

**Aprendizajes y vivencias de tres mujeres adultas mayores que conviven en entornos familiares diversos: una mirada desde los derechos humanos.**

**Tres estudios de caso**

Seminario

División de Educación Básica

Centro de Investigación y Docencia en Educación

Universidad Nacional de Costa Rica

Para optar al grado de Licenciatura en

Educación Especial con Énfasis en Proyectos Pedagógicos en Contextos

Inclusivos

Natalia Aguilar Quesada

Yulieth Álvarez Montero

Priscilla Matarrita Ocampo

Keren Miranda Chacón

Andrea Paniagua Fuentes

Yaritza Sánchez Cruz

Milagro Soto Brenes

2024

## **Agradecimientos**

Externamos nuestro más sincero agradecimiento a las estimadas mujeres adultas mayores María Luisa Bolaños, Alice Rodríguez y Adilia Quesada Navarro y a sus familiares, agradecemos sus invaluable aportes a nuestro Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de licenciatura. Reconocemos el compromiso, la dedicación y el esfuerzo que cada una mostró a lo largo de este proceso. Asimismo, queremos destacar la autenticidad y veracidad al compartirnos sus experiencias, historias de vida, aprendizajes y sabiduría que fueron fundamentales para nuestro TFG. Cabe destacar principalmente que enriquecieron nuestra experiencia pedagógica y motivación para culminar esta etapa .

La perspicacia y la colaboración de cada una, fue fundamental para el éxito de nuestra labor conjunta, la sinergia que se generó durante este proceso de investigación fue crucial para lograr los resultados exitosos y satisfactorios. No tenemos duda de que esta experiencia nos brindó aprendizajes significativos y experiencias inolvidables que nos serán de gran utilidad en futuras investigaciones, proyectos académicos, así como nuestra búsqueda de ser mejores personas y profesionales.

Toda nuestra gratitud y respeto para cada una de ustedes, por su valiosa participación y por abrirnos sus corazones

### **Dedicatorias**

Dedico este Trabajo Final de Graduación principalmente a Dios por darme salud y virtudes de constancia y perseverancia para no rendirme hasta cumplir mis objetivos y metas.

Con todo mi amor y cariño a las persona más valientes, trabajadoras y honradas que conozco, a mi madre Miriam Montero Rodríguez y padre Gerardo Álvarez López por ser mi principal apoyo y nunca soltarme de la mano, son las personas que me enseñaron a no rendirme, mi inspiración y los que me impulsan a seguir adelante. A mis hermanos Jordan, Geiner y Greivin por siempre ser mis guías, mi motivación, mi fuerza y mis acompañantes, a mis sobrinos Jeremy, Keydan y Erian que su existencia me motiva a ser una mejor persona, profesional y su mayor ejemplo. Dedico este TFG a Jafet Arronis por ser el principal testigo del esfuerzo y empeño con el que he trabajado durante estos años para culminar un sueño, por tomar mi mano y no soltarla.

Gracias por ser mis testigos, mi motivación y mis acompañantes en este proceso y en toda mi vida.

*Yulieth Álvarez Montero.*

Dedico este trabajo Final de Graduación a Dios, quien ha sido mi guía y mi fortaleza a lo largo de este camino, agradezco por darme la salud y la determinación para alcanzar este logro.

A mis amados padres, José Alexander Miranda Jiménez y Yesenia Chacón Rodríguez, quienes han sido el pilar fundamental de mi vida. Su amor incondicional, su apoyo constante y el valor que le han dado siempre al estudio, han sido la luz que ha iluminado mi camino. Gracias por estar presentes en cada paso que he dado, por ser mis mejores consejeros y por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia.

A mi querida abuelita Alis Rodríguez Nuñez, a quien admiro y aprecio profundamente. Tu amor, tu sabiduría y tu constante apoyo han sido un faro de inspiración en mi vida. Siempre estaré agradecida por tu aliento y por creer en mí en cada paso que doy.

A todos aquellos seres queridos, amigos y mentores que han sido parte de este trayecto, quienes con su apoyo incondicional y sus palabras de aliento, han contribuido a mi crecimiento personal y académico, les expreso mi más sincero agradecimiento.

*Keren Miranda Chacón*

En mi relación espiritual la gloria y la honra para Dios y su hijo Jesucristo por la salud, la perseverancia y la fortaleza para concluir exitosamente esta meta.

A mis padres por el don de la vida , su apoyo y por motivarme siempre a superarme.

A mis abuelos maternos María del Carmen y Juan Guillermo allá en cielo, por sus enseñanzas, su sabiduría y el por el amor que me dieron, algún día nos volveremos a encontrar.....Los amaré toda mi vida.

A mis hijos Bryan Andrés y María Celeste que son mi motivación principal para superarme y querer ser mejor cada día, por apoyarme incondicionalmente, por su amor, por estar siempre conmigo y por creer en mí , los amo con todo mi corazón.

A mi compañero de vida Gil, por apoyarme incondicionalmente, por la paciencia en este proceso y por creer en mí.

A mis hermanas, hermano y sobrinos por brindarme de alguna forma su apoyo, gracias por todo.

*Andrea Paniagua Fuentes*

Primero quiero dedicar este Trabajo Final de Graduación a Dios, quien es la fuente espiritual que guía mi vida para realizar las metas según su propósito en mí, siendo la fe y la esperanza una base para poder concluir con mi Profesión.

Seguidamente quiero dedicar este trabajo de graduación con todo el amor y gratitud que hay en mi corazón a mi madre, Ileana Ocampo Díaz, la persona que me ha apoyado y creído en mí desde el primer día, sin su esfuerzo y amor esto no sería posible.

¡Gracias por ser mi apoyo incondicional, por enseñarme con pruebas lo que se construye con voluntad y trabajo honrado, gracias por ser mi inspiración y mi impulso para salir adelante, te dedico este trabajo por ser la mujer que me acompaña a convertirme en la mujer y profesional que siempre he soñado ser!

Quiero dedicar este trabajo a mi hermano, Sergio Matarrita Ocampo, por estar siempre a mi lado cuando he necesitado su apoyo, de igual manera a su esposa Yeimy Flores, quienes se han mostrado durante mi proceso de formación como personas empáticas y comprensivas brindándome su soporte.

Por último, pero no menos importante, mis familiares y amigos quienes son luz en mi camino, que con sus palabras de apoyo y compañía han sido importantes para concluir este proceso.

Gracias por creer en mí y por todas sus muestras de cariño.

*Priscilla Natalia Matarrita Ocampo*

Primeramente, quiero darle toda la gloria a mi amado Dios, en donde ha iluminado mi camino a lo largo de este arduo pero gratificante viaje académico.

A mis adoradas hijas, Valentina y Alany ya que ustedes son mi mayor motivación y mi razón de ser. Son mi inspiración para ser una mejor persona, superar mis límites y a perseguir mis sueños con valentía y determinación. A pesar de los sacrificios y las horas dedicadas al estudio, ustedes siempre han sido mi prioridad. Gracias por ser mi razón para luchar y salir adelante, por ser mi constante recordatorio de lo que realmente importa en la vida.

A mis queridas hermanas y sobrinas, mis confidentes, mis cómplices y mis mejores amigas. Gracias por estar siempre a mi lado, por escucharme, por alentarme y por celebrar cada pequeño triunfo conmigo. Su amor y apoyo incondicional han sido claves, y no podría haberlo hecho sin ustedes.

A mi madre Cecilia Cruz, mi ejemplo de fuerza, sacrificio y amor incondicional, este logro es también tuyo, y te dedico este trabajo con profundo amor y agradecimiento por todo lo que has hecho por mí a lo largo de los años.

A mis compañeras de seminario y tutora Glenda Vasquez, porque sin ellas no hubiera sido posible lograrlo, tuvieron que hacer grandes sacrificios y a pesar del cansancio siempre fueron responsables y dieron lo mejor de sí para lograrlo.

A todos ustedes, les dedico este trabajo final de graduación con profundo amor, gratitud y humildad. Su amor, su apoyo y su presencia en mi vida han hecho posible este logro, y por eso siempre estaré eternamente agradecida.

Yaritza Sánchez Cruz

A mi familia que es mi apoyo incondicional, un ejemplo de esfuerzo y unión que me enseña día a día a ser una mejor persona. Específicamente a mi padre Martín Soto y a mi madre Raquel Brenes, quienes me han enseñado el valor del trabajo, el respeto y a tomar las oportunidades que me da la vida con gratitud.

A mi hermana Adriana y a mis hermanos José, Francisco y Carlos que a través de este proceso han hecho sacrificios para acompañarme en el mismo. Doy gracias por el amor y la confianza que me brindan que me recuerdan mis capacidades motivándome a seguir adelante.

A nuestra tutora Glenda Vásquez Esquivel por su paciencia, orientación y profesionalismo en este camino de aprendizaje.

Finalmente a mis amigos, compañeros, compañeras y profesionales que han sido parte de mi proceso y que con su compañía han enriquecido mi desarrollo profesional.

*Milagro Soto Brenes.*

Primero a Jesucristo, por la misericordia que derrama día a día sobre mí, después a mis padres Alberto y Yorleny que con mucho esfuerzo hicieron lo posible para darme la oportunidad de acceder a los estudios universitarios; Sin dejar de lado los ejemplos de superación que ambos me brindaron desde sus roles.

A mi esposo Keylor y a mis hijos Jimena e Ilean que se unieron a mí en este sueño que implicó sacrificio familiar, pero con incondicionalidad por perseguir un mismo sueño, ellos, pero principalmente mis hijos fueron mi mayor motivación para concluir con esta etapa.

A todo el personal de la Universidad Nacional que con dedicación y esmero forman un gran equipo para apoyar a los estudiantes en el proceso.

A la familia de mi esposo, resaltando a Dunia y María Luisa, que con su don de servicio hicieron una colaboración invaluable con mi familia, principalmente con el apoyo a mis hijos.

*Natalia Marcela Aguilar Quesada*

## Tabla de contenido

Capítulo I .....	13
Introducción .....	13
Problematización y preguntas de investigación .....	25
Preguntas de Investigación .....	33
Antecedentes .....	33
Objetivos .....	42
Capítulo II .....	43
Construcción teórico conceptual .....	43
La familia.....	43
Envejecimiento activo.....	48
Rol de género .....	49
Mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor .....	53
Enfoque de los derechos humanos .....	56
Aprendizaje y diversidad .....	62
Principios pedagógicos y andragógicos .....	65
Legislación y programas enfocados en la atención de la persona adulta mayor .....	69
Ley 7935: Ley integral de la persona adulta mayor .....	69
Política Nacional de Cuidados 2021-2031 .....	70
Programas .....	72
Capítulo III .....	73
Marco metodológico .....	73
Paradigma en el que se sustenta la investigación .....	74
Enfoque investigativo .....	75
Método de investigación o tipo de estudio.....	76
Participantes .....	80
Estrategia metodológica .....	80
Técnicas a utilizar .....	85
Instrumento a utilizar .....	87
Categorías de análisis.....	90

Consideraciones éticas .....	94
Capítulo IV.....	95
Sistematización, análisis y discusión de resultados.....	95
Primer estudio de caso de la mujer adulta mayor Alice RÑ de la comunidad de Poás Alajuela. ....	96
Segundo estudio de caso de la mujer adulta mayor Adilia QN de la comunidad de Plantares en Pérez Zeledón .....	133
Capítulo V.....	178
Reflexión colectiva sobre los resultados generales de la investigación .....	178
Capítulo VI.....	191
Conclusiones y Recomendaciones.....	191
Referencias bibliográficas.....	196
Apéndices.....	208

## Índice de tablas

Tabla 1	92
Categoría de análisis	92
Tabla 2. Tabla de co-ocurrencias: Rol de género, toma de decisiones, trabajo infantil y valores.	100
Tabla 3. Tabla de co-ocurrencias: Ocio y recreación	108
Tabla 4. Tabla de co-ocurrencias: Mitos y estereotipos (Aislamiento social, deterioro intelectual, pérdida de autonomía, infantilización, vejez igual a enfermedad)	109
Tabla 5. Tabla de co-ocurrencias: Derechos humanos de la persona adulta mayor (Derecho a la independencia, derecho a la participación, derecho a la vida y dignidad en la vejez y derecho de igualdad y no discriminación)	121
Tabla 6. Tabla de concurrencias, Valores y creencias	135
Tabla 7. Tabla de co-currencias: Autonomía y recreación	142
Tabla 8. Tabla de co-currencias: mitos y estereotipos	145
Tabla 9. Tabla de co-currencias: Derechos Humanos de las personas adultas mayores	153
Tabla 10. Tabla de co-currencias creencias, familia y valores.	161
Tabla 11. Tabla de co-currencias afecto	163
Tabla 12. Tabla de co-currencias: Mitos y estereotipos	169
Tabla 13. Tabla de co-currencias: Derechos humanos	17

## Capítulo I

### Introducción

La presente investigación se desarrolló en modalidad de Seminario, para optar por el grado de Licenciatura de la carrera de Educación Especial con énfasis en proyectos pedagógicos en contextos inclusivos de la Universidad Nacional de Costa Rica.

La modalidad de seminario consiste en una investigación que se puede realizar de manera grupal y surge de la iniciativa de investigar una problemática, puede realizarse tanto disciplinar como interdisciplinariamente. Su abordaje se da desde diferentes perspectivas teóricas y metodológicas. La construcción de los primeros tres capítulos se realiza en conjunto por todos los participantes, sin embargo, el capítulo IV es elaborado por cada subgrupo de acuerdo con sus particularidades, para finalizar con una memoria y socialización pública.

El tema de investigación era analizar los aprendizajes y vivencias de tres mujeres adultas mayores sobre los derechos humanos en sus contextos familiares diversos: una mirada desde los derechos humanos. Como docentes de Educación Especial nos orientamos en el modelo social desde el enfoque de los derechos humanos para implementar estrategias pedagógicas inclusivas en la interacción y el aprendizaje, considerando estos aspectos fundamentales en la vivencia de los derechos humanos. En ese sentido, la vivencia de los derechos humanos, y su aprendizaje mediante la formación y acción familiar es fundamental, ya que crea la posibilidad para sensibilizar y abrir espacios de convivencia pacífica e inclusiva. Los Derechos Humanos son un conjunto de principios éticos, morales, sociales, políticos, humanitarios de compromiso con la naturaleza y las personas, desde una cosmovisión en movimiento.

El seminario se conformó por tres estudios de caso organizados de la siguiente forma: el primer estudio de caso será desarrollado por las estudiantes Keren Miranda Chacón quien reside en la provincia de Alajuela y vive en el cantón de Poás, Priscilla Matarrita Ocampo residente del distrito de la Fortuna de San Carlos de la provincia de Alajuela y Yaritza Sánchez Cruz del cantón de Palmarés de la provincia de Alajuela, quienes realizan su trabajo con la mujer adulta mayor Alice RÑ con la edad 69 años, del cantón de Poás de Alajuela, tiene un hogar unipersonal, sin embargo, sus hijos e hijas la visitan frecuentemente. La decisión de vivir sola nace después de que su hijo menor decide casarse y así formar su propio hogar, el cual era quien la acompañaba después de que falleciera su esposo.

Alice RÑ creció en el campo y desde muy pequeña aprendió las labores que se realizaban en esta zona, una de las características de Alice RÑ es que el trabajo fue parte de su niñez, ya que le correspondió salir a realizar faenas de campo en compañía de su padre y madre. Esta situación influye en que Alice RÑ no concluya con su proceso educativo debido a que tuvo que interrumpir su etapa escolar para cumplir con la responsabilidad laboral en el campo.

La señora Alice RÑ ha vivido diferentes situaciones a lo largo de su vida las cuales se van a ir conociendo mejor a medida que el proceso de investigación avance, estos impedimentos que ella ha sobrellevado hoy en la actualidad forman parte de la personalidad que posee. Doña Alice RÑ en su núcleo familiar tiene un puesto como jefa de hogar, dicho atributo se le otorga una vez que pierde a su esposo.

El segundo estudio de caso lo analizarán las estudiantes Yulieth Álvarez Montero que reside en Uvita de Osa en la provincia de Puntarenas y Andrea Paniagua Fuentes que vive en Concepción de San Rafael en la provincia de Heredia, las cuales desarrollarán la investigación con la mujer adulta mayor Adilia QN con la edad de 69 años que vive en Platanares de Pérez Zeledón, tiene una familia extensa o consanguínea que se caracteriza porque viven distintos miembros de la familia (abuela, nieta, bisnieto, bisyerno). La mujer adulta mayor Adilia QN ha habitado a lo largo de su vida en la zona rural del distrito de Platanares en el cantón de Pérez Zeledón. Donde las principales actividades

económicas de la zona son la agricultura, la ganadería y el turismo ecológico, además, la comunidad cuenta con los servicios básicos de agua, luz e internet, también hay algunas pulperías, plaza de fútbol, salón comunal, Ebais, iglesia católica y evangélica, sin embargo, para realizar algunas gestiones de otra índole tiene que trasladarse hasta el Cantón de Pérez Zeledón que queda a 50 minutos aproximadamente del distrito.

Doña Adilia es madre soltera de dos hijas, actualmente está pensionada, ya que trabajó aproximadamente 30 años con en el CEN-CINAI de la zona, es una mujer trabajadora e independiente que a pesar de las adversidades como lo fue la muerte de una de sus hijas hace 12 años aproximadamente ha seguido adelante. A inicios de la pandemia doña Adilia comenzó a vivir con su nieta, a la que le ha brindado apoyo y acompañamiento desde el fallecimiento de su madre siendo su núcleo familiar actualmente. Con respecto, al grado de escolaridad doña Adilia concluyó la primaria completa, es una mujer activa, que colabora en las tareas del hogar, en el cuidado de su bisnieto, asimismo, con su nieta se brindan acompañamiento mutuamente, en su tiempo libre colabora en la iglesia, además le gusta cocinar, jugar con su bisnieto, es amante de los animales tiene varias mascotas (perros y gatos), hace uso de la tecnología como lo es el teléfono celular donde maneja aplicaciones como WhatsApp y con ayuda de su nieta ha utilizado la laptop.

El último estudio de caso corresponde a la estudiante Natalia Aguilar quien reside en La Garita de Alajuela y la estudiante Milagro Soto residente de Tierra Blanca de Cartago, este estudio de caso tiene como participante a la mujer adulta mayor María Luisa BC de 78 años que vive en Turrúcares de Alajuela.

La señora María Luisa BC, laboró como cocinera del CEN-CINAI de Turrúcares durante 40 años siendo trabajadora directa del Ministerio de Salud de Costa Rica de acuerdo a sus estudios (sexto grado de primaria y manipulación de alimentos) que eran los requisitos para obtener dicho empleo. Asimismo, realizaba trabajos de costura en la comunidad, los cuales aún sigue realizando, además, actualmente se encuentra jubilada, es decir, recibe un aporte económico por parte del estado por sus años de labor en el Ministerio de Salud.

También, expresa que ejercía y ejerce labores del hogar, mismas que comparte con su esposo Don Adriano BC desde hace 57 años, de su matrimonio y por decisión planificada en pareja nacen sus únicas dos hijas DBB y SBB. Al día de hoy Doña María Luisa habita en casa propia solamente con su esposo de 88 años quien se le reconoció como el sastre del pueblo, quien también es jubilado.

Ahora bien, cabe destacar que Doña María Luisa es oriunda de Turrúcares, reconocido como el undécimo distrito del cantón de Alajuela ubicado en el GAM, cuenta con servicios tales como entidades bancarias, escuela, colegio, supermercados, restaurantes, farmacias, centros médicos tanto públicos como privados entre otros los cuales se localizan a una distancia aproximada de 500 metros de su vivienda. Dado a decisiones familiares que incluyen las necesidades y opiniones de doña María Luisa, su esposo e hijas, durante el mes de agosto del año 2022, doña María Luisa y su esposo se trasladan y cambian su residencia al distrito de la Garita de Alajuela la cual queda aproximadamente a 4 kilómetros de su antigua residencia con su hija mayor DBB quien adapta un espacio para la pareja brindándoles un pequeño departamento a un costado de su propia casa. Ahora, doña María Luisa y su esposo conviven con su hija, sus nietos y bisnietos. Este distrito cuenta con actividades económicas como la avicultura y cultivo de plantas ornamentales, asimismo cuenta con servicios como el centro educativo, EBAIS, delegación, CEN-CINAI y supermercados.

Para la investigación se tomó en cuenta a tres mujeres adultas mayores, con un rango de edad de los 69 a los 78 años, residentes de zonas rurales que en la actualidad no viven en casa propia, además, concluyeron la primaria completa, todas son madres y abuelas, las cuales viven en un núcleo familiar diverso, las tres mujeres están jubiladas, actualmente se dedican a los quehaceres del hogar, también les gusta la cocina, asistir y colaborar en la iglesia.

Las mujeres adultas mayores son personas de interés para la presente investigación porque de acuerdo a los datos compartidos por cada una de ellas durante los primeros contactos con las estudiantes se han logrado identificar aspectos que pueden resultar valiosos para el estudio de las vivencias en los derechos humanos en el género femenino, parte de estos aspectos se pueden

mencionar la convivencia familiar, trabajo fuera del hogar, independencia económica y autonomía.

Considerando el lugar de residencia, el contexto familiar, las experiencias, las adversidades y las diferentes situaciones vividas por las mujeres adultas mayores, se creyó importante, pertinente y enriquecedor conocer los aprendizajes y vivencias sobre los derechos humanos que cada mujer adulta mayor ha construido a lo largo de su vida como aporte pedagógico y significativo para la investigación.

Costa Rica es uno de los países de la región Centroamericana cuya población envejece más rápido, debido a factores como: al descenso de fecundidad y al aumento de esperanza de vida, en gran medida por la inversión en salud, la ampliación de la cobertura sanitaria y la educación. El aumento de este grupo etario ocasiona cambios y desafíos en todos los contextos económicos, sociales, sanitarios del país y de la persona adulta mayor. Esta investigación analizó los aprendizajes que han construido las tres mujeres adultas mayores por medio de las vivencias familiares en relación a los derechos humanos: derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad, derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, derecho a la independencia y a la autonomía y el derecho a la participación e integración comunitaria.

La investigación respondió a un enfoque cualitativo dentro del paradigma interpretativo, de alcance explicativo, por lo cual fue fundamental conocer esta realidad, así como la revisión y análisis documental, puesto que se buscó conocer la vivencia y los aprendizajes de los Derechos Humanos de la mujer adulta mayor en el contexto familiar desde su ambiente natural de manera subjetiva. La metodología de la investigación fue el estudio de caso, el tipo de caso es descriptivo, ya que permitió la recolección y selección de información acerca de la historia de vida, aprendizajes, creencias y valores. Los encuentros con cada mujer adulta mayor para la obtención de información fueron mediante técnicas de investigación como observaciones, entrevistas no estructuradas y talleres. Así mismo, se pretendió generar espacios de interacción, que permitieron conocer su diversidad y el aprendizaje de los Derechos Humanos vivenciados en la familia.

De esta manera, el seminario presenta los siguientes apartados: el primer capítulo explicó la definición del tema, así como las preguntas que dan inicio a la formulación y la justificación del problema, se define el objeto de estudio y los objetivos que se pretenden alcanzar, donde se involucran aspectos como el envejecimiento poblacional, la mujer adulta mayor, el aprendizaje y las vivencias de los derechos humanos.

En el segundo capítulo se planteó las bases de la reflexión teórico conceptual que se desarrollarán, los cuales son derechos humanos, el aprendizaje, la diversidad y los entornos familiares de la persona adulta mayor.

El tercer capítulo profundizó en el enfoque cualitativo y paradigma naturalista utilizado en la investigación, además, se explica conceptualmente el estudio de caso, los participantes, las estrategias metodológicas y las técnicas e instrumentos que se llevarán a cabo.

En el cuarto capítulo se presentó la sistematización, análisis y discusión de resultados de los tres estudios de caso: primer estudio de caso de la mujer adulta mayor Alice RÑ de la comunidad de Poás Alajuela, segundo estudio de caso de la mujer adulta mayor Adilia QN de la comunidad de Plantares en Pérez Zeledón y tercer estudio de caso de la mujer adulta mayor María Luisa BC de la comunidad La Garita, de Alajuela.

En el quinto capítulo se hizo la reflexión colectiva sobre los resultados generales de la investigación, se realizó un análisis colectivo donde se resaltan aspectos en común y diferencias.

Para finalizar el sexto capítulo presentó las conclusiones y recomendaciones generales del trabajo final de graduación, las referencias bibliográficas y los apéndices.

## Justificación

Para la convivencia debemos reconocer la incidencia de los otros en el desarrollo personal, esto nos lleva a que en la construcción de la dinámica social sea necesario considerar los aportes de las diferentes poblaciones que la conforman, cada una con características y posibles necesidades particulares que deben ser abordadas para una convivencia en armonía, sin embargo, para la contribución en la solución de las necesidades de cada una, se deben realizar estudios específicos de la situación actual. Es de esta manera que la presente investigación consideró la transición demográfica que prevé el envejecimiento de la población como tema de interés. ya que con esta se pueden presentar diferentes situaciones que afecten la calidad de vida de la población adulta mayor. En el caso específico de Costa Rica, esta transición demográfica se puede visualizar en el leve cambio de la mortalidad infantil, donde el documento *Dinámica demográfica: la transición continúa* del Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN) expone que el aumento de la Tasa de Mortalidad Infantil (TMI) de los años 2016-2020 ha sido poca la diferencia con 7,93 defunciones a 7,99 por cada mil nacimientos, asimismo, reporta una disminución en la fecundidad siendo el 2020 el año con menor porcentaje de fecundidad de las últimas dos décadas con 57.848 nacimientos.

Por otro lado, la esperanza de vida, refiriéndonos a esta como el promedio de la cantidad de años que vive una población, en Costa Rica según el Análisis de la situación de salud 2018 del Ministerio de Salud Pública, la esperanza de vida de los hombres es 77, 8 años y 82,9 años de las mujeres para un promedio de 80, 3 años para la población.

Dado a los datos mencionados, en Costa Rica en las últimas décadas se ha dado un aumento demográfico de la población adulta mayor un estado congruente con otras regiones de América, según la Política Nacional de Cuidados (2021) refiere que se debe al siguiente comportamiento poblacional

...disminución sostenida de la mortalidad infantil y la acelerada baja de los niveles de fecundidad, el país ha venido experimentando un proceso de envejecimiento de su población. En los últimos veinticinco años, la

estructura de la población por sexo y edad se ha venido transformando, pasando de una forma piramidal, a una forma más rectangular, producto del traslado de población de los grupos de menor edad, a los siguientes grupos de edades, es decir, la evolución de cohortes de nacimientos producto de una mayor fecundidad experimentada en los ochentas y noventas que se beneficiaron del decrecimiento de los niveles de la mortalidad infantil y de la niñez de las décadas más recientes (Mideplan, 2017, p. 17).

Como resultado de lo anterior, el crecimiento demográfico de la población adulta mayor, en la actualidad para Costa Rica y América Latina representa un desafío para su adecuada atención en distintas áreas que fortalezcan su participación en la sociedad, ya que debe de haber una preparación para la década del cambio.

Aunado a lo anterior, esta investigación partió de la situación social a la que se enfrentan las mujeres adultas mayor, enumerando factores de importancia que distinguen la población participante, en esta investigación sobresalieron los siguientes tres: (a) ser mujer, (b) ser adulta mayor y (c) tener posibilidad de adquirir una condición de discapacidad por la edad, los cuales las pueden posicionar en un estado de vulnerabilidad que ponen en cuestionamiento la vivencia de los derechos humanos. Acerca del primer factor, ser mujer, debemos contemplar las percepciones y conocimientos que tiene la población costarricense con respecto a la posición de la mujer en la sociedad. Para ello, se toma en cuenta el documento el Tercer Estado de los Derechos Humanos de las Mujeres en Costa Rica mismo realizado por el Instituto Nacional de la Mujer (INAMU), este informe se realizó con datos obtenidos de una encuesta aplicada entre el 1 abril al 1 mayo del año 2017, asimismo se tomó en cuenta la diversidad étnica, etaria, de género y económica de la población. Algunos de los datos de dicho informe que podemos destacar para la presente investigación son los siguientes:

Respecto a la primera pregunta, ¿Conoce qué son los derechos humanos de la mujer? expone que alrededor de un 40% de las personas entrevistadas responden que no.

Para la pregunta: ¿Usted considera que en Costa Rica existe actualmente discriminación hacia las mujeres?, el 68,4% de las mujeres y un 54,8% de los hombres responden afirmativamente, siendo preocupante que el 31,6% de las mujeres y un 45,2% de los hombres consideren que no hay discriminación contra las mujeres en el país.

Con respuestas en porcentajes mayores al 80%, las mujeres consideran que son discriminadas por orientación sexual, por discapacidad, por ser mujer adulta mayor y por su condición económica. Por ejemplo, ser adulta mayor es considerada una condición de discriminación por el 84,3% de las mujeres. (p.21)

Para la pregunta ¿Cree usted que en la vida diaria, las mujeres son discriminadas por los hombres? las mujeres dicen que si con un 83,4%, y los hombres en un 75,3%.

Por otro lado, sobre el conocimiento de instituciones para la atención a la mujer, un 58,7% de las mujeres y 52,5% de los hombres responden conocer el INAMU, un 56,3% de los hombres y 55% de las mujeres conocen la defensoría de la mujer en la Defensoría de los habitantes y finalmente, un 8,2% de mujeres y 12,3% de hombres conocen sobre oficinas de género en instituciones gubernamentales.

Dado a los datos anteriores se puede inferir que existe gran porcentaje de la población que omite la discriminación que se da en la sociedad costarricense contra el género femenino. Lo que genera una desvinculación de una problemática social que requiere de atención para la vivencia de los derechos humanos la cual es esencial para una sana convivencia y desarrollo sostenible. Por lo tanto, es de suma importancia trabajar en la visualización de la violación de derechos pues se considera que no se puede trabajar a partir de la ignorancia, si la población cree que no hay discriminación no verán un problema que corregir.

