

Construyendo aprendizajes significativos para un envejecimiento y una vejez saludables, a partir de la integración de 4 universidades estatales: el caso de Costa Rica

**M.Sc. Maribel León Fernández
M.Sc. Marisol Rapso Brenes
Ing. Flora Jiménez Quesada
Dra. Priscilla Barrientos Paz**

La **SubComisión Interuniversitaria para la Persona Adulta Mayor**, tiene su origen en el acuerdo tomado en la sesión 02-2004, el 23 de marzo del 2004, en el que la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social, del Consejo Nacional de Rectores (CONARE), nombra una subcomisión interuniversitaria, la **Subcomisión Técnica Adulto Mayor**, con el objetivo de brindar todo el apoyo técnico que necesitara la Coordinadora de la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social en su representación ante la Junta Directiva del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), así como cualquier otra labor relacionada con la persona adulta mayor que le fuese indicada. Para este año, la Universidad Nacional (UNA) coordina en CONARE y la representante de la UNA ante la mencionada Subcomisión Técnica hace una investigación del quehacer relacionado con el envejecimiento y la vejez de las 4 universidades estatales y lo expone ante la Comisión de Vicerrectores antes mencionada.

En abril del 2005, se crea la **SubComisión Interuniversitaria para la Persona Adulta Mayor del CONARE**, ya no sólo para apoyar a la Coordinación mencionada, sino que en forma permanente y con sus propios objetivos. El **Objetivo General** de esta nueva Subcomisión será: ***Desarrollar e integrar una serie de acciones de investigación, docencia extensión y acción social que desarrollan las cuatro universidades, encaminadas a facilitar la comprensión del proceso del envejecimiento e incidir efectivamente en un cambio en el estilo de vida de la Persona Adulta Mayor, para que ésta alcance una mejor calidad de vida y se integre plenamente en su entorno familiar y personal.***

Dicha Subcomisión está conformada por las personas Encargadas de los Programas dirigidos a Personas Adultas Mayores en cada una de las Universidades Estatales, las cuales asumirán la coordinación de dicha Subcomisión en forma rotatoria y por el lapso de un año cada una. En el 2005, inicia la Universidad Estatal a Distancia (UNED) con la coordinación.

Durante el año 2005, dicha Subcomisión se avocó al intercambio de experiencias del quehacer de cada una de las universidades estatales en el área del envejecimiento y la vejez, así como a la integración de las personas miembros de la misma. Resultado de dicha integración se elabora, por primera vez, una ponencia titulada: ***Un Programa Interuniversitario para mejorar las condiciones y bienestar de las Personas Adultas Mayores de Costa Rica***, la cual es presentada en conjunto ante el I Congreso Internacional de Gerontología M.Sc. Flory Stella Bonilla: Retos y Perspectivas para un Envejecimiento Saludable, celebrado en Costa Rica, del 26 al 28 de octubre, 2005.

Para el año 2006, asume la coordinación la Universidad de Costa Rica (UCR) y para la consecución de sus objetivos, la Subcomisión formulan 4 proyectos; a saber:

Proyecto A1: *¿Qué estamos haciendo?* Estado de la situación.

Proyecto A2: *Compartiendo experiencias.*

Proyecto B: Proyecto de investigación interuniversitario de la SubComisión de la Persona Adulta Mayor, en alianza con la Escuela de Nutrición de la UCR, con miras a la cooperación entre las universidades públicas: **“Estado actual de la investigación y la acción social en salud nutrición y el bienestar de la persona adulta mayor”**.

