. En números absolutos, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo, asimismo, la cantidad de personas de 80 años o más aumentará cuatro veces.

El cambio demográfico ha ocurrido paulatinamente a nivel mundial, siendo en primer lugar países denominados como desarrollados quienes han pasado por esta transición, sin embargo, otras naciones que se incluyen en la lista de países subdesarrollados han ido atravesando dicho cambio de una manera acelerada, por lo que se estima que estos países alcancen o superen más rápidamente esta transformación demográfica.

El acelerado proceso de envejecimiento poblacional que afronta la sociedad se ha convertido en una cuestión política, pues “la proporción como el número absoluto de personas mayores están aumentando de forma notable en las poblaciones de todo el mundo” (OMS,2015, p.45), lo cual genera un incremento de necesidades sociales que



atender, mismas que merecen la creación de políticas públicas y por tanto necesitar de la atención social.

Ante esta situación, debemos prestar atención a la transición demográfica no como un hecho aislado que le es pertinente a un sector de la población, sino debe repensarse como un tema que nos atañe a todos y todas por igual, pues por naturaleza humana cada persona, según sus condiciones de vida, llegará a la etapa de vejez, por lo que debemos procurar luchar por que este proceso sea digno y repensarlo culturalmente.

La necesidad de un cambio cultural, debe estar dirigido en la capacidad de la sociedad para crear oportunidades para la integración e inclusión de la población de forma integral, donde no existan sectores excluidos, dado que siguen existiendo grandes retos y problemáticas por solucionar, por ejemplo, según la OMS (2020):

En los países desarrollados, entre un 4% y un 6% de las personas mayores han sufrido alguna forma de maltrato en casa. En los centros asistenciales como los asilos, se cometen actos abusivos como maniatar a los pacientes, atentar contra su dignidad (por ejemplo, al no cambiarles la ropa sucia) y negarles premeditadamente una buena asistencia (como permitir que se les formen úlceras por presión) (OMS, 2020)

El cambio demográfico debe ser atendido de una forma integral tratando de superar estereotipos y malos tratos dirigidos a esta población, erradicando formas de violencia y tratos discriminatorios por razones de edad, superando estas barreras las personas adultas mayores podrían acceder a espacios que le son negados e incluso excluidos, al ser vistos como débiles o lentos.

Es así, que debemos incluir el envejecimiento poblacional como parte de la agenda política, velando que sea digno y coherente con los derechos humanos, en los que la marginación estructural sea eliminada, transformándose en procesos incluyentes y desde las necesidades de cada quien.

## **Transformación en la institucionalización de proyectos que atienden a personas adultas mayores**

En Costa Rica se han generado una serie de espacios para el cuidado de personas de distintas edades bajo el nombre de Organizaciones de Bienestar Social. En el caso de la persona adulta mayor existen tres modalidades de cuidado, los hogares de Ancianos, los Albergues y los Centros Diurnos.

En esta línea y para efectos de este trabajo, un Centro Diurno es conceptualizado, según el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2014), como aquel servicio organizado por la comunidad y con apoyo estatal. Creados con el propósito de ofrecer servicios multidisciplinario con responsabilidad multisectorial, para la atención de la persona adulta mayor durante el día. El servicio de estos centros está dirigido a recibir personas independientes de escasos recursos económicos o en riesgo social. Entre los principales servicios básicos que deben brindar se encuentran la alimentación de las personas durante el día, la integración al medio social productivo, psicología, trabajo social, medicina general, entre otros cuidados que se deben brindar dentro estas instituciones.

Debido al incremento de la población adulta mayor existe una creciente demanda de espacios en los cuales es necesario la integración y la búsqueda del bienestar social. El envejecimiento de la población sugiere un necesario cambio estructural en el que se realicen transformaciones sociales, económicas y culturales, permitiendo mayor adaptación a las necesidades y demandas de este sector.

Aunque existen diversos servicios ofrecidos es necesario pensar que la atención de estos programas o proyectos deben incluir dentro de sus lineamientos los derechos humanos como herramienta para la construcción de una cultura de paz y el envejecimiento saludable que se impulsa desde las Naciones Unidas.

Por tanto, es necesario empezar por visibilizar a este grupo social como uno de los sectores vulnerados por el sistema económico capitalista, visibilizando aquellas otras situaciones a las que las personas adultas mayores se encuentren expuestas, esto para determinar cómo está funcionando la atención de servicios que se brindan desde la

institucionalización, dada la necesidad de la constante revisión que como sociedad se debe hacer con el fin de cumplir con los procesos de dignidad y bienestar que exigen los derechos humanos.

En respuesta a esta necesaria revisión, es primordial construir programas capaces de integrar los derechos humanos como bienes necesarios para la vida y por ende la dignidad humana, respetando las necesidades e intereses de las personas que atienden, en este caso las personas adultas mayores. Como bien se ha aconsejado lo ideal es la construcción de sistemas que coloquen a la persona como centro o eje principal del programa, es decir, que se incluyan los intereses y sus subjetividades en la formulación de los programas a los que asisten, no excluyéndolos y excluyéndolas por aquellas concepciones sociales que se tengan acerca de esta población, su edad no debe ser una condición que les impida tener voz y voto en los programas a los que va a acceder, independientemente de si debe hacerlo porque algún familiar lo incluya en programas de cuidado o por su propia cuenta.

Como bien lo señala la OMS (2015) en la práctica se supone que se debe estructurar la atención de la persona adulta mayor desde sus necesidades y preferencias, con el fin de que se logre una integración en los distintos niveles y tipos de servicio, pensando en las necesidades cambiantes y diversas de las personas mayores, y no en la estructura del servicio.

El tomar en cuenta los intereses y necesidades de las personas, independientemente del servicio o población que se atiende, establece un vínculo más humano entre quienes acceden a estas instituciones y quienes son las y los encargados de tales instancias.

Debido al envejecimiento poblacional que se vive a nivel mundial, en el presente más que nunca es necesario avanzar en la creación de políticas inclusivas que promuevan el llamado “Envejecimiento saludable”.

El asumir los derechos humanos como procesos que buscan un bien para la persona que le permita el disfrute de la dignidad humana puede ayudar a que se transforme y configure la atención de la PAM basada “en la idea de que son más que portadoras de una afección o enfermedad. Y que son individuos con experiencias, necesidades y preferencias únicas.” (OMS, 2015, p.109)

Tal y como lo plantea la OMS (2015), el mayor reto como sociedad es incluirlos e incluirlas como participantes activos en la planificación de la atención y en el manejo de su estado de salud.

De esta forma, según la OMS (2015) queda claro que, es preciso establecer una coordinación mucho más eficaz con los sistemas de cuidados a largo plazo, y posiblemente también una integración formal. Asimismo, es imprescindible integrar a los planes de salud de las personas mayores la gestión de casos, el apoyo al autocuidado y el apoyo al envejecimiento.

En conclusión, la transformación estructural que se debe asumir como sociedad debe estar dirigida a una necesaria integración de las necesidades y preferencias de las personas adultas mayores a aquellos programas de los cuales van a ser parte, pues su cuidado no debe verse como una tarea de institución sino como un servicio de acompañamiento para aquellas personas que necesiten de asistencia tanto por cuidadores como por centros diurnos o nocturnos, siempre que se trabaje a favor de un envejecimiento saludable basado en la dignidad humana y el acceso igualitario a los derechos humanos.

## **Marco metodológico**

### **Estrategia metodológica**

En el presente apartado se expone la estrategia metodológica empleada para abordar y recabar la información pertinente para el logro de los objetivos planteados anteriormente, de esta forma se muestra el enfoque metodológico, los fundamentos epistemológicos y ontológicos, además las técnicas de recolección de datos.

### **Enfoque metodológico: Cualitativo**

El enfoque cualitativo se elige por su interés en analizar la realidad de las personas desde sus propios significados, al mismo tiempo se centra en una indagación flexible que busca desde las subjetividades elaborar y realizar enlaces con la teoría. Por esta razón, parte

del paradigma cualitativo y corresponde a un diseño de tipo narrativo, al centrarse en la persona en sí misma y su entorno.

Asimismo, como menciona Ramírez (2011), el propósito principal de la investigación cualitativa recae en reconstruir la realidad tal como la observan los actores, al mismo tiempo que responde a una cualidad holística pues considera el “todo” sin reducirlo al estudio de sus partes. Lo anterior significa una lectura integral de las personas entrevistadas como sujetos de investigación participantes de la realidad que se analiza.

Además, cabe mencionar que la investigación cualitativa, según Vasilachis (2006), se interesa en la forma en la que es comprendido, experimentado y producido el mundo, esto “por el contexto y por los procesos; por la perspectiva de los participantes, por sus sentidos, por sus significados, por su experiencia, por su conocimiento, por sus relatos” (p.4), permitiendo un análisis de la realidad desde la subjetividad de cada persona entrevistada. Lo anterior brinda un panorama de cómo es que determinados fenómenos afectan a las personas participantes a la vez que influyen en la construcción de su cosmovisión, como producto de aquello que les rodea, les permea y condiciona, siendo esto de suma importancia en la presente investigación.

Por su parte, Hernández (2014) menciona que:

El enfoque cualitativo puede concebirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo “visible”, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos. Es *naturalista* (porque estudia los fenómenos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y en su cotidianidad) e *interpretativo* (pues intenta encontrar sentido a los fenómenos en función de los significados que las personas les otorgan). (p.9)

Es así, que la riqueza de la investigación cualitativa se centra en el interés por la realidad, vista desde la propia perspectiva de la o el participante, permitiendo recolectar las

interpretaciones de una realidad cambiante que muestra cómo afecta un mismo fenómeno a distintas personas.

Aunado a lo anterior, la investigación cualitativa, permite un acercamiento próximo a la población, en la que la persona investigadora se acerca a la realidad de las personas participantes y se convierte en parte de ella, construyendo conocimiento a partir de las realidades mostradas por quienes entrevista, haciendo que en “el centro de la investigación esté situada la diversidad de ideologías y cualidades únicas de los individuos.” (Hernández, 2014, p.9)

Del mismo modo, cabe destacar lo que señala Vasilachis, (2006), que la investigación cualitativa es interpretativa, inductiva, multimetódica y reflexiva, al mismo tiempo que emplea métodos de análisis y de aplicación flexibles y sensibles al contexto social en el que los datos son producidos. De esta forma la investigación se torna más natural en el sentido que permite una interacción menos estructurada, centrándose en una conversación enfatizada en analizar el fenómeno de estudio y sus repercusiones en la realidad de cada quien, convirtiendo la investigación en un proceso interactivo.

Por tanto, al tratarse de un tema como los derechos humanos en la población adulta mayor, es necesario una investigación que permita visibilizar las voces de los participantes, crear conocimiento a raíz de la interpretación de su realidad, además de permitir que sea un tema tratado desde sus propias percepciones mostrando sus intereses y necesidades.

En conclusión, la investigación cualitativa resulta ser holística, flexible, comprensiva, interpretativa y próxima, permitiendo crear conocimiento sobre los derechos humanos desde una perspectiva de la población adulta mayor, donde indagar y analizar sus sentires y saberes, haciendo énfasis en sus vivencias y realidades inmediatas; propicia un acercamiento y análisis de aquellas deficiencias y aspectos positivos que se logren visualizar a raíz de las entrevistas a estas personas.

## **Fundamentos epistemológico y ontológico**

A partir de haber entendido las investigaciones cualitativas como aquellas que se centran en el significado de los fenómenos y la percepción de estos por parte de las personas, es que se permite interpretar una realidad social. Por esta razón, se mencionan los fundamentos epistemológicos y ontológicos desde los cuales se posiciona para el desarrollo de la investigación.

En primer lugar, se parte de la fenomenología interpretativa o hermenéutica, la cual fue propuesta por Martin Heidegger en 1927 como metodología filosófica para interpretar el significado del ser o la existencia de los seres humanos y a la vez descubrir y entender significados, hábitos y prácticas del ser humano.

Existen otros autores que exponen sobre la fenomenología, los cuales de igual forma que Heidegger, se dedicaron a investigar a raíz de las postulaciones de Edmund Husserl, quien inicia con la lógica de la fenomenología.

Desde este fundamento, es necesario observar determinado fenómeno tal y como se muestra para la persona, a la vez que es necesario analizarla desde la propia subjetividad de quien se entrevista. La fenomenología interpretativa o hermenéutica se basa en planteamientos filosóficos que buscan:

Conocer y comprender lo que rodea al ser humano es una manera fundamental de ser en el mundo. Las personas entienden y captan significados de lo que les rodea mediante el lenguaje. Los seres humanos son y están constituidos por el conocimiento y comprensión del mundo. (Castillo, 2000, p.30)

Como se puede observar, la cultura y el lenguaje se convierten en parte indispensable de los estudios fenomenológicos, pues hacen posible el entendimiento de las costumbres y creencias con las que actuamos, el lenguaje es por sí mismo una herramienta, que hace posible articular las diversas formas de relacionarse y comprender los significados compartidos por la cultura.

Es así que se torna relevante analizar a la persona como un ser que tiene una vinculación con el mundo y que ese mundo le presenta situaciones, mismas que necesitan significados con carácter autointerpretativo, como bien menciona Castillo (2000):

La persona es un ser autointerpretativo. Los seres humanos son seres autointerpretativos, pero en una forma no teórica. Lo son porque las cosas tienen importancia para ellos. Cuando los seres humanos expresan y actúan frente a lo que ellos están comprometidos o les interesa, toman una posición sobre lo que son.  
(p.30)

El análisis de los significados va más allá de lo simple y observable, al tratarse de fenómenos en sí mismos, involucra además la corporalidad del ser humano vista más allá del cuerpo, más bien trata de una inteligencia corporal que permite entender y comprender a la persona como un ser temporal, constitutivo del ser o de su existencia. Según Castillo (2000), “el objetivo es comprender las habilidades, prácticas y experiencias cotidianas y articular las similitudes y las diferencias en los significados, compromisos, prácticas, habilidades y experiencias”. (p.32)

Por lo cual, estos fundamentos ontológicos y epistemológicos permiten a la hora de investigar, entender o interpretar el ser humano como un ser histórico, situado y multifacético, a quien es necesario entender sus historias y experiencias, esto para poder describir su cotidianidad, lo cual adquiere una especial importancia cuando se trabaja con población adulta mayor.

Aunado a lo anterior, cabe resaltar que el ser humano es complejo y su entendimiento es diverso, pues su interpretación abarca la observación de prácticas, hábitos cotidianos, su corporalidad y su temporalidad, a la vez que determinan cómo logran atravesar lo que sucede en sus vidas y la forma en que logran entenderlo y desarrollarlo. La diversidad de personas, es igual en significados y prácticas, por lo cual la fenomenología permite ir más allá del positivismo y desde lo empírico abordar toda situación que le afecte



a la persona, por tanto, al tomar en cuenta la cultura y su vida consciente, prolonga la indagación más allá de lo simplemente evidente.

De este modo, la fenomenología se convierte en una importante herramienta para el análisis de la realidad de las personas, pues se explica el contexto social desde la subjetividad de la persona, lo cual permite mayor acercamiento al ser humano, entenderlo desde su propia realidad, de cómo este le afecta y le influye, dando espacio a un “intercambio directo del ser humano con un mundo inmediato, de aquí que la significación abandone el estilo intelectualizante y aborde lo cotidiano, para desde ahí plantear procesos formales de conceptualización”. (Medeiros & Costa, 2008, p. 23).

En esta misma línea, desde la perspectiva de derechos humanos, se toma en cuenta el enfoque de derechos humanos, al visibilizarse como marco conceptual que “desde el punto de vista normativo está basado en las normas internacionales de derechos humanos y desde el punto de vista operacional está orientado a la promoción y la protección de los derechos humanos”. (OHCHR, 2006, p. 15).

Desde este enfoque es necesario analizar desigualdades que se encuentren persistentes en la sociedad su propósito se centra en determinar las desigualdades arraigadas a prácticas discriminatorias y desigualdades en cuanto al reparto del poder.

Es trascendental tomar en cuenta este enfoque pues plantea una perspectiva que permite guiar la acción e intervención con la población, tomando en cuenta las principales características de los derechos humanos, especialmente en la universalidad, la igualdad y erradicar la discriminación, buscando materializar los derechos en poblaciones excluidas.

Según la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas (OHCHR) (2006):

El enfoque basado en los derechos humanos se centra en la realización de los derechos de las poblaciones excluidas y marginadas, y de aquellas cuyos derechos corren el riesgo de ser infringidos, basándose en la premisa de que un país no puede avanzar de forma sostenida sin reconocer los principios de derechos

humanos (especialmente la universalidad) como principios básicos de gobernanza.

(p. 16)

Si bien es cierto el enfoque derechos humanos ha sido impulsado para aquellas instituciones que laboren con poblaciones específicas, es importante mencionarlo con el fin de mantenerlo dentro de los fundamentos metodológicos, con el fin de que se encuentren presentes a la hora de la recolección de datos y acercamiento con la población.

Por último, dentro de esta investigación se parte de la necesidad de involucrar los derechos humanos con la diversidad etaria, para lo cual consiste en analizar la realidad de las personas dentro del ciclo de vida en el cual se encuentran y las necesidades que presenten según estas etapas.

Para la COPREDEH (2016), el enfoque de derechos humanos desde la diversidad etaria busca el desarrollo pleno de las personas, reconociendo derechos específicos dentro de las diversas etapas de su vida.