Ahora bien, si desde una introspección esta problemática no está presente en nuestra realidad, debemos concientizar que aún existe y que como individuos tenemos una responsabilidad social para contribuir en el abordaje de dicha problemática que necesita de un trabajo articulado del Estado y la ciudadanía a través de leyes y políticas.

La Política Nacional para la Igualdad Efectiva entre hombres y mujeres PIEG 2018-2030, reconoce la diversidad de la población, realidades que vive cada grupo y las distintas situaciones de vulnerabilidad que pueden afrontar las mujeres por sus características, es por ello que para la realización de la política consideraron grupos de mujeres por edad, orientación sexual, etnia, lugar de residencia, entre otros. Específicamente sobre el grupo de adultas mayores manifiesta que “Las adultas mayores hicieron notar el irrespeto y maltrato que existe en la sociedad hacia las personas de más edad, en especial el trato discriminatorio por parte de funcionarias y funcionarios públicos”. (p 49). Lo que demuestra que la situación de la discriminación a la población adulta mayor es preocupante, pues están siendo discriminados por un sector que tiene el deber de velar por su integridad.

Además, esta misma política aboga lo que presenta la agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible incluye que el compromiso con la igualdad, los derechos de las mujeres y el empoderamiento de las mujeres y las niñas es transversal a esta Agenda. En esta misma se explica el objetivo número 5, de los 17 existentes, donde se plantea lo siguiente:

Se afirma que no es posible realizar todo el potencial humano y alcanzar el desarrollo sostenible si se sigue negando a la mitad de la humanidad el pleno disfrute de sus derechos humanos y sus oportunidades, el igual acceso a una educación de calidad, a los recursos económicos y a la participación política, al empleo, el liderazgo y la adopción de decisiones a todos los niveles. En este marco, una de las grandes aspiraciones es lograr un aumento significativo de las inversiones destinadas a paliar la disparidad entre mujeres y hombres y fortalecer el apoyo a las instituciones en relación con la igualdad y el empoderamiento de las mujeres en el plano mundial, regional y nacional. La máxima aspiración es

eliminar todas las formas de discriminación y violencia contra las mujeres y las niñas, incluso mediante la participación de los hombres y los niños. Con el fin de llevar a la práctica la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, los planes estratégicos del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (p.2-3).

La mediación pedagógica debe tomar en cuenta el objetivo anterior en sus programas de atención para todos los grupos etarios, con suma importancia en los espacios de educación informal, ya que estos apuestan a llegar a un sector más amplio de la población y de la misma forma desarrollar contextos sociales que tomen en cuenta la interdependencia entre hombres y mujeres para la promoción de una mayor participación con igualdad de oportunidades, y específicamente a las personas adultas mayores en condición de discapacidad considerando la influencia familiar en la vivencia de los derechos humanos como parte de fundamental en el plan de acción. Por lo anterior y por la naturaleza de la investigación se tomaron en cuenta cuatro derechos; en primera instancia, el derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad, este considerando que socialmente se tiene la concepción que en la etapa de la vejez la funcionalidad de la persona disminuye. Seguidamente el derecho a la vida y a la dignidad en la vejez; ya que toda persona debe tener la oportunidad de contar con calidad de vida. Como tercer derecho, a la independencia y a la autonomía, partiendo de la importancia del reconocimiento y valor personal durante esta etapa de vida.

Finalmente, el derecho a la participación e integración comunitaria, pues como sociedad se debe velar por que esta población tenga acceso a diversas actividades que les permitan el disfrute y desarrollo de diferentes habilidades.

Es así que la carrera de Educación Especial de la Universidad Nacional y los profesionales en este campo deben aplicar los conocimientos y habilidades desarrolladas durante su formación profesional, la cual se enfoca en la investigación, análisis y pensamiento crítico, para la identificación de barreras en los contextos, propuestas para la transformación socioeducativa, experiencias en diversas realidades educativas y estrategias que promuevan el aprendizaje desde la mirada de los derechos humanos destacando la labor en poblaciones vulnerables.

Es importante mencionar que el plan de estudio de la carrera nos permitió un primer acercamiento con la población adulta mayor con o sin discapacidad en la praxis número cuatro, la cuál, fue muy importante porque nos mostró una breve mirada de la realidad y las necesidades que tenía esta población. También nos proporcionó valiosas herramientas, aprendizajes y estrategias pedagógicas para poder abordar la diversidad de este grupo etario. Gracias a estas aproximaciones fue que decidimos como grupo formar el seminario, ya que a todas nos apasiona trabajar con esta población, conocer sus historias de vida y aprendizajes.

Ahora bien, tomando en cuenta el grupo etario y los contextos, los servicios de Educación Especial aportan en la atención a la población adulta mayor dado a que por características propias de la etapa, esta población tiene mayor incidencia a la discapacidad y asimismo a la dependencia, por ende, desde el apoyo de una persona profesional en educación especial, se brindan espacios de inclusión intergeneracional que fortalezcan la educación social y favorezcan mayores posibilidades de una convivencia social integra.

Asimismo, consideramos que nuestro rol docente se encuentra en la atención a la diversidad desde la base de la inclusividad para la población adulta mayor, partiendo de que la educación especial tiene como centro la realidad social incluyendo experiencias previas y características propias para un acompañamiento continuo y de carácter transformador.

Además, se considera importante crear acciones educativas no formales desde las comunidades realizando talleres, conversatorios o cursos de capacitación para motivar a la población adulta mayor a finalizar la primaria, hacer uso de diferentes dispositivos tecnológicos, fomentar las habilidades de arte, música o idiomas.

También abordando otros temas de importancia como lo es el envejecimiento activo que promueve la actividad física, la alimentación saludable y la participación activa en la comunidad donde se puede involucrar a las familias o grupos intergeneracionales.

Esta investigación tomó como punto de partida la realidad de los diferentes contextos familiares de las tres mujeres participantes para analizar insumos que permitan visualizar el aprendizaje bidireccional (familia-adulto mayor) en la vivencia de los derechos humanos, tomando en cuenta la relevancia de las construcciones sociales y conceptuales que nacen a partir de las interacciones en la vida diaria, las cuales en su mayoría surgen de espacios de educación informal que podrían influir en el desarrollo integral de una persona en la sociedad. Cabe mencionar que a través de las diversas vivencias de la mujer adulta mayor en la sociedad podríamos evidenciar los aprendizajes adquiridos en estas para el disfrute de los derechos, por lo anterior se subraya la mención que se realiza en el artículo 8 de ahí el interés como docentes de educación especial, en analizar los contextos familiares y los aprendizajes que se adquieren durante las etapas de vida, resaltando que son clave en la vivencia de los derechos y de la misma manera en la calidad de vida. De la Convención Interamericana sobre la protección de derechos humanos: “La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas.”

Sin embargo, la labor docente no sólo debe pretender visibilizar y concientizar sino profundizar en las realidades previas y actuales, ya sean individuales o colectivas que posiblemente influyen en la forma de vivir los derechos humanos, tomando en cuenta que somos seres integrales y no podemos fragmentar etapas. Asimismo, sin abandonar nuestra misión transformadora de aprendizaje que es permanente, a partir de las diversas realidades que permitan acceder a una vivencia plena de los derechos humanos, ya que los mismos están propuestos y enfocados en proteger la calidad de vida de toda la población, la cual es un pilar fundamental para el desarrollo humano y social.

### **Problematización y preguntas de investigación**

Los derechos humanos protegen integralmente a todas las personas, sin importar el género, la edad, la condición socioeconómica, la nacionalidad, entre otros aspectos, ya que estos son la base de la libertad, la justicia y la paz. Sin

Sin embargo, en el reconocimiento de las diferencias, existen derechos particulares para diversas poblaciones alrededor del mundo. Entre ellos encontramos derechos humanos para las personas con discapacidad, para los niños y las niñas, para los pueblos indígenas, para las personas adultas mayores, entre otras poblaciones que de una u otra forma se ven vulnerables, ya sea por su contexto o necesidades básicas. Estos derechos han sido construidos con el paso del tiempo debido a la necesidad de poner límites sobre el Estado sobre la vida de los y las ciudadanas, así también por la discriminación por cuestiones de religión, condiciones físicas, mentales, sociales, económicas, además los derechos a poblaciones específicas también fueron creados debido a las diferentes necesidades e intereses que presentan las personas a lo largo de su vida. En el caso de los derechos de las personas adultas mayores, fueron creados debido a la discriminación y vulnerabilidad que tiene esta población en la sociedad, por el hecho de estar en la etapa de vejez. Según como lo menciona el autor Arriagada, W. (s .f) en el artículo Derechos Humanos y Políticas de Protección Social del Adulto Mayor:

Por otra parte, surge el reconocimiento de derechos de grupos específicos, de los llamados grupos vulnerables o titulares de derechos específicos. Es así que, tanto las convenciones de derechos de las mujeres y los niños, como las declaraciones en favor de personas con discapacidad, migrantes y refugiados, entre otros, resultan ser elementos de contexto para los derechos de las personas adultas mayores. Anteriormente, se menciona a la población adulta mayor como un grupo vulnerable, entendiéndose la vulnerabilidad como toda aquella persona la cual presenta una condición de desventaja para el ejercicio y disfrute de sus derechos como ser humano. (p. 5).

Es importante comprender y tener claridad que un derecho humano son todas aquellas atribuciones que independientemente de sus características individuales como su nacionalidad, sexo, etnia, raza, condición socioeconómica y demás se le otorgan a una persona por solo el hecho de ser un ser humano, ya que son todos innatos, universales e inalienables, ya que son todos aquellos que de una u otra forma toman en cuenta las necesidades que presenta la persona para así poder

llevar a cabo su vida de forma plena. Además, los derechos humanos fueron establecidos para la protección, respecto individual y dignidad del ser humano, tanto por parte del Estado, como así también por parte de la sociedad para su cumplimiento de forma obligatoria. Según los autores Juri, H., Yanzi, R., Storani, C., y Perovic, N. (2017) definen los derechos humanos como:

Los derechos humanos pueden ser definidos como la normativa de protección, principalmente de la vida y la dignidad del ser humano, con independencia de cualquier adscripción de nacionalidad, etnia, género, edad, opinión política, religión. Los derechos humanos se basan en el principio de respeto por el individuo. Se llaman derechos humanos porque son universales. Mientras que naciones y grupos especializados disfrutaban de derechos específicos que se aplican sólo a ellos, los derechos humanos son los derechos que cada quien posee (sin importar quién es o dónde vive) simplemente porque está vivo. (p. 6).

Cuando hablamos de derechos humanos de las personas adultas mayores en el Artículo 6 capítulo I de la Ley Integral de la Persona Adulta Mayor (1999), se menciona que “Las personas adultas mayores tendrán derecho a que se respete su integridad física, psíquica y moral. Este derecho comprende la protección de su imagen, autonomía, pensamiento, dignidad y valores.”

La población adulta mayor, son personas sujetas de derechos, sin embargo, estos derechos suelen ser violentados a raíz acciones desfavorables como lo son la discriminación por el hecho de ser adulto mayor, marginación, exclusión, maltrato, violencia física, psicológica, sexual, así como se menciona el Ministerio de Inclusión Económica y Social en la Investigación: El cumplimiento de derechos para las personas adultas mayores en centros de atención dirigida por Gutiérrez, T. (2014):

Se reconoce que es muy común que la población adulta mayor sea discriminada por la sociedad debido a la poca utilidad que pueden tener en cuanto a lo físico y económico, ya que algunos al encontrarse en estado de abandono, se convierten en indigentes que piden caridad y alimento. El maltrato al que tienen que enfrentar alguna de estas personas no solo es

físico sino psicológico por parte de familiares, extraños y personas jóvenes. Muchos son vistos con desprecio y/o mantienen cierta distancia cuando se aproximan. (p. 51).

Si nos adentramos en el cumplimiento, ejercicio y tutelaje de los derechos humanos fundamentales de las personas adultas mayores, como por ejemplo el derecho de Igualdad y no discriminación por razones de edad, derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, derecho a la independencia y a la autonomía, entre otros según están establecidos en La Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las personas mayores, aplicada a nivel nacional.

Si profundizamos en los contextos familiares y sociales con los que convive la persona adulta mayor, nos adentramos en una reflexión o análisis donde nos surgen ciertas preguntas como ¿los adultos mayores hacen valer sus derechos en diferentes contextos? ¿disfrutan realmente de sus derechos y los viven de forma plena?, esto debido a que existen grandes problemáticas que se presentan alrededor de la conceptualización de la vejez, como los diferentes mitos y estereotipos. Tomando como punto de referencia al Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) que menciona que existen diversos mitos o estereotipos que se relacionan directa o indirectamente con algunos temas, principalmente los aprendizajes, seguido por las vivencias, autonomía y derechos humanos de la persona adulta mayor. Según el CONAPAM, un mito o estereotipo es una cualidad que se le atribuye a una persona o cosa, que a su vez puede ser una excelencia o realidad de la que carece, en otras palabras, es una creencia generalizada.

Se menciona que la vejez está acompañada de dos estereotipos uno de carácter positivo y el segundo de carácter negativo; el positivo le atribuye las características de una persona llena de conocimiento, sabiduría, experiencia, merecedora de respeto y con gran influencia en los demás, por otra parte encontramos el aspecto negativo; el cual cataloga a las personas adultas mayores en un estado deficitario, con cargas de pérdidas significativas y lamentablemente irreversibles a nivel cognitivo, nuestro principal rol es visibilizar y recuperar ese aprendizaje significativo producto de las experiencias de vida.

Por su parte, el CONAPAM asume la responsabilidad de crear un insumo donde se evidencian algunos de los múltiples mitos y estereotipos que se generan alrededor de la vejez, con la finalidad de erradicar estos pensamientos negativos que se propagan de manera colectiva poniendo a disposición recomendaciones para cambiar la manera de pensar y actuar de las personas que aún conservan conceptos equivocados.

Por consiguiente, el CONAPAM menciona en la guía Mitos y Estereotipos acerca del envejecimiento y la vejez, una lista de los mitos o estereotipos más frecuentes en Costa Rica, los cuales son: “Viejismo”, dentro de este mito se da la gerontofobia que es el miedo irracional a hacerse “viejo” o “vieja”, atribuyendo a los adultos mayores cosas negativas tales como demencia y la agresividad debido a la edad, marcando una diferencia notable entre la vejez y el resto de la población. El siguiente mito va de la mano al anterior debido a que afirmar que la vejez es igual a enfermedad, ignorando que las enfermedades o dolencias se pueden presentar a lo largo de la vida y que está meramente relacionado con sus hábitos y estilo de vida que una persona práctica a través de sus etapas de desarrollo.

Por otra parte, tenemos el estigma de infantilización, ya que en muchas ocasiones el desconocimiento en los mismos familiares cree que un adulto mayor es como volver a tener un niño en casa y que no son capaces de realizar una vida normal como todos los demás, es típico escuchar frases como “son niños”, “vuelven a ser niños”, lo que genera que no los traten según su edad, sobreprotegiendo o tomando decisiones por la persona adulta mayor. Este mito fomenta que se dé un desvalor en la auto imagen, atentando contra la dignidad, el respeto y la imagen de la persona adulta mayor. De igual manera, encontramos en la guía uno de los mitos más fuertes en temas de discriminación y agresión, el cual es el deterioro intelectual, ya que durante la vejez el daño cognitivo y la pérdida de la memoria en los adultos mayores cada vez es más grande con el paso del tiempo, imputando una condición de discapacidad a la vejez, este mito hace referencia a la poca capacidad de aprendizaje que posee la persona adulta mayor, es importante tener presente que no se puede generalizar las enfermedades mentales a la etapa de vejez.

Siguiendo con los mitos, se dice que todas las personas adultas mayores pierden su autonomía, también que tienen un mal carácter, los catalogan como “malcriados”, ignorando que el carácter es un producto relacionado con la personalidad y no con la edad, a su vez se menciona en el escrito que se da la pérdida de sexualidad, aislamiento social y el sufrimiento de depresión. También, la sociedad asegura que todas las personas adultas mayores deben residir en hogares de ancianos, cuando la población que habita en estos centros es apenas el 1.2 % (OPS, 2002).

La familia según el CONAPAM es el medio natural y social para recibir el apoyo, poder comunicar sus sentimientos, las experiencias, pensamientos y valores para las personas adultas mayores. Las familias son personas que rodean al adulto mayor, son sujetos que influyen de manera directa en ocasiones en el desarrollo pleno de sus derechos humanos.

La realidad de los adultos mayores, en cuanto a la vivencia plena de sus derechos humanos es un aspecto que pocas veces se toma en consideración, debido a que como se mencionó anteriormente la sociedad ha generado un concepto erróneo de la etapa de la vejez. Es por esta razón, que la presente investigación busca adentrarse en la vida de tres mujeres adultas mayores, en distintos espacios y contextos familiares, para así poder analizar los aprendizajes que la persona adulta mayor toma de su entorno familiar en donde se refleja sus derechos humanos como persona parte de una sociedad. Como sabemos, aunque la persona adulta mayor no conviva día con día con su familia dentro de una infraestructura o bien conocido como “hogar o casa”, el ejercicio de sus derechos humanos también se ve afectados, aunque su familia conviva en otros espacios o momentos, ya que, de manera directa o indirecta, no se debe negar el hecho de que sus familias influyen en el disfrute o no de sus derechos como persona.

Las tres mujeres adultas mayores, con las que se llevará a cabo el seminario, viven en zonas distintas, dos en una zona rural, mientras que una en zona urbana. Las participantes se encuentran en un rango de edad entre los 69 y 79 años de edad aproximadamente, algunas conviven con familiares cercanos, con su

cónyuge, solas, pero con familiares que las visitan constantemente. Por lo tanto, los aprendizajes que la persona adulta mayor toma del entorno familiar en los que se refleja la diversidad y la atención desde los derechos humanos, puede variar significativamente de una participante a otra, ya que, aunque las tres participantes son mujeres sus vivencias, creencias, costumbres y contextos son muy diferentes por lo cual el análisis de la información será de gran importancia en el seminario.

Así mismo, los tres estudios de caso con las tres mujeres adultas mayores cuentan con diversas características, necesidades, intereses y contextos distintos por lo tanto y como se mencionó con anterioridad, los aprendizajes y vivencias desde una mirada de los derechos humanos puede o no asimilarse de una participante a otra. Los estudios de caso se llevan a cabo desde diversos contextos familiares, un primer estudio de caso de una participante de la zona de Poás de Alajuela llamada Alice RÑ, la cual ha tenido que vivenciar a lo largo de su vida diversas circunstancias negativas que de una u otra forma podrían influir en sus derechos humanos. Desde pequeña le tocó trabajar en el campo con sus padres y por la misma razón sus estudios se vieron interrumpidos a corta edad, a los años de estar casada y tener hijos su esposo fallece y debe tomar el rol de jefa de hogar. Con el tiempo sus hijos fueron creciendo y viviendo en distintos hogares. A la edad de 55 años, cuando su hijo menor toma la decisión de casarse, la adulta mayor opta por irse a vivir sola. En la actualidad aún vive sola, sin embargo, sus hijos e hijas la visitan frecuentemente y están al pendiente de ella.

Un segundo estudio de caso se realiza en la zona Platanares de Pérez Zeledón con la adulta mayor Adilia QN, la cual es madre soltera y tuvo dos hijas. También ha tenido que enfrentar momentos difíciles como lo fue la pérdida de una de sus hijas hace 12 años aproximadamente, ella tenía en esa época dos hijos pequeños, doña Adilia les ha brindado apoyo a sus nietos hasta el día de hoy, ya que actualmente vive con su bisnieto, bisyerno y nieta a la cual le ayuda con el cuidado del niño, asimismo se brindan acompañamiento mutuamente. A pesar de las adversidades la adulta mayor ha logrado salir adelante, ha sido una mujer trabajadora y ejemplar para su familia, además en su tiempo libre realiza actividades que le gustan, como lo es cocinar, hacer manualidades, jugar y cuidar a sus mascotas.

Como tercer estudio de caso es una mujer adulta mayor llamada María Luisa BC que tiene 78 años, vive con su esposo de 88 años en Turrúcares de Alajuela. Es una adulta que expresa la importancia del esfuerzo y la dedicación a través de experiencias vividas en 35 años de trabajo como cocinera en un centro de nutrición y a la vez ser madre de dos mujeres con las cuales mantiene una comunicación frecuente. También, reconoce el valor del apoyo familiar y específicamente de su esposo para salir adelante con la crianza de sus hijas, la realización de proyectos en conjunto como el trabajar por tener casa propia y actualmente proyectos personales realizando trabajos de costura.

Para concluir, se debe mencionar que la población adulta mayor posee una gran vulnerabilidad en la sociedad y si a eso le agregamos el hecho de ser mujer cobra aún más valor, según como se menciona en la Política Nacional para la igualdad efectiva entre mujeres y hombres PIEG 2018-2030, donde se resalta la lucha constante que se ha hecho a lo largo de los años y se debe hacer para que las mujeres puedan hacer valer sus derechos como personas parte de una sociedad al igual que todos y todas.

La población adulta mayor, en ocasiones es estigmatizada, estereotipada y discriminada, debido a los prejuicios que en ocasiones son contruidos por la misma sociedad o personas con las que se rodea, así mismo el hecho de ser mujer llega a jugar un papel de gran relevancia en la vida de las adultas mayores.

Tomando en consideración que todas las investigadoras del seminario trabajaremos la misma metodología con las tres mujeres adultas mayores, se abordarán las mismas preguntas de investigación presentes a continuación. Además, es importante mencionar que todas las investigadoras trabajarán los mismos derechos que se mencionan en la introducción y justificación como lo son el derecho a la igualdad y a la no discriminación por razones de edad, derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, derecho a la independencia y a la autonomía, derecho a la participación e integración comunitaria, derechos que consideremos esenciales en la vida cotidiana de las personas adultas mayores y por lo tanto nuestro

objetivo es el de profundizar en ellos y de ver qué forma lo viven las tres mujeres adultas mayores en sus contextos y vivencias familiares.

### **Preguntas de Investigación**

¿Cómo son los estilos de vida de la persona adulta mayor desde sus creencias y valores dentro del contexto familiar?

¿Cuáles son los mitos y estereotipos más frecuentes, desde la percepción de la persona adulta mayor en el contexto familiar?

¿Qué aprendizajes han adquirido las personas adultas mayores en su entorno familiar para el ejercicio de los derechos?

### **Antecedentes**

#### **Persona adulta mayor en Costa Rica**

Es importante señalar el resultado que se muestra en relación con el aumento de esperanza de vida que tiene la mujer, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) 2018, señala que “la esperanza de vida de las mujeres es de 82,7 años frente a 77,7 años para los hombres, esto provoca que en el país las mujeres conformen el principal porcentaje de la población mayor, el 52,8% y los hombres el 47,2%.” (p. 4). Por su parte, (Espinoza y Porras, 2018, p. 3) exponen “Al estudiar el envejecimiento demográfico, es necesario volver la mirada hacia las mujeres, quienes por tener mayor esperanza de vida que los hombres, representan el principal porcentaje de personas mayores, lo que ha generado el fenómeno denominado feminización de la vejez.” Este resultado, nos hace reflexionar en que la mayoría de la población adulta mayor costarricense suele ser mujer, por lo que esto suma un nuevo reto para la sociedad, ya que puede haber una gran probabilidad de que fallezca su cónyuge o que se de una separación por la cual tengan que vivir solas o con algún familiar.

Como lo es el caso de dos de las mujeres adultas mayores de esta investigación, una de las participantes vive de forma independiente y la otra vive con una de sus nietas.

Esta información fue de gran interés para la investigación, ya que los hogares de las participantes eran diversos, por lo tanto, al momento de obtener resultados fue significativo conocer cada contexto.

### **Derechos de la persona adulta mayor**

Por otra parte se debe mencionar que en la Cuarta Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores en América Latina y el Caribe (2017), se menciona la dignidad como un derecho fundamental y básico de los derechos humanos de las personas como lo es el derecho a la vida y la dignidad en la vejez, resaltando la importancia que se le debe dar a cada persona desde sus propias capacidades, respetando y valorando la dignidad de las personas adultas mayores, ya que estas deben tener una vida digna. El artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, menciona que “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.” (1948). De esta manera, permitirles como sociedad desde los valores del respeto, responsabilidad y tolerancia, una mayor autonomía, ya que todas las personas merecen el mismo respeto y oportunidad de poder expresarse en distintos contextos, siendo libres y en igualdad de condiciones que los demás, sin importar la condición o etapa de la vida en la que se encuentre la persona, ya sea niño, joven, adulto o adulto mayor merece la misma igualdad de oportunidades.

El respeto a la dignidad es un derecho de todas las personas, sin embargo cuando se entra en la etapa de la adultez ese suele ser dejado atrás y poco se le toma en cuenta en contextos familiares, sociales, entre otros. Por otra parte, en el artículo *The meaning of dignity for older adults: A meta-synthesis* (2020), se destaca la importancia de la dignidad individual de cada persona, ya que esto implica humanidad y respeto desde su propia autonomía. Por lo que crear una conciencia y reflexión en la sociedad acerca del valor del respeto a la dignidad de las personas adultas mayores, se vuelve esencial y se vuelve otro gran reto para la sociedad.

Las personas adultas mayores, reflejan desde el artículo anterior, que el hecho de que les atribuya el valor que tenían anteriormente a su etapa de la vejez, hace que se note de forma significativa el valor de su dignidad y más aún en entornos familiares, donde su rol como personas en ocasiones es poco visible y muchas veces suele ser desapercibido o poco tomado en cuenta. Es allí, donde entra el rol de la familia o de las personas con las que convive diariamente la persona adulta mayor, ya que al respetar y reconocer que tienen una identidad, historia, personalidad, pensamientos y demás antes de la etapa en la que se encuentra actualmente, permitiendo que la persona adulta mayor logre sentir el respeto por su propia dignidad, y esto pueda influir de forma positiva en su vida cotidiana, como en labores diarias, trabajo, recreación, entre otros aspectos los cuales son necesarios y pueden llegar a ser parte de sus principales derechos como persona.

El respeto de la dignidad en la persona adulta mayor favorece en diversos aspectos de la vida: autonomía, desarrollo socioemocional, relaciones interpersonales, entre otros que llegan a jugar un papel importante en la vida y los distintos contextos en los que se desenvuelve.

Indagar cómo la familia llega a respetar la dignidad del adulto mayor como persona, es esencial ya que esta suele ser el principal núcleo de apoyo o de convivencia que tiene el adulto mayor y por lo tanto las acciones que esta realice puede llegar a influir de forma directa o indirecta en la vida de la persona adulta mayor.

### **El papel de las familias**

En la etapa de la vejez la familia juega un papel fundamental ya que estos son el principal apoyo que se tiene durante este periodo, a su vez son los que puede velar por el cumplimiento sus derechos y en muchos casos son el soporte principal del adulto mayor, Chavarriaga y Maso, (2019) mencionan:

El envejecimiento poblacional plantea a las familias desafíos que la gerontología y la terapia familiar deben responder. Desde un enfoque interdisciplinar existe necesidad de reflexionar y co-construir narrativas locales, acompañar situaciones novedosas y aportar en la consolidación de relaciones más saludables y equilibradas entre las nuevas y antiguas generaciones. (p. 2).

Como se mencionó, la familia suele ser el principal apoyo de las personas cuando entran en la etapa de la vejez, por lo que hacer una mayor comprensión y reflexión en que esta puede llegar a jugar un papel importante en la vida cotidiana de los adultos mayores, nos hace querer adentrarnos en cómo se evidencian muchos de estos derechos con los que cuentan las personas adultas mayores, no solo por el hecho de estar en la etapa de la vejez, si no también por ser individuos que forman parte de la sociedad. Al ser el principal apoyo de este grupo etario, la familia debe de estar preparada para enfrentar esta etapa, ya que también el adulto mayor creció en otra época y por ende tiene otra perspectiva de vida, tiene su propias creencias y valores que se le inculcaron en la infancia, como mencionan (Brizuela, Gónzales, Sanches y Brizuela, 2021,párr. 4):

La familia está presente desde la comunidad primitiva y es el lugar ideal para forjar los valores, lo cual resulta el objetivo imprescindible para alcanzar un modo de vida más humano y saludable que posteriormente se transmitirá a la sociedad entera. En la comunidad se enseñan, desde la infancia, los primeros valores que serán sustento para la vida en sociedad; por ende, se inicia allí la vida social.

Por esto es muy importante que las familias puedan convivir de la mejor manera tomando en cuenta al adulto mayor como un ser integral e independiente, que debe participar en decisiones familiares, en aspectos personales como la salud, recreación, ocio e integración. Además, es fundamental fomentar el empoderamiento de la persona adulta mayor para que pueda hacer valer sus propios derechos y así de esta forma pueda expresarse libremente en su entorno familiar y social.

### **Enfoque pedagógico**

Por otro lado, desde el enfoque pedagógico y considerando la dignidad en la que anteriormente se hace referencia, creemos que la educación contribuye en la conservación de la dignidad en la etapa de la vejez, ya que destacando que es el derecho a la educación el que nos da el conocimiento y el disfrute de los demás derechos con los que cuentan todas las personas, desde la etapa de niñez hasta la etapa de la vejez. Respecto a esto Martínez, A (2021) citando a Morán 2003 menciona que:

“En el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales, referido anteriormente, es fundamental la educación en derechos humanos. Una educación dirigida a su concienciación y conocimiento, en el entendimiento de que, como señala Martínez Morán (2003), solo conociéndolos podremos exigirlos y respetarlos.” (p. 194).

La educación como se mencionó anteriormente, puede llegar a tener efectos significativos en la sociedad, se puede concientizar e informar a distintas poblaciones acerca de los derechos humanos, por lo tanto, es importante reconocer que desde edades tempranas en la educación formal o informal se puede informar y crear procesos de reflexión en cuanto al conocimiento, valoración y respeto de los mismos.