Se presentó a la Junta Rectora del Consejo de la Persona Adulta Mayor, CONAPAM, el 7 de agosto del 2006, Acta # 145 y fue aprobado, con apoyo financiero del CONAPAM, por la Junta Rectora según consta en el Acta # 147 del 28 de agosto 2006. Los componentes de este proyecto son la docencia, la investigación, la extensión y la acción social. El propósito de dicho proyecto es la identificación de las acciones, sus actores y sus productos (proyectos, publicaciones, actividades, programas, materiales, etc.) así como la clasificación de los mismos con el objetivo de determinar líneas o áreas que han

sido cubiertas por las investigaciones y actividades específicas destinadas a este grupo poblacional. De esta forma, se proveerá información relevante que tanto las universidades estatales como las instituciones y organizaciones a nivel nacional podrán utilizar, orientar y liderar los procesos de investigación, docencia, extensión y acción social que se generen a lo interno de las universidades públicas y en el ámbito nacional. Esto adicionalmente permitirá una mayor proyección del quehacer de las instituciones de educación superior estatal. Pretende además ser un insumo para el inicio y fortalecimiento del trabajo interdisciplinario, interuniversitario e interinstitucional, de forma que se optimice el uso de recursos para la realización de las actividades de investigación y acción social que sean determinadas como relevantes para la promoción de la salud, la nutrición y el bienestar de los adultos mayores en Costa Rica. Se realizó la gestión respectiva en cada universidad para inscribir este proyecto con su carácter interuniversitario en las Vicerrectorías de Acción Social, Extensión e Investigación.

Proyecto C: *Capacitación a Personas Adultas Mayores acerca del proceso de envejecimiento, vejez, calidad de vida y derechos.* Proyecto interuniversitario de la Comisión de la Persona Adulta Mayor con proyección en las regiones de influencia de las Sedes Universitarias, cuyo **Objetivo general** es: Desarrollar un programa interuniversitario que integre el quehacer académico de extensión, acción social e investigación en el estudio y abordaje del envejecimiento de la población, con el fin de incidir en su estilo de vida y mejorar las condiciones y bienestar de las personas adultas mayores. Para esto se promoverá, mediante una labor educativa, en la Región Chorotega como experiencia piloto y en otras regiones, la sensibilización y los análisis sobre los temas de envejecimiento, derechos de las personas adultas mayores, abuso y maltrato.

Proyecto D:

Preparación para la Jubilación

Proyecto interuniversitario de la Subcomisión de Jubilación de la Comisión de la Persona Adulta Mayor con base en la propuesta elaborada por la UCR y la UNED.

A partir del mes de febrero, 2006, la Comisión de la Persona Adulta Mayor valoró la conformación de una Subcomisión dedicada exclusivamente al tema de Preparación

para la Jubilación. Esta Subcomisión estaría formada por los encargados de los Programas de Preparación para la Jubilación de cada una de las Universidades.

Se realizaron tres Talleres Interuniversitarios de Preparación para la Jubilación en el presente año en junio, setiembre y noviembre: el primer taller en el Centro de Recreación del Fondo de Bienestar Social de los empleados de la Universidad Nacional, ubicado en Barva de Heredia; el segundo se realizó en la Sede Regional del Atlántico de la Universidad de Costa Rica, y el tercero, en la Estación Experimental Fabio Baudrit. La metodología empleada fue participativa y las responsabilidades y el apoyo logístico ha estado a cargo de cada una de las Universidades de acuerdo con las posibilidades y recursos con que cuentan.

En este año, se redactan los Términos de Referencia, para la contratación de expertos en gerontología quienes elaboraron tres módulos educativos:

1. Proceso de envejecimiento, vejez y calidad de vida,
2. Derechos de las personas mayores
3. Abuso y maltrato contra la persona adulta mayor.

Se participa nuevamente con una ponencia conjunta sobre el quehacer de esta Subcomisión, en el III Taller Internacional de Universidades de Adultos Mayores, realizado en la Ciudad de la Habana, el 13 mayo, 2006.

Además, se desarrollaron varias Actividades de Divulgación, tales como: Participación (con caminata Interuniversitaria, puesto informativo y entrega de un desplegable informativo de la Subcomisión) en la Expo Regional Universitaria, 2 y 3 de junio 2006 en San Ramón y en la Expo UCR 24, 25 y 26 de agosto 2006, con un puesto informativo y un cartel de la Subcomisión.