Es así que para esta investigación se parte del conocimiento sobre los derechos humanos, su integración en los programas y proyectos que se trabajan con esta población en instituciones como los Centros Diurnos, los significados y experiencias de esta población, con el objetivo de analizar aquellas situaciones que les afectan y muestran una deficiencia en cuanto al cumplimiento de estos.

## **Técnicas de recolección de datos**

Al ser una investigación basada en el método cualitativo, se utilizan técnicas de recolección de datos que responden a esta naturaleza, es decir que los instrumentos no implican cuantificación, por esta razón se plantea la técnica de entrevista.

El interés por realizar una entrevista, como menciona Merlinsky (2006), parte de que la información recolectada por medio de una entrevista, representa el universo social de referencia del entrevistado, permitiendo captar los distintos elementos que componen su mundo significativo, la visión de sí mismos.

Aunado a esto, la entrevista corresponde a una herramienta de carácter comunicativo “que se propone captar significados que de ningún modo son hechos puros o simples, están mediados por la construcción que hacen los propios sujetos en base a su experiencia.” (Merlinsky, 2006, p.28)

La entrevista puede ser de diferentes tipos, para este caso se utiliza una entrevista semiestructurada, dado que parte de la existencia de una guía de preguntas previamente realizada con el fin de recabar la información atinente a los objetivos de la investigación. Sin embargo, cabe señalar que corresponde a una herramienta flexible en la que la persona entrevistadora puede realizar preguntas que no estén escritas, esto con el fin de ampliar la información recolectada. De esta forma se permite que la entrevistadora añada a la lista de preguntas alguna cuestión que no esté siendo abarcada, de así necesitarlo.

La entrevista, según Ramírez (2011), se centra en tres etapas principales empezando por la planeación de la entrevista, lo que consiste en elaborar la guía de preguntas y el acercamiento a la población, en segundo lugar la ejecución de la entrevista, lo que sugiere encontrar el espacio para aplicar el instrumento y buscar el ambiente propicio para realizar la entrevista, en tercer lugar corresponde al control de la entrevista lo que lleva a verificar que todas las preguntas hayan sido contestadas y por último, el cierre de la entrevista.

Cabe resaltar, que la información recabada se ha utilizado bajo términos de confidencialidad, por lo que no se colocan las entrevistas completas ni datos de las personas participantes, según un acuerdo realizado antes de efectuar la entrevista.

## **Población participante**

Con el fin de recabar la información pertinente a la investigación, se realizaron entrevistas a cinco personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno de la persona adulta mayor Coraje y Esperanza.

Criterios de selección:

- Ser mayor de 65 años
- Asistir al Centro Diurno desde hace un año o más.

Asimismo, se pretende realizar una entrevista a la persona administradora o encargada de la dirección del lugar, con el fin de conocer la inclusión de los derechos humanos dentro los programas y proyectos que se desarrollan en las instalaciones, así como entrevistar a dos familiares de las personas adultas mayores, con el fin de conocer el contexto.

## Cronograma

Cronograma– Primer semestre año 2020																				
Meses/ semanas																				
Actividades	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
Primera Etapa	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Diseño de investigación.	P																			
1.1 Búsqueda de la base teórica (principios conceptuales y metodológicos con los que se lleva a cabo la investigación)																				
• Tema																				
• Justificación	E																			
• Antecedentes																				
• Planteamientos de objetivos																				
• Marco Teórico																				
• Marco metodológico																				
<p><b>Observaciones:</b> El objetivo general de esta investigación responde a: Analizar la condición de los derechos humanos de la población beneficiaria <i>persona adulta mayor</i> del Centro Diurno Coraje y Esperanza, con el fin de promover una cultura de paz que propicie el afrontamiento asertivo y empático de situaciones relacionadas a esta población.</p>																				

<b>Cronograma– Segundo semestre año 2020</b>																					
<b>Actividades / Meses/ semanas</b>		<b>Julio</b>				<b>Agosto</b>				<b>Setiembre</b>				<b>Octubre</b>				<b>Noviembre</b>			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Segunda y tercera Etapa</b>																					
<b>2.Trabajo de campo</b>		P																			
2.1 Ejecución de entrevistas semiestructuradas.																					
2.2 Recolección de información.		E																			
<b>3.Analítica</b>		P																			
3.1Análisis de información																					
3.2 Realizar una producción didáctica que visibilice e informe sobre el tema de los Derechos Humanos, enfatizando en promover una cultura de paz y el afrontamiento asertivo de las situaciones concernientes al envejecimiento.		E																			
<b>4.Divulgación.</b>		P																			
4.1 Exposición del trabajo final de investigación		E																			
<b>Observaciones:</b> Para la etapa 2 y 3 se pretende realizar entrevistas que permitan determinar la integración de derechos humanos en programas y proyectos dirigidos a la población adulta mayor, esto con el fin de elaborar una producción didáctica que funcione como herramienta para trabajar los derechos humanos desde una perspectiva crítica acorde a la construcción de una cultura de paz.																					

<b>Simbología</b>	
<b>P</b>	Planificado
<b>E</b>	Ejecutado

# **Capítulo II**

## **Análisis de la información recolectada**

## **1. Primer Objetivo: Determinar la integración de derechos humanos para el desarrollo de programas y proyectos dirigidos a la población adulta, desde las voces de las personas adultas mayores y los encargados del Centro Diurno.**

El siguiente apartado muestra el análisis de la información lograda a lo largo del desarrollo de la investigación. Se visibiliza la información obtenida en entrevistas semiestructuradas a personas beneficiarias del Centro Diurno para la Persona Adulto Mayor Asociación Coraje y Esperanza, así como a sus familiares y a la persona encargada de la administración del centro diurno.

Se realiza una triangulación entre los datos obtenidos en las entrevistas, el análisis de categorías teóricas planteadas en apartados anteriores y el análisis de la investigadora.

Por tanto, inicialmente, se presenta el primer objetivo, el cual consiste en determinar la integración de derechos humanos para el desarrollo de programas y proyectos dirigidos a la población adulta mayor, desde las voces de las personas adultas mayores, sus familiares más cercanos y los encargados del centro diurno.

La información se analiza en tres líneas: La primera consiste en una descripción de cómo están incluidos los derechos humanos dentro de las actividades realizadas del centro diurno. La segunda línea se centraliza en la necesidad de colocar a la persona adulta mayor como eje principal de los programas y proyectos. Como tercera línea, se presenta la necesidad de incluir nuevos aprendizajes en las actividades dirigidas a la población adulta mayor.

### **1.1 Los derechos humanos en la programación del Centro Diurno, percepciones existentes.**

Es importante mencionar que al hablar del Centro Diurno para la Persona Adulta Mayor Asociación Coraje y Esperanza es básicamente un servicio organizado por la comunidad. Se trata una asociación o una comisión de personas que, con ayuda estatal o institucional, genera un espacio de esparcimiento para personas adultas mayores, quienes asisten ocho horas al día entre semana. De este modo, se atienden al menos veintinueve personas adultas mayores, de las cuales veintiuna son mujeres y ocho son hombres.



En dicho centro diurno, se brinda atención sobre necesidades básicas de alimentación y de atención interdisciplinaria, en espacios de recreación y convivencia, que permiten a las personas beneficiarias un lugar de acompañamiento y atención de tales necesidades como complemento a la vida familiar.

El centro diurno ofrece a las personas participantes un espacio para participar en actividades sociales, muchas de estas son impartidas por voluntariado, sea mediante trabajos universitarios o por miembros de la comunidad interesados en ofrecer acompañamiento y talleres, de distinta índole, a esta población.

De esta forma, es importante analizar la propuesta de atención para las personas beneficiarias del centro diurno, en contraste con las necesidades integrales e intereses particulares de esta población, con el fin de conocer la efectividad del proyecto en la atención de los intereses, las particularidades y las subjetividades de las personas adultas mayores.

Si bien es crucial cumplir con las necesidades básicas de las personas participantes, también resulta fundamental la realización de actividades desde los intereses de estas personas, con el objetivo de lograr una atención integral.

Cabe destacar que en la sociedad existe una cultura social que excluye a la población adulta mayor de espacios fundamentales, para potencializar sus conocimientos y hacerla parte de nuevos proyectos. En este caso, los talleres dirigidos a esta población se centran en la elaboración de manualidades, que, aunque son del agrado de muchas personas, también sugieren la necesidad de incorporar otras actividades, que involucren temas de diversa índole, tales como música, política, religión y otras similares.

Aunada a esta percepción, también existen problemas a nivel de instituciones públicas. A pesar de la creación de espacios para la defensa de derechos específicos de dicha población, no existe la prioridad de involucrar a esta en temas de envejecimiento y vejez. Se deja un vacío en la realización de leyes, dado que se omiten las voces de esta población. Se sigue creyendo que se sabe qué es lo mejor para estas personas, sin tomar en cuenta sus sentires y saberes.

Ante esta realidad, se deben considerar dos aspectos: Primeramente, que, debido al proceso de envejecimiento poblacional, que se presenta en el país e incluso a nivel mundial, es necesario que el acceso a los derechos humanos sea parte integral de las instituciones, que desarrollan programas y proyectos dirigidos a esta población. Así mismo, es necesaria una revisión de la forma en la que la sociedad se encuentra enfrentando dicho cambio. En segundo lugar, es importante prestar atención al tipo de atención que recibe esta población y a la forma en la que se incluyen los derechos humanos en estos proyectos.

Lo anterior remite a repensar y plantear como propuesta epistémica el potencial de los centros diurnos o albergues y demás instituciones, para trascender de la participación pasiva a espacios de transformación de realidades, con el fin de convertirse en espacios de construcción de conocimiento, de experiencias y prácticas, en las que se lleven a cabo relaciones intergeneracionales, con el desarrollo de aprendizajes para aquellas personas que accedan a este conocimiento y en los que se cuestionen las percepciones sociales sobre las personas adultas mayores.

En este sentido, se podría aprender mucho acerca de este proceso de la vida, con el análisis de estos espacios donde conviven personas con diversas visiones de vida, con condiciones sociales o económicas que han influido en su historia y en el acceso a los derechos humanos.

Existe un alejamiento en estos programas y proyectos en relación con los derechos humanos. Al respecto, es necesario recordar a Ceboratev (2002) sobre la pertinencia de crear programas y proyectos, que ayuden a iluminar y transformar a los individuos y sus nociones de realidad, con el fin de capacitarlos para transformar el mundo en el que todos y todas vivimos.

Se puede observar la existencia de una desarticulación entre los programas sociales y los derechos humanos, pues aunque estos últimos son mencionados en dichos programas y estos, a su vez, son construidos bajo esta premisa, resulta que los derechos humanos no son tomados en cuenta a la hora de elaborar actividades, en las que es necesario potenciar la participación, la independencia o la autorrealización.

La acelerada transformación social respecto a la cantidad de personas con edades entre sesenta y ochenta años, conlleva el deber de la sociedad de crear oportunidades para la inclusión integral de esta población, en lugar de continuar asilándola de la participación activa y real que pueda tener en la sociedad.

Al respecto, indica el CONAPAM (2014) que existe una desarticulación de políticas públicas en materia de envejecimiento y vejez, dado que las entidades públicas realizan su trabajo sin ejercer una planificación a largo plazo, en la cual se contemple la transición demográfica o el aumento de la población adulta mayor en los próximos veinte años. Al mismo tiempo, señala la existencia de un “débil compromiso por parte de las entidades públicas involucradas en la temática del envejecimiento y la vejez para impulsar acciones que generen resultados de impactos en la población adulta mayor” (p. 16). También, destaca el hecho de que los programas destinados a la población adulta mayor sugieren una inversión económica pasiva, pero no se involucra a quienes participan en estos en la creación de transformaciones sociales.

El incluir los derechos humanos y visibilizarlos forma parte de un reto actual en la sociedad, de manera que el volverlos tangibles y concientizarlos o el cuestionarse sobre estos puede influir sustancialmente en que la población adulta mayor, sus familiares y personal de instituciones afines logren tomar conciencia de que la etapa de envejecimiento del ser humano implica un proceso integral. A la vez, se permite visibilizar la necesidad de una educación para la paz, en la que se desarrollen procesos socioafectivos intergeneracionales, en los que se respete y valore a la persona más allá de su edad y de estos espacios, de manera general en la cultura.

Las instituciones públicas, cuya autorización ha permitido la construcción de centros diurnos, han limitado el uso de los recursos públicos para el “cuido”. De este modo, viene a ser necesario potenciar los recursos de manera distinta y buscar espacios de aprendizaje y construcción de nuevos conocimientos.

Tomar en cuenta los intereses de las personas adultas mayores conlleva un entendimiento sobre sus necesidades y requerimientos de apoyo, inclusive por parte del Estado, sobre talleres u otro tipo de actividades enfocadas en el aprendizaje de nuevos conocimientos. Por tanto, es de suma importancia que las personas adultas mayores, que participan en este programa, se sientan

integradas en un proceso que las incluye. Tal y como estas mismas personas lo mencionan: Es parte de sentirse útil y no parte de un espacio de pasividad.

El análisis de los programas y proyectos de los centros diurnos conlleva la necesidad de cuestionar la manera en que se han potenciado los recursos destinados a estos espacios, así como a otros espacios de bienestar social, en lo que se ofrecen formas de transformación social. Ciertamente, los centros diurnos podrían resultar en espacios de transformación de la realidad, pues al visibilizarse la manera en que se desarrolla esta población se puede generar conciencia y empatía sobre sus modos de vida, a la vez que se procura la solidaridad con otras generaciones.

## **1.2 Las personas como eje principal de programas y proyectos.**

El “Centro Diurno para la Persona Adulta Mayor Asociación Coraje y Esperanza” trabaja conforme a la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, Ley 7935 y sus reformas, a la vez que se procura integrar el contenido de esta al trabajo y a las actividades que se llevan a cabo en este lugar.

Al mismo tiempo, en este centro se recibe apoyo de instituciones como universidades, tanto públicas como privadas, las cuales, mediante trabajos comunitarios o de otra índole, realizan diversas actividades, bajo la premisa de involucrar a la población adulta mayor en espacios de recreación, tales como clases de educación física especializadas o ejercicios de relajación.

De la misma forma, el centro en cuestión recibe apoyo de otras personas que, por medio del voluntariado, realizan manualidades y actividades de otra índole orientadas a la población adulta mayor.

No obstante, desde la administración del centro se señala que las actividades realizadas deben estar enmarcadas dentro de las posibilidades de la institución. De esta forma, se limita a aquellos talleres adicionales a la oferta propia del centro diurno, que tienen un corto plazo de desarrollo, como los ofrecidos por estudiantes universitarios, quienes por tiempos concretos realizan sus deberes o llevan a cabo determinadas prácticas. De este modo, no necesariamente se

pueden llevar a cabo proyectos dirigidos en lo específico a la población adulta mayor, como aquellos en los que la perspectiva de los derechos humanos viene a ser el eje integrador.

La importancia de incluir los derechos humanos a programas y proyectos radica en la necesidad de deconstruir la idea de que se trata de derechos positivados, que responden a la naturaleza humana, para lograr más bien que dichos derechos impliquen un factor de inclusión, para construir mejor calidad de vida y mejores relaciones socio afectivas entre generaciones, en aras de una cultura de paz, en la que visibilice y dé valor a sentires y saberes que han sido excluidos.

Es relevante continuar abogando por la construcción de un envejecimiento saludable como parte de la naturalidad social, transformando la idea de que el envejecimiento o la vejez conllevan un proceso negativo. Es trascendental entender que en cada etapa de la vida se envejece y que, además, se trata de un proceso multidimensional. Las personas envejecen de acuerdo con distintas condiciones, por lo que no es posible hablar de un proceso universal para todas las personas. El entender estas causas y condiciones ayuda a las personas a vivir dignamente, a la vez que se avanza en la equidad y respeto de todas las personas.

Analizar y trabajar el envejecimiento debe partir de las particularidades de cada persona. De esta forma, en el currículum de las instituciones se deben abordar los intereses y necesidades de cada quien. La sociedad necesita un cambio en el pensamiento: Es necesario erradicar la idea de que todas las personas adultas mayores tienen los mismos intereses.

De este modo, es fundamental la realización de actividades centradas en el ejercicio activo de la población adulta mayor. Las personas adultas mayores deben llegar a ser parte activa en sus propios procesos de aprendizaje y espacios recreativos, no solamente receptores de estos proyectos. De este modo, se requiere una evaluación diagnóstica que evidencie que los pensamientos y sentires de estas personas se toman en cuenta para la elaboración de programas y proyectos, a la vez que se visibilice que el proceso de envejecimiento no es vivido de la misma forma y que algunas personas, con edades y condiciones sociales similares, tienen intereses y habilidades distintas.

Igualmente, resulta primordial concientizar a familiares y a quienes están a cargo de instituciones orientadas en las personas adultas mayores sobre la necesidad de abrir espacios de reflexión sobre el valor de estas personas, como parte de un proceso intergeneracional en el que, a pesar de condiciones físicas o mentales adversas, estas personas pueden aportar conocimientos y muchísimo valor a las demás personas.

Incorporar los derechos humanos comprende la idea de que lo mejor es la construcción de programas, que coloquen a la persona como centro o eje principal, en los que se incluyan los intereses y las subjetividades de cada quien. Se trata de una formulación distinta de aquellos espacios en los que asisten las personas adultas mayores, en los cuales no se les excluya por causa de concepciones sociales que se tengan acerca de esta población.