Ahora bien, cuando hablamos de educación también debemos rescatar que para garantizar el ejercicio de los derechos se debe velar por operacionalizar dicho conocimiento puesto que por sí solo este puede resultar insuficiente, para ello se requiere el desarrollo de distintas habilidades para una participación social, de esta manera destacamos el concepto de alfabetización que el documento cita sobre La Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015) donde expone que:

La alfabetización es un componente clave del aprendizaje y la educación de adultos. Constituye un proceso continuo de aprendizaje y adquisición de niveles de aptitud que permite a los ciudadanos incorporarse al aprendizaje a lo largo de toda la vida y participar plenamente en la comunidad, en el lugar de trabajo y en la sociedad en general. Incluye la capacidad de leer y escribir, identificar, entender, interpretar, crear, comunicar y calcular, utilizando materiales impresos y escritos, así como la capacidad de resolver problemas (...) (p. 191).

De esta manera, conforme al envejecimiento y el cambio en la distribución demográfica de la población adulta mayor en Costa Rica y como se menciona anteriormente, es de relevancia brindar una educación como apoyo social que responda a las necesidades que surgen a través de este desafío, el cual implica que en ocasiones la población adulta mayor no cuenta con la información pertinente o desconoce del tema acerca de los derechos que cuenta como persona.

Gracias a la educación podemos fomentar e informar acerca de los derechos humanos desde edades tempranas para que así estas puedan hacer valer en la etapa de la vejez sus derechos cuando estos se incumplan. En Uruguay, el Instituto Nacional de Personas Mayores- INMAYORES, en el 2019 presentó un artículo titulado “Las personas mayores como sujetos de derecho: El aporte de la convención interamericana sobre la protección de los derechos de las personas mayores”, cuyo objetivo era analizar el modo en el cual el enfoque de los derechos humanos permea en las políticas públicas relacionadas con la vejez. Una de las conclusiones que se aportan es que en esta línea los derechos humanos son performativos y construyen identidades, también se menciona que hay dificultades para que la sociedad en general reconozca que las personas mayores tienen una particularidad que debe ser considerada para que disfruten de una igualdad real.

Es por esta razón que promover en la sociedad información acerca de los derechos de las personas y de las personas adultas mayores genera en la población independientemente del contexto en el que se encuentre procesos de reflexión para hacer valer y respetar la dignidad y derechos de esta población a la cual pocas veces se le toma en cuenta realmente como persona con su propia identidad, capaz de ser libre e independiente al igual que las demás personas que lo rodean.

En el 2010 las Naciones Unidas a través de la CEPAL y bajo la autoría de Huenchuan y Rodríguez, presentó el documento “Envejecimiento y derechos humanos: Situación y perspectivas de protección”, un elemento importante que aporta es relacionado con que no existe un único paradigma de la vejez y el envejecimiento, y que esta es una realidad multifacética influenciada por factores fisiológicos, sociales y culturales, en donde la hay una construcción social de lo que es la vejez, construcción social que se ha venido implementando con el paso de los años en el pensamiento de la sociedad, por esta misma razón se rescata la importancia de la educación, ya que llega a jugar un gran papel en esa construcción social que se tiene de lo que es la vejez que muchas veces se basa en aspectos poco positivos y poco significativos para esta población.

Así mismo, también se menciona que en 1982 los Estados Miembros de las Naciones Unidas en el Plan de Acción Internacional de Viena reafirmaron que las personas adultas mayores deben disfrutar en el seno de sus propias familias y comunidades. Lo que desde esta investigación se considera de suma importancia, ya que es a través de las familias que se puede llegar a lograr un cambio en esa construcción social que se tiene de la etapa de la vejez y que así el proceso de envejecimiento del adulto mayor no se base en aspectos negativos, sino más bien que disfrute de esta etapa haciendo valer sus propios derechos independientemente del contexto en el que se encuentre.

El autor Jiménez Fonseca presentó en el año 2018 en la Universidad de Costa Rica su tesis titulada “La protección de las personas adultas mayores en Costa Rica a la luz de la nueva Convención Interamericana sobre la Protección de los derechos humanos de las personas mayores”, para efectos de esta investigación es importante destacar los aportes de dicho estudio en relación con sus objetivos orientados a el análisis del concepto de vejez y adulto mayor, además de la identificación de los factores que colocan a esta población en situaciones de vulnerabilidad social aspectos relevantes que nos ayudan al acercamiento de la realidad a la viven los adultos mayores en cuanto al disfrute de sus derechos humanos.

Uno de los objetivos de la presente investigación está relacionado con la identificación de mitos y estereotipos, por lo que es importante destacar el artículo de Carbajo, 2010 “Mitos y estereotipos sobre la vejez, propuesta de una concepción realista y tolerante”, cuyo objetivo es buscar la eliminación de los prejuicios y estereotipos arraigados en la sociedad y generar una visión más respetuosa de las personas mayores. Menciona como en las sociedades industriales la persona adulta mayor no juega ningún rol familiar importante, a menos que tenga grandes posesiones. Este es un ejemplo de los mitos y estereotipos con los que la persona adulta mayor ha tenido que vivir a lo largo de su etapa de la vejez, podemos adentrarnos en esas construcciones sociales en las que viven los contextos familiares y se relaciona la persona adulta mayor. Por su parte, el CONAPAM, 2018-2022 menciona que los mitos y estereotipos “Pueden considerarse como un tipo de creencia generalizada, cimentada a través de varias generaciones”( p.5).

Estos se aprenden muchas veces en la infancia , en el núcleo familiar, que se pueden transmitir por generaciones y se refuerzan en la sociedad. La mayoría de veces aplica afirmaciones generales, ya sean positivas o negativas sobre el grupo estereotipado. Desde la educación se puede ayudar a erradicar estos estereotipos y restaurar la percepción social a una visión realista, donde se valore a este grupo etario de forma respetable. Por ende es fundamental, formarse de un conocimiento verdadero acerca de las personas mayores de nuestra sociedad, promover su participación en actividades sociales, motivar a una vida independiente, activa y saludable, velar por el cumplimiento de sus derechos humanos y su calidad de vida.

### **Programas dirigidos a la población adulta mayor**

Cabe destacar, que en Costa Rica existen programas que ofrecen diferentes entidades que promueven la integración y la validación de los derechos humanos de las personas adultas mayores, un ejemplo de esto es el programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) que tiene la finalidad de incentivar la participación de la población adulta mayor por medio de actividades socioeducativos promoviendo los derechos

humanos de este grupo etario. Este programa ha tenido un impacto positivo en las comunidades de las zonas rurales como se refleja:

La Red Nacional está dividida en 17 Redes Regionales, una o varias en cada una de las siete provincias del país, la integran 92 grupos, de los cuales más de la mitad son de zonas clasificadas como rurales, y suman un aproximado de 2672 personas mayores. (Programa Iberoamericano de Cooperación, 2020, párr 03).

Este programa promueve la calidad de vida de este grupo etario, las relaciones sociales, las habilidades cognitivas y los derechos humanos, que puede favorecer a un envejecimiento activo y saludable.

Por su parte la Universidad Nacional de Costa Rica cuenta con el Programa de Atención Integral de la persona adulta mayor (PAIPAM) del Centro de Estudio Generales, la cual, aporta principalmente al bienestar integral de la persona adulta mayor y al envejecimiento activo, promueve cambios de percepción de la vejez y sus mitos en la sociedad en general, así como también fomenta las relaciones intergeneracionales. Es importante mencionar que este programa está en constantes cambios para mejorar sus objetivos.

El Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM), desde su creación ha desarrollado 3 fases, actualmente, se ejecuta la 4ta. que comprende los años 2021-2025 y su Objetivo General es: Contribuir a la reelaboración y desarrollo de una nueva cultura de la vejez y el envejecimiento saludable que permita el desarrollo integral y bienestar de las personas de todas las edades, en especial de las adultas mayores. (Fernandez, 2022, p.5).

Estas actividades intergeneracionales, recreativas y sociales han promovido una visión positiva del proceso de envejecimiento, el respeto y la empatía hacia la etapa de la vejez, así como el desarrollo de un envejecimiento saludable y activo que contribuye al desarrollo integral y el bienestar de las personas adultas mayores.

También existen otros programas de suma importancia como el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica, este programa brinda nuevas oportunidades para que las personas adultas y adultas mayores aprendan mediante cursos de interés como manualidades, estilos de vida saludable, tecnología e idiomas. Así mismo, comparten con las generaciones más jóvenes sus experiencias y conocimientos.

Para finalizar, el Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor (PAMTEC) de la Universidad Tecnológica de Costa Rica promueve el envejecimiento activo como respuesta ante el aumento de la población adulta mayor en el país y sensibiliza a las diferentes generaciones en esta temática para su inclusión en el entorno familiar, social y económico. La divulgación y creación de este tipo de programas son un ejemplo de una posible solución a los retos y desafíos presentados en este apartado.

### **Objetivos**

Objetivo general:

Analizar los aprendizajes de tres adultas mayores mediante la indagación en su entorno familiar para la reflexión pedagógica sobre la vivencia de los derechos humanos.

Objetivos específicos:

1. Describir los modos de vida de la persona adulta mayor dentro del contexto familiar para la comprensión de sus creencias y valores en derechos humanos.
2. Identificar los mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor mediante sus historias de vida y desde la percepción familiar en la vivencia de los derechos humanos.

3. Reconocer los aprendizajes que ha adquirido la mujer adulta mayor en su entorno familiar para la vivencia de los Derechos Humanos.

## Capítulo II

### Construcción teórico conceptual

En este capítulo se abordarán temáticas vinculadas con la mujer adulta mayor, desde insumos teóricos sobre derechos humanos, aprendizajes, mitos, estereotipos y familia como aporte para el análisis de la presente investigación.

#### La familia

Para favorecer el desarrollo personal y brindar espacios que potencien el aprendizaje en la etapa de la vejez la familia cumple un papel fundamental. En el desarrollo del presente apartado se considera conveniente definir los distintos tipos de familia para una mejor comprensión del contexto de la población participante, sin embargo, para efectos de este trabajo y a raíz de la importancia del vínculo afectivo con otros miembros y la influencia de este en los procesos de aprendizaje en las diferentes etapas de vida de las mujeres participantes, es que se toma en cuenta algunas teorías desde la psicología y antropología que exponen el término de familia desde una perspectiva más amplia.

Desde la mirada del área de psicología podemos mencionar la Teoría General de los Sistemas (TGS), propone que, para la investigación de problemáticas de la realidad, se debe tomar en cuenta todos los elementos y su vinculación con el entorno al que corresponden. Bertalanffy fue un biólogo, filósofo austriaco y el encargado de exponer dicha teoría. El documento *Introducción a los Conceptos Básicos de la Teoría General de Sistemas* (Arnold, M y Osorio, F 1998) explica brevemente ésta como “una forma sistemática y científica de aproximación y representación de la realidad y, al mismo tiempo,

como una orientación hacia una práctica estimulante para formas de trabajo transdisciplinarias” (párr. 1). Esto nos orilla a una comprensión integral de la dinámica social y la relación con los otros, donde las singularidades de cada persona influyen en los ambientes en los cuales están inmersos. Dado las características de dicha teoría, desde la psicología, se le vincula regularmente con la Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner, la cual plantea que los entornos donde se desenvuelve un ser son un factor determinante para su desarrollo y sus cambios de conducta.

Espinal, Gimeno y González (s.f) toman en cuenta las teorías mencionadas para definir conceptualmente a la familia. Desde la Teoría Ecológica, se considera los términos de microsistema, mesosistema y macrosistema, donde en este caso, el microsistema incluye al individuo y al núcleo familiar, el meso sistema a otros microsistemas en entornos comunes de interacción, es decir, otros individuos que comparten espacios como la escuela, el barrio, actividades recreativas entre otros; y finalmente, el macrosistema en donde se toman en cuenta valores y creencias culturales.

Desde la TGS, los autores Espinal, Gimeno, y González (s.f) contemplan diferentes propuestas de sistemas para la definición de familia, sin embargo, para efectos del presente trabajo, se mencionan solo algunas de ellas:

Como primera propuesta está la familia como un sistema estructurado donde es necesaria una creación, aplicación de reglas y una jerarquización para la regulación de las relaciones de sus miembros y resolución de conflictos. Como segunda, un sistema auto organizado, donde la creación de las reglas antes mencionadas, se conforma de acuerdo a la dinámica y la historia familiar, además que para esto toma en cuenta los aportes de todos sus miembros. Seguidamente como tercera propuesta, que es propositivo, es decir, debe tener una meta para sus integrantes y que, de manera general, ésta debe ser la participación activa de las personas que conforman a la familia en la sociedad. Finalmente, como cuarta, se propone a la familia como un sistema abierto, sin duda vinculado con la teoría ecológica, donde la familia como sistema se relaciona con otros sistemas,

enlazando así las interacciones dadas dentro de las familias con las interacciones sociales fuera de ella. (p. 4-6).

Es de acuerdo a las teorías presentadas, que se contempla a la familia como un componente esencial para el desarrollo integral, donde incide en la construcción personal a partir de la organización familiar, el rol que lleva a cabo cada integrante, las relaciones entre estos y su desarrollo. Por lo que se puede decir, que la familia tiene un papel formador para todo individuo y es un factor determinante para su integración a la sociedad y su actividad en ella.

Con respecto a la población adulta mayor, debemos considerar que estos construyen una familia, por lo que su papel se puede suponer como el de un diseñador de una estructura familiar, no obstante, con el pasar de los años y las nuevas generaciones de los miembros que la integran, es inevitable que haya transformaciones en dicha estructura y con ellas, dinámicas diferentes de sus integrantes.

Como ya se ha mencionado, la vejez incluye naturalmente en su etapa cambios físicos, cognitivos, sociales entre otros, que repercuten en el estilo de vida de las personas adultas mayores y es así como la familia en esta etapa representa una red de apoyo para la persona y que, como se expuso anteriormente a la familia como un sistema propositivo, debe velar por la implicación de la persona adulta mayor en la sociedad siempre considerando sus características individuales y su autonomía.

Ahora bien, desde la Antropología, el estudio de conceptos de familia se ve sujeto a múltiples cambios, puesto que la sociedad se encuentra en constante modificación desde contextos económicos, políticos, sociales hasta culturales y la familia al ser entendida como una institución social se debe tener en cuenta la diversidad de éstas, esto a su vez, tiene como consecuencia que el concepto de familia se encuentre un estado de evolución. Considerando lo anterior Gutiérrez, Díaz, y Reyes (2016) citando a Esteinou (1996) mencionan que:

La familia contemporánea puede ser considerada como una forma de organización para la gestión de la cotidianidad (Esteinou, 1996), así que se pueden comprender las estructuras internas que conforman a la familia para su interacción social y su calidad de vida, a partir de las estrategias que el mismo grupo familiar ha venido representando. (p. 223).

Lo anterior, recalca que una característica de la familia es el establecimiento de su propia organización convirtiéndose en un ejemplo directo para sus integrantes sobre las posibles dinámicas sociales fuera de ella. De este modo es que la familia se convierte en un pilar para el aprendizaje individual y la convivencia social.

Considerando las diferencias existentes de la composición de la familia según sus características propias, Plazarte, Moreira, y Cevallos (2022) mencionan los tipos de familia. En primera instancia, la familia tradicional como la familia conformada por padre, madre e hijos y que comparten una misma casa habitación, seguidamente la familia extensa que hace referencia al padre o a la madre con hijo y otras personas con algún parentesco, el mono parental la conformada por uno de los progenitores siendo el único responsable de su hijo o hija y, por último, la mixta que se caracteriza por la unión de personas de diferentes familias a raíz de la separación de sus miembros. Los tipos de familia son relevantes en la investigación dado a que desde la educación es necesario el conocimiento de la constitución de las familias de la población con la que se trabaja, pues son estas las que nos brindan una guía, desde sus particularidades, para brindar un abordaje a las necesidades que se presenten. (p. 96).

Así mismo, Plazarte, Moreira y Cevallos (2022) exponen que la familia “por consiguiente, es considerada como el primer agente socializador, entendiendo por función socializadora el desarrollo en cada individuo de aquellas habilidades y actitudes que constituyen los requisitos esenciales para su futuro desenvolvimiento en la vida” (p. 93). Por lo que, se puede decir que la familia es un escenario primordial de la educación, donde sus miembros construyen su identidad reconociendo la condición humana propia y de los miembros con los que interactúa. Es de esta manera que se considera el contexto familiar para el

presente trabajo de investigación pues la familia equivale para la población adulta mayor, un agente facilitador de espacios de diálogo, de expresión y de participación dentro y fuera de ella, lo que genera el empoderamiento de la persona lo que incide directamente en la vivencia de sus derechos.

### **Creencias y valores**

Después de reconocer el papel primordial de la familia en los aprendizajes de la persona adulta mayor es que debemos mencionar como la sociedad incide en esta dinámica familiar, destacando los aspectos culturales siendo estos los que se transmiten en contextos informales, cotidianos e intergeneracionales y a la vez siendo parte de la identidad de una persona. Según Talavera (2014) plantea que:

Creencias que dirigen la acción individual y colectiva, configurando el sistema de representaciones culturales público y compartido. Un sistema simbólico que es aceptado por todos los miembros de una comunidad. Un sistema articulado, se debe suponer, con la existencia de una coherencia, la inexistencia de contradicciones en el conjunto de representaciones que constituyen el sistema que nos sirven para comprender y actuar dentro del contexto vital. (p.3)

Según lo anterior, es que se subraya que aunque la sociedad posea gran cantidad de creencias y así mismo las familias que la conforman, cada familia tomando en cuenta características individuales de sus miembros deciden cuáles creencias hacen parte de su realidad respetando los valores que las identifica, ya que estos mismos se construyen en mayor medida en contextos familiares. Respecto a lo anterior, Talavera (2014) menciona sobre los valores que

Valores que tienen que ver con el respeto por los derechos humanos, a la dignidad humana, a la muerte, a la vida, las creencias, las ideas y el medio ambiente, cualidades que se integran al código personal, así como de la ideología que se consolida después de experiencias vitales” (p.3).

Por lo que podemos confirma

que las experiencias de vida, las creencias y los valores son parte fundamental para reconocer los derechos humanos y así mismo vivenciarlos.

### **Envejecimiento activo**

La calidad de vida de la población adulta mayor requiere de una serie de elementos interdependientes, los cuales se construyen a lo largo de su vida, es ahí la importancia de concientizar a todas las personas sobre el proceso de envejecimiento y no limitarlo a la etapa de la vejez. Así mismo es fundamental comprender que el envejecimiento activo y saludable depende en gran parte del entorno social, por lo que la familia se convierte en un actor fundamental para este, determinando hábitos cotidianos que pueden favorecer o perjudicar el proceso de envejecimiento. Es de esta manera que la Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores plantea el envejecimiento activo como:

Proceso por 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, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones. El concepto de envejecimiento activo y saludable se aplica tanto a individuos como a grupos de población ( p. 10).

Como se menciona en repetidas ocasiones, la sociedad y las interacciones juegan un papel fundamental en el aprendizaje de la persona, es de esta manera que se considera la influencia de las relaciones familiares en la calidad de la etapa de la vejez. Por otro lado, se debe mencionar que el envejecimiento activo también apela por la independencia de la persona en la etapa de la vejez, siendo parte de esta independencia la organización de su propio tiempo, incluyendo tiempo dirigido a actividades de ocio. Sobre el ocio Cabezas, Muñoz, Ruiz y Tigse-Ugsha, (2021) mencionan que:

(..)ocio es integral para la persona siendo un derecho fundamental permitiendo al individuo tener una mejor calidad de vida y el cual contribuye a estilos de vida saludables donde al utilizar este tiempo de ocio pueden realizar varias actividades fuera de su vida cotidiana, produciendo diversión y descanso (p.1063)

El ocio representa un elemento importante en dicha investigación ya que el tiempo de ocio en la población participante permite analizar características individuales de la persona, como lo son gustos, intereses, habilidades adquiridas o a desarrollar, asimismo, reconocer que este tiempo de ocio implica aspectos personales como autoconocimiento, decisión y participación siendo estos importantes para la vivencia de los derechos humanos. Por otro lado, se debe considerar el tema de género con respecto al tiempo de ocio en la adultez mayor, ya que este es condicionado por la dinámica social, siendo las mujeres adultas mayores quienes generalmente cumplen en actividades de cuidado y labores del hogar en la etapa de la vejez, respecto a esto Cabezas, Muñoz, Ruiz y Tigse-Ugsha, (2021) exponen que:

(...) las mujeres en la mayoría de casos tras su jubilación se dedican a labores domésticas o al cuidado de la casa pero aun así no existe un empleo adecuado de este nuevo tiempo libre en el sentido de un desarrollo personal(...) (p.1056)

De acuerdo a las autoras, se reconoce el valor de tomar tiempo libre, sin embargo, se debe subrayar el uso de este tiempo libre en actividades que permitan un desarrollo personal, según las preferencias de la persona y con ello un recurso más para la vivencia de sus derechos.

### **Rol de género**

Por la naturaleza de la investigación y el género de las participantes es de suma importancia tomar en cuenta el rol de género y como este interviene en la

dinámica en la familia y por ende en la sociedad. Dado a los antecedentes históricos relacionados a este tema, es que debemos destacar las diferencias entre el envejecimiento de un hombre al envejecimiento de una mujer en la actualidad. Sobre lo anterior la CEPAL (2014) en el documento “Autonomía y dignidad en la vejez: teoría y práctica en políticas de derechos de las personas mayores” mencionan que:

La feminización del envejecimiento es una tendencia mundial, que quizá pueda explicar la extensión hacia las personas mayores de los mecanismos de dominación que afectaron a las mujeres, en tanto la mayor parte de este grupo etario está constituido por mujeres.(p.261)

De acuerdo a lo anterior, la población adulta mayor femenina tiene dos elementos de vulnerabilidad, ser adulta mayor y ser mujer, es por esto que es esencial investigar la visión de una población adulta mayor constituida en mayor parte por mujeres para conocer las experiencias y factores que puedan afectar su vivencia de los derechos humanos.

Históricamente en la cultura latinoamericana el rol de la mujer por décadas ha sido sobrecargado de responsabilidades de cuidado de los demás miembros del entorno familiar, privándose asimismo de remuneración, garantías y relaciones sociales, según la Política Nacional de Cuidados (2020), en los últimos años se ha dado un cambio en el rol de la mujer, ya que ésta ha mostrado mayor porcentaje en la inserción en el mercado laboral, por lo que la política afirma que:

La dinámica de la vida laboral y familiar ha cambiado en los últimos decenios, pero la política pública no ha seguido el ritmo de las cambiantes necesidades de las familias costarricenses. Como los hogares dependen de los ingresos de todas las personas adultas en edad de trabajar para llegar a fin de mes, muchas familias carecen ahora de una persona cuidadora que se quede en casa para atender a las personas dependientes. (p. 100).

Por consiguiente, la situación económica se ha tratado de resolver por medio de la inserción laboral de gran parte de las mujeres, lo cual permite evidenciar que hay poca disponibilidad de personas cuidadoras de niños y de

personas dependientes refiriéndose a personas adultas mayores con alto nivel de dependencia y personas con discapacidad, por lo tanto las tareas supuestamente asignadas a las mujeres aumentaron al tener que cumplir con responsabilidades en el hogar y laborales también, es por lo anterior que algunas , y como lo afirma Giménez (2016) “ las prácticas de cuidado suelen recaer sobre las mujeres justificadas en una aparente cualidad natural para el cuidado que poseen las mujeres. En relación a la naturaleza” (p. 10), lo cual, es la justificación social aún en la actualidad para que la labor de cuidados en el entorno familiar no se cumpla en igualdad entre hombres y mujeres.

Cabe destacar que además del rol de cuidadora mencionado, también cumplen un rol de educadores basados en experiencias de vida, participando en la construcción de aprendizajes en espacios intergeneracionales como lo son los entornos familiares promoviendo un patrón asociado a roles con el pasar del tiempo.

A través del intercambio generacional es que se han construido estereotipos, creencias o expectativas que la sociedad tiene sobre cómo debe ser el hombre y la mujer, en relación a esto, se crean los roles de género como son la feminidad para las mujeres y la masculinidad para los hombres. Cabe mencionar, que estos roles son fomentados desde la infancia, a las niñas por ejemplo, se les asigna el color rosado, los vestidos, juegos de cocina o con muñecas y a los niños se les otorga colores oscuros y juegos deportivos, con respecto a esto, García, Barragán, Correa y Saldívar, (2013) mencionan que “Los roles atribuidos a cada género, son adquiridos durante la niñez, se acentúan durante la adolescencia, y se refuerzan al inicio de la vida sexual” (p. 41). El contexto familiar, la escuela y los medios de comunicación inciden en los comportamientos particulares que aprenden los niños y las niñas en las diferentes situaciones que experimentan durante su crecimiento, afectando así las demás etapas de desarrollo.

Por otro lado, aunado al rol de cuidadoras que se le atribuye a las mujeres con respecto a los miembros de la familia y la ejecución de los deberes del hogar, se le asignan características que reflejan vulnerabilidad y sumisión, mientras que

al hombre se le otorga un rol de proveedor y con mayor poder de decisión dentro del contexto familiar. De acuerdo a lo anterior, Saldivar et al, (2015) mencionan que :

Esos roles diferenciados para mujeres y varones, en el fondo, marcan también una posición en una estructura social, la cual generalmente está fincada sobre la desigualdad; por esta razón, algunas actividades o características son socialmente valoradas como más importantes o superiores, mientras que otras se consideran inferiores o menos trascendentes. (p. 2128).

En ese sentido, se visualiza como el hombre es considerado con mayor protagonismo en la sociedad, por el contrario de la mujer. Este hecho ha repercutido a través de la historia por la desvalorización y la desigualdad hacia el género femenino, la cual, por el hecho de ser mujer está propensa a enfrentar la carga de trabajo doméstico no remunerado, acoso y hostigamiento sexual, trabajo infantil, diferencias en ámbitos laborales, salariales y en educación.

De esta manera, se puede visualizar que conforme el paso de los años, el rol de la mujer ha sido muy distinto al de los hombres, no solo en el rol que cumple en el hogar, trabajo, comunidad entre otros, sino también en sus interacciones sociales y cómo estas influyen en sus comportamientos y conductas, ya que se suele tener la creencia de que la mujer es una persona más expresiva en cuanto a sus emociones, ya que según Boff y Muraro, 2004 citados por Aguilar, M., Valdez, Y., González, J., López, N., y González, S en el artículo “Los Roles de género de los hombres y las mujeres en el México contemporáneo” mencionan que:

Los resultados de la definición de mujer indican que continúa la tendencia por parte de las mujeres a ser más expresivas cuando se trata de demostrar afectos, afiliación a su pareja, atenciones a su familia y cuidado del hogar; por ello, habitualmente se encuentra que las mujeres adaptan su estilo de vida para dar prioridad a sus funciones familiares y de crianza. (p.221)

El rol que la mujer cumple en las distintas áreas de su vida se ha visto marcado por las experiencias, ya que desde que las mujeres son niñas se deben enfrentar a roles definidos, donde desde edades tempranas evidencian el rol de su madre como una persona que debe hacerse responsable del cuidado de sus hijos y por lo tanto su padre es el que debe trabajar para poder mantener económicamente a su familia. Así mismo, observa en su madre el rol de una mujer que realiza diariamente los quehaceres del hogar, lo cual puede limitar su tiempo de desarrollo individual.

Como ya se ha mencionado, debido al gran trabajo que conlleva la crianza de los hijos e hijas y labores del hogar para la mujer, llega a tener limitaciones en las áreas de ocio y recreación, así como lo menciona Barrantes, D. (2021) en el trabajo final de graduación “Motivos para la participación en actividades de recreación de aventura, al aire libre en la población adulta, según sexo: un metaanálisis”:

El género se construye socialmente, existiendo una jerarquía generada por hombres y mujeres. Así mismo, el ocio presenta una estructura de predominio de género, donde el hombre encuentra más tiempo y libertad, mientras que las mujeres están más limitadas. (p.12)

Para la presente investigación la información anterior es relevante, debido a que se denota la limitación de contextos que favorezcan la vivencia de los derechos humanos para el género femenino a causa de que aún se encuentra en discusión la igualdad de oportunidades en nuestra sociedad.

### **Mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor**

Históricamente el envejecimiento y la vejez han sido caracterizadas como una etapa con una visión negativa por mitos y estereotipos que se han construido en la sociedad. El deterioro y la escasa productividad son algunos de los mitos más relacionados a la etapa, a causa de esto, el proceso de envejecimiento se ve opacado por consignas negativas que minimizan el valor del mismo. Ahora bien, considerando que los mitos y estereotipos parten de la construcción de creencias

sociales, las cuales se transmiten de generación en generación, es que debemos mencionar que muchos pueden ser aprendidos de forma significativa y reproducirlos en las demás etapas. Estos conceptos negativos distorsionan la realidad y exponen a la persona adulta mayor a situaciones de vulnerabilidad, discriminación y por ende ponen en riesgo la vivencia de los derechos humanos. Como lo plantea la CEPAL (2014):

Si bien tanto los hombres como las mujeres enfrentan la discriminación, la violencia y el abuso por motivos de edad, las mujeres lo experimentan de un modo diferente por su estatus de subordinación y las actitudes estereotipadas en torno a ellas, sobre todo cuando son mayores. (p. 238)

Tomando en cuenta la cita anterior, debemos mencionar que las construcciones sociales antes mencionadas forman parte fundamental de la presente investigación, debido al impacto que ejercen en el desenvolvimiento e interacción con el entorno de la población participante. Asimismo, es que debemos mencionar la autonomía como elemento vital en la interacción con el entorno antes mencionada, sobre esto el documento “Autonomía y dignidad en la vejez: teoría y práctica de los derechos de las personas mayores” (2014) sugiere tres perspectivas de autonomía, la primera, autonomía física donde la persona vela por una vida sin violencia y busca su placer, la segunda la autonomía en la toma de decisiones referente a una participación activa en los diferentes contextos sociales, y la última, la autonomía económica que habla sobre el acceso a oportunidades de generar ingresos en condiciones dignas así como el reconocimiento del trabajo de años anteriores (p.251-252). De acuerdo a lo anterior es que podemos destacar que durante todas las etapas de vida existen transformaciones naturales que se caracterizan por necesidades específicas relacionadas a las experiencias, interacciones sociales, etapas de desarrollo, entre otras, por lo que aspectos como autonomía y dependencia durante la etapa de la vejez, sufren transformaciones propias de la etapa mismas que se ven influenciadas por la individualidad y los contextos acentuando que se presentan en todas etapas de vida.