Durante el 2007, y bajo la coordinación del Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR), la Subcomisión desarrolló su labor enmarcada en cuatro pilares fundamentales previamente definidos:

1. **El trabajo interuniversitario:** se comparten recursos, proyectos, experiencias y fortalezas entre las cuatro universidades.
2. **Trabajo participativo con las personas adultas mayores:** las actividades se diseñan **con** las personas adultas mayores **y son evaluadas por ellas.**
3. **Enfoque intergeneracional:** se procura incluir en las distintas actividades que se desarrollan la participación de personas adultas mayores, profesores y estudiantes universitarios. Por ejemplo: caminatas, talleres de rescate de comidas típicas y cursos de capacitación, entre otras.
4. **Enfoque regional:** se pretende llevar los servicios y cursos con que se cuenta a diferentes lugares del país.

Se trabajó fundamentalmente en las siguientes 4 áreas previamente definidas con los siguientes resultados:

Se ofrecieron **5 Cursos/Talleres modulares intergeneracionales** (para éstos se trabaja con los módulos elaborados por las personas expertas que se contrataron para tal fin) en las regiones de Zapote y Pérez Zeledón, San José; Liberia, Guanacaste; San Carlos, Alajuela y Turrialba, Cartago. Con una participación de 123 personas.

Se implementó un **Programa de Video conferencias** sobre temas de interés para la Persona Adulta Mayor. Cada tema se expone por parte de un o una experto (a) en el tema, en una de las sedes de la UNED y se transmite en vivo a otras sedes, localizadas en diferentes regiones del país, en tiempo real, de forma que se pueden hacer preguntas y obtener respuestas al instante. Para la selección de los profesionales que harán las exposiciones se toma en cuenta criterios como la experiencia comprobada en la materia y su sensibilidad hacia las personas mayores. Se elabora el protocolo de manera conjunta con el facilitador y se hacen los ajustes pertinentes tomando en cuenta las características de los participantes por zona de cada una de las salas de videoconferencia. Se hacen las coordinaciones correspondientes con 11 salas de videoconferencia de la UNED, y se trabaja en la convocatoria con el apoyo de las compañeras de la Comisión.

Durante este año, se realizaron dos videoconferencias:

- **"Autocuidado en la Persona Adulta Mayor"** a cargo de la Máster Elsa Méndez, enfermera y gerontóloga. Fecha: 9 de noviembre a las 2.00 p.m.
- **"Nutrición de la Persona Adulta Mayor"**, a cargo de la Máster Patricia Sedó, Directora de la Escuela de Nutrición de la UCR, nutricionista y gerontóloga. Fecha: 21 de noviembre a las 2.00 p.m.

En cuanto a los **Talleres de Preparación para la Jubilación**: Se ofrecieron dos, de 8 horas, dirigidos a funcionarios universitarios sobre el tema de la Jubilación, cambios y oportunidades en esta nueva etapa de la vida. Se realizaron los días 21 y 22 de junio en la Estación Experimental Fabio Baudrit y el segundo, los días 25 y 26 de octubre en la Estación Experimental Alfredo Volio Mata en Ochomogo, ambas estaciones de la Universidad de Costa Rica. En total se capacitaron 54 funcionarios.

Con el financiamiento del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), las cuatro universidades estatales, lideradas por la Universidad de Costa Rica, iniciaron en julio de este año, el proyecto "Estado de salud, nutrición y calidad de vida de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica", que tiene como fin, en su primera fase, inventariar las diferentes actividades relacionadas con la Persona Adulta Mayor, que se desarrollan en las universidades estatales, tanto en docencia, como en investigación y en acción social.

En el área de **Divulgación** se han desarrollado una serie de actividades y materiales que buscan dar a conocer el quehacer de la Comisión en diferentes sectores de la población, tanto en el ámbito nacional como internacional, a saber:

D.1 Preparación y distribución de material promocional en eventos relacionados con el quehacer de la Comisión como: Carpetas, separadores de libros, desplegable, banner, jarritas, llaveros, lápices y lapiceros. Además, la Comisión cuenta con el lema "Amor y gratitud para envejecer con calidad de vida" que resume una visión sobre la temática.