La condición etaria de las personas no debe ser una condición que impida expresar sus intereses y necesidades. Es fundamental procurar que las personas adultas mayores mantengan su voz y voto en aquellas instituciones que trabajan con ellas, independientemente de si esto se debe hacer porque algún familiar lo incluya en los programas o por su propia cuenta.

La Organización Mundial de la Salud (2015) menciona que, de acuerdo con los datos obtenidos, la mejor forma de diseñar programas o sistemas, que trabajen con la población adulta mayor, consiste en colocar a esta población en el centro del suministro del servicio. Por lo que la atención centrada en la persona va más allá de pensar que las personas adultas mayores sean portadoras de una acción o enfermedad. Antes de se trata de individuos con experiencias, necesidades y preferencias únicas.

El gran vacío en este tipo de instituciones, respecto a que no se incluyan los derechos humanos como herramientas de cambio, recae en la participación social de la persona adulta mayor, que se ve condicionada por lo que la institución crea que es mejor. De esta manera, se limita un vínculo legítimo de la institución con la población. Al respecto, menciona Rivera (2015) que el tema principal se convierte en la necesidad de inclusión de estas personas, en lo atinente a su vinculación en los procesos de defensa y exigibilidad de sus propios derechos. Por tanto, debe partirse de la comprensión de la vejez como una etapa de oportunidades, que merece la

propiciación de condiciones, para que las políticas públicas no solo sean propuestas de Estado sino también que provengan de esta parte de la población.

En esta misma línea, Rivera (2015) recuerda la idea de una transformación social, en la que las personas adultas mayores se constituyan en voceras de la lucha por la reivindicación de sus propios derechos y espacios. De esta forma, se refuerza la idea de la necesaria incorporación de los derechos humanos, más allá de normas legales, a estos tipos de espacios, pues es realmente relevante la creación de iniciativas, en las que se vincule a la población adulta mayor con la defensa y exigibilidad de los derechos que se les han sido omitidos.

### **1.3 Necesidad de ampliar los aprendizajes**

En su mayoría, aquellos proyectos destinados a esta población se centran en la capacidad de atenderla en espacios de cuidado, durante algunas horas del día, y no de aprendizaje o de promoción de habilidades y capacidades.

De acuerdo con Fernández (2007), la disponibilidad de espacios, así como de oportunidades de intercambio de experiencias y conocimientos, permite a las personas adultas mayores un mejor autoconocimiento y comprensión de su contexto, lo que genera una mayor inclusión en el engranaje de la sociedad.

Del mismo modo Fernández (2007) menciona que:

En el tema de la validación del derecho a la participación social, las personas adultas mayores no cuentan con el apoyo institucional –estatal o privado- suficiente. El apoyo recibido se traduce en charlas y capacitaciones ofrecidas por las instituciones que los promovieron como grupos. (p.149)

Aunque las actividades educativas, dirigidas por medio de charlas, talleres u otras iniciativas, corresponden a espacios de gran aprendizaje y de oportunidades de promoción de calidad de vida o hábitos saludables para las personas adultas mayores, lo cierto del caso es que

resulta necesario generar espacios en los que se trabaje el sentido de autonomía, autopercepción y dignidad.

Ante esta realidad, el I informe de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica del 2007, muestra que:

Las necesidades educativas de las personas mayores en el país no son las mismas, en razón de las diferencias por género, nivel educativo, motivación y posibilidad de aplicación de los conocimientos adquiridos para la vida cotidiana. Se requiere de propuestas diferenciadas cuya base sean diagnósticos previos, con lo cual se garantiza la oferta de alternativas educativas contextualizadas. (p.164)

En el centro diurno, como espacio en el que se relacionan personas adultas mayores, es necesario la incorporación de los derechos humanos, pues desde esta perspectiva las personas pueden ser reconocidas como actores claves de los procesos que les atañen, en vez de resultar solamente en beneficiarios pasivos de todos aquellos programas y proyectos a los que asisten.

Del mismo modo, la participación activa de la población adulta mayor debe ser contemplada no solamente como una meta derivada de los derechos humanos, sino más bien producto de la participación activa y real de esta población, que se transforma en parte del proceso esencial de construcción de sus propios espacios de aprendizaje.

En el centro diurno, es necesario incorporar un programa que contemple el enfoque de derechos humanos como parte de actividades, que incluyan los intereses y necesidades de quienes participan del servicio.

El incorporar los derechos humanos en programas institucionales, tales como los centros diurnos, presenta una opción para entender y concientizar sobre los ciclos de vida de las personas, en los que es importante prestar atención a las necesidades presentadas en distintos momentos de la vida y en los que las diversidades y particularidades de cada quien merece atención. De este modo, viene a ser fundamental la búsqueda de la plenitud en el cumplimiento de derechos inherentes a cada persona, según la etapa etaria en la que esta se encuentra.



De acuerdo con García (2007), es fundamental recordar que la sociedad históricamente ha mostrado apertura para asumir la educación, formación y guía de la niñez y la juventud, pero esto no ha sido así con las personas adultas mayores, dado que prevalecen representaciones sociales, estereotipos y prejuicios negativos acerca de la vejez.

Por tanto, es vital aprender del conocimiento y la experiencia de la población adulta mayor, incluirla, visibilizarla e integrarla, con el fin de lograr una vinculación entre sus intereses y necesidades, en los espacios en los cuales se trabaja con esta población y con otros sectores de la sociedad. Esta instancia podría ser aprovechada no solo para mejorar los programas destinados a esta población y su calidad de vida, sino también para aquellos destinados a las próximas generaciones, con el objetivo de reforzar la idea de un envejecimiento saludable, donde primen mejores relaciones intergeneracionales y una cultura de paz.

A modo de conclusión, la necesidad de generar nuevos aprendizajes, así como de espacios de involucramiento sobre las particularidades de las personas adultas mayores, implica transformar la idea de que la etapa de envejecimiento o vejez corresponde a una fase de desvinculación, de retiro y de mantenerse lejos de otras personas, que se consideran productivas en la sociedad.

De esta forma, visibilizar los sentirs y saberes corresponde a una reivindicación de espacios y derechos, que como sociedad se debe afrontar, para lograr mayor equidad e inclusión de aquellos sectores vulnerados por el mismo sistema. Así mismo, se remite al entendimiento de la riqueza social, que conlleva tomar en cuenta prácticas, hábitos cotidianos, así como la corporalidad y la temporalidad, para constituir la cosmovisión de cada quien y generar espacios de crecimiento social.

## 1.4 Algunas expresiones de las personas entrevistadas

- “Sería bonito recibir talleres sobre espiritualidad u oraciones...”
- “Ser adulto mayor es un reto porque nos hace enfrentarnos a un sin fin de dificultades recibidas por las demás personas...”
- “Como personas adultas nos vemos incapaces, ya no tenemos independencia...”
- “Se les respete, se les cuide, se les atienda las necesidades porque son personas dependientes del resto de la sociedad, porque son personas que van perdiendo sus habilidades motrices y demás...”
- “A la sociedad no le interesa lo que piensa un adulto mayor...”
- “En muchas circunstancias son tratados con desigualdad...”
- “Tenemos una sociedad que descarta a la persona adulta mayor...”
- “Existen asociaciones que van abriendo el espacio para que se respeten los derechos, pero los derechos humanos como tal no sé qué son...”
- “Haría un programa para que aquellos adultos mayores que viven solos o se acompañan entre sí, puedan tener acceso a buenas condiciones de vida, así como se lucha por las condiciones de los niños que se brinde un acompañamiento por ejemplo en la alimentación o educación...”

## **2. Segundo Objetivo: Analizar desde una perspectiva crítica de los derechos humanos los procesos sociales e institucionales de integración de estos en el accionar del Centro Diurno y la cotidianidad de las personas adultas mayores.**

En este apartado es trascendental recordar que los derechos humanos se establecen como un ideal mínimo dado por la naturaleza humana. Sin embargo, el abordarlos desde una perspectiva crítica, invita a cuestionarse la manera en que estos han sido asumidos y aplicados en la realidad. Lo más importante es entender que, desde la perspectiva crítica de los derechos humanos, es necesario tomar en cuenta los aportes de cada quien, por igual, considerar sus particularidades y construir así una visión de mundo que sea incluyente.

De acuerdo con Herrera, desde la perspectiva crítica de derechos humanos, aparece, como principal reto teórico y práctico, el entender que la incorporación de los derechos humanos va más allá de lo jurídicamente establecido como base mínima, sin negar el gran esfuerzo que esto ha significado, pues ha permitido contemplar un alcance para todas las personas.

Por lo anterior, es necesario analizar desde esta perspectiva la cotidianidad de las personas adultas mayores, así como la forma en que estos derechos se han integrado en los programas designados a esta población.

### **2.1 La persona adulta, sujeto y sujeta de derechos humanos.**

Aquí se toman en cuenta los tres principales planos que propone Herrera (2008) para entender los derechos humanos. De este modo, se empieza con el “qué”, pensando en los derechos humanos como procesos para acceder a bienes necesarios. De esta manera, la lucha por los derechos humanos implica procesos de apropiación, pero también de reconocimiento de la persona adulta mayor como sujetos sociales.

Con lo anterior, es importante que tanto la sociedad como las personas adultas mayores reconozcan las características de su grupo etario y sus derechos inherentes, con el fin de que estas personas puedan trascender el entorno en el que desarrollan su cotidianidad.

Desde la teoría crítica de los derechos humanos, es necesario tomar en cuenta aquellas dinámicas sociales, que ayudan a la construcción de condiciones materiales e inmateriales presentes fuera del marco jurídico. Dentro de esta perspectiva, el reconocimiento social de los derechos humanos es parte de la visión que se debe fortalecer.

Situar a la persona como sujeto de derechos es, necesariamente, pensar en la necesidad de que exista una perspectiva institucional incluyente, pero más allá de eso, en la existencia de una perspectiva capaz de colocar a la persona como eje principal. Güendel (2000) menciona que, desde el enfoque de derechos humanos, se deben construir nuevas instituciones o redefinir las existentes, al mismo tiempo que hace referencia a la capacidad que tienen las instituciones, para influir en la cultura y así derivar en un nuevo marco de valores en la base la vida social.

De este modo, un cambio de esta naturaleza deriva en la transformación de la cultura de envejecimiento negativo, dando lugar a la promoción de una imagen positiva e incluyente, en la que no se discrimine a las personas por la etapa biológica en la que se encuentren.

De forma general, se desprende de las entrevistas una percepción de la persona adulta mayor como sujeto social pasivo, al cual, por el momento en el que se encuentra de su vida, la sociedad le da un significado de no operatividad dentro del marco económico y social.

Desde la perspectiva crítica de derechos humanos, la situación o la realidad de este grupo etario no puede ser entendida ni atendida de esa manera, no solo porque es limitada sino porque conlleva a un conformismo o contemplación de las personas, sin asegurarles los derechos que implica una vida más digna. Desde la visión crítica de derechos humanos, las personas adultas mayores deben ser sujetos de derechos. Es así, que se enfatiza en la necesidad de que exista una visión integradora. En otras palabras, es necesario que las personas formen parte de los procesos a los que asisten, desligándose de la idea de que son usuarios o receptores de contenidos de aquellos programas creados para ellos y ellas.

Es importante la implementación de una visión inclusiva en la que se promueva el bienestar y envejecimiento saludable, en pleno cumplimiento de los derechos humanos y en pro de una calidad de vida en dignidad, tal como se promueve desde dicha perspectiva crítica. Así mismo, bajo la consideración de que cada persona se encuentra en procesos de envejecimiento,

es necesario que esta etapa sea de interés social, con la promoción de prácticas más inclusivas y en pro de mejores condiciones de vida

Las Naciones Unidas (2005) ha indicado que la equidad intergeneracional sugiere que cada generación podrá atender sus necesidades sin perjudicar a ninguna otra generación, ni situarla en ninguna situación de desventaja. De esta forma y en vista de la transformación demográfica que atraviesa la sociedad, resulta fundamental replantear las responsabilidades de las distintas generaciones.

El respeto intergeneracional parte de entender las particularidades de cada quien y respetar la otredad. Por tanto, no solo se sugiere un cambio normativo en la forma en la que se trata y trabaja con la población adulta mayor, sino una transformación más allá de lo establecido y un replanteamiento como sociedad sobre la perspectiva y culturalización respecto a la vejez, de la manera en que se trata a las personas adultas mayores. No se está proponiendo que las personas que trabajan o convivan con este grupo de personas adultas mayores sean más sensibles, cariñosas o tiernas (cualidades o características que, por supuesto, deberán tenerlas), sino considerar, como asunto de fondo, que las personas mayores sean tratadas como sujetos que construyen su propia vida.

En este sentido, las personas entrevistadas revelan un principio de buena fe que existe por parte de la sociedad hacia la persona adulta mayor, donde se cuida y se trabaja en su beneficio. Sin embargo, este principio, a la vez, genera vulnerabilidad en su bienestar, pues estas personas se conciben también como sujetos sociales que no interactúan activamente, que pueden ser despojadas de dichos beneficios otorgados.

Reconocer a las personas como sujetos de derechos impulsa la idea de plantear que estas tienen saberes y sentires importantes, para la construcción de una sociedad basada en una cultura de paz, en la que se erradican comportamientos, como la infantilización, desvalorización de opiniones y demás acciones que, día a día, viven las personas adultas mayores.

De acuerdo Güendel (2000), una transformación acertada debe estar enfocada en un cambio en la estructura económica, que propicie una cultura centrada en el reconocimiento de los derechos humanos, más allá de una alianza política y social, en una política de desarrollo sustentada en la persona.

El reconocer a la persona adulta mayor como sujeto de derechos, plantea el reto como sociedad del que habla Herrera Flores (2008), de entender “por qué” es que algunos sectores sociales tienen mayor facilidad para acceder a los bienes exigibles para vivir en dignidad. Esto, sin duda, es reflejo de la desigualdad social y de la división social.

Por tanto, como sociedad es fundamental superar el enfoque biologista, que se ha encargado de establecer cuáles tareas, espacios y dimensiones sociales se pueden acceder, según los intereses económicos o políticos. En su lugar, es necesario empezar a construir una cultura basada en la dignidad humana, como estandarte de procesos necesarios para cada una de las personas que conforman la sociedad.

Integrar el enfoque de derechos humanos supone, siguiendo a Güendel (2000), incorporar el reconocimiento de los derechos del otro, tomando en cuenta la incorporación crítica del entorno y un cálculo económico consciente, en el que se realicen objetivos a corto y a largo plazo, lo que él mismo ha denominado como una actividad “auto reflexiva”.

Con respecto a lo anterior, es importante hacer énfasis en que los desafíos que enfrenta la sociedad no deben solamente ser solventados desde respuestas económicas, sino que estas deben estar integradas con soluciones adecuadas a las necesidades de todas las generaciones de la sociedad, en procura de un mayor bienestar.

Respecto a lo anterior, como sociedad es importante replantearse el pensamiento sobre la persona adulta mayor, vista como aquella que está alejada del devenir de la sociedad. Antes se debe responder a la transformación demográfica, con soluciones incluyentes que no discriminen o excluyan.

Como conclusión de este apartado, se puede recalcar la necesidad de transformar las prácticas cotidianas, que privan de dignidad a las personas adultas mayores, y enfocarse en la importancia de reconstruirlas, desde una perspectiva crítica de los derechos humanos y de un envejecimiento digno y saludable.

## **2.2 Necesidad de velar por las particularidades de cada persona adulta mayor desde los programas institucionales.**

Considerando lo planteado por Herrera (2008), se puede decir que los procesos institucionales deben responder más a una estrategia integradora, en el acompañamiento de las particularidades de las personas adultas mayores, que a una generalización de la atención.

Desde el análisis a los programas estatales para personas adultas mayores, se denota una categorización de este grupo etario en particular, que está permeada por una totalización de los intereses de las personas de sesenta y cinco años o más. Lo anterior puede limitar la pertinencia de los esfuerzos institucionales para cubrir dichas necesidades, a la vez de aquellas propuestas ligadas a la deposición de los derechos en esta parte de la población.

En consecuencia, se presenta una estandarización de actividades que procuran responder a necesidades de las personas adultas mayores, pero que no precisamente integran los principios establecidos por la ONU sobre las necesidades de estas personas y que son recomendados para la generación de sus programas o actividades.

Con lo anterior no se pretende extender una fórmula para la realización de actividades, sino resaltar la necesidad de que estos principios se presenten transversalmente en el planteamiento de programas y proyectos, de forma que sean pertinentes para el grupo al que están dirigidos.

Ante este escenario, es importante mencionar la necesidad de implementar programas formativos e informativos para fortalecer el conocimiento sobre los derechos humanos, no solamente desde la parte jurídica, sino desde la búsqueda de un envejecimiento digno y de una mejor calidad de vida.

De manera que, una vez situada la persona adulta mayor en el centro del planteamiento de actividades y proyectos, se pretende diferir con el efecto propuesto por el Estado, para analizar, orientar y canalizar la acción social. Al respecto, menciona Güendel (2000) que una

institucionalidad distinta, centrada en el sujeto, es aquella que se enfoca en la creación de códigos culturales y de sistemas de respeto y reconocimiento.

Bajo esta misma lógica, se propone una institucionalidad centrada en la persona, donde los programas y proyectos dirigidos a la población adulta mayor sean planteados dentro de una nueva forma de repensar y reconstruir la acción social. Se trata de construir una nueva forma de entender y ofrecer el servicio de atención a la sociedad.