Retomando el tema de mitos y estereotipos, la vejez está inmersa en muchas percepciones falsas, temores, opiniones y mitos. Algunos de los más frecuentes en la sociedad son: la vejez igual a enfermedad, aislamiento social y deterioro intelectual.

A menudo se escucha decir que cuando se llega a la etapa de la vejez, esta se relaciona inmediatamente con enfermedades, sin embargo, la calidad de vida que la persona haya tenido en sus etapas anteriores va a determinar en esta última fase, Carbajo (2010), define el estereotipo de vejez igual a enfermedad como:

La equiparación de vejez y persona mayor con senilidad contribuye injustamente a concebir la vejez como etapa vital cargada de achaques físicos, con abundancia de enfermedades y trastornos psicofisiológicos y, por lo tanto, como etapa necesitada de permanente asistencia médica en hospitales y residencias de personas mayores, desde la perspectiva de la cercanía de la muerte. (p. 91).

La vejez no es equivalente a enfermedad, ya que una persona adulta mayor puede padecer de enfermedades a consecuencia de varios factores como lo es el ambiental, el nutricional y el estilo de vida que frecuenta, en ese sentido, podría estar expuesta a necesitar de atención médica por alguna circunstancia que se le presente, al igual que en otras etapas de la vida.

Por el estereotipo de aislamiento social se entiende que las personas cuando llegan a la etapa de la vejez se alejan del núcleo cercano, además, se limitan a participar e involucrarse en las diferentes actividades de la comunidad, en relación con esto, son percibidos como personas de mal carácter, solitarios, rencorosos o antisociales, “ El estereotipo “sociológico” o social negativista de la vejez ha incidido tradicionalmente en las connotaciones de inutilidad, aislamiento, improductividad y desvinculación de la persona mayor respecto a los intereses sociales y relacionales comunitarios.” (Carbajo, 2010, p. 91).

Existen muchas situaciones que podrían aislar a la persona adulta mayor, en muchas ocasiones el núcleo más cercano es el que los aparta de convivir, generalmente por las percepciones negativas que se tienen con respecto a la vejez.

El aislamiento puede ser un factor de riesgo grave para la salud psicológica y física del individuo.

El deterioro intelectual es otro estereotipo negativo que se atribuye a la vejez, donde se considera que las personas pierden las capacidades cognitivas que limitan el aprendizaje, la creatividad, la independencia y la autonomía, Carbajo (2010) menciona que “ El estereotipo “psicológico” de la vejez ha acentuado el concepto de deterioro y declive de los recursos psicológicos sensoriales, atencionales, memorísticos, cognoscitivos, actitudinales o de habilidades, de personalidad, de carácter, etc.” (p. 91).

Las personas adultas mayores tienen la misma capacidad para aprender al igual que cualquier otra persona, los conocimientos, las habilidades, las aptitudes y actitudes se pueden desarrollar en cualquier etapa de la vida, lo que incide en la etapa de la vejez es el tiempo y la ligereza de la comprensión del aprendizaje. Lamentablemente, los mitos y estereotipos pueden generar en la persona adulta mayor pensamientos negativos sobre ellos mismos, lo que podría afectar en el ejercicio de sus derechos humanos.

### **Enfoque de los derechos humanos**

El ser humano, desde el nacimiento tiene garantizado como persona parte de una sociedad de la que va a formar, una serie de derechos humanos fundamentales, que sin importar su nacionalidad, estatus económico, cultura, género, entre otros aspectos llegan a ser necesarios para un óptimo desarrollo. Los derechos humanos, por lo tanto, llegan a ser indispensables, conformando una serie de derechos universales en los cuales ni el estado, ni la sociedad, puede privar o negar a cualquier habitante del planeta.

Como se menciona anteriormente, los derechos humanos suelen caracterizarse por tener aspectos que sin importar la parte del mundo en que nos encontremos deben darse, uno de ellos, es que los derechos humanos son inviolables, es decir, que ni la sociedad, ni el estado, ni ninguna organización

puede irrespetarlos o “pasarles por alto”, además, los derechos humanos no suelen perder validez con el paso del tiempo, si no que están establecidos para permanecer.

Según el autor Ferrajoli (2009) en el libro *Los fundamentos de los derechos fundamentales*, define los derechos humanos como:

Los derechos fundamentales son todos aquellos derechos subjetivos que corresponden universalmente a todos los individuos dotados de status de persona, de ciudadanos con capacidad de obrar; entendiendo por derecho subjetivo cualquier expectativa positiva o negativa adscrita a un sujeto por una norma jurídica. (p. 19).

Tomando en cuenta, lo que menciona el autor acerca del concepto de derechos humanos, podemos decir que un derecho humano es todo aquello que se le atribuye a un ser humano solo por el hecho de existir, ya que este llega a resguardar su integridad, su dignidad y a cubrir muchas de las necesidades que como ser humano enfrenta desde su nacimiento, hasta la muerte. Así mismo, el estado y la sociedad deben velar porque estos derechos humanos se cumplan, se garanticen y se respeten en igualdad de condiciones para todos y todas las personas, ya que si estos no se llegan a cumplir según como está establecido en la Declaración Universal de Derechos Humanos, los seres humanos tendríamos una calidad de vida poco satisfactoria.

Cuando se dice que los derechos humanos, deben cumplirse en igualdad de condiciones para todos y todas las habitantes partes de una sociedad, nos olvidamos de que en ocasiones no todas las poblaciones gozan libremente del ejercicio pleno de sus derechos humanos, como lo son las personas adultas mayores, población que debido a los grandes estigmas y estereotipos con los que conviven en su día a día hacen que sus derechos se vean comprometidos por situaciones de riesgo.

La población adulta mayor, tanto a nivel internacional como nacional, cuenta con los mismos derechos humanos que todos y todas las personas. La

Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las personas mayores N. 9394 aprobada el 15 de junio de 2015 por la Organización de Estados Americanos, establece una serie de derechos fundamentales para la población adulta mayor. Como costarricenses, también gozamos de forma plena de esta convención, ya que fue aprobada por la Asamblea Legislativa en el año 2016, la cual menciona:

El objeto de la Convención es promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad. Lo dispuesto en la presente Convención no se interpretará como una limitación a derechos o beneficios más amplios o adicionales que reconozcan el derecho internacional o las legislaciones internas de los Estados Parte, a favor de la persona mayor. (p.7)

Cuando llegamos a la vejez, entendiendo el concepto de vejez como una etapa del desarrollo humano en donde se toma en cuenta un rango de edad, Según la CEPAL (2011) define la vejez como “El criterio cronológico, establecido por la mayoría de los países de la región en sus respectivas legislaciones, la vejez se inicia a los 60 años.” (p. 3). Sin embargo, es una cuestión de la percepción fisiológica que se comprenda en cada país porque como conocemos en Costa Rica se comprende la etapa de la vejez a partir de los 65 años y como mencionan la CEPAL (2011):

La definición cronológica de la edad es un asunto sociocultural. Cada sociedad establece el límite a partir del cual una persona se considera mayor o de edad avanzada, aunque sin excepciones, la frontera entre la etapa adulta y la vejez está muy vinculada con la edad fisiológica. En general, el inicio cronológico de la vejez se relaciona con la pérdida de ciertas capacidades instrumentales y funcionales para mantener la autonomía y la independencia, lo que, si bien es un asunto individual, tiene relación directa con las definiciones normativas que en la cultura se otorga a los cambios ocurridos en el cuerpo, es decir, la edad social. (p. 3).

No obstante, debemos comprender y hacer una comparación entre el concepto de vejez y envejecimiento, porque, aunque hablen de la persona adulta mayor, son conceptos muy diferentes, ya que el envejecimiento es el proceso natural de cada etapa del desarrollo humano, el cual se va determinando a medida que el ser humano va creciendo y según las características en las cuales se desarrolle, como lo son las experiencias de vida, contexto social, cultural, estilo de vida entre otros.

Actualmente la sociedad tiene un concepto erróneo del significado de envejecimiento, debido a que se da una asociación entre el término envejecimiento y vejez, tomando en cuenta estos dos conceptos como uno sólo, cuando ambos son diferentes, el concepto colectivo tiende a referir el envejecimiento a una persona que tiene una edad avanzada y que no es capaz de realizar ciertas actividades que se hacen durante la juventud o edad adulta, sin embargo el envejecimiento no es un rango de edad sino un proceso que se vive a lo largo del desarrollo humano el cual se da desde el nacimiento hasta la muerte según Aguirre y Menéndez (2022) mencionan:

El envejecimiento desde un punto de vista biológico es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares durante un lapsus prolongado de vida, lo que desemboca en un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un mayor riesgo de enfermedad y claro está, como última instancia la muerte de aquellos individuos que pasan por esta etapa. (p. 16).

Como se mencionó anteriormente el envejecimiento está presente en los seres humanos desde el momento de la concepción hasta su deceso, considerando aspectos como la genética y el estilo de vida inciden en el envejecimiento de cada individuo, interviene directamente en la calidad de vida durante la etapa de la vejez. Por otro lado, el goce pleno de los derechos humanos durante la etapa de la vejez se ha visto en riesgo social debido a estos conceptos inadecuados vinculados a la etapa, que cabe destacar se han construido en la sociedad. Esta ignorancia ante la información relacionada a la etapa, provoca invisibilidad ante las

necesidades y omite la responsabilidad social que existe hacia la población adulta mayor. Sobre esto la CEPAL (2014) dice que:

Frente a la ausencia de un compromiso político para la prohibición de la discriminación por edad en el sistema legal y en la legislación específica, las políticas, planes, estrategias y acciones adoptadas para asegurar su goce igualitario de derechos, estos problemas seguirán siendo ignorados. (p.237).

Es por lo anterior que es necesario incluir información específica que apoye al cumplimiento de estos derechos durante la etapa de la vejez para reconocer los requerimientos de mejora para la calidad de vida de la población. En cuanto a esto la Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las personas mayores establece derechos fundamentales de la persona adulta mayor, sin embargo, a pesar de que todos son de gran importancia o relevancia para la calidad de vida del adulto mayor, sólo mencionaremos los que consideramos pertinentes para nuestra investigación.

Los Derechos de la Persona Adulta Mayor han sido construidos con el paso de los años debido a los diversos mitos y estereotipos que la misma sociedad ha construido, de esta forma mencionamos el derecho de Igualdad y no discriminación por razones de edad, ya que al llegar a esta etapa la persona adulta mayor suele recibir, tanto por sus familiares, amigos o sociedad en general discriminaciones por el hecho de ser adulta mayor, por lo tanto, la igualdad de condiciones suele ser otro factor, por cual el hecho de ser adulta mayor suele ser violentado.

Así mismo, otro de los derechos que creemos son fundamentales, desde el momento en que nacemos y somos parte de una sociedad y que se mencionan en esta convención es el Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez. El derecho a la vida, a pesar de ser un derecho el cual todos y todas lo tomamos como obvio, es un derecho que en los adultos mayores llega a cobrar más valor y más aún cuando se habla de la dignidad en la vejez. Respecto a esto La dignidad, es todo aquello que atribuye a una persona a disfrutar de forma plena de su libertad y de su

autonomía, por lo tanto, desde su dignidad, la persona adulta mayor puede aprender a tomar por sus propios medios sus propias decisiones en todos los aspectos de su vida, llevando a cabo y ejerciendo su derecho a la dignidad en la vejez.

La dignidad como se menciona anteriormente, suele garantizar la autonomía de la persona, en este caso la de la persona adulta mayor, de esta manera destacamos otro de los derechos humanos fundamentales de la persona adulta mayor, el cual es el Derecho a la independencia y a la autonomía, derecho en el cual la persona adulta mayor, pueda verse desde sus propios ojos como una persona capaz de valerse por sí misma, con sus propios medios materiales o económicos para poder solventar sus propias necesidades o vivir una vida independiente, además de poder tomar sus decisiones, tanto individuales así como ser parte de las colectivas. Por lo tanto, la independencia y autonomía, en la etapa de la vejez, llega a tener un valor significativo en la vida de la persona adulta mayor.

De esta manera, el adulto mayor al ser una persona independiente y autónoma gozando libremente de su derecho, llega a poder tener una participación plena dentro de sus decisiones o en contextos en los que se involucre en su vida cotidiana. Por lo tanto, según la convención se establece el Derecho a la participación e integración comunitaria, derecho en el cual, de nuestra presente investigación, nos es de gran utilidad, ya que en este derecho se establece que “La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas.” (2015). La participación de la persona adulta mayor, como ya se ha mencionado frecuentemente, es obstaculizada en ocasiones por los diversos mitos y estereotipos que la sociedad ha generado en el concepciones de las personas, ya que se suele ver al adulto como una persona que por entrar en la etapa de la vejez no cuenta con el derecho a la participación e integración, ya sea de su propia familia al tomar decisiones familiares o de su comunidad solo por el hecho de ser adulto mayor al no incluirlo en actividades, reuniones o eventos de la comunidad.

## **Aprendizaje y diversidad**

Los procesos de aprendizaje se construyen a lo largo del ciclo vital de las personas, es un desarrollo tanto individual como grupal, que se generan en contextos formales como en las instituciones educativas y en contextos informales que suceden en la cotidianidad a través de los intereses, necesidades, gustos y otros aspectos que obtiene el individuo en su proceso de vida. A propósito de esto Cisterna y Días (2022) menciona que:

Ejerce gran influencia en sus estilos de aprendizaje las circunstancias de la vida que les ha tocado vivir, los distintos contextos y los tiempos de aprendizaje, de manera que a medida que avanzan en sus procesos de aprendizaje, son capaces de ir descubriendo la mejor forma de aprender. (p. 184).

En relación con lo anterior, se puede evidenciar el efecto que tienen el contexto, el núcleo cercano y las circunstancias de la vida de la persona adulta mayor en los procesos de aprendizaje, siendo factores determinantes para la construcción y formación de nuevos aprendizajes, donde son capaces de conectar lo aprendido con su propia experiencia.

En el caso de los estilos de aprendizaje, se observa que los adultos mayores utilizan distintas estrategias para recopilar, interpretar, organizar y procesar la nueva información que les llega. Algunos se focalizan en los detalles, mientras que hay otros que aprenden leyendo o desarrollando actividades lúdicas. (p. 184).

En ese sentido, cada individuo como ser único e irrepetible aprende de manera diversa, con diferentes tiempos de aprendizaje y metodologías distintas. Por lo anterior, se considera importante destacar la diversidad y las particularidades de las personas adultas mayores.

Todos los seres humanos tienen necesidades comunes que comparten con la mayoría de personas, y su vez, necesidades individuales y características que

los hacen diferentes del resto, como indica Agreda, Alonso y Rodríguez (2016) “La idea de la diversidad ha de entenderse como una característica interdependiente e intrínseca de cualquier grupo humano. Cada ser, cada persona, tiene un modo propio de concebir la realidad.” (p. 15). En relación con lo anterior, se comprende que debemos reconocer la diversidad como una característica propia de la sociedad que, incluso siendo parte de un grupo poblacional, aspectos como la cultura y estilos de vida intervienen en la forma de percibir y comprender el mundo. Es debido a esto que tomar en cuenta la diversidad es necesaria para tratar temas de la población adulta mayor, pues esta además de las características ya mencionadas, es una población con experiencias previas significativas que junto a las distintas realidades en el tiempo actual que cada persona contribuye en el proceso de aprendizaje de cada persona adulta mayor.

Todas las personas tienen los mismos derechos humanos como menciona CEPAL (2014) citando la Declaración Universal de los Derechos Humanos El artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos establece que “ todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros” (p.10) , por lo que dadas las características y situaciones únicas de cada individuo, se deben respetar y visualizar como una realidad desde la normalidad.

En ese sentido, Agreda, Alonso y Rodríguez (2016) mencionan que “La diversidad puede ser por múltiples razones: madurez, cultura, diferentes capacidades, distintas necesidades (perennes o transitorias) condiciones personales.” (p. 15). Muchas veces las personas suelen ser excluidas y discriminadas por las condiciones personales que presentan como la etnia, el estatus económico, la cultura, la condición de discapacidad, la edad, el sexo, la religión o la opinión política. De tal manera, reconocer la diversidad es comprender que no todas las personas piensan o sienten de la misma forma y que vivimos en una sociedad multicultural y diversa donde cada persona es diferente desde la naturalidad, por ende, es necesario aprender apreciar la diversidad de las personas que rodean el entorno, es decir, lo que distingue a los seres humanos debería unirlos, ya que en el encuentro de estas condiciones diversas nace el bienestar y el conocimiento.

Por otro lado, una forma de responder a la diversidad es incluir a las personas adultas mayores en los espacios de aprendizaje, abarcando la diversidad con estrategias y métodos que respondan a su individualidad. Según Serna (2019) “Es imprescindible considerar a las personas mayores, como participantes activas de la sociedad, reconocer su valor y su diversidad en cuanto a necesidades, roles, gustos y actividades para adaptar los comportamientos y políticas y garantizar un envejecimiento activo y de calidad.” (p. 1). Por consiguiente, una forma de incentivar la participación de la persona adulta mayor es por medio de la implementación de programas que involucren a toda la comunidad a convivir con este grupo etario, donde se motive y genere la apreciación, el valor, el respeto y la comprensión de la diversidad.

Ahora bien, así como se toma en cuenta las particularidades individuales es que debemos mencionar las diversidades en los contextos familiares siendo este un aspecto vital de la investigación, ya que el mismo influye directamente en el aprendizaje de las personas. Es así que desde la pedagogía podemos situar a la familia como un agente de mediación considerando el principio pedagógico del afecto, tomando en cuenta que forma parte de la base de los aprendizajes y la aplicación de estos en distintos entornos. Según Jacometo y Rossato (2017) la familia es considerada “Como primera mediadora entre el hombre y la cultura, la familia constituye la unidad dinámica de las relaciones de naturaleza afectiva, social y cognitiva que están inmersas en las condiciones materiales, históricas y culturales de un grupo social determinado” (p.57) es así que se afirma que la presencia del afecto en las relaciones familiares contribuye a que el ser humano se desenvuelva en sociedad y sea capaz de afrontar las diferentes circunstancias en las distintas etapas de vida.

Asimismo, Jacometo y Rossato (2017) mencionan que “Los acontecimientos y experiencias familiares proporcionan la formación de repertorio conductual, de acciones y resoluciones de problemas con significados universales y particulares” (p.57). Por lo que se debe destacar la diversidad de realidades, tomando en cuenta experiencias individuales y colectivas de la persona a lo largo de su vida y que permiten la construcción de su aprendizaje reconociendo dos características fundamentales de este aprendizaje; que es constante y

transformador, por lo que se debe mencionar el valor de las interacciones sociales y la reciprocidad en estas, considerando que estas interacciones son un medio para el desarrollo de habilidades individuales.

### **Principios pedagógicos y andragógicos**

A través del tiempo se ha construido una serie de principios pedagógicos como guía para los educadores, con el propósito de que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más humanista, y se tome a la persona aprendiente como el centro del aprendizaje y como ser integral. Sobre lo anterior Espinar y Viguera (2019) mencionan que “El aprendizaje previo brinda una oportunidad magnífica para vincular lo teórico-práctico en espacios reales; lo convierte en conocimientos sólidos, perpetuos, en situaciones verdaderas que se consolidan en un conocimiento significativo, contextualizado, transmisible y beneficioso para la vida. (párr. 11). Es debido a los contextos considerados en la investigación que las experiencias y aprendizajes previos toman un papel protagónico para la construcción de aprendizajes durante la etapa de la adultez mayor, para esto es necesario incluir principios pedagógicos, los cuales para la investigación se valoran los siguientes: el afecto, la experiencia natural y el entorno de aprendizaje.

El afecto es una necesidad humana y un factor determinante en todos los aspectos de la vida, ya que proporciona seguridad, bienestar, armonía y construye un vínculo afectivo entre las personas, en ese sentido no se puede concebir al ser humano sin afecto.

En relación con lo anterior el afecto como principio pedagógico aporta significativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que contribuye en los procesos cognitivos de la persona aprendiente, asimismo genera vínculos afectivos entre docente y estudiante propiciando un clima de aula cálido y positivo, a lo que Flores y Vivas (2007) mencionan que

La afectividad consciente e inconsciente, la motivación, el interés, la buena disposición, el deseo, la transferencia, la energía positiva, son variables pedagógicas sobre el mismo eje conceptual que articula la cabeza con el corazón,

lo cognitivo con lo afectivo. Este principio reconoce el papel que desempeña la afectividad en los procesos de aprendizaje y en el fomento y desarrollo de la creatividad. (p. 169).

Para esta investigación se toma en cuenta el principio pedagógico de afecto como eje principal, ya que la persona aprendiente no se considera sólo como un objeto de estudio, sino como un ser integral.

La experiencia natural es otro de los principios pedagógicos fundamentales para el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que para generar un aprendizaje significativo es necesario integrar los aprendizajes previos del estudiante con los nuevos conocimientos, abarcando las necesidades, los intereses y los gustos de la persona aprendiente.

A propósito de lo anterior, Flores y Vivas (2007) indican que “La acción del docente debe partir de la experiencia previa del alumno, de sus conocimientos, sus necesidades e intereses.” (p. 169). Por lo mencionado anteriormente, es pertinente incorporar este principio en la investigación, ya que es de suma importancia validar los aprendizajes previos de la persona adulta mayor, así como la situación de vida en la que se encuentra y las experiencias que ha vivido anteriormente, siendo esto un aspecto primordial para la contextualización de la investigación.

Por último, el entorno de aprendizaje es un principio pedagógico valioso que contribuye al proceso de enseñanza- aprendizaje, ya que la persona aprendiente como ser integral está inmersa dentro de su propia cultura y contexto, siendo estos factores los que influyen directamente en los conocimientos de la persona. De acuerdo con Flores y Vivas (2007) “La formación se contextualiza desde el ambiente natural y sociocultural del individuo. El individuo no se humaniza aislado y por fuera de la cultura y de la sociedad, sino en medio de ella.” (p. 170). En ese sentido, es relevante incorporar este principio pedagógico en la indagación del trabajo, puesto que, no se puede partir sin tomar en cuenta el ambiente natural de la persona adulta mayor como un factor determinante para conocer, respetar valorar su diversidad cultural, social y familiar.

Por otro lado, la andragogía hace referencia a la enseñanza dirigida a personas adultas y adultas mayores, donde la edad no es considerada como una limitación para aprender, tomando en cuenta lo mencionado en los apartados anteriores, el aprendizaje es un proceso que se da lo largo de la vida, y en la etapa de la adultez no es la excepción. En ese sentido la andragogía se caracteriza por ser flexible, ya que el proceso de enseñanza- aprendizaje está enfocado propiamente en los intereses de la persona aprendiente y en sus propias experiencias de vida, a propósito de esto Caraballo (2007) define que “La andragogía concibe al participante como el centro del proceso de enseñanza y aprendizaje, es él quien decide que aprende, como la aprende y cuando lo aprende tomando en consideración sus necesidades, intereses y su experiencia.” (p. 192).

Tomando en cuenta que la investigación está enfocada en la persona adulta mayor, consideramos importantes involucrar los siguientes principios andragógicos: la participación, la horizontalidad y la flexibilidad.

La participación es un principio andragógico fundamental, ya que, la persona adulta mayor no es solamente un objeto que recibe información, sino que forma parte activa en el desarrollo investigativo, donde es necesario el vínculo afectivo, un trabajo en equipo, la cooperación, la participación mutua, el respeto y la cordialidad para que el proceso de la investigación sea positivo y enriquecedor tanto para la persona adulto mayor como para los actores de la investigación. “El estudiante no solamente es un simple receptor, sino que es capaz de interactuar con sus compañeros para intercambiar experiencias y mejorar la asimilación del conocimiento, cuando el participante se involucra en su proceso de aprendizaje forma parte activa de ese proceso”. (Escobar y Gómez, 2018, p. 2).

El principio andragógico de participación es clave para la construcción de la investigación, puesto que para generar un aprendizaje significativo es preciso intercambiar experiencias, saberes, puntos de vista e intereses, además, de tomar decisiones en conjunto para beneficio de ambas partes.

La horizontalidad se sustenta desde la equidad, ya que, la investigación permite la participación e intercambio de ideas de manera conjunta, de tal manera, que se valora y respeta la opinión del otro para la construcción del conocimiento. En relación a esto Escobar y Gómez (2018) mencionan que “La horizontalidad, permite a los participantes y al facilitador interactuar su condición de adulto, aprendiendo recíprocamente, respetándose mutuamente y valorando la experiencia de cada uno en un proceso educativo de permanente enriquecimiento y realimentación.” (p. 4).

Igualmente, la horizontalidad es primordial para el proceso investigativo porque se considera a la persona adulta mayor como protagonista que aporta desde su madurez y experiencia de vida, donde prevalece la relación entre iguales, compartiendo actitudes, responsabilidades y sentires para concluir con éxito el proceso.

Para finalizar, la flexibilidad se fundamenta en entender que las personas adultas mayores tienen diferentes conocimientos previos, situaciones personales, familiares y económicas que muchas veces les impide de alguna forma continuar con el proceso de aprendizaje. “Los factores de la situación vital del adulto: están constituidos por los aspectos de la vida personal del aprendiz que pueden facilitar o dificultar el proceso de aprendizaje.” (Escobar y Gómez, 2018, p. 3). La flexibilidad es un principio que se toma en cuenta para las posibles situaciones que se puedan presentar a lo largo del proceso de aprendizaje, además, de respetar la diversidad, los factores cognitivos, las capacidades, habilidades y destrezas de la persona adulta mayor.

Queda claro, que la investigación va en relación con los principios de flexibilidad, la horizontalidad y la participación, ya que todos forman parte esencial del proceso investigativo fundamentado en la persona adulta mayor como centro del aprendizaje donde se toma en cuenta a la persona como ser integral y, asimismo, se forjan valores de empatía, de tolerancia, respeto y comunicación asertiva.

## **Legislación y programas enfocados en la atención de la persona adulta mayor**

### **Ley 7935: Ley integral de la persona adulta mayor**

La ley Integral de la Persona Adulta Mayor está vigente en Costa Rica desde el 25 de octubre del año 1999, dicha Ley cuenta con varios objetivos, los cuales tienen como finalidad garantizar el mejoramiento en la calidad de vida de las personas adultas mayores.

La ley 7935 recalca los derechos humanos con los que cuentan las personas adultas mayores para propiciar una vida digna, como se expone en el Artículo 6: Derecho a la Integridad “Las personas adultas mayores tendrán derecho a que se respete su integridad física, psíquica y moral. Este derecho comprende la protección de su imagen, autonomía, pensamiento, dignidad y valores.” (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, p.7). Se refleja la importancia que tiene este derecho para la persona adulta mayor, ya que vela por la integridad del individuo, resguarda su independencia, sus creencias y sus ideas.

Además, en esta Ley 7935 se contemplan beneficios, normas generales, procedimientos y sanciones sobre la población adulta mayor, en cuanto a los beneficios se pueden mencionar: descuentos en entradas a los centros públicos y privados de entretenimiento, recreación, cultura y deporte, transporte público gratuito y descuento en los medicamentos, siendo un apoyo en la economía de la población adulta mayor.

Por otro lado, sobre las normas generales en Artículo 16: Integración al núcleo familiar plantea que:

En la medida de lo posible, las personas adultas mayores deben permanecer integradas a su núcleo familiar y su comunidad, participando activamente en la formulación y ejecución de las políticas que afecten directamente su bienestar. Además, deben tener la oportunidad de prestar

servicios a la comunidad, en puestos apropiados a sus intereses y capacidades. (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, p.7).

Se destaca la importancia del apoyo familiar y de incorporar a la persona adulta mayor en el núcleo familiar y en las actividades de la comunidad, para que pueda participar activamente, compartir sus habilidades, gustos y fascinaciones y al mismo tiempo beneficiarse física y emocionalmente.

Para evitar la violencia física, psicológica, patrimonial o sexual contra las personas adultas mayores, la Ley 7935 cuenta con varios procedimientos y sanciones penales, con el fin de proteger y denunciar el maltrato y los abusos dirigidos a la población adulta mayor.

### **Política Nacional de Cuidados 2021-2031**

La política Nacional de cuidados 2021-2031, es una política dirigida a cuidadores (sistemas públicos, privados y entornos familiares) y personas dependientes en distintas etapas de la vida, ya sea para personas con discapacidad o por el factor edad, refiriéndose a la población adulta mayor como la población con mayor demanda de cuidados y servicios; por su parte ésta política menciona que “Estadísticamente estos servicios son utilizados en una proporción mayor por personas adultas mayores pues son quienes tienen mayor prevalencia de dificultades para realizar actividades de la vida diaria de manera autónoma” (p.18)

Asimismo, a interés de la presente investigación mencionando el tema de género, dicha política expone la posición de las mujeres como principales cuidadoras en las familias, lo anterior por distintos estereotipos sociales, como el que las mujeres poseen mayor capacidad para esta labor, lo cual, dependiendo las condiciones se considera que la mujer tiene una posición de desventaja en múltiples aspectos, por ejemplo, puede generar una disminución en la posibilidad de ejercer y crecer profesionalmente, asimismo, siendo una labor, la mayoría de veces, sin remuneración económica afecta los ingresos, y no menos importante, la salud emocional.

Por consiguiente, el esfuerzo nacional apunta hacia un modelo de autonomía, lo cual es congruente con el crecimiento demográfico y su distribución, sin embargo, no con las condiciones de salud y la calidad de vida que poseen en forma general las personas adultas mayores costarricenses según la política nacional de cuidados 2021-2031, la cual no coincide con los estados Europeos, destacando que estos últimos poseen mayor desarrollo en los sistemas de atención a las necesidades de las personas en condición de dependencia así como a sus cuidadores, ya que la velocidad en la que se dio el cambio en la distribución demográfica sucedió de forma paulatina lo que favoreció la organización .