D.2 Artículos en los periódicos universitarios: se han publicado alrededor de 5 artículos sobre la labor de la Comisión Interuniversitaria y un programa radial sobre el mismo tema en radio Universidad en el espacio Universidad al día, en marzo del presente año.

D.3 Participación en programas de televisión: se participó en el Programa Universidad y Sociedad con el Máster Elbert Durán el día 16 de mayo, dando a conocer la labor de la Comisión y sus proyecciones. El Programa se transmitió y retransmitió en Canal 15, 13 y Radio Nacional 3 veces.

D.4. Participación en Seminarios, Congresos y Exposiciones relacionadas con Personas adultas mayores:

- El 26 de mayo se presentó una ponencia en el II Congreso Internacional de Gerontología: ***La Gerontología de hoy y del futuro***, organizada por la Universidad de Costa Rica. La ponencia se titula: ***“La Capacitación como herramienta para el fortalecimiento de los derechos de las Personas adultas mayores”*** En este evento la Comisión contó también con un stand en el que distribuyó información.

- El 26 de septiembre se presentó en el Congreso Iberoamericano de ***“Experiencias educativas universitarias con adultos mayores: Construcciones y transformaciones de la educación permanente”***, organizado por la Universidad de Entre Ríos en Argentina, la ponencia titulada: ***“Modelo interuniversitario para mejorar las condiciones y el bienestar de las personas adultas mayores”***. Las compañeras participantes distribuyeron también información y material promocional. En este evento, se postuló la candidatura de Costa Rica para el próximo Congreso en el año 2009, obteniéndose un apoyo unánime entre los asistentes. La Universidad de Costa Rica es la institución organizadora, apoyada por todas las demás universidades estatales.

D.5 Se participó activamente en la **Expo Regional Universitaria** que se celebró en San Carlos, los días 25 y 26 de mayo.

- Se organizaron **cinco** actividades: un stand con material promocional, una tertulia, un cine foro, una caminata y un taller de rescate de recetas típicas tradicionales de la región, con la colaboración de la Máster Patricia Sedó y los estudiantes de Trabajo Comunal de la UCR.
- Se atendieron alrededor de 1500 personas en el stand de la comisión, se distribuyó información y material promocional.
- Se participó también en dos programas radiales para promover la Expo Regional: uno en Radio Nacional y otro en programa Ventana Deportiva de radio Santa Clara

D.6 Se conformó una Sub Comisión de Divulgación, integrada por cuatro compañeros periodistas y comunicadores de las universidades estatales. El objetivo de esta subcomisión es apoyar a la Comisión Interuniversitaria de la Persona Adulta Mayor en la divulgación de sus actividades en las diferentes regiones del país y elaborar **un documental** sobre el trabajo que está desarrollando con el fin de darlo a conocer en diferentes medios televisivos y radiales.

Parte muy importante del quehacer de esta Subcomisión es el mejoramiento continuo, para lo cual se avalúan todas las actividades que se ejecutan, por ello, la primera acción que se realiza en el **2008**, asumiendo la coordinación la Universidad Nacional (UNA), es la evaluación de la experiencia de capacitación de los talleres realizados en el 2007, cuyos resultados dan cuenta de la importancia de llevar a diferentes zonas del país espacios de aprendizaje que resulten significativos para esta población en lo que respecta al envejecimiento y la vejez y cómo vivirlos a plenitud.

Al propiciar espacios de enseñanza-aprendizaje, fuera de las aulas, es de suma importancia investigar y conocer el entorno en el cual se van a desarrollar con el fin de planificar con base en ese diagnóstico y coordinación previas. Es así como en el 2008,

se realizaron 5 visitas previas de coordinación a las regiones a desarrollarse los talleres con las cuales luego se desarrollaron **5 talleres modulares intergeneracionales** en los que se capacitó a 242 personas, en las regiones de: Corredores, Limón, Cartago, Puntarenas y San José.

