

Experiencias Educativas Inter-generacionales para la Construcción de Aprendizajes Significativos para la Vida: Proyectos de Participación Comunitaria en Centros Diurnos y Hogares a partir de los Cursos de Cultura y Persona Adulta Mayor del Centro de Estudios Generales, Universidad Nacional, Costa Rica

M.Sc. Maribel León Fernández

M.Sc. Ana Monge Barrantes

Nuestra experiencia: desde 1996 al presente

Para el año 1996, el Centro de Estudios Generales (CEG), de la Universidad Nacional (UNA), además de tener a cargo los cursos de Humanidades, también ofertaba dentro de la maya curricular los cursos llamados **Taller Aula Libre o COCERP**, los cuales eran matriculados por las y los estudiantes y no tenían créditos, pero se consideraban un requisito indispensable para graduarse en cualquiera de las carreras de dicha institución. Dichos cursos abarcaban temáticas muy variadas, todas para enriquecer integralmente los aprendizajes de las y los estudiantes.

En ese año, se formula, dentro de estos cursos, uno llamado: **El Aporte del Adulto Mayor**, en él las y los estudiantes aprendían, en una primera etapa, todo lo relacionado con las características propias del proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez, se conocían y se promovía la ruptura de los mitos y estereotipos que construían socialmente una imagen gerontofóbica. En una segunda etapa, visitaban un Centro Diurno, un Hogar o un Albergue con el fin de realizar un Diagnóstico de Necesidades y con base en el mismo formular **Mini proyectos de alcance comunitario** para dar solución o satisfacer alguna necesidad de ese grupo. De esa manera, se logró una conexión entre el área docente y el área de extensión comunitaria.

Después de 4 años, se visualiza la importancia de evaluar el valor del diálogo intergeneracional en la valoración y comprensión de la persona adulta mayor y se formula un proyecto de investigación con ese nombre. Es así como en el 2000 se inicia dicha investigación con dos grupos sociales: 99 estudiantes universitarios procedentes del curso **El Aporte del Adulto Mayor** y 33 personas adultas mayores, beneficiarias de las instituciones en donde se desarrollaban los Mini proyectos de alcance comunitario. Como resultado más significativo se obtuvo que los estudiantes, tanto como las personas adultas mayores, al conocer y aprender aspectos de la cultura de cada generación por medio del diálogo intergeneracional,

comprendieron el porqué ellas piensan y actúan de determinada manera y al comprenderse, se valoraron mutuamente.

En este mismo año, se percibe la necesidad de informar y dar a conocer una serie de temas sobre el envejecimiento y la vejez a otras generaciones, lo cual lleva a la formulación de un proyecto de extensión en el cual se desarrollen charlas y talleres con ese fin. Nace así el **Proyecto de Extensión: Generación Dorada**. De esta manera, al integrarse la docencia, la extensión y la investigación, además de contarse con una serie de historias de vida, área de producción, nace el **Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM)**. En el campo de la docencia universitaria propiamente el nombre del curso ha experimentado dos cambios y a la fecha se le conoce con el de **Cultura y Persona Adulta Mayor**.

En el **Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM)** del Centro de Estudios Generales, en la actualidad se ha continuado fortaleciendo y estrechando el vínculo de la docencia con las actividades de extensión, también se han ampliado los marcos de gestión mediante una serie de talleres y otras actividades creadas y desarrolladas para las personas adultas mayores. De manera que, el curso **Cultura y Persona Adulta Mayor** ya para el año 2006 se fortalece mediante la creación del proyecto denominado **“Educando para la Recreación y el Uso del Tiempo Libre: Construyendo una Vejez Saludable /Programas Recreativos para las Personas Adultas Mayores en Centros Diurnos y Hogares de Ancianos en Costa Rica”**.