Considerando lo anterior, es necesario fomentar el principio de la autonomía de las personas adultas mayores dentro de los espacios que ofrece el centro diurno. Para esto, es primordial ofrecer actividades o proyectos enfocados en el fortalecimiento de las particularidades de las personas adultas mayores, en el reconocimiento de las limitaciones y capacidades en la interacción social.

Con respecto a lo indicado, las personas adultas mayores expresan que el factor económico limita su autonomía, pues, con el paso del tiempo y el encarecimiento de las necesidades básicas, la pensión económica, que obtuvieron por el trabajo que en algún momento realizaron, no les resulta suficiente. Muchas de estas personas han tenido que buscar formas alternas de solventar sus necesidades o hacerse de la idea de que resulta inalcanzable el satisfacerlas del todo, más aún en un sistema capitalista y neoliberal que ve a la persona mayor como un ente improductivo para el sistema, que implica un gasto económico.

Esto representa un escenario ideal para posicionar una manera de pensar más humana, donde se procure crear espacios más cercanos a estas personas y que sean, a su vez, acordes con sus necesidades e intereses, considerando la perspectiva de derechos humanos en su accionar.

Del mismo modo, es necesario implementar acciones que permitan una vinculación entre familiares, administradores y personas adultas mayores, y que tengan como fin el trabajar, desde lo planteado anteriormente, en aras de una transformación de la cotidianidad, que construya y que contribuya a un envejecimiento acorde con los derechos humanos, siendo ello implementado por la misma institucionalidad.



Lo anterior con el fin de erradicar una serie de estereotipos negativos acerca de lo que significa ser una persona adulta mayor, estereotipos que se reproducen por las mismas personas adultas mayores, sus familiares y aquellos con quienes trabajan. Esta concepción ha generado una brecha importante respecto al trato que se les da a las personas adultas mayores, pues se les niega derechos fundamentales, como el disfrute de sus placeres. Se les observa como aquellas personas que deben dedicarse a su jubilación hasta que se llegue su muerte.

Del mismo modo, es fundamental que exista una concientización y sensibilización acerca de la etapa de la vejez, visualizándola como aquella que forma parte de la vida de todas las personas, con el fin de que exista mayor empatía entre las diferentes generaciones. Se trata de replantear el concepto de vejez, de resignificarla y de hacerla parte de cada etapa que toda persona va atravesando a lo largo de la vida.

En esta instancia, es transcendental destacar la importancia del trabajo que realiza el *Centro Diurno Asociación para la Persona Adulta Mayor Coraje y Esperanza*, a la vez que se debe reconocer la capacidad de esta agencia en la conformación de una visión integradora de los derechos humanos, en este sector importante de nuestra sociedad.

Por esta razón, resulta de gran importancia la existencia de una capacitación sobre los derechos humanos, desde una perspectiva crítica, para aquellas personas que conviven con una persona adulta mayor, pero esta capacitación debe estar enfocada en la resignificación de la vejez como una etapa más de la vida, no como aquella donde se termina la vida.

Por tanto, se debe prestar mayor atención e impulsar proyectos que logren llevar los derechos humanos a aquellas personas o sectores de la población, que los desconocen o que presentan desinformación sobre estos. Resulta fundamental que las personas adultas mayores conozcan estos derechos y que puedan exigirlos, para su cumplimiento y protección, en la búsqueda de una mayor calidad de vida en dignidad.

A modo de conclusión de esta parte y tomando en cuenta lo anterior, resulta de vital importancia la construcción de una cultura del envejecimiento y vejez saludable, en la que se incluyan los derechos humanos, desde una perspectiva crítica. Esto se puede hacer partiendo de las necesidades y percepciones de cada quien, dándole valor a la cosmovisión que tenga cada

persona, así como respetando y validando sus deseos e interés, en la construcción de una cultura de paz y empatía con los demás.

### **2.3 Algunas expresiones de las personas entrevistadas**

- “Los derechos humanos son una garantía inherente al ser humano que tengo sobre algo, a que se me respete, se me cuide como ser humano y que existen leyes para que se hagan valer esas garantías...”

- “Los derechos humanos son como tener derecho a tener mis cosas, que me pertenecen y que nadie tiene derecho a quitármelas...”

- “Los derechos humanos son los derechos que tienen todas las personas, sin distinción alguna. Y sirven para promover la igualdad entre todas las personas...”

- “En ningún programa educativo se incluye el respeto o la sensibilización acerca de las personas adultas mayores, en los hogares se carece de la sensibilidad de otras generaciones...”

- “Siempre se habla de las mujeres o de los niños, pero no se habla de los recursos dirigidos a las personas adultas mayores...”

- “Ser adulto mayor es una persona que siempre ha pasado su tiempo sirviéndole a alguien, a la familia, al país, etc. pero que ya no tiene la obligación de trabajar...”

- “Somos una sociedad indiferente ante las necesidades del adulto mayor, aunque todos tenemos un adulto mayor en los hogares, siempre se ve la abuelita como la que cocina rico, hay que cuidarlos que son muy lindos y así...”

- “Cuando uno es adulto mayor, uno siente que lo pueden echar de la casa en la que no sea mía...”

**3. Tercer Objetivo: Realizar una producción didáctica que visibilice e informe sobre el tema de los Derechos Humanos de la persona adulta mayor desde el afrontamiento asertivo de las situaciones concernientes al envejecimiento, para trabajar en el “centro diurno para la persona adulta mayor asociación Coraje y Esperanza”.**

## Guía didáctica



**Envejecer con dignidad: Visibilizando significaciones y sentires de los derechos humanos en la población adulta mayor.**

Elaborado por Ericka Palma Mora

2020



## Tabla de contenidos de la Guía didáctica

<b>Presentación</b> .....	
<b>Introducción</b> .....	
<b>Objetivos</b> .....	
<b>Marco conceptual</b> .....	
<b>Estructuración de la Guía Didáctica</b> .....	
<b>Contenidos</b> .....	
<b>Metodología</b> .....	
<b>Guía de Actividades dirigidas a las personas adultas mayores.</b> .....	
<b>Talleres y actividades didácticas</b> .....	
<b>Instrumento de evaluación</b> .....	
<b>Bibliografía</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>Anexos</b> .....	¡Error! Marcador no definido.

### **Abreviaturas**

**ACNUDH**- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos.

**OEA**- Organización de Estados Americanos

**OMS**-Organización Mundial de la Salud

**ONU**- Organización de Naciones Unidas

**OPS**- Organización Panamericana de la salud

**PAM**- Persona Adulta Mayor

## Presentación

Debido a las transformaciones demográficas que se viven actualmente, es necesario crear espacios en los cuales los derechos humanos se utilicen como herramienta para propiciar la calidad de vida. Al respecto, es fundamental incluir no solamente los derechos positivados por ley, sino todos aquellos aspectos que promueven mayor bienestar para las personas.

El contexto sociodemográfico apunta a que cada día hay un aumento de la población adulta mayor. Por tanto, se deben construir estrategias que permitan llenar vacíos importantes, en cuanto a la inclusión y valoración de los aportes que se pueden hacer desde esta etapa de la vida.

Del mismo modo, es importante deconstruir prejuicios y estereotipos, a la vez que se busque construir, desde un enfoque de derechos humanos, una cultura de paz que sea incluyente intergeneracionalmente y que impulse un envejecimiento saludable.

En respuesta a lo anterior, se presenta esta guía didáctica para trabajar los derechos humanos con la población beneficiaria de la *Asociación Centro Diurno para la Persona Adulta Mayor Coraje y Esperanza*, la cual se construye como una herramienta educativa- participativa. Se busca así la promoción y el fortalecimiento de los conocimientos acerca de los derechos humanos en la población adulta mayor. Se pretende que esta guía sirva para propiciar espacios de participación social y construcción de aprendizajes, a partir de los aportes de cada persona participante.

## **Introducción**

El presente trabajo fue diseñado como parte del trabajo final de graduación, que se desarrolló bajo la modalidad de producción didáctica, en la maestría en Derechos Humanos y Educación para La Paz del Instituto de Estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional de Costa Rica.

Así mismo, se elaboró en respuesta a la investigación realizada, que llevó por nombre “Visibilizar significaciones y sentires de los derechos humanos en la población adulta mayor del Centro Diurno de la Persona Adulta Mayor Asociación Coraje y Esperanza en la comunidad de San Ramón, Alajuela”.

En esta misma línea, la presente guía didáctica se encuentra dirigida a realizar un acercamiento entre los derechos humanos y el centro diurno, planteando estos como procesos necesarios para la vida digna, buscando visibilizar a la población adulta mayor como sujetos y sujetas de derechos, así como concientizar sobre la importancia de esto por medio de procesos reflexivos, críticos y participativos donde las personas formen parte de la construcción de conocimiento mientras se reflexiona y aprende.

Se hace énfasis en que las actividades y contenidos planteados en el desarrollo de esta guía corresponden a lo sugerido por quien la realiza. De este modo, pueden ser modificados o adicionados, según las necesidades identificadas por las personas que faciliten dichas actividades.

### **¿Cuál es el propósito de la guía?**

Esta guía está orientada a brindar herramientas teóricas y metodológicas a las personas encargadas de las actividades del centro diurno para la persona adulta mayor Asociación Coraje y Esperanza, para el abordaje de la educación en derechos humanos con la población beneficiaria, en procura de fortalecer el planeamiento de actividades, programas y proyectos que se desarrollen en dicho espacio.

De esta forma se busca sensibilizar y concientizar sobre la importancia de incluir los derechos humanos como eje transversal en la cotidianidad del centro diurno para la persona

adulta mayor asociación Coraje y Esperanza, impulsando una participación activa desde los sentires y saberes de las población beneficiaria.

### **¿A qué población se dirige esta guía?**

La presente guía se encuentra dirigida, en primer lugar, a la población encargada de actividades del centro diurno, brindándoles una propuesta para integrar la educación en derechos humanos con la población adulta mayor con información sobre el tema que fortalezca sus conocimientos previos. En segunda instancia, las actividades y talleres planteadas en esta guía didáctica tienen como eje principal a las personas adultas mayores, siendo estas a quienes se dirigen las actividades. Por tanto, las personas encargadas de actividades del centro diurno y la población beneficiaria constituyen la población meta de la presente guía didáctica.

### **¿Por qué es importante abordar este tema?**

Resulta importante tratar este tema como de interés público y social, pues como sociedad atravesamos un cambio demográfico importante que nos sugiere como sociedad construir espacios de participación e inclusión, donde las personas adultas mayores sean partícipes activas de los procesos de cotidianidad y mucho más importante, donde sus voces sean escuchadas, tomadas en cuenta en la planeación de las actividades a las que asisten.

Es así que debemos considerar estas temáticas y establecer mecanismos que visibilicen y concienticen, llevando los derechos humanos a espacios donde se evidencie una carencia en la apertura a la participación activa y disfrute de los derechos humanos como procesos necesarios para una vida digna.

Del mismo modo, es importante que se realice una concientización sobre el envejecimiento saludable como parte de la realidad social de todos y todas como sociedad, impulsando un envejecimiento activo que permita el disfrute pleno de derechos y procure una mejor calidad de vida en la etapa de vejez.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Generar un espacio educativo y participativo en el que se aborden los derechos humanos con la población adulta mayor y promueva el planteamiento de programas y proyectos dirigidas a la población beneficiaria del Centro Diurno de la Persona Adulta Mayor Asociación Coraje y Esperanza desde el afrontamiento asertivo de las situaciones concernientes al envejecimiento.

### **Objetivos didácticos**

- Las personas participantes reconocerán los derechos humanos desde los saberes y sentires de la población adulta mayor.
  
- Las personas participantes reflexionan sobre los espacios de convivencia de las personas adultas mayores para promover el afrontamiento asertivo y empático de situaciones relacionadas con su realidad.
  
- Las personas participantes concientizarán sobre el envejecimiento saludable desde una perspectiva crítica de los Derechos Humanos, mediante el desarrollo de actividades lúdicas.
  
- Las personas participantes realizan propuestas para enriquecer la cotidianidad del Centro Diurno, apropiándose de los derechos humanos como herramientas para luchar por los intereses y necesidades de las personas adultas mayores.



## **Marco conceptual**

### **Aprendamos más sobre los derechos humanos**

#### **Qué son los *derechos humanos*:**

Según la ONU (s.f), los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición. Entre los derechos humanos se incluyen el derecho a la vida y a la libertad; a no estar sometido ni a esclavitud ni a torturas; a la libertad de opinión y de expresión; a la educación y al trabajo, entre otros muchos. Estos derechos corresponden a todas las personas, sin discriminación alguna.

#### **Desde la *teoría crítica de los derechos humanos* podemos aprender las siguientes anotaciones:**

Desde la teoría crítica se parte de un proceso dialéctico en el cual se analiza las percepciones de las personas, y lo que ocurre realmente en la sociedad, siendo al final un proceso que, como menciona Ceboratev (2002) involucra confrontar las demandas de la población con la realidad que se vive.

Desde esta misma perspectiva, los derechos humanos son bienes exigibles para la vida de cualquier persona, abarcando no sólo la normativa propiamente dicha, sino, todas aquellas expresiones para vivir con dignidad, tomando en cuenta desde el acceso a la diversidad religiosa, la educación, la vivienda, el trabajo, el medio ambiente, hasta muchos otros factores transversales al ser humano.

De acuerdo con Herrera (2008) es posible abordar los derechos humanos desde dinámicas sociales, que doten de instrumentos y mecanismos tendientes a construir condiciones materiales e inmateriales, que son necesarias para conseguir determinados objetivos genéricos y que se encuentran fuera del derecho.

**Por tanto:** Se plantea el reconocimiento a la dignidad, autonomía y libertades fundamentales de la persona, considerando que con el pasar de los años la persona no debe perder ninguno de estos enunciados.

## **Educación en derechos humanos y su importancia:**

Podemos entender la educación en derechos humanos, según el ACNUDH (2017), como aquel proceso que incluye un conjunto de actividades dirigidas a la educación, formación y difusión de información orientada a crear en la población una cultura universal de derechos humanos.

El educar en derechos humanos se encuentra enfocado en desarrollar conocimientos que permitan actuar y pensar críticamente sobre la realidad social en la que vivimos, se propone como la forma en la que las personas puedan aprender y hacer parte de sus vidas sus derechos, así como tener medios para hacerlos valer.

Desde la ACNUDH (2017), se menciona que “las actividades educativas deben ser prácticas y estar centradas en los educandos, relacionando los derechos humanos con la experiencia de su vida real y permitiéndoles consolidar los principios de derechos humanos presentes en su propio contexto cultural”. (ACNUDH, 2017.p. 2)

La educación en derechos humanos propone establecer a la persona como eje principal propone no sólo ser partícipe activo del proceso de aprendizaje, sino que sugiere crear espacios en los que las personas puedan mejorar la calidad de vida y puedan prevenir violaciones a sus derechos humanos.

## **¿Qué debo saber sobre el envejecimiento y la vejez?**

### ***Cómo definimos el Envejecimiento:***

En Costa Rica, el envejecimiento se encuentra asociado a cambios biológicos y morfológicos que le suceden a la persona y “con la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares” (Ministerio de Salud, 2018, p.23). Sin embargo, es necesario analizar más allá de cambios biológicos y hablar de cambios en diversos procesos de interacción social.

De esta forma, se entiende el envejecimiento como un proceso que sucede a lo largo de la vida de las personas, correspondiendo a un proceso multidimensional y multifactorial, pues no todas las personas lo atraviesan de la misma forma, dependiendo así de su entorno, medio

ambiente, relaciones sociales y demás, el cual corresponde a un proceso intrínseco e irreversible, iniciando desde que nacemos y se desarrolla a lo largo del ciclo de la vida.

### **A qué nos referimos con Vejez:**

De acuerdo con la OES (2015), la vejez se conceptualiza como una construcción social de la última etapa del curso de vida. Es también un proceso heterogéneo, en el cual interfieren diversos factores sociales, culturales y otros, que llegan a determinar tal proceso.

### **¿Qué es el *envejecimiento saludable*?**

Según la OPS (s.f), el envejecimiento saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. Envejecer de manera saludable significa ser capaz de hacer, durante el máximo tiempo posible, las cosas a las que damos valor.