Se impartieron, además, dos Talleres de Sensibilización, en San José, uno a 23 personas de las cuatro universidades estatales y a 1 persona representante de la Iglesia Católica, específicamente los Padres Dominicos y otro a un grupo de 25 personas, entre ellas un cura, representantes de empresas consultoras, publicistas y periodistas.

Como parte del trabajo de la SubComisión de la Persona Adulta Mayor de CONARE, se llevó a cabo, por parte de la UNED, 2 Videoconferencias sobre temas de interés para la población mayor sugeridos por participantes de los talleres de Capacitación sobre el Envejecimiento Exitoso, con la intención de poner a disposición de las localidades alejadas información actualizada a la vez que se brinda la oportunidad de interactuar con un profesional en el tema de manera que se resuelvan sus inquietudes de manera inmediata.

Se realizaron dos Videoconferencias:

1. **“Calidad en nuestras relaciones personales y sociales”** con la participación de 35 personas adultas mayores que asistieron en 9 sedes universitarias de la UNED: Alajuela, Palmares, Nicoya, Liberia, Ciudad Nelly, Pérez Zeledón, Turrialba, Heredia, Sede Central UNED Sabanilla. Los comentarios al final de la exposición por parte de las personas adultas mayores fueron de agradecimientos y de gran interés por la temática desarrollada ya que se profundizó también en el tema de la sexualidad que para algunas de las personas mayores este es un tema poco abordado que permitió despejar sus inquietudes.
2. “La importancia de la recreación y el deporte después de los 50 años, con un enfoque de autocuidado”. Con la asistencia de 94 personas adultas mayores, en 10 sedes universitarias de la UNED: Alajuela, Liberia, Ciudad Nelly, Pérez Zeledón, Turrialba, Heredia, Sede Central UNED Sabanilla, Limón, Cañas, San Carlos. La conferencia se desarrolló en un ambiente agradable con una buena

interacción entre las diferentes sedes. Se realizaron múltiples consultas e intercambio de experiencias relacionadas con la temática. Al finalizar la presentación los participantes manifiestan gran satisfacción y agradecimiento ya que el facilitador además de exponer la temática con gran habilidad, les brinda diferentes técnicas de relajación, respiración, y postura correcta para realizar la actividad física, así como de ejercicios fáciles y sencillos realizables en cualquier espacio.

Se concluyó la **I Etapa: Fase Universitaria** (*inventariar las diferentes actividades relacionadas con la Persona Adulta Mayor, que se desarrollan en las universidades estatales, tanto en docencia, como en investigación y en acción social*) del proyecto “**Estado de salud, nutrición y calidad de vida de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica**” el cual es financiado por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (**CONAPAM**), se hizo una presentación de Resultados Preliminares ante dicho Consejo y se realizaron 4 Talleres de Devolución de Resultados a las cuatro universidades estatales.

En el área de **Divulgación**: Se elaboró un documento para la Subcomisión de Divulgación (Proyectos Estrella) que será publicado, se participó en dos programas en Radio Heredia y en el Programa: Palabra de Mujer, canal 15.

Finalmente, se formuló un proyecto que se presentó para los fondos FEES 2009-2011 el cual fue aprobado

Un breve resumen del impacto en las comunidades u objeto de estudio que logrado hasta el momento el proyecto.

De acuerdo con las evaluaciones de los talleres de capacitación, las personas participantes se mostraron sumamente complacidas de que temas como éstos sean de su conocimiento, lo que les permitirá tener un mejoramiento en su envejecimiento y su

vejez, ya que saber de sus derechos y de cómo detectar los malos tratos les ayudará para tener una mejor calidad de vida.

En el caso de los talleres de sensibilización a interesados en el tema y a periodistas, las personas participantes se mostraron muy interesadas y motivadas para iniciar acciones tendientes al mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores y asumir el reto de formar una “sociedad para todas las edades”.