Para comprender este proyecto y el vínculo docencia- extensión, se considera necesario a grandes rasgos, ubicar elementos generales que caracterizan ambas labores. En lo referente a la docencia, el programa del curso Cultura y Persona Adulta Mayor, abarca entre sus contenidos fundamentales, los principales cambios que caracterizan los procesos de envejecimiento desde una visión integral, es decir, incorpora como aprendizajes cognitivos, lo vinculado al cómo envejecemos y sus implicaciones biofísicas, psico- emocionales, socio-afectivas, político- culturales y sociales en general. Además, aborda temas vinculantes asociados a la necesidad de construir estilos de vida saludables, accediendo a la calidad de vida en el proceso del ciclo vital; por lo cual se aborda de manera general algunos temas relacionados a la alimentación, al estrés y sus estrategias de afrontamiento, la importancia de la recreación, el problema socio-cultural de los mitos y estereotipos sociales tanto de los jóvenes hacia las personas adultas mayores y viceversa. También se incorporan contenidos relacionados a la autoestima como proceso permanente de construcción y afirmación, las pérdidas en la vejez, la urgencia de educar para la jubilación y la pensión, el papel

fundamental de la familia desde el punto de vista social y político y la necesidad de construir y fortalecer los lazos filiales y de reciprocidad entre los miembros de ésta.

Se provoca, paralelamente, el análisis sobre la co-responsabilidad social y política de construir sociedades más inclusivas y solidarias, con mayor información y sensibilización sobre el envejecimiento y la vejez y sus implicaciones, máxime los cambios que se visualizan en las próximas décadas en las pirámides poblacionales del país, ya que según el I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica (2008) se pasará del 6.0% de la PAM mayor de 65 años en el 2008 al 11.5% para el 2025, y la tendencia al crecimiento será una constante según las proyecciones poblaciones .

De manera que, en términos generales, el curso **Cultura y Persona Adulta Mayor**, enlazado con las actividades de extensión permite brindar una base teórica general y también de vinculación y contacto con las personas adultas mayores en centros diurnos y hogares; esta gestión conjunta permite como objetivos fundamentales por un lado, la tarea de sensibilización de los y las estudiantes universitarios, hacia las personas adultas mayores y viceversa y por otro lado, educar para el envejecimiento y la vejez y fomentar o propiciar el diálogo entre generaciones con miras a la construcción de aprendizajes significativos que lo potencialicen y permitan su continuidad.

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

Una vez, concluida la etapa del diagnóstico los y las estudiantes diseñan y ejecutan previa revisión, análisis y evaluación docente las propuestas recreativas para las personas adultas mayores de cada uno de los centros diurnos y hogares que se han asignado.

Es importante mencionar que los procesos de revisión se realizan de manera colectiva entre todos los miembros del curso, a fin de conocer y realizar aportes en la gestión realizada por cada subgrupo en determinada institución. Además una vez concluidas las actividades recreativas se socializan las experiencias y aprendizajes obtenidos.

Cabe destacar que las familias de los y las estudiantes participan en la ejecución de los proyectos, mediante recursos de apoyo en la realización de actividades, también lo hacen financieramente y en la elaboración de materiales e implementos requeridos en cada una de las actividades.

Es por esto, que los espacios propiciados desde el curso y la extensión se han constituido en medios y posibilidades para acercar a las personas jóvenes y a las personas adultas mayores, repensarnos como personas humanas que compartimos a pesar de las brechas generacionales, el deseo de disfrutar, de reír, de pensar, de estar juntos y juntas, de visualizar las potencialidades, necesidades, intereses de “las otras y los otros”, y por supuesto de aprender y desaprender juntas y juntos.

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

Entenderemos como recreación lo anotado en la Ley 181, artículo 5, de 1995 en Colombia, tal y como lo cita Wiswell (2009):

“Un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de calidad de vida individual y social, mediante actividades físicas o intelectuales de esparcimiento”.

Nuestra experiencia, como es el caso de las actividades recreativas intergeneracionales, da cuenta de la existencia de las características de la recreación, a saber: espontaneidad, alegría, regocijo disfrute, libertad, creatividad, socialización y goce personal, señaladas por Romero (2008).

En las experiencias que compartimos aquí, de conformidad con lo señalado por Romero (2008), se trata de **Actividades educacionales o pedagógicas** que son aquellas donde la persona adulta mayor y la persona joven se incorporan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ayudándoles a incrementar su formación individual y grupal, mediante la re-educación y aprendizajes de nuevos conocimientos y experiencias y como ejemplificaremos adelante, hemos desarrollado muchas de estas actividades más como complemento.