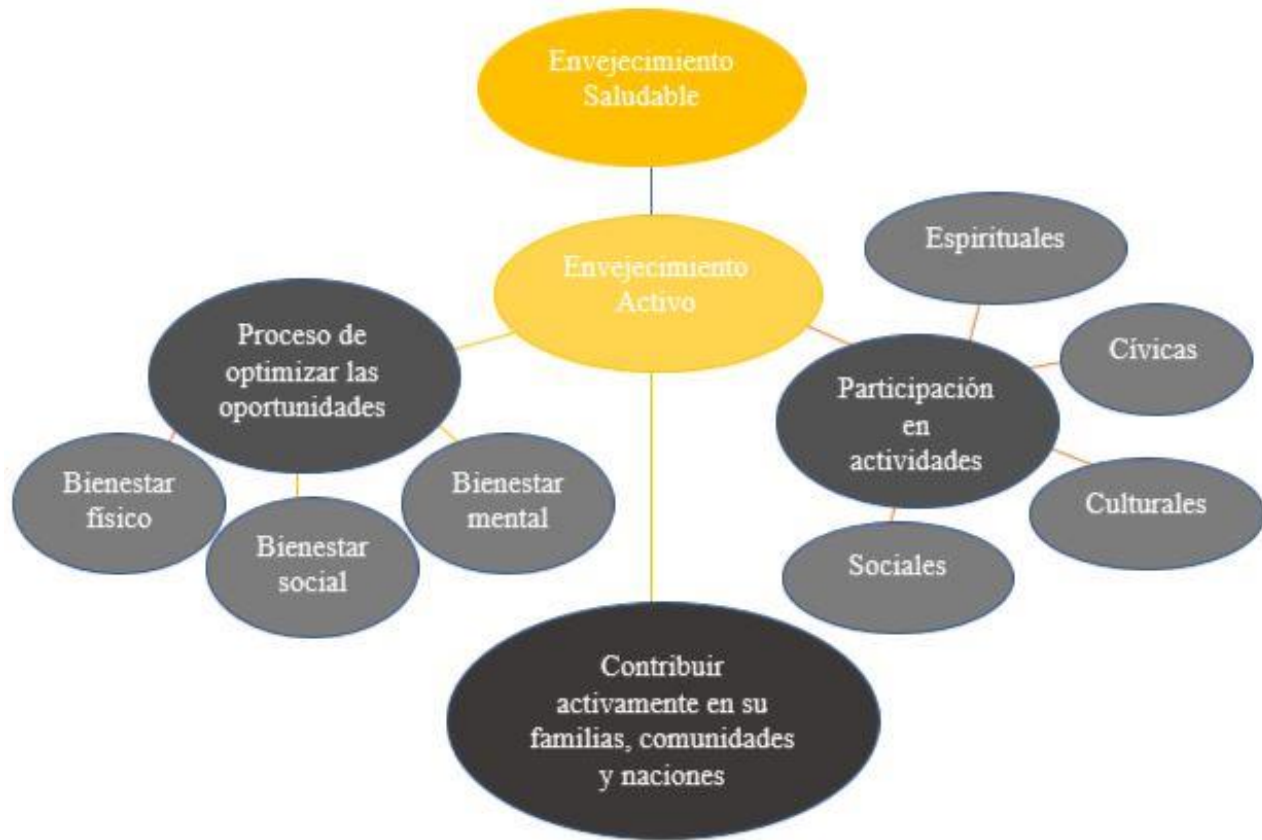
### **¿Qué es el *envejecimiento activo*?**

Es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, que tiene como fin mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

Así mismo, la OAS (2015), en atención a la Convención Interamericana sobre la Protección De los Derechos Humanos de las Personas Mayores, describe el **envejecimiento activo y saludable** como el proceso en el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez.

**Figura 1**

Aspectos a considerar sobre el envejecimiento activo



Fuente elaboración propia, información obtenida de la CONVENCION INTERAMERICANA SOBRE LA PROTECCION DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES. OAS, 2015.

**Figura 2**

Principios aprobados por la ONU, sobre las *necesidades de las personas adultas mayores*.

**Principios aprobados por la ONU,  
sobre las *necesidades de las personas  
adultas mayores*.**

**Independencia:** acceso a alimentación, agua, vivienda, vestimenta y atención de salud adecuados. Mediante apoyo de sus familias y de la comunidad y su propia autosuficiencia tener la oportunidad de trabajar o de tener acceso a otras posibilidades de obtener ingresos. en la determinación de cuándo y en qué medida dejarán de desempeñar actividades laborales. Garantizando el acceso a programas educativos y de formación adecuados.

**Participación:** permanecer integradas en la sociedad, participar activamente en la formulación y la aplicación de las políticas que afecten directamente a su bienestar y poder compartir sus conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes. Participar en voluntariado en la comunidad de acuerdo a los intereses y capacidades.

**Cuidos:** las personas adultas mayores podrán disfrutar de los cuidados y la protección de la familia y la comunidad, acceso a servicios de atención de salud integral, acceso a servicios sociales y jurídicos, atención institucional que les proporcionen protección, rehabilitación y estímulo social y mental en un entorno humano y seguro.

**Autorrealización:** oportunidades para desarrollar plenamente su potencial y tener acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.

**Dignidad:** vivir con dignidad y seguridad y verse libres de explotaciones y de malos tratos físicos o mentales, aunado a esto deberán recibir un trato digno, independientemente de la edad, sexo, raza o procedencia étnica, discapacidad u otras condiciones.

Fuente: Elaboración propia, basada en los Principios aprobados por la ONU, sobre las necesidades de las personas adultas mayores. Adoptados por la Asamblea General de las Naciones Unidas (**resolución 46/91**) el 16 de diciembre de 1991.

## Estructuración de la Guía Didáctica

Se presentarán dos capítulos, el primero contiene la información teórica necesaria para la implementación de las actividades con las personas adultas mayores.

El segundo capítulo corresponde a la parte metodológica, la cual está dividida en cuatro unidades didácticas para trabajar en el centro diurno los derechos humanos con las personas adultas mayores,

- **UNIDAD 1:** Reconociendo los derechos humanos desde saberes y sentires de la persona adulta mayor.
- **UNIDAD 2:** Compartiendo fortalezas y debilidades de la convivencia de la persona adulta mayor en la comunidad, el hogar y el centro diurno.
- **UNIDAD 3:** Construyendo colectivamente herramientas para un envejecimiento saludable.
- **UNIDAD 4:** Apropiándose de los derechos humanos

En cada unidad se describen objetivos didácticos, aprendizajes esperados y se realiza una propuesta de actividades didácticas para trabajar con la población adulta mayor. Es una propuesta basada en el método socio-educativo, por lo que se espera que las personas participantes construyan activamente sus propios procesos de formación, por lo que las actividades planteadas son un referente posible de cómo se pueden desarrollar los ejes temáticos de cada unidad.

Los aprendizajes esperados representan las expectativas educativas desde el objetivo planteado en cada unidad, en el abordaje de los contenidos de cada eje temático como espacios de aprendizaje cognoscitivos, procedimentales y actitudinales.

De manera que esta propuesta pretende visibilizar y sensibilizar acerca de los derechos humanos, haciendo una lectura de los intereses de la población adulta mayor como sujetos y sujetas en una sociedad que necesita cambios socioculturales en respuesta a la transformación demográfica que se vive a nivel mundial y una deconstrucción sobre conceptos como el envejecimiento.

## Contenidos

Es importante recalcar que los contenidos responden a aquello que se pretende realizar con cada una de las unidades mencionadas, a la vez que el conjunto de dichos aprendizajes responden al objetivo general de la presente guía didáctica el cual pretende visibilizar e informar sobre los Derechos Humanos, enfatizando en promover una cultura de paz y el afrontamiento asertivo de las situaciones concernientes a la etapa de vejez, dirigida tanto a la población adulta mayor como a las personas cuidadoras y a toda aquella persona que trabaje con esta población.

<b>Unidad 1. Reconociendo los derechos humanos desde saberes y sentires de la persona adulta mayor.</b>				
<b>Eje temático</b>	<b>Objetivo didáctico</b>	<b>Contenidos cognoscitivos</b>	<b>Contenidos Procedimentales</b>	<b>Contenidos Actitudinales/ Afectivos</b>
Derechos humanos de la persona adulta mayor.	Las personas participantes reconocerán los derechos humanos desde los saberes y sentires de la población adulta mayor.	Comprensión de los Derechos humanos.	Participación colectiva en la reflexión de los derechos humanos desde la subjetividad de cada participante.	Comunicación asertiva sobre los derechos humanos desde sus particularidades.
		Reconocimiento colectivo de la importancia de los derechos humanos de las personas adultas mayores.	Exposición de sentires y saberes sobre los derechos humanos.	Respeto y valoración de percepciones e intereses de cada persona participante.

**Unidad 2. Compartiendo fortalezas y debilidades de la convivencia de la persona adulta mayor en la comunidad, el hogar y el centro diurno.**

<b>Eje temático</b>	<b>Objetivo didáctico</b>	<b>Contenidos cognoscitivos</b>	<b>Contenidos Procedimentales</b>	<b>Contenidos Actitudinales/ Afectivos</b>
<b>Participación de las personas adultas mayores en espacios de socialización.</b>	Las personas participantes reflexionan sobre los espacios de convivencia de las personas adultas mayores para promover el afrontamiento asertivo y empático de situaciones relacionadas con su realidad.	Reconocimiento de fortalezas y debilidades en la participación en la etapa de vejez.	Comunicación de sentires desde una lectura de su cotidianidad.	Valoración sí mismo o misma como persona adulta mayor.
			Construcción colectiva de un espacio asertivo y activo de convivencia.	Respeto hacia las demás personas participantes

**Unidad 3. Construyendo colectivamente herramientas para un envejecimiento saludable**

<b>Eje temático</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Contenidos cognoscitivos</b>	<b>Contenidos Procedimentales</b>	<b>Contenidos Actitudinales/ Afectivos</b>
<b>Envejecimiento saludable</b>	Las personas participantes concientizarán sobre el envejecimiento saludable desde una perspectiva crítica de los derechos humanos, mediante el desarrollo de actividades lúdicas.	Conciencia sobre el envejecimiento o saludable desde los derechos humanos.	Construcción colectiva del concepto envejecimiento saludable y necesidades percibidas	Compartir y debatir asertivamente con las y los demás participantes.
			Exposición y discusión sobre envejecimiento saludable	Respeto por la perspectiva expresada por cada uno y una de las participantes.
				Disfrute en la participación en actividades lúdicas.



<b>Unidad 4. Apropiándose de los derechos humanos</b>			
<b>Eje temático</b>	<b>Objetivo didáctico</b>	<b>Contenidos Procedimentales</b>	<b>Contenidos Actitudinales/Afectivos</b>
<b>Apropiación de derechos humanos</b>	Las personas participantes realizan propuestas para enriquecer la cotidianidad del Centro Diurno, apropiándose de los derechos humanos como herramientas para luchar por los intereses y necesidades de las personas adultas mayores.	Construcción colectiva de propuestas de enriquecimiento para la cotidianidad del Centro Diurno.	Convivencia activa y respetuosa con las demás personas participantes.
<b>Los derechos humanos en la cotidianidad del centro diurno.</b>			Respeto hacia las demás personas participantes y hacia sí mismo o misma.

## **Metodología**

La metodología de la presente guía se basa en el método socioeducativo, pues se parte de la construcción de conocimiento a partir de los saberes y sentires de los participantes, Molina y Romero (1994) mencionan que las personas participantes son actores y constructores y constructoras del conocimiento de su realidad.

Desde Gómez y Alatorre (2014), el método socioeducativo se presenta como aquel que nos motiva a dejar de lado formas de pensamiento lineales y simples, más bien nos invita a buscar respuestas desde un pensamiento crítico, a la vez que corresponde una acción social que involucra diversos factores, teniendo una intencionalidad de transformar una determinada circunstancia, dinámica o realidad, lo que remite a proyectos de sociedad.

Desde lo socioeducativo se busca que las personas participantes logren construir herramientas o creen acciones que permitan mejorar su calidad de vida, de aquí la relación con la

teoría crítica de los derechos humanos y de la forma en la que el método socioeducativo puede funcionar para trabajar estos temas.

Es importante anotar, como mencionan Gómez y Alatorre (2014), que:

El carácter educativo se lo imprime la inclusión de procesos formativos orientados a la conformación de actores educativos, de actores sociales capaces de leer críticamente su realidad y resolver los problemas sociales, económicos y políticos de su entorno; lo anterior conlleva la reivindicación de la dimensión participativa. (p.43)

Desde las actividades planteadas se impulsa a concientizar y pensar críticamente los procesos sociales en los que las personas adultas mayores se encuentran inmersas y promover conocimientos, habilidades y actitudes que permitan deconstruir conceptos errados sobre la vejez y además lograr construir colectivamente espacios según sus intereses.

Se propone un proceso educativo horizontal basado en la capacidad de incorporar a la persona como parte de la planificación de programas y proyectos en los que participa, por lo que se insta a incluir la educación en derechos humanos como parte de los espacios donde se invite a visualizar a las personas adultas mayores como seres integrales, reconfigurando estereotipos e impulsando una mayor inclusión de las personas en la etapa de vejez.

Aunado a lo anterior cabe mencionar que, las actividades desarrolladas son lúdicas ya que, según Nunes (2002), la educación lúdica constituye una acción inherente al ser humano y conlleva una acción de adquisición de conocimientos, que permite redefinir el pensamiento individual “en continuo intercambio con el pensamiento colectivo”. (p.8)

Asimismo, una actitud lúdica “conlleva curiosar, experimentar, dialogar, reflexionar, es a través de la vivencia de distintas experiencias que se puede llegar a la pedagogía lúdica la cual se presenta como una propuesta didáctica de disfrute y desafío. (Posada, 2014, p.27)

Por lo tanto, las actividades lúdicas permiten que la persona participante pueda construir conocimientos, actitudes y demás por medio de la interacción con otros y otras, a la vez que se

recrea, Posada (2014) menciona, como estas actividades influyen positivamente en la motivación, atención y concentración a la vez que adquieren aprendizajes.

Las actividades lúdicas que se plantean dentro de esta guía didáctica, al ser precisamente de carácter didáctico impulsan a las personas participantes a ser sujetas y sujetos activos que puedan generar transformación social, a lo que podemos agregar la visión la propuesta de Posada (2014), al mencionar que la didáctica se presenta como:

herramienta para darnos pautas sin punto final, sino más bien puntos suspensivos en una visión de ella como el cúmulo de estrategias pedagógicas para hacer efectivo el proceso enseñanza-aprendizaje. La actitud lúdica en el juego del conocimiento y en el juego de aprender presenta variados matices y propuestas (p.32)

Basado en lo anterior, se establecen cuatro talleres centrales en los cuales se abordan los temas mencionados a lo largo del desarrollo de los apartados del presente documento. Dichas actividades son de carácter lúdico, didáctico y participativo, en las que se construye conocimiento a partir de los saberes y sentires de las personas participantes. Cada taller tiene cuatro momentos, la bienvenida y actividad de animación la cual corresponde a ser una actividad de esparcimiento en la que se pretende lograr un ambiente de confianza y libertad, dos técnicas de análisis o desarrollo de conocimientos, en la que se trabajará los contenidos de cada unidad didáctica y, por último, una actividad de cierre, la cual corresponde a la etapa en la que se reflexiona y evalúa lo visto y aprendido durante los talleres.

### **¿Cómo entendemos un taller?**

Los talleres para Maya (2007), promueven y facilitan una educación integral y que permiten integrar, de forma simultánea, en el proceso de aprendizaje el aprender a aprender, a hacer y ser. Además, permiten que se desarrolle un proceso educativo y pedagógico integrado y concertado entre quienes imparten los talleres, quienes los reciben, las instituciones y la comunidad.

El taller se presenta como una forma para superar el concepto de educación tradicional donde la persona es receptor pasivo o bancario y quien imparte el taller un simple transmisor de

teorías, por lo que esto se resulta fundamental a la hora de trabajar con los derechos humanos, pues se presenta como una estrategia incluyente en la que se construye conocimiento de forma horizontal.

La importancia de generar la apertura de espacios donde se incorporen las personas activamente a los procesos de construcción de conocimientos, radica en la incorporación de la realidad social y de aquellos saberes y sentires, que conforman la cosmovisión de cada persona participante, promoviendo una validación desde sus interés y sus significados.

Un taller educativo según Maya (2007) ubica a las personas participantes como “sujetos cognoscentes y al aprendizaje como toda adquisición lograda en función de la experiencia, pero desarrollándose en el tiempo, es decir mediata y no inmediata, como la percepción o la comprensión instantánea” (p. 27)

**Importante:** En cada taller debe proponerse un ambiente de confianza y calidez con el cual las personas participantes se encuentren a gusto para compartir sus intereses y opiniones. A la vez que debe construirse como espacio horizontal de conocimiento entre quienes participan del taller.

### **Recomendaciones para los talleres**

- Tomar en cuenta el espacio físico y el tiempo necesario para cada actividad.
- Amenizar el taller con música durante el desarrollo de actividades.
- Promover un espacio donde las personas puedan expresar sus sentimientos, pensamientos, discursos y demás, con libertad, asertividad y donde se valore cada aspecto.
- Considerar las capacidades de las personas adultas mayores para resguardar la integridad física y emocional de quienes participen.
- Informar a los familiares de las personas adultas mayores y a las personas que laboran dentro del centro diurno sobre la temática que se desarrollará, con la finalidad de que los participantes de los talleres tengan el apoyo requerido para un proceso socio-educativo.
- Sistematizar la información de cada actividad y por lo tanto de cada taller, con el fin de elaborar un material que permita visibilizar los conocimientos aprendidos, los contenidos vistos y el material elaborado en cada taller, dado que cada taller.

# Guía de Actividades dirigidas a las personas adultas mayores.

## Talleres y actividades didácticas.

### UNIDAD 1: Reconociendo los derechos humanos: saberes y sentires de la persona adulta mayor.

#### Taller 1

**Duración:** una hora y treinta minutos aproximadamente

**Responsable de ejecución:** Personal encargado de actividades en el Centro Diurno.

**Objetivo didáctico:** Las personas participantes reconocerán desde sus saberes y sentires los derechos humanos de la población adulta mayor.