Un breve resumen sobre la forma en que el proyecto ha coadyuvado en el fortalecimiento del sistema interuniversitario

La labor de esta Subcomisión ha coadyuvado en el fortalecimiento del sistema interuniversitario costarricense, desde las siguientes acciones estratégicas de Plan Nacional de la Educación Superior (PLANES 2006-2010):

Eje: 1. Pertinencia e Impacto

Tema: Vinculación con el entorno

Lineamiento Estratégico: 1. “Innovarán y desarrollarán programas académicos mediante la retroalimentación producto de la investigación, la extensión y la acción social y la evaluación continua, asegurando así su pertinencia para el mejoramiento integral de la sociedad”.

Precisamente todos los proyectos de esta Subcomisión integran la docencia, la investigación y la extensión y la acción social promoviendo una sociedad cada vez mejor en todos los niveles.

Objetivo Estratégico: 1. “Fomentar mecanismos de vinculación del quehacer sustantivo de la educación superior universitaria estatal con diversos órganos de los sectores públicos y privados y con la economía social”.

Los proyectos se desarrollan tomando en cuenta como actores a varios sectores públicos y privados: pensionados del Magisterio Nacional, grupos organizados de la sociedad civil, estudiantes de secundaria, centros diurnos de atención y Hogares para personas adultas mayores, entre otros.

Acción Estratégica: 1.3. “Promover la reconstrucción de un ambiente nacional favorable al respeto, la tolerancia, la equidad, la ética y la paz en busca de una sociedad más justa, libre y participativa”.

Todos los valores mencionados en esta acción estratégica son base fundamental del trabajo y proyectos de esta Subcomisión.

Todos estos logros reflejan una visión común, un esfuerzo compartido por cuatro universidades estatales y un deseo de unir esfuerzos y crear sinergia, para incidir más en el mejoramiento la calidad de vida de las personas adultas mayores del país.

Reflexiones finales

Una de las funciones esenciales de las universidades públicas se centra en servir a la sociedad y aportarle el fruto del trabajo científico que posee. En relación con el envejecimiento, las universidades públicas tienen el desafío de constituirse en plataformas de análisis y de propuestas para el mejoramiento de esta realidad; promoviendo la realización de actividades de carácter multidisciplinario e interinstitucional, que integren los esfuerzos de investigadores, docentes y profesionales que trabajan en todos los campos relacionados con esta temática.

Por su parte, los grupos de investigación y acción social, deben trabajar en estrecha coordinación con Instituciones nacionales e internacionales para contribuir efectivamente en la realización de los programas propuestos, especialmente en aquellos que tengan una clara orientación de: asistencia a personas mayores; formación para estudiantes de pre y postgrado y formación misma de las personas mayores, ya sea como educación continua o permanente.

Las universidades públicas debemos continuar con este trabajo conjunto para desarrollar una estrategia integrada, que ayude a formar personas especializadas en gerontología, en cuidados de personas adultas mayores y a las personas adultas mayores en reconocer sus deberes, pero también sus derechos a tener una vida con calidad, como el aumento en este segmento de la población así lo demanda.

Finalmente, las universidades públicas deben ser siempre espacios en los cuales las personas adultas mayores, participen ya sea recibiendo conocimientos, compartiendo con generaciones más jóvenes, formándose continuamente en temas relacionados con el envejecimiento y otros intereses personales, que las enriquezca integralmente como ciudadanos y ciudadanas sujetos de derecho, que le permita comunicarse mejor presencial y virtualmente con personas de su generación y de otras generaciones, incluyendo su propia familia, al estar en un proceso de enseñanza/aprendizaje continuo y permanente.

Este aprendizaje debe contribuir a que ellos/as se sientan personas valiosas que tienen mucho que aportar, y es por ello, que se debe promover la participación personal o grupal en las distintas iniciativas de las regiones en que se ubican. Sólo entonces podremos decir una vez más que las universidades públicas constituyen una luz para guiar el camino de la solidaridad entre las generaciones presentes y futuras.