Apuntamos a una **Recreación Formativa para Todas las Edades**, ya que si bien es cierto, “desde sus inicios la recreación ha sido considerada como un alivio a las condiciones de cansancio y aburrimiento, bajo un esquema de compensación de algún problema o situación del ser humano” (Alzate, 2000) y desde este enfoque “compensatorio” la recreación ha sido visualizada como experiencias de entretenimiento y diversión suplidoras de necesidades del momento, con lo que se ha convertido en un fin más que en un medio para el desarrollo pleno de las personas; nosotras coincidimos con lo señalado por Alzate (2000) y que supera esa visión tradicional:

“En los últimos años se ha venido dando importancia a los contenidos didácticos de los programas, aportando a los participantes enseñanzas por medio de la recreación como dinamizador de procesos, lo cual ha permitido que esta actividad contribuya de una mejor manera con la formación y el desarrollo integral de las personas que viven este tipo de experiencias. Esta tendencia se ha llamado "Recreación Formativa" y en este momento significa una opción adecuada para permitir que la recreación tenga un propósito significativo”.

En esta ponencia asumimos que la recreación tiene un valor educativo, tal y como lo apunta Romero (2008), por las siguientes razones:

- Establece un conjunto de valores que contribuyen a la formación de la persona
- Permite el desarrollo integral de la persona
- Permite la transmisión de la herencia cultural
- Fomenta el uso constructivo del tiempo libre
- Adapta socialmente a la persona
- Despierta la sensibilidad social
- Fomenta el bienestar y la proyección personal y social
- Estimula el desarrollo de actitudes positivas
- Fortalece sentimientos de fe, solidaridad, confianza, optimismo, deseo de superación y auto-realización
- Rescata y fortalece valores culturales de nuestra nación
- Induce nuevos hábitos de utilización del tiempo libre
- Estimula el desarrollo de la expresión de los sentimientos y las emociones
- Propicia el descubrir, reconocimiento y desarrollo de todo el potencial creativo
- Satisface necesidades de orden espiritual y estético
- Promueve oportunidades para desarrollarse integralmente

Se tiende a ver a las personas mayores únicamente como receptoras de los bienes y servicios prestados por la generación “laboralmente activa”. En el ámbito familiar se produce un flujo de intercambios que va en las dos direcciones, la generación de hijos (as) adultos(as) al tiempo que provee a sus padres, madres de apoyo material y de afecto, recibe también de ellos (as) ayuda y afecto (Bazo ,2002).

Son diversos los tipos de intercambio que tienen lugar entre las diversas generaciones, algunos de carácter instrumental y otros de carácter afectivo. Suele pensarse que son las personas jóvenes las únicas que realizan aportaciones, cuando la realidad es que las personas mayores contribuyen de forma considerable al bienestar familiar e incluso social, deseando incluso cada vez más seguir siendo protagonistas de sus vidas (Bazo, 2003).

Los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones más viejas y más jóvenes para beneficios individuales y sociales. Según Hatton y Ohsako (2001) los intercambios intergeneracionales son un instrumento para la solución de problemas sociales prioritarios de un país dado que unen generaciones separadas, rescatan y replantean la transmisión de la cultura tradicional, fomentan una vida laboral y social activa entre generaciones y se comparten recursos entre las generaciones.

Los intercambios intergeneracionales, por su naturaleza, proporcionan un marco para el desarrollo de un enfoque coherente del aprendizaje significativo de toda la vida, el cual está firmemente arraigado en la educación comunitaria. Estos reconocen que el aprendizaje es un proceso que ocurre durante el curso de la vida, que las personas pueden tener necesidades e intereses diferentes en distintas fases de sus carreras y brindan el potencial para el aprendizaje compartido, a través de las generaciones para enriquecer el plan de estudios para todos.

La recreación, el uso del tiempo libre y la educación para las personas adultas mayores y jóvenes: Disfrutando el tiempo libre y Construyendo proyectos alternativos de vida mediante aprendizajes significativos.

El disfrute adecuado del ocio es estimular la imaginación, dar rienda suelta a la fantasía, potenciar nuestras actividades manuales, favorecer la capacidad de creación que existe en todos nosotros, experimentar, asumir retos, sentirnos a gusto e ir moldeando nuestro carácter y nuestra personalidad de forma equilibrada y armónica.

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

Desde esta perspectiva, el concepto de recreación adquiere otro significado y puede articularse como una herramienta teórica que permita una mejor comprensión de los alcances y sentidos que la educación puede adquirir en esta instancia del ciclo vital de la vida.

Para Ballesteros (2001), crear nuevas oportunidades para usar de manera creativa y constructiva el tiempo libre es esencial en las personas adultas mayores, a fin de que los individuos mediante el proceso de envejecimiento disfruten de plena y adecuadamente del mismo. De tal manera que al entrar al periodo de jubilación, se tenga a mano un buen número de actividades y oportunidades para hacer compartir, investigar, crear y fomentar, en vez de aislarse contribuyendo al deterioro individual y familiar.