Por lo antes mencionado, la política Nacional de cuidados 2021- 2031 propone, una serie de principios y enfoques orientadores que responden a la aspiración de consagrar una sociedad que reconozca la dignidad y los derechos para todas las personas, a través de un modelo de desarrollo verdaderamente inclusivo y sostenible, en el que todas las personas tengan las mismas oportunidades de movilidad y bienestar social. Se trata de un instrumento que tiene una pretensión transformadora y que concibe el desarrollo desde una perspectiva participativa y de corresponsabilidad, en el que tanto la voz, como el trabajo colectivo de los distintos actores son necesarios para desencadenar los cambios que podrían conducir al país por una senda de mayor igualdad y prosperidad al establecer como un principio de la convivencia social la corresponsabilidad de los cuidados y apoyos. (p. 104)

Dado a la información anterior, podemos decir que para la atención a la población y la búsqueda de mejores condiciones de vida en el país, se deben trabajar en la mejora de la calidad de la situación de vida actual de la población dependiente, pues existen múltiples factores que inciden a una persona para volverse dependiente, muchos de ellos inevitables. Cabe resaltar, que esta es la primera política dirigida a la calidad de la dependencia, pues la mayoría de los planteamientos del área se basan en la promoción de la autonomía, que sin bien es cierto es esencial para respetar la individualidad de cada persona, debemos

reconocer a la interdependencia como un elemento importante para el desarrollo integral de cada persona, al ser individuos que viven en relación con los demás.

### **Programas**

En Costa Rica existen distintas entidades gubernamentales como son las universidades estatales las cuales como parte de su aporte a la sociedad han desarrollado distintos programas enfocados en las personas adultas mayores, contribuyendo de esta manera a mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor con la finalidad de promover su autonomía. A continuación, mencionaremos algunos de los programas que presentan mayor resonancia en Costa Rica por sus aportes a la atención integral de la persona adulta mayor.

La Universidad de Costa Rica tiene a disposición el programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM), el cual fue creado en el año 1986, en sus inicios las personas adultas y adultas mayores contaban con la oportunidad de compartir con los estudiantes regulares en los distintos cursos, siendo el intercambio generacional uno de los pilares de este programa, a medida que el programa continuaba se dio la oportunidad de crear cursos propiamente para la población adulta y adulta mayor.

El PIAM además de ofrecer cursos, talleres, actividades deportivas y culturales para promover la participación activa de la persona adulta y adulta mayor, se ha desarrollado en ámbitos de acción social y la investigación tanto a nivel nacional como internacional, brindando aportes para futuras investigaciones relacionadas con temas alrededor de la población adulta mayor.

A su vez, la Universidad Nacional cuenta con su programa para la atención de la persona adulta mayor, el Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM), es dirigido por el Centro de Estudios Generales, fue creado en el año 1996, su objetivo es la creación de una “una sociedad para todas las edades” y una de sus finalidades es concientizar por medio de su oferta de cursos una mirada

saludable del envejecimiento y la vejez, promoviendo la eliminación de mitos y estereotipos que discriminan a la población adulta mayor.

Este programa proporciona espacios de participación activa de las personas adultas mayores y así mismo, brindan aprendizajes en un intercambio generacional de conocimientos que le permite a las personas que integran hogares con personas adultas mayores la información oportuna y pertinente para brindar un cuidado y atención digna, también realizan actividades ambientales y ecológicas, corporales, lúdicas, deportivas, recreativas, sociales y ocupacionales para el disfrute y la participación constante de las personas adultas mayores que lo integran.

También, realizan arduas investigaciones para ser utilizado como aportes a estudios relacionados con temas gerontológicos, esto con el fin de favorecer a una mejora en la calidad de vida de nuestra población adulta mayor, siendo un insumo importante para la creación de nuevos proyectos y programas enfocados en temáticas de envejecimiento y vejez saludables.

### **Capítulo III**

#### **Marco metodológico**

El siguiente capítulo incluye una descripción precisa del tipo de estudio y la metodología utilizada en la investigación para ejecutar los objetivos propuestos.

### **Paradigma en el que se sustenta la investigación**

Por las particularidades y los objetivos que procura esta investigación, se sitúa dentro del paradigma interpretativo. Como menciona Martínez (2013) “Su objeto es el desarrollo de conceptos que ayuden a comprender los fenómenos sociales en medios naturales dando la importancia necesaria a las intenciones, experiencias y opiniones de todos los participantes.” (p. 5).

En ese sentido, el paradigma interpretativo es una perspectiva epistemológica y metodológica la cual se enfoca en comprender la realidad social que viven las personas que lo experimentan, como lo es en el caso de las mujeres adultas mayores e investigadoras de la presente investigación.

Así mismo, el paradigma interpretativo desde la mirada de los derechos humanos de las tres mujeres adultas mayores se enfoca en la atención particular de sus experiencias, interpretaciones y el significado que las propias personas adultas mayores le atribuyen a sus derechos humanos.

Además, es necesario interpretar el medio natural donde se desenvuelve la mujer adulta mayor, conocer sus gustos, intereses, habilidades y percepciones, ya que este paradigma no solo busca recopilar datos objetivos, sino que busca profundizar en la comprensión de las realidades de las personas participantes para comprender que sus experiencias y percepciones pueden variar de acuerdo a distintos factores como lo son el contexto cultural, social, económico y personal.

Por lo que las investigadoras deben optar por un mayor énfasis en la empatía, sensibilidad cultural y reflexión.

Por esta razón, el paradigma interpretativo se caracteriza por un enfoque desde la comprensión profunda y contextualizada de las experiencias y perspectivas de las personas adultas mayores, procurando la atención a la singularidad y diversidad a través de experiencias individuales y la diversidad dentro de una determinada población evitando generalidades simplistas.

## **Enfoque investigativo**

El enfoque cualitativo de la investigación hace referencia al interés de indagar fenómenos sociales esto considerando las características de sus participantes y su actuar según los entornos en los que se desenvuelven. Cabe destacar que en este tipo de enfoque la ruta a seguir no siempre es regular, parte de sus particularidades es que el trayecto de la investigación se va trazando de acuerdo con las interacciones de los participantes junto con el cuerpo de investigación y la recolección de información. Asimismo, se debe mencionar que existen características fundamentales en el enfoque cualitativo; como lo son la comprensión profunda ya que con esta investigación se busca comprender fenómenos sociales de forma detallada y profunda, explorando las experiencias, contextos y significados que en este caso las mujeres adultas mayores le puedan otorgar a los derechos humanos, además otra característica del enfoque cualitativo es la contextualización, en donde se presta la mayor atención al contexto en el que se desenvuelven las participantes y cómo este contexto puede influir en las experiencias y comportamientos de las tres mujeres adultas mayores. Para comprender mejor esta característica y relacionarla con el proceso que se vivió se debe mencionar que las tres mujeres adultas mayores se desenvuelven en su vida cotidiana en diferentes contextos, tanto sociales, familiares y culturales, por lo que esto podría influir positiva o negativamente en su vida.

Como parte de las características del enfoque cualitativo se encuentra también la flexibilidad y adaptabilidad, ya que este enfoque se adapta a la investigación y es flexible en cuanto al enfoque y la metodología según las necesidades que vaya presentando la investigación, así mismo otra característica del enfoque es la interacción e interpretación, esta característica es fundamental en esta investigación ya que gran parte de los resultados que se obtuvieron fueron debido a la interacción de las personas investigadoras junto con las mujeres adultas mayores a través del diálogo, entrevistas, distintos instrumentos para dar una mayor interpretación a los datos recolectados.

Por otro lado, es importante mencionar que este análisis debe ir de la mano de la revisión teórica con el fin de realizar un proceso de investigación adecuado,

y finalmente si a partir de este análisis inicial se logra un planteamiento sólido es que se inicia la ruta metodológica, recordando que desde el enfoque cualitativo se debe respetar la interrelación de los participantes y el entorno.

De acuerdo con la información anterior es que el enfoque de la presente investigación es cualitativo, debido a que se lleva a cabo en el medio natural de la persona adulta mayor, ya que se indaga las vivencias, los aprendizajes, las relaciones en una determinada situación. Al respecto Hernández y Mendoza, (2018) indican qué:

El investigador introduce y recopila información sobre las percepciones, emociones, prioridades, vivencias, significados y cualidades de los participantes, construye el conocimiento, siempre consciente de que es parte del fenómeno analizado. También, le resultan de interés las interacciones entre individuos, grupos y colectividades. (p. 9).

Es de esta manera que para el desarrollo de esta investigación se toma en cuenta las características del enfoque cualitativo, dada la importancia de la atención a la población adulta mayor, en este caso específicamente de tres adultas mayores, y cómo para brindar esta atención es necesario conocer su situación desde la perspectiva propia de la participante y las relaciones con su entorno que inciden en su desarrollo.

### **Método de investigación o tipo de estudio**

El método de la investigación es el estudio de caso, ya que se pretende tener un acercamiento a la realidad de tres mujeres adultas mayores en su entorno de acuerdo a sus aprendizajes y vivencias desde la mirada de los derechos humanos, en relación con lo anterior Peña (2009) señala que:

El Estudio de Caso se puede definir como un recurso metodológico de investigación científica, que eventualmente se puede aplicar con sentido didáctico en las aulas de clase, y especialmente se aplica al análisis científico, tanto con el ejercicio sistemático de descripción, explicación y

comprensión de un fenómeno social, que comporta una organización, un rol, un conglomerado o grupo de personas. (p.186).

Por ende, el estudio de caso específicamente por número de casos es el que se pretende en esta investigación pertinente para analizar el fenómeno social que vive la mujer adulta mayor.

El método de estudio de caso implicó una serie de pasos metodológicos dentro de la investigación que respaldan la recopilación de información obtenida, entre esos pasos se encuentran la definición del caso y delimitación del estudio el cual consiste en definir el caso de estudio de las tres mujeres adultas mayores seleccionadas, se determinan aspectos específicos sobre en los que se enfocará el estudio, como lo son las vivencias y aprendizajes sobre los derechos humanos. Así mismo, se hace una selección de participantes cuidadosamente en este caso las tres mujeres adultas mayores considerando criterios importantes para la investigación. Se debe mencionar de igual forma que se estableció el acceso al campo lo que implicó el consentimiento de las participantes y establecer relaciones de confianza.

Para la selección de las participantes, se tomaron en cuenta diversos criterios relevantes para la investigación entre los cuales fueron la accesibilidad y la disponibilidad para participar de las tres mujeres adultas mayores, entre ellos se tomó en cuenta factores de logística como la ubicación geográfica, la disponibilidad de tiempo y la disposición para participar en actividades como entrevistas, talleres individuales y familiares. Además, se tomó en cuenta la diversidad, ya que las tres mujeres adultas mayores se encuentran geográficamente en lugares distintos por lo que se consideró para así capturar una amplia gama de experiencias y perspectivas distintas, tanto de las participantes como así también de las familias.

Otro criterio relevante para la investigación es el criterio de relevancia, ya que se escogió personas que estaban directamente relacionadas con el tema de estudio el cual eran los derechos humanos y podían ofrecer información valiosa acerca del problema que se estaba investigando. Se tomó en cuenta también, el

criterio de consentimiento informado ya que antes de aplicar los instrumentos se les explicó claramente los objetivos y procedimientos de la investigación y así obtener un consentimiento claro y voluntario de las participantes.

Definida la selección de participantes y acceso al campo, se inició con la recopilación de datos utilizando diversas técnicas cualitativas, como entrevistas semiestructuradas una basada en el pasado de la mujer adulta mayor y otra en el presente, además de talleres. Con estos instrumentos se buscó obtener información detallada sobre las vivencias y aprendizajes de las participantes en relación con los derechos humanos.

Seguidamente se inició con el análisis de datos recopilados, utilizando un software llamado Atlas.ti el cual realiza un análisis cualitativo que ayuda a los investigadores a organizar, analizar y visualizar los datos recopilados de la investigación a través de entrevistas, documentos, notas de campo, audios, entre otros.

Se seleccionó este software debido a la grandes ventajas que cuenta al momento de analizar la información cualitativamente, como por ejemplo la organización de datos, lo que facilita mantener todos los datos en un mismo lugar, la facilidad de su uso, la codificación eficiente, la exploración y análisis profundo y la flexibilidad y personalización.

Una vez obtenidos los resultados en el software Atlas ti, se procede con el siguiente paso el cual es la interpretación de resultados en el que se buscó comprender el significado de las experiencias y aprendizajes de las participantes en relación con los derechos humanos, se realizaron inferencias y se hicieron conclusiones basadas en lo que se esperaba de la investigación según los objetivos.

Finalmente, como último paso se realiza una reflexión colectiva entre todas las investigadoras sobre los resultados generales de la investigación, como así también las conclusiones y recomendaciones.

El punto de partida de la presente investigación es la identificación de la necesidad de comprender las experiencias de las personas adultas mayores en relación con los derechos humanos, en sus entornos o contextos específicos. Lo cual surge de la observación de la falta de estudios e investigaciones centradas en este grupo demográfico en particular, además surge la necesidad de comprender cómo los derechos humanos son aplicados y cómo se perciben desde diferentes perspectivas y contextos tanto geográficos, como culturales.

Así mismo, el primer estudio de caso se llevó a cabo con Alice RÑ que tiene 69 años de edad y vive en el Cantón de Poás de Alajuela, el segundo estudio de caso con Adilia QN de 69 años de edad, que vive en Platanares de Pérez Zeledón y por último, el tercer estudio de caso con María Luisa BC de 78 años de edad, que vive en Turrúcares de Alajuela. Es fundamental conocer las vivencias y aprendizajes sobre los derechos humanos de las tres mujeres adultas mayores para llegar a tener una mejor comprensión del contexto y así responder efectivamente a los objetivos propuestos.

El tipo de caso que se llevó a cabo en el seminario fué por número de casos y unidad de análisis debido a las características del estudio y de las tres adultas mayores, ya que se tienen tres diferentes casos como lo es el de Alice RÑ, Adilia QN y Maria Luisa BC, Yin (2009):

Establece una clasificación de los estudios de caso, para ello toma en cuenta dos factores: número de casos y unidad de análisis. En cuanto al número de casos la tipología considera: un caso o varios casos. Por lo que respecta a la unidad de análisis, los subdivide en: casos con unidad holística (todo el caso tomado como una sola unidad de análisis) y casos con unidades incrustadas (varias unidades de análisis dentro del caso). Los tipos de casos resultantes de esta clasificación cruzada son diseños de investigación del método de caso. (p. 02-03. p. 26-27).

En este estudio de número de casos la unidad de análisis se identifica como las tres adultas mayores ya que, “La unidad de análisis son los sujetos “que van a ser medidos”. (Hernández, 2018,p.209).

Por otra parte se está analizando cómo viven en diferentes contextos por lo que se busca realizar diferentes actividades tanto de manera grupal incluyendo a la familia, como solo a la adulta mayor para poder observar los diferentes escenarios y como están inmersos y que representan los derechos humanos en la actualidad.

### **Participantes**

La población que se tomó en cuenta para realizar la investigación son tres mujeres adultas mayores, que se dividen por tres estudios de caso, un primer estudio de caso se desarrolla en Poás de Alajuela, con la persona adulta mayor Alice RÑ con la edad de 69 años, la cual vive de forma independiente, sin embargo, a pesar de vivir sola sus hijos e hijas la visitan todos los días y están pendiente de ella. El segundo estudio de caso se realiza en Platanares de Pérez Zeledón, con la adulta mayor Adilia QN con la edad de 69 años, es madre de dos hijas, sin embargo, una falleció, en la actualidad vive con su nieta, bisnieto y bisyerno. Como tercer estudio de caso es una mujer adulta mayor llamada María Luisa BC que tiene 78 años, vive con su esposo de 88 años en casa propia ubicada en Turrúcares de Alajuela, es madre de dos mujeres.

Las participantes comparten algunas similitudes como lo es residir en zonas rurales, en la actualidad no viven casa propia, además, son madres, abuelas y adultas mayores, las tres concluyeron la primaria completa, también, trabajaron fuera del hogar, por lo que en este momento se encuentran pensionadas, cabe resaltar que a las tres participantes les gusta cocinar, colaborar y asistir a la iglesia. De las tres adultas mayores solamente María Luisa vive con su esposo, Alice es viuda y Adilia nunca se casó, por otro lado, a María Luisa y doña Alice les gusta cocinar y a doña Adilia le agrada realizar manualidades.

### **Estrategia metodológica**

La estrategia metodológica de esta investigación se llevó a cabo en tres etapas que responden a cada objetivo específico propuesto. Para cada una de las

etapas se definieron técnicas e instrumentos que facilitaron la recolección de información.

**I etapa:** para la primera etapa se realizó un acercamiento con la mujer adulta mayor, que permitió percibir las vivencias que ha tenido a lo largo de su vida y que han aportado a la construcción de creencias y valores con respecto a la validación de sus derechos humanos. Para esto, se realizaron una serie de encuentros que permitieron conocer sus historias de vida.

La actividad “Viaje en el tiempo” se dividió en dos momentos diferentes, su propósito era profundizar en las etapas de la vida de la mujer adulta mayor: pasado y presente. El primer acercamiento se enfocó en las vivencias pasadas, por otro lado, el segundo encuentro en las experiencias del presente, ambas tiene como propósito conocer las situaciones positivas y negativas que la mujer adulta mayor ha vivido, asimismo comprender el aprendizaje que las mujeres adultas mayores han construido de acuerdo a los derechos humanos. Para ello, se propuso aplicar una entrevista no estructurada que permitiera conocer la historia de vida de la mujer adulta mayor.

El primer estudio de caso con la mujer adulta mayor Alice RÑ se llevaron a cabo los encuentros de forma presencial en la casa de habitación de la adulta mayor, en Poás de Alajuela. Para adquirir el primer objetivo en la etapa I se realizaron diversas estrategias metodológicas para obtener información acerca de la historia de vida de la mujer adulta mayor. Se utilizaron herramientas como la entrevista la cual fue ejecutada de forma dinámica e interactiva para que de esta forma la persona adulta mayor pudiera participar y sentirse en un ambiente de confianza.

El segundo estudio de caso con la mujer adulta mayor Adilia QN llevó a cabo el primer objetivo de la metodología de manera presencial en la casa de habitación de la mujer adulta mayor ubicada en Platanares de Pérez Zeledón. Se organizó con anticipación la coordinación de los días en que se llevaron a cabo los tres encuentros de las estrategias propuestas en la etapa I. Sin embargo, se tomó en consideración si se presentaba alguna eventualidad de la adulta mayor o las investigadoras, los encuentros se iban hacer de modo virtual, tomando en cuenta

que doña Adilia contaba con una conexión a internet fijo y el apoyo de su nieta para utilizar la laptop.

El tercer estudio de caso con la mujer adulta mayor María Luisa BC, respondió al primer objetivo mediante encuentros virtuales en la plataforma Zoom, la adulta mayor estuvo acompañada de una de las investigadoras. Asimismo, según la información recolectada durante los encuentros con la participante, se consideró la posibilidad de aplicar entrevistas semiestructuradas a miembros de la familia que se destaquen en los datos brindados por la participante.

**II etapa:** Durante la segunda etapa se hizo un taller sobre mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor, en donde se recolectó información de las historias de vida de cada participante. El taller se llevó a cabo en tres momentos, específicamente en un mismo día, fuera mañana tarde o noche, ajustándose a la disponibilidad de tiempo que contaban las familias y la adulta mayor.

Un primer momento se enfocó en conocer la percepción que la persona adulta mayor tiene hacia los diversos mitos y estereotipos, asimismo como los que ha recibido desde que inició en la etapa de la vejez y por medio de sus historias de vida, tanto de mitos y estereotipos positivos o negativos, de igual forma se tomó en cuenta las distintas percepciones u opiniones de la familia o personas con las que convive la mujer adulta mayor, ya que para dicho taller se procedió a invitar a la familia que estaba dispuesta a colaborar en el mismo, en este caso cualquier familiar de la persona adulta mayor se podía integrar si así lo deseaba.

Como segundo momento del taller, se conoció cómo los diversos mitos y estereotipos que la persona adulta mayor ha recibido o escuchado han influido o pueden influir en el ejercicio de sus derechos humanos. De igual forma durante el segundo momento del taller se incluyó a la familia para que esta pueda escuchar sobre las percepciones del adulto mayor y así mismo participar desde su propia percepción con el fin de conocer más a fondo la dinámica familiar, diferentes pensamientos y opiniones tanto de los adultos mayores como de los allegados, con el fin de validar y corroborar la información, tanto dicho por los adultos mayores

como por sus seres cercanos. Al conocer los mitos y estereotipos tanto positivos como negativos que la persona adulta mayor y su familia dieron a conocer, se sabe con mayor claridad la manera en que influyen en las prácticas de sus derechos humanos como persona en su presente y futuro, además, de como llegaron a afectar las decisiones pasadas, es por este motivo que se procedió con la realización del tercer momento en el cual desde una mirada de los derechos humanos se promueve la importancia de la auto percepción de la persona adulta mayor sobre su propia etapa de envejecimiento o vejez y sobre la percepción que familia tiene acerca de la mujer adulta mayor, para así poder comprender los derechos humanos de la misma y que de esta forma puedan hacerlos valer, respetando su dignidad, integridad y valor como persona, asimismo su familia pueda conocerlos y darles el respeto y valor correspondiente.

Para esta segunda etapa se propuso como instrumento el diario de campo para la recolectar la información durante los ya mencionados tres momentos del taller, además la técnica grupal que consiste en el taller, a través de estrategias pedagógicas donde se abordan la temática de mitos y estereotipos.

El primer estudio de caso de la mujer adulta mayor Alice RÑ se realizó en la casa de habitación de la persona adulta mayor en Poás de Alajuela para así poder ejecutarse el segundo objetivo de la investigación el cual respondió a la segunda etapa. Para la realizar esta etapa, se coordinaron las fechas en que se podían realizar los encuentros, se llevó a cabo un taller el cual constó de tres momentos, los cuales cada momento abordaron el tema de los mitos y estereotipos, el primer momento desde la apreciación de la persona adulta mayor, el segundo la percepción de su familia a través de estrategias pedagógicas dinámicas en las que tanto la mujer adulta mayor como así también su familia participaran y se sintieran en un ambiente de confianza y como tercer momento la intervención por medio de la mirada de los derechos humanos. Para realizar dicho taller se tuvo en cuenta cualquier ajuste que se hiciera presente a lo largo de la aplicación.

El segundo estudio de caso con la mujer adulta mayor Adilia QN se llevó a cabo el segundo objetivo de la metodología de manera presencial en la casa de

habitación de la mujer adulta mayor ubicada en Platanares de Pérez Zeledón. Se organizó con anticipación la coordinación de los días en que se llevó a cabo los encuentros para el taller mitos y estereotipos en la etapa II. Sin embargo, se tomó con precaución alguna eventualidad de la adulta mayor o las investigadoras, tomando la modalidad virtual como una posible opción.

En el tercer estudio de caso con la mujer adulta mayor María Luisa BC, el taller se hizo de manera presencial en la casa de habitación de la misma durante un día de fin de semana. Se dejó abierta la participación de otros miembros de la familia.

Por otro lado, la sistematización de la información recolectada en las entrevistas propuestas para la primera etapa se realizó utilizando en software Atlas.ti 8 por medio de categorías, subcategorías y códigos.

**III etapa:** En esta tercera etapa se aplicó una actividad reflexiva que permite compartir pensamientos sobre la vivencia de los derechos humanos de cada persona y los valores presentes. Para esta etapa se propuso crear espacios de conversación a partir de situaciones que se presentaban en dicho momento referidas a los derechos de las personas adultas mayores mencionados en la presente investigación, esto con el fin de recolectar información sobre los aprendizajes construidos para la posible vivencia de los derechos de cada mujer adulta mayor participante. Se llevó como técnica grupal, la cual se desarrolló en cuatro momentos, uno por cada derecho mencionado, estos momentos se llegaron a dividir en uno o varios encuentros según como cada estudio de caso y mujer adulta mayor lo consideraron pertinente. Asimismo, como instrumento de recolección de información se utilizó las notas de campo.

El primer estudio de caso con la mujer adulta mayor Alice RÑ se realizó de forma presencial en la casa de habitación de la adulta mayor, en Poás de Alajuela, siempre se mantuvo la posibilidad de poder trabajar a distancia durante la etapa ya mencionada si se presentaba alguna eventualidad ya que contemplamos las posibilidades de la mujer adulta mayor para mantener una

conexión a internet, además del acompañamiento sus nietas la cual mostraba una actitud anuente a ayudar en el proceso, la investigación se llevó a cabo mediante cuatro diferentes momentos, en donde se trabajaron el tercer objetivo en el cual su pretensión fue recolectar información relevante a nuestra investigación sobre la vivencia de los derechos humanos de la adulta mayor mediante conversatorios.

El segundo estudio de caso con la mujer adulta mayor Adilia QN llevó a cabo el tercer objetivo de la metodología de manera presencial en la casa de habitación de la mujer adulta mayor ubicada en Platanares de Pérez Zeledón. Se organizó con anticipación la coordinación de los días en que se realizaron los encuentros para las estrategias propuestas en la etapa III, se consideró realizar dos encuentros tomando en cuenta dos derechos humanos en cada sesión. Sin embargo, se tomó en cuenta alguna eventualidad de la adulta mayor o las investigadoras, para así poder continuar con los encuentros de modo virtual, tomando en cuenta que doña Adilia contaba con conexión a internet fijo y posee apoyo de su nieta para utilizar la laptop.

En el tercer estudio de caso con la mujer adulta mayor María Luisa BC, se realizó de manera presencial en la casa de habitación de la participante.

### **Técnicas a utilizar**

Los tres estudios de caso, se llevaron a cabo aplicando dos técnicas clave:, las cuales fueron el relato de vida y la técnica grupal, respondiendo a las etapas I, II y III de la investigación, en donde los tres subgrupos utilizaron las mismas técnicas para obtener los diferentes análisis.

#### **Relato de vida:**

La técnica que se utiliza en la investigación en la etapa I y II es la biografía o relato de vida, con el fin de conocer las experiencias, aprendizajes y vivencias de la mujer adulta mayor de manera cronológica, Hernández (2010) menciona:

La biografía o relato de vida es una forma de recolectar datos que es muy utilizada en la investigación cualitativa. Puede ser individual (un participante o un personaje histórico) o colectiva (una familia, un grupo de

personas que vivieron durante un periodo y que compartieron rasgos y experiencias) (p. 436).

Dicha técnica se considera de gran valor para comprender algunos aspectos, momentos o eventos de importancia dentro de la vida del individuo que se requieran para la contextualización de la investigación.

En nuestro caso, los relatos de vida fueron de las piezas fundamentales para la construcción de nuestra investigación, porque nos muestra una forma de poder contextualizar y visualizar cómo es y de donde se fundamenta el conocimiento o el aprendizaje de las prácticas de los derechos humanos, o bien, las percepciones que poseen acerca de los mitos o estereotipos que pueden llegar a experimentar las personas adultas mayores, mediante sus relatos de vida pudimos obtener valiosa información sobre estos temas ya mencionados y por medio de sus relatos de vida saber si estos influyen en su desarrollo y disfrute de esta etapa.

Los datos obtenidos a través de sus historias de vida fueron muy precisos ya que provienen desde las vivencias propias, sus historias y contexto familiares. Los relatos de vida nos permiten profundizar y comprender la manera en que las adultas mayores ahora disfrutan de los derechos humanos, es una herramienta que nos muestra un panorama más contextualizado a la realidad que han vivido en sus diferentes etapas del desarrollo humano, ya que el implementar el uso de biografías o relatos de vida la información viene desde la percepción de la realidad vivida por cada participante.

Técnica grupal:

Se toma en cuenta la técnica grupal en la cual se utilizará en las etapas II y III considerando pertinente en esta investigación, ya que incluye la interacción de los involucrados y el reconocimiento como persona de los mismos a partir de las opiniones individuales. Asimismo, fomenta la discusión y la interacción, según Barrantes (2002) plantea que:

Esta técnica puede utilizarse para identificar y explorar las preocupaciones, diversos tópicos de discusión o problemas comunes a todos los que forman el grupo. Puede ser útil para proporcionar y difundir información y conocimientos, motivar al grupo y actuar y cristalizar sus pensamientos. (p.51).

Esta técnica contribuye a la identificación de habilidades y aprendizajes construidos por la persona adulta mayor a través de la participación y expresión de ideas.

### **Instrumento a utilizar**

El análisis de los diferentes estudios de caso se basó en la aplicación de diferentes instrumentos de investigación, entre los cuales destacan la entrevista no estructurada, las notas de campo y los talleres pedagógicos, en donde todos los subgrupos de trabajo utilizaron los mismos instrumentos para su investigación.

#### **Entrevista no estructurada**

La guía de entrevista es un instrumento de gran utilidad, porque permite la interacción entre dos o más personas. El entrevistador por su parte indaga sobre las ideas, experiencias, opiniones o aprendizajes de un tema determinado, por otro lado, la persona entrevistada es quién brinda la información de acuerdo a la pregunta realizada. En relación con lo anterior Hernández (2010) menciona “Ésta se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado u otras (entrevistados)” (p. 239).

Esta técnica se tomó en cuenta para la investigación porque permite el acercamiento y la contextualización de forma directa sobre el relato de vida de las mujeres adultas mayores.

Para esta investigación se utiliza la entrevista no estructurada a lo que Guerrero (2016) describe que:

Las entrevistas no estructuradas se caracterizan porque el entrevistador a pesar de tener un objetivo sobre la información que desea obtener, no se rige a una estructura formal, sino que puede sondear razones y motivos, desarrollando nuevas interrogantes en el transcurso de la entrevista de acuerdo a sus necesidades. (p. 7).