#### Aprendizajes esperados:

- Se espera que las personas participantes:
- Comprendan desde sus saberes y sentires el tema de los derechos humanos.
- Reconozcan colectivamente la importancia de los derechos humanos de las personas adultas mayores.
- Participen activamente en el desarrollo de actividades colectivas.
- Comuniquen sus sentires y saberes sobre los derechos humanos
- Se comuniquen asertivamente respetando y valorando las percepciones e intereses de cada persona participante.
- Respeten y valoren las percepciones e intereses de cada persona participante.

**Población meta:** Personas adultas mayores beneficiarios del Centro Diurno Asociación Coraje y Esperanza.

**Número de participantes:** Se recomienda que el número de participantes no sea mayor a 25 personas.

#### Actividad número 1.:

##### Presentación en parejas

Fuente: elaboración propia.

**Duración:** 15 - 20 minutos.

**Objetivo:** Construir un espacio en el que las personas participantes y la persona moderadora se conozcan mutuamente propiciando una relación horizontal entre sí.

**Descripción de la actividad:** La persona responsable de la ejecución, debe dar la indicación de que todas las personas se sienten en sillas formando un círculo, una vez que están en sus lugares deben formar pareja con la persona a su derecha e intercambiar información para poder presentarla ante las y los demás participantes. (Nombre, actividades que les gustan, que es importante para él o ella, compartir expectativas y demás).

### **Momentos de la actividad:**

1. En grupo se forma el círculo y se organizan en parejas con la persona que se encuentra a su derecha.
2. Intercambio de información durante al menos 5 minutos. El moderador les facilita preguntas para que las compartan en las parejas, tales como
3. Cada persona presenta a la pareja con quien estuvo trabajando, compartiendo brevemente con el grupo la información que considere importante para describirla.

¿Qué le gusta hacer?

¿Qué es lo más importante para usted?

¿Cómo le gusta que lo traten?

### **Actividad número 2:**

**Duración: 20-30 minutos**

#### **“Espejo de sí mismo o misma”**

Fuente: elaboración propia.

**Objetivo:** Propiciar un espacio en el que las personas participantes puedan compartir sentires y saberes.

#### **Descripción de la actividad:**

En un espacio determinado para este fin, las personas participantes materializan en una figura humana sus pensamientos, sentimientos, acciones u otros, que resultan importantes para ellos y ellas, con el fin de relacionarlos con los derechos humanos. Se promueve el reflejo de “sí mismo o misma” para desarrollar la capacidad de analizar críticamente cuáles son los intereses y necesidades y cómo relacionarlos con los

derechos humanos desde una visión de envejecimiento en dignidad.

### **Momentos de la actividad:**

1. Las personas adultas mayores con material didáctico que se les facilite escriben, dibujan o representan en una hoja de papel aspectos importantes para ellos o ellas. por ejemplo: pensamientos, sentimientos sobre sí mismos y mismas, sobre cómo se sienten como personas, qué les gusta hacer.

2. En un papelógrafo con una silueta humana grande que represente a una persona adulta mayor, se colocan los aspectos que lograron representar.

3. Se promueve un conversatorio, en el que el tema principal sea “¿por qué es importante para esta persona adulta mayor lo que se dibujó o escribió?”

4. Se finaliza visibilizando la “figura de la persona adulta mayor” y todo lo que en ella se colocó en esta. Se hace énfasis en que todo lo otorgado a esta es importante para poder vivir dignamente.

### **Actividad número 3:**

#### **“¿Qué son los derechos humanos?”**

Fuente: elaboración propia.

**Objetivo:** Reflexionar sobre lo mencionado como importante y analizarlo a la luz de los derechos humanos.

#### **Descripción de la actividad:**

Retomando la **actividad número 2** se promueve el conversatorio sobre cómo esta "figura de persona adulta mayor"

contiene el reflejo de aquello que es importante para ellos y ellas y merecen para ser felices.

### **Momentos de la actividad:**

1. Se promueve a conversar acerca de:

- ¿Ahora a esta figura humana con todas estas palabras o dibujos donde la pondrían?

- ¿Le darían una casa? ¿Ropa? ¿Qué más les gustaría darle? ¿Qué más creen que necesita?

2. Con las respuestas a las preguntas mencionadas, se impulsa a conversar sobre qué o cuáles aspectos de los mencionados consideran qué son derechos humanos de las personas adultas mayores.

### **Actividad número 4:**

#### **Cierre del taller 1**

**Objetivo:** Ir más allá de los derechos humanos como derechos positivados, incentivarlos como procesos necesarios para la vida digna.

### **Descripción de la actividad:**

-Exponer qué son los derechos humanos, cómo debemos visibilizarlos y cómo hacerlos parte de nuestra vida.

-Esclarecer dudas y reforzar vacíos.

-Entregar el material informativo “Qué son los derechos humanos”

## Unidad 1: Cronograma del primer taller

<b>Nombre del taller</b>	<b>Reconociendo los derechos humanos: saberes y sentires de la persona adulta mayor.</b>			
<b>Población meta</b>	Población adulta mayor			
<b>Número de Participantes</b>	De 25 a 30 personas.			
<b>Espacio</b>	Según disponibilidad del Centro donde se realiza. Debe haber espacio para la comodidad de los participantes, donde cada persona tenga su propio lugar y a la vez pueda compartir con quienes participa			
<b>Tiempo aprox.</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable de ejecución</b>
10 a 20 min	1. Inicio: <b>“Presentación en parejas”</b>	Bienvenida al taller por medio de una técnica de animación		Personal encargado de la ejecución de actividades en el Centro Diurno.
25 a 30 min	2. Actividad diagnóstica: <b>“Espejo de sí mismo o misma”</b>	Propiciar un espacio en el que las personas participantes puedan compartir sentires y saberes.	<b>Lápices de color Hojas de papel Cartulinas Maskin tape Goma Figura humana Ver anexo 1.</b>	
25 a 30 min	3. Actividad de contenido: <b>“¿Qué son los derechos humanos?”</b>	Espacio reflexivo sobre que son los derechos humanos, que aspectos son importantes para las personas participantes.		
5 a 10 min	4. Cierre: <b>Actividad de evaluación y reflexión</b>	Esclarecer dudas y reforzar vacíos.  Entregar el material informativo “Qué son los derechos humanos”	<b>Material sobre derechos humanos. ver anexo 2.</b>	
Fuente: Elaboración propia.				
<b>Evaluación:</b>				
<b>Preguntas generadoras:</b> - Describa algo importante que aprendió - ¿Qué le gustó más de este taller? - ¿Qué no le gustó de este taller? - ¿Qué cambiaría de este taller?				



## **UNIDAD 2: Compartiendo fortalezas y debilidades de la convivencia de la persona adulta mayor en la comunidad, el hogar y el centro diurno.**

### **Taller 2**

**Duración:** una hora y treinta minutos aproximadamente

**Responsable de ejecución:** Personal encargado de actividades en el Centro Diurno.

### **Objetivo didáctico**

Las personas adultas mayores reflexionan sobre los espacios de convivencia para promover el afrontamiento asertivo y empático de situaciones relacionadas con su realidad.

### **Aprendizajes esperados**

Se espera que la persona participante:

Comparta y reconozca fortalezas y debilidades sobre la etapa de vejez.

Construya colectivamente un espacio de participación asertiva y activamente,

Externe sus sentires desde una lectura a su cotidianidad.

Se exprese respetando las particularidades de cada persona participante.

**Población meta:** Personas adultas mayores beneficiarios del Centro Diurno Asociación Coraje y Esperanza.

**Número de participantes:** Se recomienda que el número de participantes no sea mayor a 25 personas.

### **Actividad número 1:**

#### **“Me voy de viaje”**

Fuente: elaboración propia. Basado en técnicas participativas para la educación popular, Alforja (1990).

**Objetivo:** Integrar al grupo, promover un espacio de cohesión y confianza entre las personas participantes.

#### **Descripción de la actividad:**

Las personas participantes sentadas en un círculo, uno o una a la vez dicen la premisa “me voy de viaje y me llevo...” diciendo qué actos fraternos se llevarían, ejemplo: 1) “me voy de viaje y me llevo un abrazo” y abraza a la persona que está a su derecha. 2) “me voy de viaje y me llevo una sonrisa” y sonríe a la persona que se encuentre a su derecha. Así sucesivamente hasta que todos y todas hayan participado.

#### **Momentos de la actividad:**

**1.** La persona encargada del taller expone en qué consiste la actividad. Debe centrarse en propiciar un ambiente de confianza y fraternidad, donde los actos expresados sean aquellas cosas que quisieran llevarse consigo.

**2.** Una persona a la vez realiza la actividad completa la premisa.

**3-** Cuando todas las personas hayan participado se cierra la actividad, continuando con la siguiente.

## **Actividad número 2:**

### **“Grupo de discusión”**

Fuente: elaboración propia.

**Objetivo:** Reconocer espacios de participación de la persona adulta mayor y su rol en ellos.

### **Descripción de la actividad:**

Se expondrá al grupo tres escenarios (comunidad, hogar o familia, centro diurno), para conversar sobre cómo las personas adultas mayores se incorporan a estos espacios y cuál es su rol en dichos grupos.

### **Momentos de la actividad:**

1. La persona facilitadora debe promover mediante la pregunta la discusión sobre cómo las personas adultas mayores consideran que participan en estos espacios, así como su papel.

2. La persona moderadora, en un papelógrafo o pizarra coloca tres columnas con los siguientes temas:

1)- Comunidad

2)- Mi hogar o mi familia

3)- El Centro Diurno

3- Se procede a realizar las siguientes preguntas, respecto a cada uno de los espacios, en el orden enumerado. Se escriben las ideas principales de las respuestas dadas.

¿Cómo participo en mi comunidad?

¿Qué me gustaría hacer por mi comunidad?

¿Cómo creen que se podría incorporar más a la persona adulta mayor en la comunidad?

¿Cuál es mi papel en la comunidad?

¿Cómo quisiera participar en la comunidad?

¿Qué puedo aportar a mi comunidad?

4. Finalizada esta actividad, la persona facilitadora puede reflexionar sobre la importancia de la participación activa de las personas adultas mayores retomando lo expuesto y colocado en el papelógrafo o pizarra.

## **Actividad número 3:**

### **“Representemos nuestra participación”**

Fuente: elaboración propia.

**Objetivo:** Construir una representación en forma mapa de aquellos espacios donde las personas adultas mayores participan.

### **Descripción de la actividad:**

Se les solicita previamente a los participantes llevar una fotografía o imagen que ejemplifique un espacio donde consideran que tienen mayor participación o incidencia y otra fotografía o imagen de algún espacio o actividad en donde consideran que han sido excluidos y les gustaría participar. Con estas imágenes se realiza un mapa de participación de las personas adultas mayores en la comunidad, hogar y centro diurno.

### **Momentos de la actividad:**

1- En una mesa se coloca un papelógrafo donde se pegarán las imágenes que

representan espacios de participación o incidencia. En otra mesa se coloca otro papelógrafo donde se pegarán imágenes que representen aquellos espacios donde me siento excluido o excluida.

2- La persona moderadora dirige la actividad con preguntas a la población adulta mayor como las siguientes:

¿Para quién o dónde soy importante como persona adulta mayor? ¿Dónde participo y me siento útil? ¿Dónde me siento excluido? ¿Dónde me gustaría ir o qué me gustaría hacer y no puedo?

3. A cada participante se le solicita colocar su aporte en uno de los papelógrafos. También, luego de que coloquen las imágenes, pueden con pinturas o marcadores hacer un aporte ya sea escribiendo frases o dibujando algo sobre el tema.

4. La persona moderadora expone al grupo los dos papelógrafos con los títulos “**Espacios de participación**” “**Espacios donde quisiera participar**”. Se dejan en

exposición en una pared del centro diurno.

#### **Actividad número 4: Cierre del taller 2.**

**Objetivo:** Realizar una reflexión general sobre lo expuesto en el taller.

#### **Descripción del cierre:**

La persona moderadora dirige la reflexión general.

1. Se reflexiona brevemente sobre la importancia de continuar aportando en los espacios donde se participa, tanto con sus saberes como sus sentires.

2. Se destacan las fortalezas de la participación de las personas adultas mayores en los espacios abordados desde los aportes que se hicieron durante el taller.

3. Esclarecer dudas y reforzar vacíos.

<b>Unidad 2: Cronograma del segundo taller</b>				
<b>Nombre del taller</b>	<b>Compartiendo fortalezas y debilidades de la convivencia de la persona adulta mayor en la comunidad, el hogar y el centro diurno.</b>			
<b>Población meta</b>	Población adulta mayor			
<b>Número de Participantes</b>	De 25 a 30 personas.			
<b>Espacio</b>	Según disponibilidad del Centro donde se realiza. Debe haber espacio para la comodidad de los participantes, donde cada persona tenga su propio lugar y a la vez pueda compartir con quienes participa			
<b>Tiempo aprox</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable de ejecución</b>
10 a 15 min	1. Inicio: <b>“Me voy de viaje”</b>	Bienvenida al taller  Actividad de integración y animación para iniciar el taller.		Personal encargado de la ejecución de actividades en el Centro Diurno.
25 a 30 min	2. Actividad análisis:  <b>“Grupo de discusión”</b>	Discusión sobre espacios de participación, sobre cómo las personas adultas mayores se incorporan a estos espacios y cuál es su rol en dichos grupos.	<b>Marcadores Hojas de papel Cartulinas Lápices o lapiceros</b>	
25 a 30 min	3. Actividad de contenido:  <b>“Representemos nuestra participación”</b>	Espacio para reflexionar sobre espacios donde se considera se tiene incidencia y cuales se sienten excluidos o excluidas.	<b>Papel periódico Cartulina Marcadores Revistas Fotografías</b>	
5 a 10 min	4. Cierre: <b>Actividad de evaluación y reflexión</b>	Se realizará un cierre y una reflexión sobre lo trabajado en el taller. Se esclarecen dudas y refuerzan vacíos de cada concepto		
Fuente: Elaboración propia.				
<b>Evaluación: Preguntas generadoras</b>				
- Describa algo importante que aprendió - ¿Qué le gustó más de este taller? - ¿Qué no le gustó de este taller? - ¿Qué cambiaría de este taller?				
<b>Observaciones:</b> Con la información recolectada se pretende que las personas encargadas del taller realicen una sistematización de la información, con la cual se construyan productos visuales y con información atinente a los contenidos del taller.				

## UNIDAD 3: Construyendo colectivamente herramientas para un envejecimiento saludable.

### Taller 3

**Duración:** una hora y treinta minutos aproximadamente

**Responsable de ejecución:** Personal encargado de actividades en el Centro Diurno.

### Objetivo didáctico

Las personas participantes concientizarán sobre el envejecimiento saludable desde una perspectiva crítica de los Derechos Humanos, mediante el desarrollo de actividades lúdicas.

### Aprendizajes esperados

- Se espera que la persona adulta mayor:
- Comparta activa y respetuosamente con las demás personas participantes en el desarrollo de las actividades respetando las particularidades.
- Concientice sobre la importancia del envejecimiento saludable desde los derechos humanos para una vida digna.
- Construya colectivamente el concepto de envejecimiento saludable desde una perspectiva crítica de los derechos humanos.
- Disfrute en el desarrollo de las actividades colectivas lúdicas.

**Población meta:** Personas adultas mayores beneficiarios del Centro Diurno Asociación Coraje y Esperanza.

**Número de participantes:** Se recomienda que el número de participantes no sea mayor a 25 personas.

### Actividad número 1:

#### “La papa caliente”

Fuente: elaboración propia. Basado en técnicas participativas para la educación popular, Alforja (1990).

**Duración:** 5 minutos

#### **Objetivo:**

Realizar un acercamiento al concepto de envejecimiento saludable desde el conocimiento de los y las participantes.

#### **Descripción de la actividad:**

Con una bola de plástico o globo, se empieza a pasar por las manos de los participantes, mientras la persona encargada del taller hace palmas o mantiene alguna música de fondo.

Cuando se detiene la música la persona que tiene el globo o la pelota, debe decir una actividad o acción que ayude a mantenerse saludable. Debe decirlo rápido o si no debe bailar, cantar, decir un chiste o cualquier otra acción.

Se van anotando las actividades o acciones saludables dichas y al final del taller se confronta con el resto de actividades.

#### **Momentos de la actividad:**

1. Se dispone el grupo en sillas colocadas en forma de círculo.

2. Se explica en qué consiste la actividad.
3. Se entrega el objeto “papa caliente” y comienza la actividad.

Nota: debe ser una actividad que propicie la reflexión acerca de aquellas actividades que signifiquen envejecer saludablemente y que las personas participantes les gustan o les interesan.

### **Actividad número 2:**

#### **“Mural envejecimiento saludable”**

Fuente: elaboración propia.

**Objetivo:** Realizar un mural o collage en el que se exponen conceptos desde las visiones de las personas participantes.

#### **Descripción de la actividad:**

La actividad se centra en trabajar conceptos claves para entender el envejecimiento saludable, por tanto, en dos subgrupos se elaborarán dos murales artísticos con todo aquello que señalen las personas sobre lo que significan los conceptos de participación e independencia y dignidad y autonomía para ellas y ellos.

Esta actividad puede ser apoyada por dos personas del centro diurno con el fin de que cada una de las personas apoyen cada uno de los murales a realizar.

Ambos murales se disponen juntos en un espacio formando un único mural.

#### **Momentos de la actividad:**

1. De manera explicativa se exponen los siguientes conceptos: **envejecimiento saludable, participación, independencia, dignidad y autonomía.** Para esto se utilizará una imagen

ilustrativa que ejemplifique cada uno de los conceptos.