Tomar decisiones de qué hacer en el tiempo libre implica también re-crear la propia dimensión subjetiva, ya que implica, entre otras cosas, sostener el deseo propio frente a los otros y enfrentar el desafío de apartarse de los roles establecidos (estatuidos) en acuerdo explícito o implícito con otros miembros de la constelación familiar: cónyuge, hijos, hermanos, nietos.

Según Urbano (2002) recrear la mirada acerca de la vejez supone cuestionar las teorías que subyacen a nuestras prácticas a la luz de los efectos que éstas producen. Efectos que deben ser contrastados en la experiencia misma y en el discurso de la población adulta mayor que circula en estos lugares de recreación. Sólo "recreando" la mirada sobre la vejez estos lugares tendrán una eficacia simbólica positiva, en donde se trabaje con los aspectos saludables que promueven la autonomía y que refuerzan los recursos con que cuenta el sujeto. Reduciendo, así, la tendencia a la vulnerabilidad física, psico-cognitiva y socio-afectiva a la que se encuentra expuesta la población adulta mayor.

Por eso es necesario re-educar para la utilización del tiempo libre, el ocio y la recreación no solamente a las personas adultas mayores, sino también y en interrelación a las personas jóvenes, para que éstas tengan las herramientas necesarias para aprovechar de una mejor manera su tiempo, realizando actividades confortables que satisfagan las necesidades personales, las cuales van a llevar al crecimiento personal.

Los proyectos recreativos están sustentados por medio de la elaboración de diagnósticos que permiten disponer de información pertinente y oportuna para la planificación de actividades, además otras informaciones que posibilitan la elaboración de menús para meriendas y almuerzos que los y las estudiantes aportan conjuntamente con la elaboración propia de materiales e implementos elaborados y/o diseñados por los y las estudiantes en la ejecución de estas actividades. Cada una de las actividades debe responder a uno o varios objetivos, de

manera que se entrelaza el curso **Cultura y Persona Adulta Mayor** con la elaboración de estos proyectos que posteriormente se implementarán.

Estas propuestas en conjunto con los diagnósticos son presentados de manera expositiva en el aula y el requisito para su ejecución es la aprobación mediante la evaluación de la docente a cargo, la cual hace recomendaciones, y sugerencias a fin de garantizar la integridad física-emocional de las personas adultas mayores en los centros y hogares, y la pertinencia de ellas según los diagnósticos presentados. Lo anterior, ha sido una garantía brindada a las diversas instituciones y una responsabilidad asumida directamente por la docente a cargo. De tal manera que, se debe garantizar que la implementación de los proyectos cumpla con las normas establecidas en cada una de las instituciones, en seguridad personal, disciplina, orden, aseo y respeto entre otros; por lo cual a los y las estudiantes también se le capacita en este sentido.

Cabe mencionar que las actividades a ejecutar son consensuadas entre las personas adultas mayores y los estudiantes; esto es muy importante porque por un lado, se quiere que los y las adultas mayores disfruten de ellas y por otro lado, que sean posibles de llevar a cabo con los recursos disponibles y capacidades para su elaboración por parte de los estudiantes. Un ejemplo de esto último son aquellas actividades que requieren elaboración propia de materiales como balones, bolos, tableros especiales, implementos varios adaptados a las necesidades de las personas adultas mayores con alguna discapacidad física.

El compartir experiencias en el aula, tanto antes como después de la ejecución de los proyectos ha sido una experiencia muy enriquecedora porque permite entre otros aspectos compartir vivencias, experiencias, momentos muy significativos, esfuerzos realizados. También permite visualizar y evidenciar los diversos escenarios socioculturales, socioeconómicos y la condición física y psico-emocional de las personas adultas mayores, desmitificando la pretensión de que todos tienen las mismas situaciones y condiciones.

De los aprendizajes significativos: Desde las propias palabras de las y los participantes Estudiantes:

Carmen: “El trabajar con adultos mayores es una experiencia enriquecedora, ya nos ayudan a ver y plantearnos nuevas formas de pensamiento, erradicando muchos de los mitos que la sociedad poco a poco nos ha ido encausando. Creo que la labor que este curso conlleva es sensibilizar a nuestras generaciones y por mi parte está concluida, creo que la relación entre

generaciones es muy importante para el desarrollo de la sociedad y de las personas en particular..”