Este tipo de entrevista permite un acercamiento con mayor flexibilidad, se presenta un diálogo abierto y fluido, con el propósito de crear un ambiente cómodo y de confianza para obtener la información pertinente para la investigación.

En nuestro caso la aplicación de la entrevista no estructurada, nos permitió crear un vínculo más ameno con las personas participantes, nuestra intención era fomentar un espacio pleno y de participación constante para que las mujeres adultas mayores y los familiares que nos colaboraron en la investigación se sintieran parte del proceso, lo pudieran disfrutar y no sentir que la finalidad era solo obtener un resultado para nuestro provecho, sino nuestra intencionalidad era promover ese intercambio de experiencias y conocimientos, así como brindarles herramientas que les permitieran no sólo conocer sobre los derechos humanos sino promover una práctica y disfrute completo.

Notas de campo:

Desde el enfoque cualitativo de la investigación un aspecto esencial es el registro de la información. Además de conservar la información, este registro facilita la posterior interpretación de la misma. Barrantes (2002) describe las notas de campo como "toda información, datos, expresiones, opiniones, hechos de interés para la evaluación o diagnóstico" (p. 207). Lo que permite obtener una información precisa durante los encuentros sin obviar datos relevantes para la futura construcción de un análisis reflexivo y por ende la distinción de los aprendizajes en las vivencias de los derechos.

Como se mencionó anteriormente las notas de campo es la técnica que nos permite ir llevando un registro de toda la información pertinente para su futura interpretación. Para la realización de nuestra investigación, cada estudio de caso se encargaba de tener sus notas de campo de los acontecimientos que se iban dando a medida que el proceso avanzaba, con el fin de reunirnos y poder compartir las experiencias obtenidas con este recurso.

Las notas de campo se obtuvieron por medio de la escucha y la observación de cada encuentro, para así lograr describir de una manera más minuciosa toda la información adquirida.

Talleres:

Una de las herramientas pedagógicas que se implementa como el medio de interacción y recolección de datos son los talleres con fines pedagógicos, por ende, debemos de conocer lo que se conoce como taller pedagógico según Alfaro, A y Badilla, M (2015) “el taller pedagógico se conceptualizó como una herramienta de trabajo útil para compartir experiencias académicas con los involucrados directos en los diferentes procesos de aprendizaje.” (p. 86). Esta estrategia pedagógica nos va a permitir el desarrollo y disfrute de los encuentros según las características que presente cada una de las participantes, lo cual se va a ir definiendo según el camino que vaya tomando la investigación, ya que como también se menciona “es una modalidad didáctica que permite desarrollar cantidad de actividades y ejercicios que conducen a la puesta en marcha de una investigación más participativa y real” (p. 86).

De esta manera, el uso de los talleres como herramienta pedagógica para la recolección de datos nos favoreció en el acercamiento con las personas participantes, fue una manera satisfactoria para la obtención de la información, le permitió a las mujeres adultas mayores salir de sus rutinas, explorar nuevos retos, ser escuchadas y tomadas en cuenta como parte de un trabajo importante.

Los talleres que se implementaron estuvieron pensados en cada una de las participantes, sus gustos e interés fueron parte de los principios que se utilizaron para la creación de los diversos talleres, por ende, nuestros planteamientos fueron

centrados en las personas participantes, para un mayor disfrute y provecho, respetando las particularidades de cada estudio de caso.

Con la información obtenida de los distintos instrumentos ya mencionados anteriormente para la investigación, se recopiló información de gran importancia para los resultados positivos de cada encuentro.

Dichos resultados se analizaron por medio del uso de la herramienta de investigación cualitativa Atlas Ti.

La cual nos permitió organizar la información de una manera más precisa y clara, tomando en cuenta nuestros puntos de interés con cada uno de los instrumentos aplicados, por ejemplo, en el caso de los Relatos de vida, el programa Atlas Ti desde las palabras claves, se construían códigos que permitían vincularlos con los objetivos de nuestro estudio de caso, y así poder vincular los resultados basándonos en la realidad de cada persona participante.

### **Categorías de análisis**

La información obtenida mediante la aplicación de las diferentes técnicas e instrumentos fue analizada tomando como referencia las siguientes categorías de análisis:

Modos de vida de la persona adulta mayor en contextos familiares: considerando esto como aquella expresión de la forma o formas en que desarrollan las actividades cotidianas la persona adulta mayor dentro de su contexto familiar, tomando en cuenta múltiples factores como la estructura familiar de las tres adultas mayores, situación socioeconómica, escolaridad y salud en las diversas dinámicas de las familias, obteniendo diferentes datos mencionados a continuación.

El ocio y recreación: son actividades importantes para preservar la calidad de vida, el bienestar físico y emocional, en donde las participantes afirmaron realizar actividades como salir a caminar, ir a la iglesia, visitar familiares, para el disfrute personal.

El tiempo en familia: muestra el vínculo tanto para las adultas mayores, como para sus seres más allegados, independientemente si las participantes viven solas o con algún integrante de la familia, en la mayoría de su día a día tienen la presencia de algún integrante cercano al núcleo familiar, ya sea hijos, nietos, sobrinos, entre otros, por lo que queda evidenciado que sus seres queridos se encuentran presente en sus vidas.

Labores del hogar: son las actividades diarias en las que se desenvuelven las adultas mayores, tales como cocinar, limpiar, sacudir entre otras, reflejados en los diferentes instrumentos aplicados evidenciando que las participantes cuentan con diferentes capacidades cognitivas y físicas para poder realizar los deberes en su hogar y ser unas personas autónomas.

Autocuidado: evidenciado en las tareas que realiza un adulto mayor tanto para su cuidado personal, como para su bienestar físico y emocional, en donde las participantes enfocan en que realizan todas estas actividades por ellas mismas, como lo es comer, bañarse, vestirse, realizar actividad física, entre otros.

Creencias y valores en derechos humanos de la persona adulta mayor: desde esta categoría se pretende contemplar las creencias como referentes de ideas o pensamientos que las personas adquieren y llegan a concebir como verdades, reflejando que cada una de las participantes tienen definidos sus creencias sobre la etapa de la vejez, identificando que son seres humanos que merecen respeto, dignidad y protección.

Valores: en tanto los valores son principios fundamentales para guiar a las personas en su comportamiento y las elecciones que deben de tomar a lo largo de su vida, en donde se genera conciencia sobre las decisiones y acciones, actuando como un criterio de la moral sobre lo que está bien o está mal en la sociedad, por lo que las participantes identifican diferentes valores inculcados desde su niñez

hasta la etapa de la vejez, mencionando algunos como lo son el respeto, solidaridad y responsabilidad.

Toma de decisiones: fue el proceso que realizaron las adultas mayores, eligiendo entre diferentes opciones dependiendo del contexto, situaciones y consideraciones para solventar algún problema en el pasado, considerando sus valores y principios, mencionando la toma de decisiones en la crianza de sus hijos, conflictos con sus respectivas parejas, entre otros.

Mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor: son diferentes convicciones que se han considerado como aquellas ideas, imágenes, creencias negativas o positivas tomando en cuenta las concepciones con respecto a esta etapa de la vida, influyendo en la percepción de las participantes sobre el trato que han recibido en el pasado, en donde las adultas mencionaron diferentes mitos o estereotipos como fue al llegar a la etapa de la vejez, en donde asumieron que las personas se vuelve cada vez menos autónomas, no puede realizar diferentes actividades solos o pierden las capacidades tanto cognitivas como físicas para poder hacerlo por sus propios medios.

Aprendizajes significativos de la persona adulta mayor: fueron diferentes acontecimientos, vivencias, experiencias adquiridas en la vida, que dejaron un valor significativo en las participantes, contribuyendo ya sea de manera personal, espiritual o emocional, mencionado en reiteradas ocasiones aprendizajes familiares que fueron recuerdos que atesoran día con día. En la siguiente tabla se visualizan las diferentes categorías de análisis expuesto anteriormente:

Tabla 1

*Categoría de análisis*

Objetivo específico	Categoría de análisis	Unidad de análisis	Conceptualización
---------------------	-----------------------	--------------------	-------------------

<p>Describir los modos de vida de la persona adulta mayor dentro del contexto familiar para la comprensión</p>	<p>Modos de vida de la persona adulta mayor en contextos familiares</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocio y recreación.</li> <li>• Autocuidado</li> <li>• Tiempo en familia</li> <li>• Labores del hogar</li> </ul>	<p>Expresión de la forma de las actividades cotidianas que desarrolla la persona adulta mayor.</p>
<p>de sus creencias y valores en derechos humanos.</p>	<p>Creencias y valores en derechos humanos de la persona adulta mayor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creencias sobre los derechos humanos</li> <li>• Valores</li> <li>• Toma de decisiones.</li> </ul>	<p>Las creencias refieren a ideas o pensamientos que se han adquirido y se conciben como verdades mientras que los valores son palabras a las que se le otorga significado de acuerdo con nuestro sistema de creencias.</p>
<p>Identificar los mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor mediante sus historias de vida y desde la percepción familiar en la vivencia de los derechos humanos.</p>	<p>Mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitos</li> <li>• Estereotipos</li> </ul>	<p>Son ideas, imágenes, creencias negativas o concepciones falsas con respecto a esta etapa de la vida.</p>
<p>Reconocer los aprendizajes que ha adquirido la mujer adulta mayor en su entorno familiar para la vivencia de</p>	<p>Aprendizajes significativos de la persona adulta mayor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizajes significativos.</li> </ul>	<p>Aquellos aprendizajes que permiten relacionar nuevos conocimientos con otros y su cotidianidad</p>

los Derechos Humanos.			
-----------------------	--	--	--

*Fuente: Elaboración propia, categoría de análisis, 2022.*

### **Consideraciones éticas**

La investigación se puede decir que es un proceso que es difícil limitarlo a la recolección y análisis de la información, aún más cuando esta es de carácter cualitativo e involucra las interacciones entre seres. Asimismo, es oportuno mencionar que parte de la ética de la investigación en el ámbito educativo está la funcionalidad de la misma, es decir, velar por que el trabajo represente un aporte para la comprensión de los procesos de aprendizaje con el fin de brindar apoyos para la transformación de la realidad de los involucrados.

Para asegurar un proceso de investigación Paz (2018) citando a Correa (2011), sobre informe Belmont y el Consejo de organizaciones internacionales de las ciencias médicas (CIOMS) plantea tres principios básicos:

1. Respeto: Principio que refiere al reconocimiento de la autonomía de las personas participantes, o bien, la protección de la autonomía limitada que puedan tener participantes.
2. Beneficencia: Este se define como la obligación del investigador por asegurar el bienestar de los participantes. Este principio considera dos elementos específicos; 1) no hacer daño y 2) disminuir los posibles daños y acentuar los posibles beneficios en el proceso.
3. Justicia: Donde los beneficios y las responsabilidades del proceso serán distribuidas de manera equitativa entre los participantes, incluyendo investigadores. (p.47).

El realizar un proceso investigativo significa asumir un compromiso con todos los factores que este conlleva; utilizar los insumos teóricos adecuadamente,

reconocer a los involucrados, participantes e investigadores, como persona y trabajar para un bien social.

Asimismo, se propone que para hacer efectivos anteriores se necesitan herramientas que los registren. En el caso de esta investigación se considera oportuno utilizar el consentimiento informado para los participantes de la misma, donde se incluye información sobre la metodología y la finalidad del proceso y la aprobación de utilizar los datos obtenidos.

## **Capítulo IV Sistematización, análisis y discusión de**

### **resultados**

El siguiente capítulo tiene como finalidad presentar la sistematización, y análisis de los resultados del proceso de aplicación de instrumentos que responden a los objetivos específicos de la investigación:

1. Describir los modos de vida de la persona adulta mayor dentro del contexto familiar para la comprensión de sus creencias y valores en derechos humanos.
2. Identificar los mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor mediante sus historias de vida y desde la percepción familiar en la vivencia de los derechos humanos.
3. Reconocer los aprendizajes que ha adquirido la mujer adulta mayor en su entorno familiar para la vivencia de los Derechos Humanos.

Cabe destacar que cada uno de los subgrupos elaboró un ensayo donde se presentan los resultados de su proceso de forma separada con la finalidad de hacer una reflexión general en el capítulo 5.

### **Primer estudio de caso de la mujer adulta mayor Alice RÑ de la comunidad de Poás Alajuela.**

Con el propósito de lograr los objetivos propuestos por el seminario que tiene por nombre Aprendizajes y vivencias de tres mujeres adultas mayores que conviven en entornos familiares diversos: una mirada desde los derechos humanos: Primer estudio de caso de la mujer adulta mayor en el cantón de Poás de Alajuela, se presenta la información obtenida a través de los distintos instrumentos elaborados como la entrevista semiestructurada y el taller para así poder responder al objetivo 1 planteado para su respectivo análisis e interpretación de los resultados.

Así mismo, se mostrarán dos tablas elaboradas por medio del software Atlas Ti, para una mayor comprensión de los resultados.

Durante dicha investigación se elaboraron diversos instrumentos con el propósito de cumplir con los objetivos del seminario, los cuales fueron aplicados en el primer estudio de caso, la mujer adulta mayor Alice RÑ perteneciente a la zona de Poás de Alajuela, en la que participaron la persona adulta mayor, 1 de sus hijos, 2 de sus hijas y las personas investigadoras.

A continuación, se presentan los resultados y análisis del objetivo 1 de la presente investigación, el cual es describir los modos de vida de la persona adulta mayor dentro del contexto familiar para la comprensión de sus creencias y valores en derechos humanos. Para este primer objetivo se construyeron dos instrumentos, dos entrevistas semiestructuradas, una basada en el pasado de la mujer adulta mayor en este caso del primer estudio de caso de la participante Alice RÑ y otra entrevista en el presente donde la mujer adulta mayor relata su historia a la fecha en la que se realiza dicha investigación, es decir en dicha actualidad.

La familia, si bien es cierto es la principal fuente de apoyo de las personas, desde que nacen hasta el momento de su etapa de la vejez, en este estudio de caso la mujer adulta mayor se desenvuelve en un tipo de familia unipersonal, definida

según el autor Sánchez, J. (2014) en su artículo “Hogares unipersonales: Impacto sobre el transporte” como:

La denominación hogar unipersonal hace referencia a aquellos hogares compuestos por una sola persona. Tradicionalmente, este tipo de hogares estaba asociado, principalmente, a las personas mayores, especialmente mujeres, que habían quedado solas luego de que los hijos formaran sus propias familias y sus cónyuges falleciera. (p.3)

Así mismo, se describe el modo de convivencia familiar en el que se desenvuelve la mujer adulta mayor en una familia unipersonal, en donde constantemente sus familiares la visitan en su hogar de residencia o en otras ocasiones la participante visita a sus hijos e hijas cuando ellas o ellos necesitan de su ayuda, por ejemplo, cuando cuida de sus nietos o nietas, o cuando les colabora a sus hijos en los quehaceres del hogar. La mujer en su convivencia familiar realiza actividades en fechas especiales con su familia como por ejemplo en navidad, suele reunirse con toda su familia y compartir con ellos a través de actividades, juegos, intercambio de regalos, así también suele festejar su cumpleaños, el día de la madre, durante la semana santa acostumbra a visitar con algunos familiares distintos lugares como la playa, la montaña y más. El hecho de compartir y convivir con sus familiares a través de distintas actividades es de lo que más le agrada en su vida. En su día a día además de compartir con los familiares que la visitan como sus hijos, hijas y nietos, nietas, le agrada y apasiona la costura como un hobby, donde le confecciona constantemente ropa a familiares, vecinos e inclusive en distintas ocasiones las suele vender, además le gusta asistir a cultos o actividades religiosas cerca de su hogar donde se encuentra una iglesia, en la iglesia suele ser participe de la limpieza, cocina, ventas de alimentos, estas actividades religiosas normalmente las suele realizar semana a semana, la gran parte del tiempo los sábados o domingos y en algunas ocasiones algunos días entre semana, es decir de lunes a viernes.

Además de ser una persona muy activa en su iglesia, le gusta pasar tiempo con Dios a través de la lectura de la biblia, escuchando música cristiana, escuchando experiencias de personas con Dios a través de la radio.

Cuando ella no se encuentra en actividades religiosas le agrada pasar gran parte de su tiempo libre en su hogar, realizando los quehaceres diarios, mientras escucha música en su radio.

Un aspecto importante de mencionar es el rol de la familia, en la vida de la participante, ya que llega a cumplir un papel muy importante en su vida, como por ejemplo, en aspectos como actividades familiares que como se mencionaba anteriormente en festividades especiales como la navidad, cumpleaños, semana santa, entre otras. De esta forma la familia de la participante brinda un apoyo emocional y social para que la mujer adulta mayor pueda sentirse acompañada y contar con el apoyo de su propia familia.

La familia de la adulta mayor no solo brinda este acompañamiento en fechas especiales, sino que proporciona compañía como cuando suelen hacer visitas a su hogar, cuando sus hijos la acompañan a las citas médicas, si no que brindan seguridad y un sentido de pertenencia, lo que hace que contribuya al bienestar de la mujer adulta mayor.

Además, la familia juega un papel importante como red de apoyo en momentos de necesidad, ya que la participante no cuenta con una casa propia si no que es alquilada y los hijos e hijas colaboran con el dinero para poder pagarla, sin embargo solamente un hijo es el aporta más debido a su posición económica que se encuentra mejor que la de los demás hijos e hijas. También los hijos e hijas colaboran con los gastos de internet o de alimentos a pesar de que ella cuenta con el dinero de su pensión, el cual es administrado por ella misma.

La familia de la mujer adulta mayor, la percibe como una persona con una gran autonomía sobre ella misma, se evidencia como la familia brinda un apoyo emocional, social y económico lo que implica que la ven como una persona a quien cuidar y respaldar en diferentes aspectos de su vida. La participante no solo recibe acompañamiento en actividades especiales y citas médicas, si no que cuenta con el respaldo financiero de sus hijos e hijas para cubrir distintos gastos básicos, lo que demuestra una preocupación por el bienestar de la mujer adulta mayor.

Las visitas constantemente y la interacción en diversas actividades familiares reflejan que la familia desea gran conexión y afecto con la participante. De esta manera se puede decir que la familia es esencial para el desarrollo integral de la persona y tiene un papel formador para todo individuo, ya que se visualiza como la participante Alice RÑ aprendió de su familia la responsabilidad, deberes, creencias y valores, los cuales han sido reflejados en sus quehaceres y actividades diarias, ya que su madre al igual que ella era una persona muy religiosa la cual le gustaba como parte de sus actividades cotidianas asistir a eventos de la iglesia y ser partícipe, lo cual la participante al ver a su madre ser tan activa de las actividades socioculturales como las de la iglesia influyen en su vida actual, al hacer ella lo mismo. Además de que influye en sus creencias y valores al ser una mujer solidaria, colaborativa, generosa con las demás personas, acciones que se muestran desde la crianza que recibió y cómo influye en sus modos de vida.

En este caso según los resultados obtenidos en las entrevistas podemos analizar que la familia tiene una gran influencia en distintos aspectos de la vida de la mujer adulta mayor, como por ejemplo en aspectos relacionados con el rol de la mujer o el rol de género por ejemplo cuando se destaca que las hijas e hijos asumen la responsabilidad de colaborar económicamente con la participante lo que suele reflejar normas culturales como el sentido de deber filial el cual es la responsabilidad moral y legal que los hijos deben tener con sus propios padres, como por ejemplo en cuidado, apoyo y respeto en la vejez. Esta dinámica refleja un rol de género donde se espera que sean los hijos varones los responsables de colaborar o ser ese apoyo financiero para los padres, mientras que las hijas deben tomar el rol del cuidado físico y emocional de la madre.

Para el análisis de los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a la participante, se utilizó la información recolectada en las entrevistas aplicadas, una vez obtenida la información se elaboraron los siguientes códigos que surgen en base a nuestro primer objetivo: autocuidado, derechos, familia, ocio, recreación, recuerdos, rol de género, salud, toma de decisiones, trabajo infantil y valores, con el propósito de poder seleccionar la información e irla clasificando en los códigos mencionados anteriormente y obtener la información adecuada conforme a los resultados esperados.

La tabla de co-ocurrencias nos muestra los resultados obtenidos a través de los códigos elaborados para así poder visualizar el cómo las citas dichas por la participante durante las entrevistas se relacionan con los códigos y así poder dar una mayor reciprocidad para el sustento teórico.

La siguiente tabla de co-ocurrencias muestra en la primera fila la frecuencia en la que se aplica el código en la información obtenida, es decir el número de citas en la que se aplica dicho código. En las demás columnas en los números de celdas muestra la frecuencia con la que coinciden los códigos.

Tabla 2

Tabla de co-ocurrencias: Rol de género, toma de decisiones, trabajo infantil y valores.

	◇ Rol de género " " 8	◇ Toma de de... " " 3	◇ Trabajo infa... " " 1	◇ Valores " " 4
◇ Familia " " 23	5	3	1	2

*Fuente: elaboración propia. Entrevista no estructurada, 2022.*

Los códigos y categorías mostradas en la tabla anterior como lo son el rol de género, la toma de decisiones, trabajo infantil y valores fueron seleccionadas debido a la información recolectada en la entrevista semiestructura y como respuesta al objetivo 1 planteado, se propuso la categoría de familia ya que esta suele ser el principal pilar o centro de apoyo de las personas adultas mayores y por lo que esta llega a contribuir en el aprendizaje individual y en la convivencia social de la persona.

Como se menciona anteriormente, el tipo de familia al que pertenece la mujer adulta mayor es una familia unipersonal, sin embargo a pesar de vivir de forma independiente constantemente cuenta con el apoyo de su familia, tanto en las visitas constantes de sus hijos, hijas, nietos y nietas al hogar como así también el acompañamiento que recibe de dos de sus hijos varones para asistir a citas médicas y el aporte económico que le brinden todos sus hijos e hijas, por esta razón se selecciona a la familia como una categoría para el análisis de los

resultados, ya de que una u otra forma podría influir de forma positiva o negativa en la vivencia de sus derechos humanos como el derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, derecho a la independencia y a la autonomía y el derecho a la participación e integración comunitaria.

La participante Alice RÑ así mismo, expresa como el pilar de su vida se centra principalmente en la creencia de un ser todopoderoso, el cual es Dios, perteneciente al Cristianismo, la cual la hace ser una mujer llena de valores como el respeto, solidaridad al compartir y ayudar a las demás personas de su comunidad y de la iglesia, así mismo el valor de la generosidad, la gratitud al estar agradecida con Dios, entre otros.

En cuanto a los códigos con los que se vincula la categoría de familia, se encuentra el rol de género, este fue seleccionado ya que desde que somos niños y niñas, independientemente del contexto en el que nos encontremos, nuestro entorno familiar incide en el comportamiento o rol que debe ejercer tanto el hombre, como la mujer, ya que desde niñas se les otorgan roles como la maternidad, cuidado de niños/niñas, labores del hogar, dejando de lado lo que ellas quieren o desean realmente como sus sueños y metas. Desde que las niñas tienen edades tempranas observan el rol que cumple su madre y se visualizan a ellas como adultas.

Además, se eligió el código de trabajo infantil ya que la participante Alice RÑ menciona como desde la crianza ha sido participe del cuidado de sus hermanos/hermanas junto con su madre, además de trabajar en el campo desde pequeña lo cual interrumpió sus estudios e impidió que la participante siguiera estudiando, lo cual puede llegar a influir en su vida cotidiana y en sus modos de vida.

En cuanto a los resultados de los instrumentos aplicados de las entrevistas semiestructuradas del presente y del pasado de la mujer adulta mayor, ya que según como se mencionó con anterioridad el rol que cumple la madre desde la etapa de la niñez podría influir en cómo se desenvuelve la persona cuando es adulta, así la participante menciona que “Igual mi papá y mi mamá sobre todo mi

mamá era la que se dedicaba a cuidar a toda mi familia y todos los niños” (A. Rodríguez, comunicación personal, 23 de agosto de 2022) se identifica como es que el rol de género desde que convivía con sus padres en la infancia se ve marcado en el rol que cumple la madre, al ser ella quien cuida principalmente a los niños, en este caso a sus hermanos o hermanas.

Según García, Barragán, Correa y Saldívar, (2013) mencionan que “Los roles atribuidos a cada género, son adquiridos durante la niñez, se acentúan durante la adolescencia, y se refuerzan al inicio de la vida sexual” (p. 2129), en muchas culturas, se espera que las mujeres desempeñen un papel de cuidadoras principalmente en la familia, esto puede llevar a que las mujeres adultas mayores asuman la responsabilidad de cuidadoras, a pesar de que el cuidado de sus nietos/as puede ser una forma de apoyo familiar, lo que implica que el cuidado de sus nietos y nietas puede perpetuar roles de género tradicionales y además limitar su autonomía y participación de otras actividades sociales, culturales o familiares.

Desde pequeña la participante ha observado cómo su madre cumple un rol de cuidadora, ya que solía ser la principal responsable de cuidar a sus hijos e hijas, esta experiencia personal de la participante proporciona un claro ejemplo de cómo el rol de género en el cuidado puede ser transmitido de una generación a otra y cómo puede repercutir en las acciones de la mujer adulta mayor en la actualidad.

Así mismo, durante las dos entrevistas la participante menciona en reiteradas ocasiones que ayuda en el cuidado de algunos de sus nietos como cuando menciona que:

De vez en cuando voy donde un hijo mío a cuidarle a él chiquito y la chiquita, tienen un chiquito que tiene autismo y ellos tienen que ir a muchas citas y entonces de vez en cuando me toca que ir, bueno no queda muy largo voy a cuidar la niña que tiene 7 años a llevarla a la escuela y a recogerla y así cuando les toca que ir a citas a San José. (A. Rodríguez, comunicación personal, 23 de agosto de 2022)

Dentro de la familia, la mujer adulta mayor realiza labores como el cuidado de familiares, labores domésticas, labor la cual en Latinoamérica ha sido marcada por la creencia de que la mujer por su naturalidad cuenta con el don, ya que desde tiempo atrás existe la creencia de que solo le pertenece a la mujer, debido a los diversos mitos y estereotipos que la misma sociedad ha construido alrededor del rol que debe cumplir la mujer en sociedad. Por consiguiente, la participante en cuanto al rol de género también menciona que:

Luego en un tiempo más atrás cuando todos ellos eran más chiquitos siempre los andaba cuidando, siempre andaba de casa en casa cuidándolos o si no me los traían a mí con mucho amor, cuando eso sí eran muchos a veces iban todos y se quedaban a dormir todos, era muy bonito, muy divertido. (A. Rodríguez, comunicación personal, 23 de agosto de 2022).

La cita anterior de la participante, nos hace identificar como esta labor ha sido a lo largo de años de la mujer adulta mayor, donde ha tomado el rol de una persona cuidadora y además de realizar las labores domésticas de sus seres queridos, sin embargo por medio de la cita se logra reconocer que es una actividad que disfruta y lo encuentra como algo “muy bonito” y “muy divertido”, lo cual se reconoce como la participante vincula a su familia o las actividades que realiza con ella como algo de disfrute, ahí es donde llegamos a los siguientes códigos el cual se vincula con la familia, el ocio y la recreación.

Estos códigos fueron seleccionados, ya que gran parte de los derechos de la persona adulta mayor es poder expresarse de forma libre e independiente en las actividades que más disfruta dentro o fuera de su familia o comunidad, con el objetivo de visualizar cómo la mujer adulta mayor hace valer sus derechos como persona.

A pesar de que las actividades como el cuidado de los hijos/hijas, quehaceres del hogar, entre otros que se vinculan a la mujer, la persona participante lo visualiza de una forma distinta, ya que lo disfruta y lo hace parte de su rutina que día con día realiza.

Según Ruiz, D., Cabezas, M., Tgse, S. y Muñoz, D. (2021) mencionan en su artículo el tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor que:

Por medio de esta investigación se revela y establece que las actividades de ocio representan un eje fundamental para la obtención de una calidad de vida adecuada en el adulto mayor, la cual se obtiene mediante actividades de carácter recreativo que estimulen no solo el bienestar físico sino también la agilidad mental, habilidades psicomotoras entre otras. Se concluye que las acciones que no están ligadas al trabajo o a las obligaciones de la vida cotidiana se denomina “tiempo libre” así mismo se revela que la recuperación de la autonomía del individuo está estrechamente ligada al uso que se le da a este tiempo libre, en este sentido se recalca la importancia de implementar actividades de ocio que sean de elección propia y que rompan con el sedentarismo contribuyendo al bienestar del adulto mayor. (p.1055)

Durante el análisis referente al del rol de género de la mujer adulta mayor en cuanto al rol que cumple en su familia, se reconoció que la participante vinculó algunas de las actividades realizadas, como las de cuidado de sus familiares, como un aspecto de recreación como se muestra en lo citado anteriormente por Alice RÑ, donde la participante hace referencia a la gran cantidad de veces donde sus nietos pasaban en su hogar y para ella eran tiempos de disfrute y no de obligación.

Por otra parte, la toma de decisiones se eligió como un código ya que actualmente en la población adulta mayor los familiares juegan un papel muy importante al momento deliberar ante una situación de la vida cotidiana, debido que se ven influenciada por sus allegados, según Wise, J y Casas, M. (2013) en su artículo llamado a “Toma de decisiones en adultos mayores. Reflexiones sobre autonomía y libertad” nos menciona:

Regularmente se considera que porque la persona ya ha llegado a la etapa de adulto mayor ya no se encuentra facultado para tomar decisiones. Frecuentemente quienes asumen la asistencia del anciano son quienes en primera instancia desestima la capacidad para la toma de decisiones y

relegan la voluntad del anciano simplemente por su condición de vieja. Muchas veces son incluso los familiares quienes asumen las decisiones que la persona estaría todavía en condiciones de tomar, pasando con ello por alto sus derechos, su libertad y su autonomía. Algunos viejos pasan entonces a ser dependientes funcionales de otros, cuando en realidad quizás todavía podrían ser personas productivas y funcionales y sobre todo felices. (p.2)

En la toma de decisiones de la participante Alice RÑ se ve influenciada por su familia, ya que en los instrumentos de la investigación realizada arroja los siguientes resultados.