2. Se distribuyen a los participantes en dos grupos. El primer subgrupo se encargará de los conceptos de **participación e independencia.** El segundo subgrupo se encargará de los conceptos **dignidad y autonomía.**

3. Cada subgrupo utilizará material facilitado para construir en un papelógrafo un mural que aborde los conceptos asignados (pinturas, lápices de color, recortes de imágenes, revistas), partiendo desde las imágenes ilustrativas dadas en la explicación de cada concepto.

4. Cada subgrupo debe exponer a los demás participantes lo que lograron construir.

5. Ambos papelógrafos se colocan en una pizarra o pared construyendo un solo mural titulado "Envejecimiento saludable".

### **Actividad número 3:**

#### **“Complementado saberes”**

Fuente: elaboración propia.

**Objetivo:** Compartir saberes desde lo expuesto por las personas participantes y el material de apoyo acerca del envejecimiento saludable.

#### **Descripción de la actividad:**

La persona moderadora realiza una reflexión sobre el concepto de envejecimiento saludable generado por el grupo y se complementa con la propuesta de la OMS.

### **Momentos de la actividad:**

**1. A manera de conversatorio,** la persona moderadora se aproxima al concepto de envejecimiento saludable. Se pregunta a las personas participantes: ¿qué es entonces para ustedes el envejecimiento saludable?

**2.** La persona moderadora entrega material informativo referente al envejecimiento saludable propuesto por la OMS.

**3.** La persona moderadora debe motivar a las personas participantes a continuar realizando actividades a lo largo de la vejez para construir espacios donde se siga aprendiendo nuevos conocimientos y manteniendo actividad física.

### **Actividad número 4: Cierre del taller 3.**

**Objetivo:** Realizar una reflexión sobre lo expuesto en el taller.

**Descripción del cierre:** La persona moderadora debe realizar una breve reflexión acerca del envejecimiento saludable como la oportunidad de mejorar la salud y la calidad de vida, basado en aquellos conceptos tales como la participación, dignidad y autonomía, que promueven un aprendizaje e involucramiento constante en diversas esferas sociales, que debe mantenerse a lo largo de la vida.

-Reflexionar sobre lo trabajado en el taller.

-Esclarecer dudas y reforzar vacíos.

<b>Unidad 3: Cronograma del tercer taller</b>				
<b>Nombre del taller</b>	<b>Construyendo colectivamente herramientas para un envejecimiento saludable</b>			
<b>Población meta</b>	Población adulta mayor			
<b>Número de Participantes</b>	De 25 a 30 personas.			
<b>Espacio</b>	Según disponibilidad del Centro donde se realiza. Debe haber espacio para la comodidad de los participantes, donde cada persona tenga su propio lugar y a la vez pueda compartir con quienes participa			
<b>Tiempo aprox</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable de ejecución</b>
10 a 15 min	1. Inicio: <b>“La papa caliente”</b>	Bienvenida al taller  Actividad de integración y animación destinando a realizar un acercamiento al concepto de envejecimiento saludable.		Personal encargado de la ejecución de actividades en el Centro Diurno.
20 a 30 min	2. Actividad análisis: <b>“Mural envejecimiento saludable”</b>	Espacio para reflexionar sobre conceptos <b>claves envejecimiento saludable, participación, independencia, dignidad y autonomía</b> , desde los sentires y saberes de la población participante.	<b>Revistas Papel periódico Cartulinas Marcadores Goma</b>	
25 a 30 min	3. Actividad de contenido: <b>“Compartiendo saberes”</b>	Conversatorio sobre el envejecimiento saludable.	Material sobre envejecimiento saludable. ver anexo 3	
5 a 10 min	4. Cierre: <b>Actividad de evaluación y reflexión</b>	Cierre y reflexión sobre lo trabajado en el taller. Se esclarecen dudas y refuerzan vacíos de cada concepto.		
Fuente: Elaboración propia.				
<b>Evaluación: Preguntas generadoras</b>				
- Describa algo importante que aprendió - ¿Qué le gustó más de este taller? - ¿Qué no le gustó de este taller? - ¿Qué cambiaría de este taller?				



## UNIDAD 4: Me apropio de mis derechos

### Taller 4

**Duración:** una hora y treinta minutos aproximadamente

**Responsable de ejecución:** Personal encargado de actividades en el Centro Diurno.

#### **Objetivo didáctico:**

Las personas adultas mayores realizan propuestas para enriquecer la cotidianidad del centro diurno, apropiándose de los derechos humanos como herramientas para luchar por sus propios intereses y necesidades en la etapa de la vejez.

#### **Aprendizajes esperados**

Se espera que la persona participante:

Construya colectivamente estrategias que favorezcan el abordaje de los derechos humanos en el centro diurno desde sus saberes y sentires.

Comunique asertivamente sus saberes y sentires sobre los derechos humanos en la etapa de la vejez en sus espacios de socialización.

Comparta de forma activa desde sus intereses y necesidades respetando las particularidades de las demás personas participantes.

**Población meta:** Personas adultas mayores beneficiarios del Centro Diurno Asociación Coraje y Esperanza.

**Número de participantes:** Se recomienda que el número de participantes no sea mayor a 25 personas.

### Actividad número 1:

#### **“El pueblo manda”**

Fuente: elaboración propia. Basado en técnicas participativas para la educación popular, Alforja (1990).

**Objetivo:** Construir un espacio lúdico donde se promueva la participación de las personas adultas mayores.

#### **Descripción de la actividad:**

La persona facilitadora explica que se van a dar una serie de indicaciones para que sean cumplidas con la frase “**El pueblo manda**”. Ejemplo: “El pueblo manda que levanten las manos”. Las personas que participan deben levantar las manos. Además, si la frase se dice “**levanten las manos**” sin la frase “**El pueblo manda**” pierden aquellos que levanten las manos, pues el fin es concentrarse y realizar diversas actividades. Se refuerza positivamente con un aplauso a las personas que más concentradas estuvieron.

#### **Momentos de la actividad:**

1. Se dispone el grupo en sillas colocadas en forma de círculo

2. Se dan las indicaciones de la actividad.

3. Se procede a realizar la actividad con la premisa

Ejemplo: “El pueblo manda que levanten la mano derecha”

“El pueblo manda que muevan la cabeza”

“El pueblo manda que suban el pie derecho”

Así sucesivamente, poco a poco se aumenta la velocidad entre una premisa y otra.

**Nota:** La persona moderadora debe promover la participación activa de las personas y el movimiento.

### **Actividad número 2:**

#### **“Estos son mis derechos”**

Fuente: elaboración propia.

#### **Objetivo:**

Problematizar y reflexionar críticamente sobre los derechos humanos en situaciones de la vida cotidiana.

#### **Descripción de la actividad:**

Realizar un conversatorio acerca de situaciones que hayan causado un impacto negativo en ellos o ellas y cómo revertirían o mejorarían la experiencia vivida.

#### **Momentos de la actividad:**

1. Actividad de reflexión a modo de conversatorio: Brindar un espacio en el cual se les solicite a tres o cuatro personas compartir alguna situación vivida recientemente en la cual no se hayan sentido a gusto con la experiencia.
2. Las respuestas se escriben en un papelógrafo o pizarra a manera de síntesis.
3. Con respecto a lo descrito conversar sobre estas situaciones y seguidamente consultarles cómo se podrían cambiar estas situaciones. La persona moderadora problematiza preguntando ¿qué pasó en esta situación? ¿por qué pasó? Para incentivar a las personas participantes a pensar críticamente sobre la situación, ¿cómo se podría evitar esa situación?

### **Actividad número 3:**

#### **"Comunico mis saberes y sentires"**

Fuente: elaboración propia.

#### **Objetivo:**

Incentivar la apropiación de los derechos humanos de las personas adultas mayores en el centro diurno, el hogar y la comunidad.

#### **Descripción de la actividad**

Las personas adultas mayores con ayuda de la persona moderadora realizan una intervención donde externan sus derechos, necesidades y deseos, así como sus demandas o agradecimientos dirigiéndose hacia el centro diurno, su hogar o su comunidad. Dichas intervenciones pueden sistematizarse en un video corto o mural de fotografías, para socializarlas en medios digitales del centro Diurno o compartirlas con los familiares en el grupo de comunicación.

#### **Momentos de la actividad.**

1. La persona moderadora dispone de tres carteles pequeños, uno que diga "Tengo derecho a..." otro que diga "Quiero agradecer por..." y uno que diga "Me gustaría que en el centro diurno..."
2. Frente a las demás personas participantes, de manera individual cada participante que así lo desee externará desde sus sentires completando la frase de uno o ambos carteles.
3. Se recomienda que la sistematización de esta actividad sea socializada para visibilizar las voces de las personas adultas mayores en sus espacios de socialización.

#### **Actividad número 4:**

##### **“Lluvia de ideas”**

Fuente: elaboración propia. Fuente: elaboración propia. Basado en técnicas participativas para la educación popular, Alforja (1990).

##### **Objetivo:**

Recopilar propuestas de las personas adultas mayores que contribuyan a la formulación de espacios participativos en el centro diurno, a partir de la socialización de intereses y necesidades.

##### **Descripción de la actividad:**

La persona facilitadora debe impulsar a las personas participantes a conversar sobre sus necesidades e intereses. Se construye conjuntamente con la población participante temas y formas de aprender en el centro diurno que pueden considerarse en el planteamiento de actividades futuras.

##### **Momentos de la actividad:**

1. Con las personas participantes dispuestas en círculo se les insta a compartir que quisieran aprender y cómo quisieran hacerlo

2.. Cada participante responde la pregunta: ¿Qué quisiera aprender este año?

3.En un plenario o conversatorio se debe ir comentando sus respuestas. Quien coordina debe ir anotando las respuestas.

4.Con base en la discusión, se pregunta ¿De qué forma quisieran aprender?

¿Cómo lo harían ustedes?

¿Qué incluirían? ¿Qué le recomendarían a la persona facilitadora? Otras.

5.Las respuestas deben considerarse como un incentivo para las personas administradoras del centro diurno como referente para la elaboración de programas y proyectos desde las voces adultas mayores.

#### **Actividad número 4: Cierre del taller 4.**

**Objetivo:** Promover la reflexión sobre lo expuesto en el taller.

##### **Descripción del cierre:**

La persona moderadora realiza una reflexión sobre los contenidos obtenidos durante el taller, se espera que las personas participantes puedan reflexionar sobre los aprendizajes compartidos en el taller.

Al finalizar el taller se entrega una tarjeta con una frase de “El viejo y el mar” de Ernest Hemingway. Ver anexo 4.

<b>Unidad 4: Cronograma del cuarto taller</b>				
<b>Nombre del taller</b>	<b>Apropiándose de los derechos humanos</b>			
<b>Población meta</b>	Población adulta mayor			
<b>Número de Participantes</b>	De 25 a 30 personas.			
<b>Espacio</b>	Según disponibilidad del Centro donde se realiza. Debe haber espacio para la comodidad de los participantes, donde cada persona tenga su propio lugar y a la vez pueda compartir con quienes participa			
<b>Tiempo aprox</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Materiales</b>	<b>Responsable de ejecución</b>
10 a 15 min	1. Inicio:  <b>“El pueblo manda”</b>	Bienvenida al taller  Espacio de recreación destinando a promover la participación.		Personal encargado de la ejecución de actividades en el Centro Diurno.
20 a 25 min	2. Actividad reflexiva:  <b>“Estos son mis derechos”</b>	Conversatorio sobre situaciones que hayan causado un impacto negativo en ellos o ellas y cómo revertirían o mejorarían la experiencia vivida.	<b>Papel periódico Cartulinas Marcadores</b>	
20 a 25 min	3. Actividad de contenido:  <b>"Comunico mis sentires"</b>	Elaboración de material visual o audiovisual recopilando información compartida por las personas participantes.	<b>Hojas de papel Cámara fotográfica o celular Marcadores</b>	
10 a 20 min	4. Actividad reflexiva  <b>“Lluvia de ideas”</b>	Espacio para conversar sobre las necesidades e intereses de las personas participantes. Construcción colectiva de temas que pueden considerarse en el planteamiento de actividades futuras.	<b>Lápices Hojas Cartulinas o papelógrafos.</b>	
5 a 10 min	5. Cierre	Cierre y reflexión sobre lo trabajado en el taller.		
Fuente: Elaboración propia.				
<b>Evaluación: Preguntas generadoras</b>				
- Describa algo importante que aprendió. - ¿Qué le gustó más de este taller? - ¿Qué no le gustó de este taller? - ¿Qué cambiaría de este taller?				

## Instrumento de evaluación

En esta estrategia de evaluación se presenta una herramienta para las personas facilitadoras que les permita una revisión de los talleres ejecutados. Como parte de la población participante, éstas hacen una lectura de la experiencia con personas adultas mayores en las actividades de cierre al finalizar cada taller. Se pretende que esta herramienta les permita hacer un balance o ajuste para la ejecución de la presente guía didáctica o para propuestas que deriven de esta.

<b>Rubrica de evaluación</b>					
<b>Indicadores</b>	<b>Escala de calificación</b>				
	<b>Excelente</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Malo</b>
<b>Participación activa en el taller.</b>					
<b>Aprovechamiento del tiempo en el desarrollo de las actividades</b>					
<b>Pertinencia de los contenidos del taller con las realidades de la población participante</b>					
<b>Actividades adecuadas a la población participante</b>					
<b>Adaptabilidad de taller (Actividades y las estrategias de aprendizaje (</b>					
<b>Disponibilidad de insumos necesarios para el desarrollo del taller (Información y recursos didácticos sobre la temática)</b>					
<b>Observaciones:</b>					

# **Capítulo III**

## **Consideraciones finales**

## Conclusiones

En el presente apartado se presentan las reflexiones finales en relación al proceso de investigación, a partir de los objetivos específicos planteados al comienzo del trabajo.

En primer lugar, respecto a **la integración de derechos humanos en el desarrollo de programas y proyectos dirigidos a la población adulta mayor**, la conclusión principal gira en torno a la necesidad de colocar a la persona adulta mayor como eje principal de los programas y proyectos e incluir nuevos aprendizajes a las actividades dirigidas a esta población.

Como sociedad debemos procurar una educación en derechos humanos que nos permita visualizar las características de las personas adultas mayores como seres integrales, planteando una reconfiguración del concepto sobre envejecimiento, intentando abarcarlo como un proceso que nos concierne a todos y todas, pues como sociedad enfrentamos un envejecimiento poblacional que nos impone un cambio cultural. Lo anterior implica lograr una mayor inclusión de las personas en la etapa de vejez, además de impulsar un envejecimiento saludable desde etapas tempranas de la vida, procurando beneficios en los sectores poblacionales que atraviesan la vejez y en general para todos y todas.

Aunado a lo anterior, es necesario un cambio de perspectiva sobre las personas adultas mayores, considerándolas personas activas en la sociedad, de esta forma en los centros diurnos deben ser consideradas como actoras y actores principales del espacio que es dirigido a su beneficio.

Las personas adultas mayores son portadores y portadoras de saberes y sentires que deben ser escuchados, permitiéndoles tener voz en los espacios en los que asisten, por lo que desde la sociedad e institucionalidad debe seguirse trabajando en la apertura de espacios donde se escuchen esas voces y puedan enunciarse como personas con intereses y necesidades, pero además con saberes importantes.

Es así que desde la institucionalidad estos espacios deben ir dirigidos a reforzar los derechos no sólo como hechos positivizados, sino como espacios donde se fomente un

conocimiento de herramientas y mecanismos que permitan a las personas adultas mayores apropiarse de sus derechos como procesos en busca de bienes materiales e inmateriales, construyéndose desde **una perspectiva crítica de los derechos humanos**.

Es así que los programas y proyectos deben incluir a las personas adultas mayores como sujetos y sujetas de derechos. Ante esto se requiere la apertura de espacios en los que se promueva la participación, independencia y autonomía, todo esto para procurar una mejor pertinencia entre la institucionalidad y las necesidades e intereses de las personas beneficiarias.

Los derechos humanos han estado relegados a instituciones del Estado, donde se han vinculado solamente a la normativa jurídica existente, lo que ha causado una brecha importante entre la sociedad civil y aquellas personas e instituciones donde se trabaja por los derechos humanos. Es necesario llevar esta información a aquellas poblaciones que de una u otra forma se han encontrado aislados de los derechos humanos y propiciar una perspectiva crítica.

Se deben considerar los centros diurnos como espacios de formación en derechos humanos, entendiendo a las personas adultas mayores no como individuos acabados y acabadas, sino como seres activos en una sociedad cambiante, con desafíos que enfrentar tanto a nivel colectivo como individual, donde pueden emplear las herramientas y conocimientos compartidos en los centros diurnos para entenderse a sí mismos como sujetos y sujetas de derechos.

Con respecto a **la producción didáctica**, se plantea como principal necesidad crear interdisciplinariamente herramientas pedagógicas que permitan a las personas adultas generar conciencia sobre el envejecimiento, del mismo modo crear herramientas desde los derechos humanos que permitan el afrontamiento asertivo de las situaciones concernientes al proceso de envejecer.

De forma tal que se considera necesaria la creación y divulgación de herramientas o propuestas pedagógicas y metodológicas abiertas, que permitan moldearse de acuerdo a las necesidades e intereses de las personas adultas mayores.