Alonso: “En lo personal pienso que este tipo de actividades siempre son para aprender, tanto para nosotros como estudiantes, como para estos adultos mayores. La actitud que presentaron las señoras y el personal del centro fue muy importante, ya que esto fue una motivación, para realizar el trabajo más confiado y disfrutando del conocimiento y de los aportes que este tipo de población nos pudieran brindar...”

Gabriela: “La experiencia vivida en el centro diurno fue muy gratificante, pues convivir con ellos y ellas siempre deja algún conocimiento que podemos aplicar en nuestras vidas, con el simple hecho de entablar un pequeño dialogo me pude dar cuenta de la increíble persona que hay dentro de cada uno de ese ser que ha vivido una larga trayectoria en su vida con alegrías, tristezas, angustias, problemas, etc.

Priscila: “En mi opinión fue una experiencia muy agradable e inolvidable. El trabajar con las personas adultas mayores fue una enseñanza muy placentera, ya que, pude entender de una manera mucho mejor el como debo de tratar a éstas personas, que les gusta y que no, como puedo motivarlos a seguir adelante a pesar de las circunstancias que se les presente...”

Mariana: “Me gusto mucho compartir con los adultos mayores, realizar actividades con ellos y tener la oportunidad de conocer personas de una edad diferente a la mía. Definitivamente fue una experiencia que me gustaría repetir, la cual me hizo crecer como persona y que me enseñó que las personas adultas mayores tienen la necesidad y pueden disfrutar igual o más que los jóvenes y requieren que las otras generaciones se acerquen a ellos y no los rechacen...”

Luis Diego: “Fue una experiencia muy enriquecedora muy enriquecedora para mi persona, además de compartir, me hizo comprender el verdadera valor de la vida”

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

De las Personas Adultas Mayores:

Deconstrucción del imaginario social sobre las personas jóvenes. Por medio de las encuestas aplicadas por la cooperante japonesa señora Rumi Fujita se hicieron las siguientes

afirmaciones cuando se les preguntó sobre la opinión que tienen de los jóvenes después de haberse compartido con las actividades recreativas:

“Los jóvenes pueden compartir con los mayores muchas cosas y experiencias cuando se quieren hacer...”

“Los jóvenes aprecian a las personas adultas mayores”

“Son amables, más comprensibles...”

“Son nobles, inteligentes y serviciales”

“ dispuestos a compartir con las personas adultas mayores y nos respetan mucho..”

“Aprendimos mucho de ellos, mucha alegría entusiasmo...”

Algunas observaciones de la señora cooperante Rumi Fujita en su Informe Abril 2009

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

En conclusión, la recreación formativa intergeneracional es una herramienta que permite el aprendizaje significativo tanto en las personas adultas mayores como en las jóvenes, propiciando el intercambio de saberes y, muchas veces, la re-construcción de los mismos.

BIBLIOGRAFIA

Alzate, C. (2000). *Recreación Interactiva: El futuro del uso del tiempo libre*. Caja Colombiana de Subsidio Familiar (COLSUBSIDIO). VI Congreso Nacional de Recreación. Vicepresidencia de la República/ Coldeportes/ FUNLIBRE. 10 al 12 de agosto de 2000, Bogotá, D.C. Colombia. [Disponible en: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso6/CAIzate.htm>]

Ballestero, C. (2001). Recreación en el adulto mayor. *Anales en Gerontología* (3)3, 111-116.

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

Bazo, M. (2003). *Intercambios familiares entre las generaciones y ambivalencia: una perspectiva internacional comparada*. Recuperado el 25 de octubre, 2008. De: <http://www.fes-web.org/publicaciones/res/archivos/res02/07.pdf>

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

Romero Ibáñez, P. (2008). **“La lúdica y la recreación como proceso pedagógico”**. Programa de Formación Permanente a Docentes.
[Disponible en: <http://3congresodeeducacion.blogspot.com/2008/10/la-ludica-y-la-recreacion-como-proceso.html>]

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

Wiswell Arevalo, M. del A. (2009). **Impacto de la recreación en la construcción de procesos de ciudadanía: Reflexiones acerca de la relación entre recreación y productividad**. Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE). [Disponible en: <http://www.redcreacion.org/articulos/awiswell.html>]