Al realizar las entrevistas con la adulta mayor, cuando se pregunta sobre el tema de las decisiones que la participante toma en su vida cotidiana al momento de salir de su casa, ya sea sola o acompañada ya que hace referencia sobre una situación en particular a la hora de salir de su hogar, en donde menciona “Para que no verdad no me expusiera al contacto o algo así me decían que entonces que no fuera yo, digamos que ellos me llevaban.” (A. Rodríguez, comunicación personal, 23 de agosto de 2022). Esto se debe a que sus familiares no querían que se expusiera al contacto con otras personas por la situación mundial que se ha vivido en los últimos años con la emergencia sanitaria COVID 19, en donde tomaron la decisión en conjunto que cada vez que la adulta mayor debió de salir de su hogar algún familiar tuvo que acompañarla, independientemente de la situación vivida en los años anteriores, estas prácticas se siguieron realizando, se reconoce que, los familiares protegen la salud y seguridad de su ser querido, al ofrecerse a llevar a la adulta a realizar sus actividades al exterior para que ella no vaya sola y no se exponga a alguna situación de peligro.

Seguidamente al momento de indagar si en la actualidad Alice RÑ es constantemente acompañada por su familia al momento de salir de su hogar a realizar tareas, porque sus familiares se lo imponen o ella sale sin necesidad de ir acompañada, nos indica lo siguiente “Digamos si alguien me acompañara pues buenísimo verdad pero uno sabe verdad que tienen compromisos y todo eso y yo los hago” (A. Rodríguez, comunicación personal, 23 de agosto de 2022). En

donde se evidencia que en la actualidad la adulta mayor realiza sus quehaceres sola y en ocasiones acompañada a las citas médicas si alguien de su familia le ofrece su ayuda o acompañamiento, por lo cual se concluye según lo que la participante menciona, que no necesita de la compañía de otras personas para realizar dichas actividades.

Al analizar la información y la teoría se identifica como la participante es una adulta mayor independiente en la gran mayoría de sus actividades cotidianas, como lo es vivir sola, ir a misa, salir a caminar, realizar mandados, entre otros. Ya que ella lo deja muy en claro, sin embargo en la toma de decisiones Alice RÑ también en reiteradas ocasiones afirma que su familia influye en estas, ya que si necesita salir sus allegados se encargan de lo que necesita o influyen en la decisión que ella desea elegir.

Así mismo, los códigos de ocio y recreación, llegan a surgir desde la observación de las investigadoras donde se relacionan algunas de sus actividades, como el cuidado de sus nietos/as, la asistencia a centros religiosos como actividades de disfrute y recreación. Ya que no lo ve como una obligación, sino como un momento de disfrute, lo que nos resalta la importancia de conocer las diferentes formas en las que las personas adultas mayores encuentran placer y satisfacción en sus actividades diarias.

Los códigos de ocio y recreación surgen como componentes importantes para el análisis de la investigación, ya que se busca la comprensión de cómo la participante encuentra satisfacción en sus actividades diarias y como estas se relacionan con su vida familiar y su autonomía.

### **Ocio y Recreación**

El código de Ocio y Recreación forma parte del presente análisis de datos debido a que vemos a la adulta mayor como un ser integral, en el cual el ocio y la recreación tiene una fuerte influencia en su modo de vida debido a que define su cotidianidad y la manera en que ella disfruta de su autonomía. El ocio y la recreación en esta etapa de desarrollo del ser humano es indispensable por todos

los beneficios que le brindan a la población adulta mayor, entre los beneficios se encuentra la disminución de enfermedades como las cardiorrespiratorias mejorando su funcionalidad, así mismo favorece el área funcional, reduce el sedentarismo por ende mejora la calidad de vida de la persona adulta mayor.

Según Cabezas, Muñoz, Ruiz y Tigse-Ugsha, (2021) mencionan que “La mayoría de los adultos mayores que realizan actividades de ocio tienen un mayor desarrollo de habilidades y elevación de destrezas que tiene como consecuencia disminuir el deterioro cognitivo” (p.1062). Por lo cual para el presente Trabajo Final de Graduación es de suma importancia ver reflejado en la investigación si la adulta mayor está disfrutando plenamente de su autonomía por medio de actividades que favorezcan a preservar o mejorar desde aspectos cognitivos como bien áreas físicas.

De acuerdo con los resultados, la familia juega un papel principal en la vida de la mujer adulta mayor participante del estudio de caso, y es que la influencia de la familia se ve reflejada en las acciones que realiza Alice RÑ, entorno a la expresión de sus actividades diarias que forman parte de su desarrollo personal, en las categorías de análisis se encuentran los modos de vida de la persona adulta mayor en contextos familiares y formando parte de este se encuentran también las unidades de análisis se entre ellas el ocio y la recreación, que surge ya que ambos conceptos representan actividades de placer, satisfacción y disfrute. Por un lado el ocio se podría decir que es el tiempo utilizado para distintas actividades cotidianas de manera voluntaria que le generan satisfacción a la persona que las realiza, mientras que por el otro lado la recreación implica actividades específicas que al igual que el ocio generan entretenimiento. Ambos conceptos tienen una relación, ya que el ocio puede incluir la recreación y la participación en actividades recreativas y así colabora con el disfrute del tiempo libre de las personas que en este caso es la mujer adulta mayor.

Según lo indicado, esta categoría de análisis que se encuentra dentro de los modos de vida de la persona adulta mayor en contextos familiares responde al primer objetivo el cual es describir los modos de vida de la persona adulta mayor dentro del contexto familiar para la comprensión de sus creencias y valores en derechos humanos.

Tabla 3  
Tabla de co-ocurrencias: Ocio y recreación

	◇ Ocio ⊕ 2	◇ Recreación ⊕ 6
◇ Familia ⊕ 23	2	4

*Fuente: elaboración propia. Entrevista no estructurada, 2022.*

Como se muestra en esta la tabla anterior, en la unidad de recreación es donde tiene mayor influencia la familia, como la participante comenta, sus seres queridos actualmente se suele reunir con mayor frecuencia debido a que cuentan con mayores facilidades, entonces el tiempo compartido ha mejorado en comparación con años anteriores, la participante menciona que “ahora hay más accesibilidad para vernos en familia, ya que todos tienen hijos grandes y no tienen niños, ahora para mí la convivencia es mejor porque se puede disfrutar más” (A. Rodríguez, comunicación personal, 23 de agosto de 2022).

Por otra parte, Según los resultados obtenidos en la tabla 3, el ocio se encuentra en menor porcentaje en comparación con la recreación y su influencia familiar, ya que en la recolección de la información la participante hacía énfasis en cómo disfruta su tiempo en el hogar, ya sea leyendo la biblia o saliendo a tomar aire fresco mientras camina por su comunidad, una de sus actividades favoritas era salir a caminar pero menciona que últimamente no lo realiza con tanta frecuencia, Rodríguez comenta que su tiempo de ocio “más que todo salir a caminar, antes me encantaba caminar casi todos los días 2 hasta 3 horas, ahora no tanto no porque no pueda sino porque uno no pierde el interés de algunas cosas o porque no hay quien lo acompañe a uno a caminar”(A. Rodríguez, comunicación personal, 23 de agosto de 2022)

Tabla 4

Tabla de co-ocurrencias: Mitos y estereotipos (Aislamiento social, deterioro intelectual, pérdida de autonomía, infantilización, vejez igual a enfermedad).

	◇ deterioro in... ① 13	◇ infantilizaci... ① 9	◇ Mal carácter ① 2	◇ Pérdida de... ① 16	◇ vejez igual a... ① 7	
◇ aislamient... ① 11	2		1	3	1	
◇ deterioro i... ① 13		6		6	2	
◇ infantilizac... ① 9	6			4	3	
◇ Pérdida de... ① 16	6	4			4	
◇ vejez igual... ① 7	2	3		4		

*Fuente: Elaboración propia, Taller 1. Mitos y estereotipos de la persona adulta mayor, 2023*

Cuando se llega a la edad adulta mayor, estas personas se deben enfrentar con diversos cambios, lo que genera que cada persona viva esta etapa de manera muy distinta e individual. Además de enfrentarse con los diversos cambios que conlleva ya sean físicos, emocionales o de salud, en donde la población adulta mayor debe de enfrentarse a diferentes mitos y estereotipos que se han creado con el paso de los años.

A continuación, se muestra un análisis de los resultados obtenidos del taller N.1 que responde al objetivo 2 planteado por el seminario, el cual se muestra seguidamente: Identificar los mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor mediante sus historias de vida para el análisis de la influencia de estos en la vivencia de los derechos humanos.

La tabla 3 muestra distintos mitos y estereotipos que con el paso de los años y del tiempo la sociedad le ha otorgado a la población adulta mayor según el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor 2013 como lo son el deterioro intelectual, aislamiento social, infantilización, pérdida de autonomía y vejez igual a enfermedad. Se presenta a través de una serie de códigos y categorías que se obtuvieron a través de la información brindada y recopilada en el taller por los participantes, que en el caso de la mujer adulta mayor Alice, fueron algunos de sus familiares cercanos, sus tres hijos Yesenia R CH, Royner R CH y Heidy R CH. Los códigos y categorías se escogieron con base a los mitos y estereotipos

más frecuentes o recurrentes en la población adulta mayor según el CONAPAM. Una vez obtenidos los códigos y categorías, se analizó la información a través de las transcripciones como así también de las grabaciones del taller.

Durante el primer taller realizado con la familia, se obtuvieron los resultados en torno a mitos y estereotipos acerca de este grupo etario en función del segundo objetivo, donde se realizaron distintas actividades lúdicas en las que participaron tanto la mujer adulta mayor como sus familiares que se encontraban presentes y las participantes del seminario.

Estas actividades fueron contextualizadas al tema de mitos y estereotipos donde se realizaron juegos, proyecciones de videos, cuestionamientos, análisis, entre otros, con el fin de poder recopilar la información suficiente y necesaria para la investigación.

Deterioro intelectual:

Con el paso del tiempo, han surgido en la sociedad distintos mitos y estereotipos acerca de la vejez, donde se menciona cómo es o cómo debería ser el adulto mayor tanto a nivel emocional, cognitivo, físico y demás aspectos personales.

Uno de los mitos y estereotipos que se menciona con anterioridad es el deterioro intelectual el cual, según Benavides (2017) se conceptualiza como: “La cognición en términos generales se entiende como el funcionamiento intelectual que nos permite interactuar con el medio en el que nos desenvolvemos.” (p. 108).

Así como lo cita la autora anteriormente, donde menciona que la cognición o deterioro intelectual es el que permite que una persona pueda desenvolverse al igual que las demás personas independientemente del contexto en el que se encuentre. Además, nos hace reflexionar en que el deterioro intelectual ha sido un mito y estereotipo al cual se la ha otorgado a la población adulta mayor al considerarlos como personas que no cuentan con la capacidad, habilidad y cognición para poder interactuar y realizar sus labores diarias al igual que las demás personas por el simple hecho de ser personas que se encuentran en la etapa

de la vejez, etapa que la misma sociedad se ha encargado de estigmatizar como algo “negativo”.

De acuerdo a los resultados obtenidos en cuanto al mito y estereotipo del deterioro intelectual de la tabla 3 mostrada con anterioridad se visualiza como este se relaciona con el mito y estereotipo de la infantilización el cual según el CONAPAM (2013) es el pensamiento que como sociedad se tiene de considerar a la persona adulta mayor como un niño o niña, por lo tanto, este trato suele sobreproteger, cuidar y tomar decisiones por ellos o ellas considerando a la persona como incapaz de hacerlo por sus propios medios (p.6). Según como lo menciona uno de los hijos de Alice la mujer adulta mayor participante, donde dice “Es que también los señores mayores, a veces algunos se vuelven como chiquitos, muy chineados.” (R. Rodríguez, Comunicación personal, 18 de enero de 2023).

Como otro resultado obtenido durante el taller de los mitos y estereotipos de las personas adultas mayores, se observa como la familia de la mujer adulta mayor relacionan el deterioro intelectual, es decir la capacidad que tiene la persona para poder realizar actividades cotidianas o de su vida diaria al igual que los demás, con el mito y estereotipo de la infantilización, ya que en diversas ocasiones los participantes y familiares de la persona adulta mayor mencionan que en ocasiones los adultos mayores vuelven a la etapa de la niñez donde suelen ser personas que necesitan más de la ayuda de otros adultos al requerir de cuidados o tratos más específicos o especiales con ellos. Como se menciona en la cita anterior, al decir que algunos pueden volver a la etapa donde solían tener más cuidado y atención por parte de los cuidadores.

Según lo mencionan Pérez, G., Velasco, C., López, P., Noriega, C., Carretero, I., y López, J. (2017):

Aunque muchos profesionales consideran estas conductas como protectoras y de apoyo, muchas personas mayores las perciben como condescendientes e irrespetuosas (Caporael, Lucaszewski y Culbertson, 1983; Withbourne et al., 1995). Salari (2005) sostiene que la práctica de la infantilización es una forma de malos tratos hacia las personas mayores debido a sus efectos negativos. Por ejemplo, que la persona

mayor acepte ser tratado de esta manera o, incluso, que crea que esas características atribuidas son ciertas, puede conllevar al fenómeno de autoprofecía autocumplida. Como resultado, la persona mayor realizará las conductas esperadas por los demás (Wood y Ryan, 1991). Esto puede provocar que, debido a la falta de práctica de habilidades que en principio poseía, el individuo obtenga como resultado niveles de capacidad mucho más bajos (Nussbaum et al., 2005). Además, los profesionales, al ver que la persona mayor se comporta de manera consistente a la creencia que tenían, refuerzan esos estereotipos negativos relacionados con el envejecimiento (Ryan, Kennaley, Pratt y Shumovich, 2000) (p.63).

De igual forma, el hijo de Alice durante la ejecución del taller menciona que a nivel biológico como por ejemplo la pérdida de la vista, la pérdida del oído, la movilidad y demás son características que puede llegar a tener el adulto mayor al ya llegar a la etapa de vejez y que es por esta razón que se debe de tener un mayor cuidado como el de un niño, como lo menciona a continuación "De algunas cosas porque tal vez pierden el oído, la vista, por ejemplo, para cruzar una carretera o así. Entonces hay que cuidarlos más como un niño." (R. Rodríguez, Comunicación personal, 18 de enero de 2023).

Según como lo menciona el hijo de la participante, la pérdida de la vista o del oído, pueden limitar la capacidad que tiene el adulto mayor para realizar actividades cotidianas de forma regular lo que puede requerir que se necesite mayor cuidado y atención, similar al cuidado que se le brinda al niño o una niña.

La pérdida de las capacidades físicas como razón de mayor cuidado como lo menciona el hijo de la mujer adulta mayor puede no estar relacionado con el deterioro intelectual sin embargo puede influir en la percepción de la mujer adulta mayor como una persona más dependiente o vulnerable y a su vez tener la percepción de que la tratan como "niño/niña" lo que se concluye en el concepto de infantilización.

Así mismo, la pérdida de estas capacidades físicas también puede influir significativamente en cómo la familia la percibe, ya que puede llevar a un trato paternalista y protector, que al igual conlleva a ser interpretado como infantilización.

Como otro resultado que se evidencia por parte de las investigadoras del seminario del segundo objetivo de la investigación, es que se observa como la familia relaciona nuevamente el mito y estereotipo del deterioro intelectual con el de la infantilización al mencionar:

Yo conozco a una señora que ya es pensionada y le dijeron, se puede ir a un asilo para cuando usted no se puede valer sola la pensión suya ahí la van a aceptar a usted. Y fue la propia hija, después le dijo, entonces la señora se sintió sumamente mal por eso. Ella estaba pensando que la hija le iba a decir algo como: cuando usted no se valga, yo me la llevo para mi casa o algo así. Lo que le salió diciendo fue, yo conozco un asilo que le aceptan para cuando usted sea mayor y no se valga y la van a aceptar con la pensión que usted tiene. (R. Rodríguez, Comunicación personal, 18 de enero del 2023).

En la cita anterior se visualiza a través de la experiencia o anécdota contada por el hijo de Alice el deterioro intelectual que le atribuyen a la adulta mayor al considerar que cuando no puede valerse por ella misma con el dinero que recibirá de su pensión podrá asistir a un lugar o un lugar de larga estancia, lo cual de igual forma se vincula con el mito y estereotipo de la infantilización al considerar que la mujer adulta mayor no podrá hacerse valer por ella misma, si no que necesita de la ayuda de terceras personas.

Es de gran importancia mencionar que tanto el mito y estereotipo del deterioro intelectual, como el de la infantilización se relacionan entre sí, ya que ambos coinciden en que se visualiza a la persona adulta mayor como una persona incapaz de poder valerse por sí misma, aunque esta se encuentre en un buen

estado de salud y pueda solventar sus necesidades de forma independiente. Ya que la sociedad cuenta con la falsa idea de que las personas una vez entren a la etapa de la vejez no tienen la capacidad de poder llevar a cabo aspectos personales, laborales y económicos, como lo es el caso de un niño o niña que al estar en la etapa de la niñez no puede llevar a cabo ciertas tareas.

Además, se debe comprender y entender que el hecho de que la persona adulta mayor se encuentre en la etapa de la vejez no la priva de disfrutar y gozar de forma libre de los derechos que toda persona parte de la sociedad tiene y que en el caso de la población adulta mayor cuentan con diversos derechos ya establecidos por La Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las personas mayores N. 9394. Uno de ellos es el Derecho a la Independencia y Autonomía, derecho del que puede disfrutar libremente el adulto mayor ya sea económicamente, laboralmente o de manera personal.

Pérdida de autonomía:

El siguiente mito que se va a analizar es la pérdida de autonomía del adulto mayor, por lo que para comprender mejor la información la conceptualización según Campo, E.,Laguado, E., Martín, M., Camargo, K. (2020). “La autonomía es la capacidad funcional que se requiere para realizar actividades básicas e instrumentales” (p.4).

Como mencionan los autores la autonomía es la habilidad que cada persona tiene de realizar diferentes labores funcionales inmersos en la vida cotidiana, donde otro término que se debe de profundizar es la definición de la palabra funcional, por lo que se entiende que “Es la capacidad fisiológica y física para ejecutar actividades de la vida diaria de forma segura y autónoma, sin provocar cansancio. Envejecer se asocia con deterioro económico, físico y mental que genera una pérdida de la autonomía” (Campo, E.,Laguado, E., Martín, M., Camargo, K.,2020, p.4).

Con base a lo anterior un mito que se ve inmerso en la etapa de la vejez, es que durante este proceso la persona adulta mayor pierde su autonomía debido a que en esta etapa de la vida las personas sufren de un deterioro tanto físico como cognitivo en donde la toma de decisiones por sí solos se ve afectada y según los diferentes resultados obtenidos durante el taller una de las hijas de la adulta mayor Alice, nos menciona lo siguiente sobre la toma de decisiones en los adultos

mayores: “No les toman en cuenta ya la opinión.” (H. Chacón, Comunicación personal, 18 de enero del 2023). Se puede observar cómo durante el taller mitos y estereotipos de la persona adulta mayor aplicado a la participante adulta mayor y su familia, la familia afirma que en ocasiones los adultos mayores dejan de lado los deseos y la toma de decisiones de las mismas, además de relacionarse dichas afirmaciones con el aislamiento social, en donde desde antes de proponer una situación a la persona en etapa de la vejez, son los propios familiares que ya han decidido por ellos, como por ejemplo el aislamiento del resto de la sociedad, otro resultado que se obtuvo es como los familiares relacionan la pérdida de autonomía con el deterioro intelectual debido a que en muchas ocasiones los adultos mayores tienden a padecer de un deterioro cognitivo, económico y físico, por lo que un familiar de la participante nos indica lo siguiente:

“Si si cometen un error ya y porque es adulta mayor también es entendible porque a veces a veces bueno, hay personas que llegan y le cuentan a una cosa y después se la vuelven a contar, pero y ahí uno entiende que te la persona te dé olvido. Así, entonces tiene que comprender también.” (R. Chacón, Comunicación personal, 18 de enero del 2023)

#### Infantilización:

La infantilización es uno de los principales mitos y estereotipos que se conocen en la sociedad costarricense, el cual va más allá de saber su existencia, sino que es puesto en práctica.

Es común escuchar este mito en diferentes contextos, donde hacen referencia sobre que el adulto mayor retrocede y en vez de ser un adulto mayor es comparado con un niño, según el CONAPAM generalmente escuchamos esta frase: “es que las personas mayores son como niños”, lo cual provoca que se le atribuya tratos que en la infancia son apropiados como por ejemplo el tomar decisiones por la persona o sobreproteger pero que en el caso de los adultos mayores estos tratos son una falta hacia la autonomía y dignidad humana siendo un ataque directo de discriminación y agresión ya que impide que el adulto mayor

pueda vivir su autonomía de la manera en que él o ella sienta más apropiada para validar su auto imagen.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la aplicación del primer taller sobre Mitos y Estereotipos podemos visualizar en la tabla 4 de co-ocurrencias como la infantilización es un mito que posee gran relevancia ya que se vincula directamente con otros como lo es el deterioro intelectual, pérdida de la autonomía y vejez igual a enfermedad.

En el caso de Alice RÑ se puede diferir que existe una mayor libertad y confianza para que se pueda valer por sí misma pero que siempre su núcleo familiar va a estar pendiente de que ella tenga la capacidad necesaria según sus criterios para llevar a cabo sus acciones.

En la aplicación del taller quedó reflejado este mito cuando uno de los participantes comunica que los adultos mayores “se vuelven como chiquitos” dando validez a este mito, ya que según sus palabras asocia la etapa de la vejez con ciertas características que presenta la infancia, el participante dice “es que también los señores mayores, a veces algunos se vuelven como chiquitos, muy chineados.” (R. Rodríguez, Comunicación personal, 18 de enero del 2023). Lo anterior nos proyecta una idea errónea que se puede observar en la actualidad en los diferentes contextos sociales, cuando un mito lo convierte en una realidad y viven a través de estas ideas, limitando al adulto mayor de poder disfrutar de la etapa de la vejez de una manera correcta y dignamente.

Aislamiento social:

Según el CONAPAM, menciona que, el aislamiento social es un prejuicio que la sociedad le ha otorgado a la persona mayor al pensar que solo por el hecho de estar en la etapa de la vejez suele ser una persona aislada, es decir, una persona que no le gusta relacionarse con los demás, que no le gusta realizar o que le hagan visitas, no le gusta compartir con su familia e incluso los catalogan como

personas de “mal carácter” lo cual es otro mito y estereotipo. Sin embargo, no siempre ocurre así, si no que en ocasiones es la misma sociedad la que de una u otra forma ha hecho que está persona sea de tal forma y lo cual provoca que incluso se puedan alejar hasta de sus propios familiares o seres queridos.

En cuanto a vida en pareja, al proyectar el fragmento de la película *Up* de Disney, una película animada basada en la historia de vida de Carl y Ellie, quienes se unen en matrimonio. Mientras el fragmento avanza se va mostrando las diferentes etapas de vida y situaciones que el matrimonio va enfrentando, como según se entiende en la película, el no poder procrear una familia, lo cual era un sueño para ambos, también se muestra que aparentemente no cuentan con una red familiar de apoyo, cuando se muestra la etapa de la vejez, hacen alusión a que el hombre adulto mayor queda “solo” al morir la esposa.

La familia de Alice menciona lo siguiente: “Debe ser triste quedar así después de tantos años con una persona, ya quedar solo debe ser muy triste, muy duro para la persona.” (Y. Rodríguez, Comunicación personal, 18 de enero del 2023). Posterior a la cita anterior, se visualiza otro resultado, ya que la familia menciona que el adulto mayor una vez pierde a su pareja sentimental, puede sentirse emocionalmente afectado o en soledad. Además, se observa cómo el aislamiento social se vincula en gran parte con el deterioro intelectual al mencionar que “A veces no es que se dejan, sino que también no dan validez a sus derechos”. (Y. Rodríguez, Comunicación personal, 18 de enero del 2023).

Como se mencionó , el aislamiento social hace referencia a que una parte de la sociedad se ha encargado de que el adulto mayor se vea obligado a aislarse pasando por encima de su propia voluntad irrespetando sus propios derechos humanos que como persona le pertenece. Como por ejemplo cuando se menciona que es el mismo adulto mayor el que en ocasiones no valida sus derechos humanos, los deja por debajo de cualquier opinión o acción que provenga de terceras personas, tomando en cuenta que gran parte de estas terceras personas son familiares, amigos o personas cercanas al círculo social con el que convive la persona adulta mayor. Así mismo, se visualiza el deterioro intelectual, al

considerar que el adulto mayor no cuenta con la capacidad para hacer valer sus propios derechos, mito y estereotipo que de igual forma se vincula con la infantilización al considerar a la persona es incapaz de poder ejercer libremente sus derechos.

Vejez igual a enfermedad:

Según Carbajo (2010), La equiparación de vejez y persona mayor con senilidad contribuye injustamente a concebir la vejez como etapa vital cargada de achaques físicos, con abundancia de enfermedades y trastornos psicofisiológicos y, por lo tanto, como etapa necesitada de permanente asistencia médica en hospitales y residencias de personas mayores, desde la perspectiva de la cercanía de la muerte. (p. 91). Con base a la cita anterior, se concluye y se obtiene el siguiente resultado de la realización del taller con la familia de la adulta mayor, en donde se le menciona a Alice RÑ, que en diferentes ocasiones los adultos mayores son sus propios familiares los que no los dejan realizar diferentes labores, ya que con el paso del tiempo pueden perder fuerza física o sufrir algún deterioro de la salud, por lo que la participante Alice menciona “Así quieren hacer oficio no los dejan, no no no no usted no puede entonces se enferman más.” (A. Rodríguez, Comunicación personal, 18 de enero del 2023).

Haciendo referencia a que si un adulto mayor se siente con la capacidad de realizar diferentes actividades y son sus seres queridos los que se oponen, pueden llegar a enfermarse por sentirse que tienen menos aptitudes o cualidades que las demás personas.

Como consecuencia se ve reflejado el que las personas tienden a ver a los adultos mayores como frágiles, por lo que en diferentes ocasiones se ve la pérdida de la autonomía reflejada en esta población, debido a la sobre protección de los familiares por diferentes temores por lo que son suprimidos de realizar labores domésticas, actividades de ocio y recreaciones.

Otro punto importante es la relación de la vejez con la enfermedad ya que en muchas ocasiones se entiende que una persona adulta mayor tiende a tener más

padecimientos que un niño o un adulto. por otra parte, la participante Alice nos enfatiza que tanto los familiares como las personas en la etapa de la vejez, no deberían ser categorizados como seres enfermos o incapaces de poder realizar sus labores diarias, ya que gran parte de ellas les sirven para sentirse mejor emocionalmente, como se menciona en la siguiente cita:

Yo pienso que también, eso también tiene que llevar un nivel porque yo siento que también hay personas que se aprovechan de eso y también dejan que los viejitos hagan absolutamente todo porque ellos quieren y se aprovechan más bien, entonces yo digo que eso también eso debe de tener un nivel, un balance y tampoco dejarlos que ellos hagan toditico pero tampoco estar ahí no dejándolos hacer nada. (R. Chacón, Comunicación personal, 18 de enero del 2023).

Uno de los mitos que más afecta a las persona adultas mayores es el mito sobre la vejez igual a enfermedad, el cual se encuentra entre la lista que ya anteriormente mencionamos que forman parte del CONAPAM, ya que cataloga a las personas como no aptas para desarrollarse de manera plena en su entorno porque son personas de alto riesgo que por su edad están enfermas o propensas a enfermarse si deciden vivir su vejez de una manera plena.

En el taller realizado de mitos y estereotipos realizado en conjunto con la adulta mayor, su familia y las participantes del TFG uno de los resultados que nos arrojó la revisión de los resultados es la vinculación del mito o estereotipo de la vejez igual a enfermedad con el mito de infantilización, los participantes son conscientes que los adultos mayores poseen derechos que deben ser respetados pero a su vez le dan validez a ciertos mitos como por ejemplo, “de algunas cosas porque tal vez pierden el oído, la vista, por ejemplo, para cruzar una carretera o así. Entonces hay que cuidarlos más como un niño”. (R. Chacón, Comunicación personal, 18 de enero del 2023). Podemos ver reflejado en este caso cómo se ve la vinculación directa de ambos mitos, cuando da características de algunas enfermedades que no porque sea adulto mayor pueden ser adquiridas, sino que a

cualquier edad se podrían presentar y finaliza diciendo que por ende se deben de cuidar como niños.

El segundo objetivo de la investigación: Identificar los mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor mediante sus historias de vida y desde la percepción familiar en la vivencia de los derechos humanos se llevó a cabo mediante un taller que se realizó en un encuentro de aproximadamente una hora y media, en el cual participaron la mujer adulta mayor Alis RÑ y sus tres hijos Yesenia R CH, Royner R CH y Heidy R CH.

Para lograr el objetivo 3, reconocer los aprendizajes que ha adquirido la mujer adulta mayor en su entorno familiar para la vivencia de los Derechos Humanos se elaboraron al igual que con el taller de mitos y estereotipos de la persona adulta mayor diferentes códigos relacionados con los derechos humanos de la persona adulta mayor, los cuales son el derecho a la independencia, derecho a la participación, derecho a la vida y dignidad en la vejez y derecho de igualdad y no discriminación con el objetivo de profundizar en la comprensión de como la mujer adulta mayor experimenta y ejerce sus derechos humanos.

Como investigadoras al elaborar estos códigos, se buscó analizar cómo la participante Alice R, percibe las diferentes situaciones relacionadas con los derechos humanos, asimismo, estos códigos nos permiten identificar desafíos y retos en la garantía de los derechos humanos de las personas adultas mayores y así poder enriquecer nuestro análisis.

A continuación, se muestra la tabla de co-ocurrencias acerca de los Derechos Humanos de las persona adulta mayor.