Del mismo modo, es necesario implementar acciones que permitan una vinculación entre las personas familiares, administradoras y adultas mayores, en las que se procure trabajar desde lo planteado anteriormente, buscando una transformación desde la cotidianidad que construya y contribuya a un envejecimiento desde los derechos humanos implementado por la institucionalidad.

## Bibliografía

- Alforja (1990). Recopilación Técnicas participativas para la educación popular. 3 ed. CIDE, Chile.
- Bogantes, L. Mejías, C. Vargas, G. (2013). *Condiciones de vida de las personas adultas mayores en centros diurnos de los cantones de Grecia y Poás, a partir del enfoque de derechos humanos: una propuesta desde el trabajo social*. Memoria de seminario de graduación para optar por el grado de licenciatura en trabajo social. Universidad de Costa Rica sede de occidente.
- Carvajal et al (2001). “*Acreditación para la atención integral en establecimientos que suministran servicios a la población adulta mayor*”. Seminario de Graduación Para optar por el Grado de Licenciatura en Trabajo Social Universidad de Costa Rica.
- Castillo, E. (2000). *La fenomenología interpretativa como alternativa apropiada para estudiar los fenómenos humanos*. Medellín.
- Cebotarev, E. A. (2002). *EL ENFOQUE CRÍTICO: Una revisión de su historia, naturaleza y algunas aplicaciones*. Canadá: University of Guelph.
- Contraloría General de la República. (2019). *Impacto fiscal del cambio demográfico: Retos para una Costa Rica que Envejece*. San José, Costa Rica: DFOE-SAF-OS-00001-2019.
- CONAPAM. (2014). *Plan operativo insitucional ejercicio económico 2014*. San José, Costa Rica. : CONAPAM, Presidencia de la República.
- COPREDEH. (2016). *MANUAL PARA LA TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DE DERECHOS HUMANOS CON EQUIDAD*. Ciudad de Guatemala, Guatemala, C.A.: Comisión Presidencial Coordinadora de la Política del Ejecutivo en Materia de Derechos Humanos
- Fernández, X. 2007. *I informe de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*.

- García, N. (2007). *LA EDUCACIÓN CON PERSONAS MAYORES EN UNA SOCIEDAD QUE ENVEJECE*. Chillán, Chile: Horizontes Educativos, vol. 12, núm. 2, 2007, pp. 51-62.
- Gómez E, F. Altorre. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando se juega en la cancha del otro. *Sinéctica*, 43. Recuperado de [http://www.sinectica.iteso.mx/articulo/?id=43\\_la\\_intervencion\\_socioeducativa\\_cuando\\_se\\_juega\\_en\\_la\\_cancha\\_del\\_otro](http://www.sinectica.iteso.mx/articulo/?id=43_la_intervencion_socioeducativa_cuando_se_juega_en_la_cancha_del_otro)
- Guillén, R. (2013). *Abusos y malos tratos hacia personas adultas mayores: Organización institucional de su atención*. Tesis para optar por el grado de licenciatura en Trabajo Social. Universidad de Costa Rica.
- Guendel, L. (2000), *La política pública y la ciudadanía desde el enfoque de los derechos humanos: la búsqueda de una nueva utopía*, San José, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO)/Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)/Universidad de Costa Rica.
- Hernández-Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación- Sexta Edición*. México D.F.: INTERAMERICANA EDITORES, S.A.
- Herrera J. (2008). *La reinención de los derechos humanos*. Sevilla: Atrapasueños
- INEC (2018). Especial cifras de nuestros mayores. Recuperado de: <https://www.inec.cr/multimedia/especial-cifras-de-nuestros-mayores-2018>
- Ley integral para la Persona Adulta mayor y su reglamento. 2016. comp. Vinicio Piedra Quesada. 1era edición. San José.
- Maya, A. (2007). *El taller educativo*. Bogotá, Colombia.: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Medeiros, M., & Costa, J. (2008). *¿Qué queremos decir con “feminización de la pobreza”?* Brasilia DF Brasil.: Centro Internacional de Pobreza.
- Merlinsky, G. (2006). *La entrevista como forma de conocimiento y como texto negociado: notas para una pedagogía de la investigación*. Santiago, Chile: Universidad de Chile. Cinta de Moebio, núm. 27, diciembre, 2006, pp. 27-33.
- Ministerio de Salud. (2018). *Estrategia Nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida 2018-2020*. San José, Costa Rica: Dirección de Planificación Estratégica y evaluación de las acciones en salud.

- Molina, M.L. Romero M.C (1954). *Modelo de Intervención Asistencial, socioeducativo y Terapéutico en Trabajo Social*. Editorial de la Universidad de Costa Rica. 1ed. San José, Costa Rica.
- Nunes, P. (2002). *Educación lúdica : técnicas y juegos pedagógicos*. Bogota.DC-Colombia: San Pablo.
- OHCHR. (2006). *Preguntas frecuentes sobre el enfoque de derechos humanos en la cooperación para el desarrollo. Oficina del alto comisionado de las naciones unidas para los derechos humanos*. Ginebra: NACIONES UNIDAS.
- OEA (2015). *Convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores*. Washington, D.C, Estados Unidos.
- Organización Panamericana de la Salud. (2004). *La salud de las personas adultas mayores en Costa Rica/ Organización Panamericana de la Salud, Ministerio de Salud, Consejo Nacional del Adulto Mayor*. -- San José, C.R. 56, [16] – (Serie Análisis de Situación de Salud; no. 12)
- OMS. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Suiza : Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (10 de mayo de 2020). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de Envejecimiento y ciclo de vida: <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
- ONU (1991). Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad. Aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas (resolución 46/91).
- ONU (s.f) ¿Qué son los derechos humanos? URL: <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/human-rights/index.htm>
- Organización de Naciones Unidas, Consejo de Derechos Humanos. Grupo de Trabajo sobre el Examen Periódico Universal Informe nacional presentado con arreglo al párrafo 5 del anexo de la resolución 16/21 del Consejo de Derechos Humanos sobre Costa Rica, A/HRC/WG.6/33/CRI/1, 17 de mayo del 2019.
- OPS (s.f) Envejecimiento saludable.URL: <https://www.paho.org/es/temas/envejecimiento-población>
- Posada, R. (2014). *La lúdica como estrategia didáctica.Trabajo final presentado como requisito parcial para optar al título de:Magister en Educación con Énfasis en*

*Ciencias de la Salud*. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias Humanas, Departamento de Educación .

Ramírez, J. (2011). *Cómo diseñar una investigación académica*. San José, Costa Rica: Montes de María Editores

Rivera, L. (2015). “*Observatorio De los derechos humanos: las personas adultas mayores como defensoras de sus propios derechos.*” *Revista Costarricense de Trabajo Social* (26), ISSN 1409-1763/2015.

Vasilachis, I. (2006). *ESTRATEGIAS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*. Barcelona, España: Gedisa Editorial.

### **Bibliografía recomendada**

Organización de Estados Americanos (2015). Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores. AG/RES. 2875 - XLV-O/15. Aprobada en la Segunda Sesión Plenaria de la Asamblea General. Washington, D.C

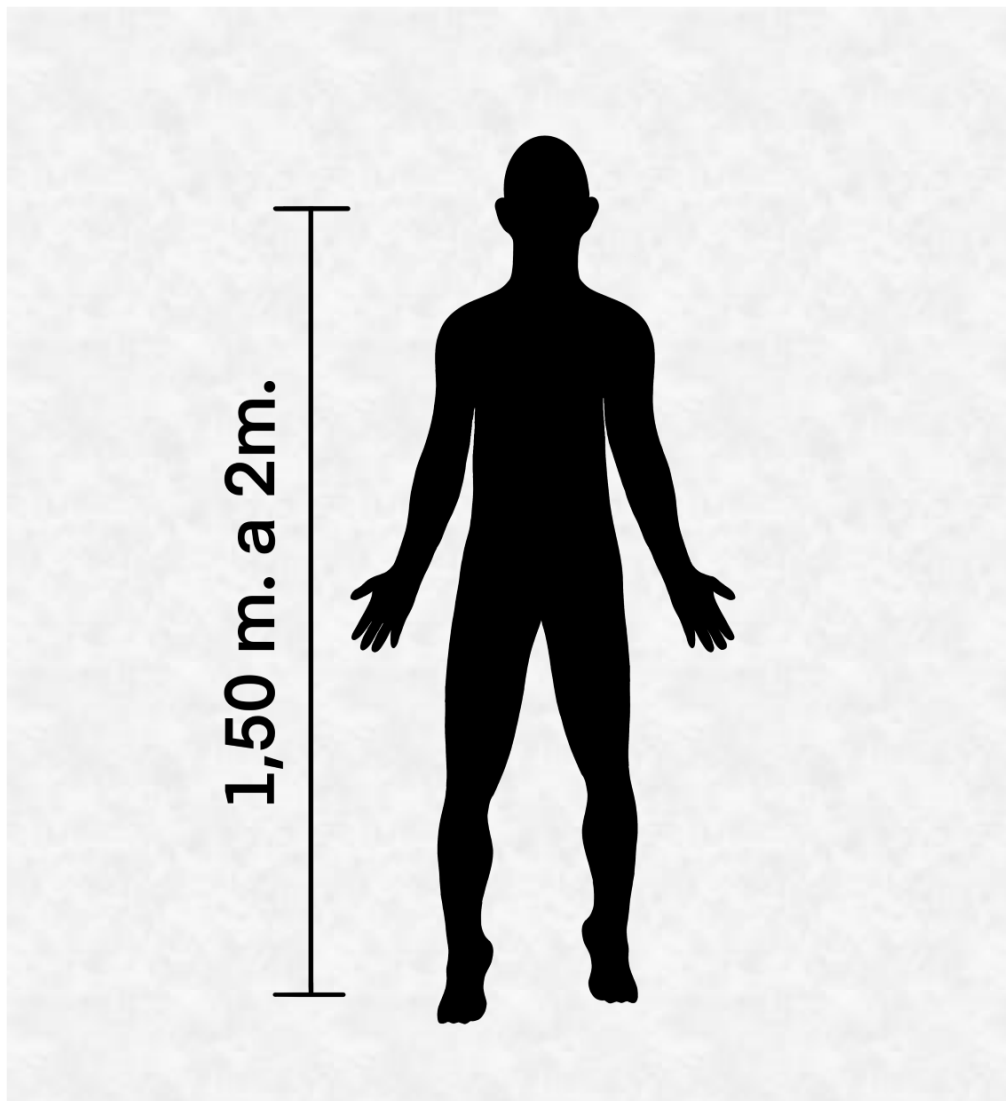
Organización de las Naciones Unidas (1948). Declaración Universal de Derechos Humanos. Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948.

### **Anexos de la guía didáctica**

- 1) Figura Humana
- 2) Material sobre derechos humanos
- 3) Material sobre envejecimiento saludable
- 4) Tarjeta para el cuarto taller

## 1) Figura Humana

Nota: Ejemplo de silueta humana para actividad número 2 del primer taller.



Fuente: Elaboración propia

2) Material sobre los derechos humanos. Págs. 35 y 36. (De la guía didáctica)

3) Material sobre el envejecimiento saludable. Págs. 37 y 38. (De la guía didáctica)

## ¿Qué son los derechos humanos?

Son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición.

Estos incluyen:

- ⇒ El derecho a la vida
- ⇒ El derecho a la libertad
- ⇒ Derecho a no estar sometido o sometida
- ⇒ Ser libre de esclavitud o torturas
- ⇒ Libertad de opinión y expresión
- ⇒ Derecho a la educación

Estos derechos corresponden a todas las personas, sin discriminación alguna.

## EDUCARNOS DESDE UNA PERSPECTIVA CRITICA IMPLICA QUE:

Seamos conscientes de que los derechos son bienes exigibles para la vida de cualquier persona, abarcando no sólo la normativa propiamente dicha, sino, todas aquellas expresiones para vivir con dignidad.

## LOS DERECHOS HUMANOS TOMAN EN CUENTA DIVERSOS ASPECTOS DE LA VIDA, POR EJEMPLO:

- ⇒ La diversidad religiosa.
- ⇒ La vivienda
- ⇒ El medio ambiente.
- ⇒ Hasta muchos otros factores transversales al ser humano.

## ¿POR QUÉ DEBEMOS EDUCARNOS EN DERECHOS HUMANOS?

Porque nos permite actuar y pensar críticamente sobre la realidad social en la que vivimos. Al mismo tiempo el aprender sobre cuales son nuestros derechos nos permite hacerlos parte de nuestras vidas sus derechos .

Todas las personas somos distintas, tenemos distintos intereses , pero todas y todos tenemos derecho a vivir en dignidad y respeto.

Las personas adultas mayores somos sujetos y sujetas de derechos, por tanto, nuestra voz importa.

**Principios aprobados por la ONU, sobre las necesidades de las personas adultas**

- *Independencia*
- *Participación*
- *Cuidos*
- *Autorrealización*
- *Dignidad*

*“Cualquiera que sea la libertad por la que luchamos debe ser una libertad basada en la igualdad”*

*Judith Butler*

**¿Qué son los derechos humanos?**



Elaborado por: Ericka Palma Mora

Bibliografía :

ONU (s.f) ¿Qué son los derechos humanos?  
URL: <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/human-rights/index.htm>.



## ¿Qué debemos saber sobre envejecimiento y vejez?

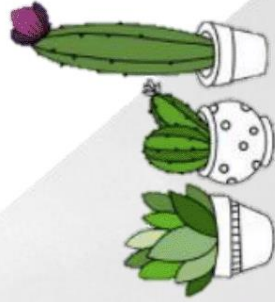


El **envejecimiento** es el proceso multidimensional y multifactorial que sucede a lo largo del ciclo de la vida de las personas. No todas y todos lo atravesamos de igual forma.

La **vejez**, por otro lado, es una



Para un envejecimiento saludable debemos fomentar y mantener la capacidad funcional que nos permita el bienestar en la etapa de vejez.



## El envejecimiento saludable se determina

- ✓ La capacidad intrínseca de la persona la cual es la combinación de todas las capacidades físicas, mentales y psicosociales de la persona.
- ✓ El entorno en el que vive, el cual incluye todos los entornos físicos, sociales y normativos

Para un envejecimiento saludable debemos impulsar y mantener un envejecimiento activo, el cual nos permita mantener la salud integral de nuestro cuerpo.

### ¿Pero, qué es un envejecimiento activo?

Es el proceso mediante el cual podemos optimizar las oportunidades de bienestar físico, mental y social, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecemos.

## Existen determinantes del envejecimiento activo, tal como se describen a continuación:

### • Determinantes transversales:

La cultura que nos rodea determina la forma en que envejecemos. Las políticas instauradas que dictan el impacto en el bienestar tanto del hombre como de la mujer.



• **Determinantes sociales:** apoyo social, educación y alfabetización.

### • Determinantes personales:

prevención y cuidado de factores genéticos y psicológicos.



• **Determinantes económicos:** ingresos, trabajo y protección social.

### • Determinantes conductuales:

adopción de estilos de vida saludable, actividad física, etc.



Son determinantes también el **entorno físico** como la vivienda, el agua limpia, el aire puro y los alimentos sanos, así como la **sanidad y servicios sociales**, es decir, la promoción y atención de la salud y la prevención de enfermedades.

# El envejecimiento saludable



Elaborado por:  
**Ericka Palma Mora**

## Bibliografía

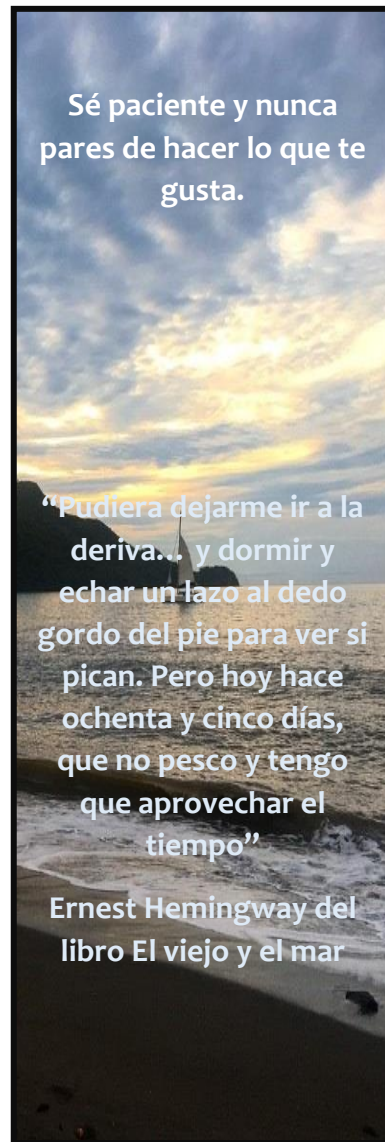
OMS (2016). Acción multisectorial para un envejecimiento saludable basado en el ciclo de vida: proyecto de estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud. Asamblea mundial de la salud. A69/17

OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. Rev. Esp Geriatr Gerontologías 2002; 37 (S2): 74 -105.

“Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente; enfrentar sólo los hechos de la vida y ver si podía aprender lo que ella tenía que enseñar. Quise vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera vida... para no darme cuenta, en el momento de morir, que no había vivido”

**Henry David Thoreau**

4) Tarjeta para el cuarto taller.



Fuente: Elaboración propia.

Frase: Ernest Hemingway del libro El viejo y el mar.

Fotografía: Ericka Palma.