Tabla 5

Tabla de co-ocurrencias: Derechos humanos de la persona adulta mayor (Derecho a la independencia, derecho a la participación, derecho a la vida y dignidad en la vejez y derecho de igualdad y no discriminación).

	◇ D. a la inde... ① 18	◇ D. a la parti... ① 10	◇ D. a la vida... ① 12	◇ D. de iguald... ① 10	◇ Defensa de l... ① 10	◇ Discriminac... ① 5
◇ D. a la inde... ① 18		7	10	2	7	
◇ D. a la parti... ① 10	7					
◇ D. a la vida... ① 12	10			4	8	
◇ D. de igual... ① 10	2		4		5	5

*Fuente: Elaboración propia, Taller 2. Derechos humanos de la persona adulta mayor, 2023*

En la tabla anterior se muestran los resultados obtenidos en el taller número 2: Reconocer los aprendizajes que ha adquirido la mujer adulta mayor en su entorno familiar para la vivencia de los Derechos Humanos con la participante Alice RÑ. En la tabla se muestran columnas con distintos códigos y categorías para su respectivo análisis como lo son algunos derechos de la persona adulta mayor como: Derecho a la independencia, derecho a la participación, derecho a la vida y dignidad en la vejez y derecho de igualdad y no discriminación, además algunos otros códigos como se muestran en la tabla para su respectivo análisis como lo son la defensa de los derechos humanos y la discriminación por parte de la sociedad.

Para poder llevar a cabo el análisis del seminario se planteó un taller sobre derechos humanos de la persona adulta mayor, en el que se realizaron diversas actividades lúdicas y dinámicas con la mujer adulta mayor sobre el tema de los derechos humanos de las personas que se encuentran en la etapa de la vejez.

Durante el taller se realizaron actividades como juegos en los que se involucró a la mujer adulta mayor, además se proyectaron videos de situaciones diarias o cotidianas con las que se enfrentan los adultos mayores, en las que la participante daba su punto de vista con respecto a lo presentado, para finalizar se creó un cuento con las reflexiones de la participante sobre el tema visto en el taller.

A continuación, se detalla más a fondo cada uno de los códigos y categorías mencionados anteriormente y su respectivo análisis con el propósito de obtener el análisis respectivo en cuanto al objetivo 3.

### **Derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad**

Como todo ser humano al momento de nacer, cada individuo ante la sociedad se le atribuyen diferentes derechos, en este caso en específico con la participante adulta mayor Alice, R, se han trabajado diferentes derechos durante la sesión del taller realizado anteriormente, en esta ocasión se analiza el derecho de la igualdad y no discriminación por razones de edad.

Según la ley N° 7935, la cual recibe el nombre de Ley integral para la persona adulta mayor, decretada por la Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, en donde se establece que una persona adulta mayor es quien supera los 65 años de edad, en el título II Derechos y beneficios, capítulo II Derechos, se establecen diferentes derechos de las personas que sobrepasan el rango de edad mencionado anteriormente, en donde su principal objetivo es salvaguardar la integridad de la persona adulta mayor, lo establecido en el documento anteriormente mencionado son los siguientes derechos:

1. Derecho para mejorar la calidad de vida.
2. Derechos laborales.
3. Derechos de residentes o usuarios de establecimientos privados.
4. Derecho a la integridad.
5. Derechos a la imagen.

Aunque los derechos mencionados no son con exactitud los que se desarrollaron en el taller, debido a que no reciben el mismo nombre, si se encuentran vinculados, ya que poseen gran similitud con respecto a sus definiciones y velan por la integridad de los adultos mayores que viven en nuestro territorio nacional, por lo que es de suma importancia conocerlos para poder desarrollar los análisis y demás apartados.

En nuestro país, la población en etapa de la vejez tiene el derecho de ser tratados como todas las demás personas sin distinción de edad, género e incluso estatus económico a la que se pertenece, por lo que la participante menciona:

A mí, no, a mí nunca me ha pasado eso, pero sí, sí he escuchado que cuando un adulto mayor de la cédula que les hacen caras o tal vez no les dicen porque saben que de verdad están contra la ley, pero que sí les hacen caras. O, Bueno, les voy a contar algo una vez venía yo de San Carlos y venía yo en el bus y había dos adultos mayores en una parada, ¿verdad? Y el chófer pasó y no los dejó y se pusieron a reír el chofer y otro muchacho que siempre anda, porque los buses que van hacia San Carlos casi siempre anda ahí, como otro chofer. Entonces como que se pusieron a reírse y que de por sí no pagaban, verdad? No iban a dar el dinero que era con Cédula, entonces, entonces sí hay discriminación y si pasa a mí no me ha pasado, pero sí se escucha. (A. Rodríguez, Comunicación personal, 14 febrero del 2023).

Con la mención anterior queda evidenciado como la participante Alice RÑ ha observado cómo sufren en ocasiones las personas adultas mayores en cuanto respecta al sector de transporte público, ya que no consideran sus particularidades, además se conoce que con el peso de los años las personas adultas mayores se desplazan de manera lenta, entorpeciendo el mundo tan acelerado que se vive actualmente, ya que al entrar a la etapa de la vejez se conoce que poco a poco se va perdiendo la movilidad como lo menciona, Gac, H. (1999):

Las principales causas de inmovilidad en el adulto mayor son la falta de fuerza o debilidad, la rigidez, el dolor, alteraciones del equilibrio y problemas psicológicos. Además, con el paso de los años se producen una serie de cambios fisiológicos que contribuyen a disminuir la movilidad. (p.68).

Por otra parte, la participante hace énfasis en que ella no ha sufrido ningún tipo de discriminación en lo que se refiere a transporte público, pero que si ha sido

testigo al observar a otras personas sufrir de algún tipo de discriminación, como indica:

El caso mío que está creo que todavía nadie me ha dicho así, verdad, pero sí sé que eso o tal vez o se lo insinúan a uno pero no digamos uno verdad opina algo y tal vez le dicen, pero es que eso era antes, verdad? Eso era antes, ahora ya ahí sí, pero pienso yo que también uno debe comprender también que todos cambian de épocas verdad, sin que le digan a uno, sin burla, choteo como dicen o algo así. Pero si se lo dicen, así, como normal está bien. Digamos si se lo dicen a uno algo normal está bien, porque en realidad que sí las épocas cambian. (A. Rodríguez, Comunicación personal, 14 febrero del 2023).

Esto nos permitió visualizar cómo los valores, las creencias y costumbres de cada persona de forma individual se han ido transformando poco a poco junto con la tecnología, la forma de ver la vida y las necesidades básicas que conlleva la misma.

En el ámbito del derecho a la vida y dignidad en la vejez, durante la realización de la actividad, se le presentó a la participante un video sobre una situación en donde durante la pandemia del COVID-19 ocurría una situación en la cual solo había un respirador disponible por lo que se lo iban a entregar a la persona más joven ya que un adulto mayor, ya ha vivido suficiente y un adolescente no, al realizar la reflexión, Alice se refiere de la siguiente manera:

Está apenas empezando a digamos, a aportar mucho, sea en la familia o en El País o así no por ese lado. Pero, por otro lado, también la señora ya había aportado su, quizás su dinero para la caja y todo eso. Y era justo de que verdad la atendieran también porque ya había dado mucho y vamos para para el país, para la familia, quizás para para la casa ya entonces yo diría que ya no sé si es como algo complicado, algo complicado por un lado, es verdad, injusto, pero por otro lado también es justo porque ya ella ya estaba mayor y si le daban el respirador a un joven, ya era joven,

digamos este le faltaba mucho por dar todavía a su familia y todo eso. (A. Rodríguez, Comunicación personal, 14 febrero del 2023).

Al momento de reproducir el video y realizar la actividad grupal, se obtiene como resultado que la participante Alice RÑ ante la situación reflexiona y analiza lo sucedido, al inicio le parece injusto que a los adultos mayores se les priven de la salud solamente por ya haber vivido lo suficiente según los parámetros de la sociedad por lo que se estaría incumpliendo el derecho a la vida y dignidad a la vejez, sin embargo también cree que le parece justo que al joven le den la misma oportunidad de mejorar su salud y tener toda una vida por delante, al igual que las personas adultas mayores.

En el marco de la defensa de los derechos humanos se comenta en las actividades que en muchas ocasiones se ven violentados, por lo que la participante reflexiona lo siguiente:

Yo pienso que que está bien y que tome sus propias decisiones y que tome como verdad digo si la persona está con una capacidad de hacerlos y de ahí tiene que venir esta, sé lo que le gusta ponerse la ropa que le guste y verdad que se sienta cómoda. Que nadie le diga, digamos no, eso se le ve mal o se le ve feo. ¿Usted no está para usar eso o así, y ahí tiene la libertad de hacerlo si le gusta, mientras se vista y todo adecuadamente, verdad a su edad pienso que está bien, ya hay nadie, la va a criticar ni nada? Entonces que haga lo que le gusta. (A. Rodríguez, Comunicación personal, 14 febrero del 2023)

Se afirma que la participante Alice RÑ es una persona que defiende sus gustos e ideales, ya que al conversar surge nuevamente el tema del transporte público mencionado con anterioridad, por lo que ella resaltó que al igual que las demás personas, los adultos mayores tienen el mismo derecho de utilizarlo. La participante nos comentó lo siguiente: “Es un derecho, sí, es un derecho que sí ya está establecido, se debe de respetar.” (A. Rodríguez, Comunicación personal, 14 febrero del 2023). Durante la conversación en diferentes ocasiones se identificó que conoce de sus respectivos derechos como ser humano y adulta

mayor, además con su relato de vida se reconoce que es una persona autónoma la cual se encuentra disfrutando plenamente de su vejez al lado de su familia y seres queridos.

Para concluir, se refleja la importancia que la participante le da a la sensibilización y educación sobre los derechos humanos de las personas adultas mayores dentro del contexto familiar y social. Un claro ejemplo es el derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad, ya que, aunque la persona participante no haya recibido discriminación directa en el transporte público, su testimonio demuestra su sensibilidad ante este tipo de situaciones, la participante demuestra su apoyo de igualdad en cuanto al trato con los adultos mayores. Además, en el caso de los recursos médicos que favorecen a ciertas poblaciones demuestra su compromiso y empatía de la dignidad en la vejez, reconociendo que tanto los adultos mayores como los jóvenes cuentan con el mismo potencial para poder obtenerlo cuando así lo requiera.

### **Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez**

Desde nuestra concepción, es decir desde que el momento en que nacemos formamos parte de una sociedad, por lo tanto, también llegamos a ser personas sujetas de derechos y deberes, sin embargo, cuando entramos a la etapa de la vejez nos damos cuenta que en ocasiones gran parte de los derechos del adulto mayor se llegan a incumplir o no se les llega a dar realmente el valor que estos merecen. Los derechos humanos fundamentales de las personas adultas mayores fueron establecidos y aprobados el 15 de junio de 2015 por La Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las personas mayores N. 9394 por la Organización de Estados Americanos, derechos que fueron aprobados por la Asamblea Legislativa en el año 2016 para los ciudadanos costarricenses.

Uno de los derechos fundamentales que menciona La Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las personas mayores N. 9394, es el Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez. Según la convención, el estado es quien debe garantizar que realmente se esté cumpliendo el derecho a la vida de la persona adulta mayor hasta el fin de sus días y que este

sea en igualdad de condiciones, es decir que no va a depender del estado económico, ni la raza, etnia, nacionalidad, condición, entre otros aspectos. Lo que la convención menciona es que la persona adulta mayor siempre debe preservar su dignidad hasta el día de su muerte, es decir, que siempre se le debe de mirar y respetar como ser humano.

Durante la ejecución del taller se proyectó un video en el cual se mostraba la situación que vivió una persona adulta mayor, en la que negaban su atención hospitalaria por el hecho de ser una persona mayor, la participante al finalizar la observación de dicho video menciona que por un lado la adulta mayor merece de igual forma la atención, ya que se supone que ella ya ha aportado a su país y a su salud, que es una situación complicada pero que era algo justo que atendieran a la persona adulta mayor, sin embargo recalca de igual forma que también era justo para el joven porque él estaba joven y todavía le faltaba mucho por vivir.

Con base a lo que menciona la participante, se visualiza como defiende el derecho a la vida y a la salud de la mujer adulta mayor del video mostrado, porque aunque ella se encuentre en la etapa de la vejez, también cuenta con el mismo derecho que la persona joven.

De igual forma, lo que la mujer adulta mayor menciona después de observar el video donde negaban la atención hospitalaria a una persona mayor, se vincula con uno de los códigos el cual es el de la defensa de los derechos humanos, ya que se visualiza como la participante menciona que era una acción justa el poder dejar que la adulta mayor pudiera ejercer su derecho a la salud al igual que el otro joven.

Por otra parte, en relación a lo que menciona durante el taller la participante, también se observa en el siguiente comentario como la participante Alice RÑ defiende otro derecho el cual es el “derecho a la vida y dignidad en la vejez” en donde hace referencia al uso del dinero de las personas en etapa de la vejez cuando tienen alguna condición y no pueden valerse por ellos mismos,

donde la familia hace uso del mismo para ofrecer a sus seres queridos una mejor calidad de vida comprando lo necesario en el día a día, al mencionar lo siguiente:

Para beneficiar la libertad, para el dinero, ahí ya importa si no tienen la capacidad, pero le pueden coger la platita y comprarle ropita, comprarle alimentos, comprarle cositas, ¿verdad? Porque la platita en realidad es de ella, no gastarla en otras cosas que no, sí que no son de otra cosa. (A. Rodríguez, Comunicación personal, 14 febrero del 2023).

La defensa de los derechos humanos se visualiza cuando la participante menciona que aunque la persona adulta mayor no cuente con la capacidad de forma independiente para poder realizar sus labores diarias, sus familiares, amigos o demás no deben de tomar del dinero que a la persona adulta mayor le pertenece y que así de esa forma la persona adulta mayor pueda llevar a cabo una vida en la vejez de forma digna, ya que la dignidad en la persona se fundamenta en ser libre y una vez que esa libertad se llega a perder al no poder utilizar su dinero como algo que le pertenece, ese derecho y respeto a su dignidad se llega a violar o perder.

Para poder vivir una vida digna en la vejez la persona adulta mayor debe ser una persona libre, es decir capaz de tomar sus propias decisiones. Y en ocasiones suele ocurrir que sus propios familiares, amigos o conocidos privatizan al adulto mayor de su propia libertad, tanto en aspectos económicos, sociales y personales, al pensar que no cuentan con la capacidad para hacerlo, sin embargo la participante durante el taller menciona que considera que está bien que la persona adulta mayor tenga la libertad de poder tomar sus propias decisiones en aspectos básicos y personales en los que se sienta cómoda, sin que nadie la diga lo que tenga que hacer mientras la persona pueda hacerlo de forma individual y libremente sin sentir que la juzgan o critican por sus decisiones.

En relación a lo que menciona la participante en la cita anterior, se visualiza como Alice R. defiende el derecho a que las personas adultas mayores

mientras tengan la capacidad cognitiva y física para realizar sus tareas diarias puedan tomar sus propias decisiones y hacer valer sus propios derechos. La participante durante el taller menciona como su familia le ha permitido tomar diferentes decisiones por su cuenta como lo es el vivir sola, ser independiente e incluso hacer valer sus derechos como ser humano, así como lo menciona a continuación:

No, no, nunca, a mí me gusta venir sola. Yo mientras pueda hacer mis cosas, este a mí me gusta vivir sola más que todo porque a uno llegan a visitarlo, entonces uno se siente como con más libertad de atendernos y todo, y si uno ya se va vivir con otra persona, digamos en el caso con un hijo o un familiar o así, pues no va a ser la misma libertad, pues llegará el momento y será muy bonito, muy hermoso y todo más y verdad lo van a chinear a uno lo van a cuidar y todo, será una experiencia linda también pero mientras se pueda, mejor vivir uno así solito, así como el caso mío verdad. (A. Rodríguez, Comunicación personal, 14 febrero del 2023)

Así mismo en conclusión al derecho de la vida y dignidad en la vejez, se ve reflejado como la participante en su experiencia y opinión durante el taller comenta sobre la importancia del uso del dinero de los adultos mayores, ya que la participante cree que es importante respetar la autonomía y la dignidad en la vejez sobre cómo utilizar sus propios recursos y así poder asegurar una vida digna al morir.

Así mismo, como otro resultado de la investigación se visualiza como el derecho de la vida y la dignidad en la vejez se vincula con el derecho a la independencia y autonomía, ya que ella siempre ha tomado sus propias decisiones como en el caso de querer vivir su vida de forma independiente sin ningún familiar cercano. Se observa como la participante ejerce su derecho a la independencia y autonomía, al poder tomar sus propias decisiones.

### **Derecho a la independencia y a la autonomía**

Como ya se ha recalado anteriormente los derechos humanos son fundamentales para todos los seres humanos, sin importar las características físicas, sociales, culturales entre otras generalidades que se le atribuyen a un individuo, las cuales influyen en la calidad de vida de las personas.

Durante la realización del instrumento del segundo taller sobre los derechos humanos, se tomó en cuenta los que forman parte directamente en los adultos mayores, entre ellos se encuentra el derecho a la independencia y la autonomía el cual se ve reflejado en el caso de la adulta mayor Alice RÑ.

De igual manera se debe mencionar que, dicho taller fue dirigido por las integrantes del presente estudio de caso y en una reunión muy amena logramos obtener información muy importante que nos permiten plasmar que en su situación particular es una persona que cuenta con el disfrute de este derecho y así poder disfrutar de una buena calidad de vida.

Así mismo Alice RÑ comenta lo siguiente: “En mi caso, creo que sí. Mi familia me motiva porque hay veces comento que quiero ir a un lugar o que quiero ay, me dicen que sí, que yo puedo, que sí, que mientras esté bien y todo eso que sí lo puedo hacer, entonces yo pienso que, que sí me motivan”. (A. Rodríguez, Comunicación personal, 14 febrero del 2023).

Por ende, podemos observar que Alice R sí disfruta de este derecho humano y que su familia cumple con un papel muy importante ya que no le impiden realizar actividades que a ella le gusten, que la mujer adulta mayor consta de una motivación y apoyo constante de su familia.

Como parte del testimonio de Alice RÑ, nos demuestra en conclusión que cuenta con el apoyo y motivación de su familia, ya que la participante puede tomar decisiones que le permiten disfrutar de una buena y sana calidad de vida, al poder sentirse plena en las actividades que realiza en su comunidad e iglesia.

Su participación en diferentes actividades como recolección de basura o eventos de la comunidad reflejan cómo ejerce sus derechos de forma independiente y autónoma.

### **Derecho a la participación e integración comunitaria.**

La persona adulta mayor tiene como derecho la participación e integración comunitaria, es decir, tiene derecho a poder formar parte de una comunidad a través de actividades, encuentros, reuniones u otras en la que la persona pueda sentirse de alguna u otra forma una persona activa y útil en su comunidad aportando desde sus propias capacidades, así como lo menciona la participante: “Y también me gusta como ir a recoger basura, hay veces que hasta solita lo hago con unas bolsas y voy a recoger basura y eso sí, participo”, donde se visualiza como la mujer adulta mayor ejerce libremente del derecho a la participación e integración comunitaria al tomar por su propia cuenta la decisión de querer ayudar al medio ambiente y a su comunidad a través de la recolecta de basura, aportando su granito de arena para la comunidad. Porque, aunque ella menciona que no es tan activa en las actividades de la comunidad, participa en lo que a ella le gusta como lo menciona de igual forma a continuación: “Ha sido un poco, este, que no he participado mucho, pero sí me gusta y si me verdad, me agrada, ¿verdad? Verlos jugando, ellos participando y todo eso.” (A. Rodríguez, Comunicación personal, 14 febrero del 2023).

La participante menciona como el asistir a eventos de la comunidad, como por ejemplo la iglesia a la que asiste, a graduaciones o té de canastillas son actividades que la hacen sentirse bien y ser parte de la comunidad donde vive, ya que menciona que:

Y apoyar o ir a una graduación me gusta mucho también así, cosas de la iglesia, me gusta mucho asistir. Son cosas que a uno lo llenan mucho, se distrae y verdad, la paso bonito. (A. Rodríguez, Comunicación personal, 14 febrero del 2023).

De esta manera se visualiza como a la participante Alice RÑ al ser parte de la comunidad o asistir a eventos importantes la llenan como persona y de una u otra forma la hacen sentirse a gusto y sirven como una distracción, es decir, son

ambientes en los que ella logra sentirse a gusto, además de que como otro resultado de la investigación el derecho de la participación e integración comunitaria se vincula con el derecho a la independencia y a la autonomía, al ella mencionar como de forma voluntaria e individual le agrada ir a recoger basura en su comunidad, participar en “tés de canastilla”, asistir a eventos de la iglesia, ir a graduaciones, organizar eventos como “tés” e incluso asistir a eventos de ayuda comunitaria o eventos sociales como cuando nos comenta: “Sí y les cuento si el señor me lo permite. Ahora en marzo voy a ir a Talamanca.” (A. Rodríguez, Comunicación personal, 14 febrero del 2023). Se observa como la participante es una persona que vive de forma independiente y autónoma, capaz de tomar sus propias decisiones y no depender de terceras personas para poder asistir a los lugares o eventos que a ella le gustan y le interesan.

Además, es importante mencionar que este derecho se evidencia en el involucramiento que tiene la participante en eventos de su comunidad y la voluntad con la que cuenta para ser parte de estas actividades, su participación en la iglesia, eventos familiares y actividades comunitarias demuestran su deseo por estar activa lo que hace que la mujer adulta mayor logre sentirse en una sensación de pertenencia y bienestar.

También es importante recalcar la importancia de que la persona adulta mayor pueda hacer valer de forma libre e independiente sus derechos, tanto en aspectos laborales, personales o económicos para que así pueda llevar una vida digna, derecho el cual le pertenece desde el momento de su concepción como bien se mencionaba anteriormente, los derechos humanos son parte fundamental de nuestro crecimiento humano y la práctica saludable de estos mismos potencializan una vejez saludable.

Para finalizar se debe resaltar la importancia del entorno de la participante ya que ha sido la clave fundamental para que Alice RÑ pueda fortalecer su conciencia y ejercicio por los derechos humanos en la etapa en la que se encuentra actualmente, en la etapa adulta mayor. Sus anécdotas reflejan como el apoyo de su familia, la educación y la participación en las distintas actividades

comunitarias son fundamentales para así poder garantizar una vejez digna y plena.

### **Segundo estudio de caso de la mujer adulta mayor Adilia QN de la comunidad de Plantares en Pérez Zeledón.**

El siguiente capítulo pretende reflejar los aprendizajes y las vivencias de doña Adilia QN dentro de su contexto familiar, desde una mirada de los derechos humanos. En ese sentido, el segundo estudio de caso se realizó con la mujer adulta mayor de la comunidad de Platanares de Pérez Zeledón.

Los resultados de la investigación se presentan en función de los objetivos planteados, en un primer momento el relato de vida de la mujer adulta mayor para responder al primer objetivo específico, posteriormente los resultados en torno a mitos y estereotipos acerca de este grupo etario en función del segundo objetivo específico y se concluye con los aprendizajes sobre derechos humanos que han adquirido las mujeres adultas mayores, el cual responde al tercer y último objetivo propuesto en la investigación.

El relato de vida profundiza en los modos de vida de doña Adilia QN, la cual vive en una zona rural, tiene una familia extensa o consanguínea que se caracteriza porque viven distintos miembros de la familia (abuela, nieta, bisnieto, bisyerno). Doña Adilia es madre soltera de dos hijas, actualmente está pensionada, ya que trabajó aproximadamente 30 años con en el CEN-CINAI de la zona. A inicios de la pandemia doña Adilia comenzó a vivir con su nieta, a la que le ha brindado apoyo y acompañamiento desde el fallecimiento de su madre siendo su núcleo familiar actualmente. Con respecto, al grado de escolaridad doña Adilia concluyó la primaria completa, es una mujer activa, que colabora en las tareas del hogar, en el cuidado de su bisnieto, asimismo, con su nieta se brindan acompañamiento mutuamente, en su tiempo libre colabora en la iglesia y en la comunidad, además le gusta cocinar, jugar con su bisnieto y es amante de los animales.

La recolección de información se llevó a cabo por medio del relato de vida e intercambio de ideas, opiniones y experiencias a través de la entrevista no estructurada.

Para todos encuentros, una de las investigadoras se trasladó a la casa de habitación de doña Adilia QN para programar una reunión por medio de la plataforma zoom, donde la otra investigadora estaba presente vía remota, la dinámica del encuentro fue guiada por las dos investigadoras, los encuentros fluyeron en una conversación amena y hubo una participación activa de ambas partes.

Se muestra el procesamiento de la información obtenida en la aplicación del objetivo uno de la investigación: *describir los modos de vida de la persona adulta mayor dentro del contexto familiar para la comprensión de sus creencias y valores en derechos humanos*, el cual se llevó a cabo por medio de dos entrevistas no estructuradas dirigidas en tiempo pasado y en el presente de la mujer adulta mayor con el propósito de profundizar en su historia de vida.

El instrumento se enfoca en las categorías de análisis modos de vida, creencias y valores que para esta investigación se concibe los modos de vida como la expresión de la forma de las actividades cotidianas que desarrolla la persona adulta mayor, las creencias, que se definen desde la investigación como ideas o pensamientos que se han adquirido y se conciben como verdades, mientras que los valores son palabras a las que se le otorga significado de acuerdo con nuestro sistema de creencias. Por otro lado, las preguntas de la entrevista no estructurada se dividen por las unidades de análisis: autocuidado, ocio y recreación, tiempo en familia, labores del hogar, valores y creencias y derechos humanos.

Tabla 6  
Tabla de concurrencias, Valores y creencias

	◆ Deberes del hogar ⊖ 8	◆ Patrones de crianza ⊖ 17	◆ Trabajo ⊖ 6	◆ Valores ⊖ 8	◆ Vínculo afectivo ⊖ 16
◆ Derechos humanos ⊖ 3				2 (0,22)	
◆ Responsabilidad ⊖ 8	4 (0,33)	2 (0,09)	4 (0,40)		1 (0,04)
◆ Rol de abuelos ⊖ 6	1 (0,08)	1 (0,05)			4 (0,22)
◆ Rol de madre ⊖ 14	3 (0,16)	6 (0,24)	2 (0,11)	1 (0,05)	5 (0,20)
◆ Rol de padre ⊖ 10	1 (0,06)	4 (0,17)	2 (0,14)	1 (0,06)	6 (0,30)

*Fuente: elaboración propia. Entrevista no estructurada, 2022.*

De acuerdo con la información recopilada se evidencia que el rol de madre y el rol de padre fueron un factor determinante en la vida de la mujer adulta mayor, ya que tuvo un impacto en lo referente a los modos de vida, que para esta investigación se entiende como las actividades cotidianas que desarrolla la persona adulta mayor. Por medio del relato de vida se refleja que los modos de vida de doña Adilia QN fueron aprendidos desde la niñez por ejemplo: cocinar, realizar quehaceres del hogar y dedicarse al cuidado de niños, cabe resaltar, doña Adilia QN continúa haciendo algunas actividades hasta el día de hoy, sin embargo, a su cotidianidad se le agrega la participación activa en la Iglesia y en la comunidad. También doña Adilia QN expresa que aprendió los valores y las creencias como el respeto, la honestidad, el amor en su hogar.

De acuerdo con los modos de vida y como se muestra en la tabla 6. Tabla de concurrencias: Valores y creencias la madre de doña Adilia QN influye en los deberes del hogar, como lo describe Quesada, A.

Mamá nos ponía a lavar y nosotros teníamos la ropa en un alambre, pero si estaba mal, mamá la cogía y nos decía vuelvan a lavar y teníamos que volver a lavar y a restregar, entonces había que hacerlo por segunda vez y hasta tercera vez. (Comunicación personal, 22 de agosto del 2022).

En la cita anterior, se evidencia una madre exigente en la ejecución de las tareas del hogar, donde si sus hijas no realizaban de manera adecuada la labor asignada, tenían que volverlo a hacer repetidas veces hasta que la madre

confirmará que todo se había hecho correctamente. Asimismo, doña Adilia QN menciona que desde los 7 años tuvo que aprender a cocinar y a moler, en ese sentido se refleja el rol de madre como principal formador en los deberes del hogar, por otro lado, el padre de doña Adilia QN también influye en ciertas dinámicas del hogar, sin embargo, se dedicaba principalmente a las labores en el campo. Es evidente cómo los patrones de crianza influyen de una u otra forma en los modos de vida, para doña Adilia QN la formación recibida sobre labores del hogar ha permeado a lo largo de su vida y en la reproducción de patrones en su rol de mamá. Asimismo, se refleja la influencia del rol de género en cuanto a la crianza que tuvo doña Adilia QN ya que por ser mujer y una de las hijas mayores se le asignó cumplir con ciertas responsabilidades, realizar los deberes del hogar y encargarse del cuidado de los hermanos menores desde que era una niña.

Plazarte, Moreira y Cevallos (2022) exponen que la familia “por consiguiente, es considerada como el primer agente socializador, entendiendo por función socializadora el desarrollo en cada individuo de aquellas habilidades y actitudes que constituyen los requisitos esenciales para su futuro desenvolvimiento en la vida” (p. 93). En este sentido, se visualiza como resultado de la investigación que el contexto familiar es el principal escenario de la educación ya que es donde doña Adilia QN aprendió sobre responsabilidades, deberes, creencias y valores, los cuáles han permeado a lo largo de su vida y se han visto reflejados en las acciones diarias, asimismo, inciden en la formación de la identidad a partir de la organización familiar y el rol que lleva a cabo cada integrante.

Actualmente doña Adilia QN tiene un papel de abuela y bisabuela en su núcleo familiar que se refleja en su vida cotidiana, como indica en la siguiente cita:

Aquí con FMU, le ayudo a cuidar el bebé o cocinar, hacer el desayuno, el almuerzo, cuando ella ya se levanta, tal vez ya tengo hecho lo que vamos a desayunar, después, si hay que lavar ya tal vez he lavado un poco y después ella sigue, yo cuido el bebé para que ella terminé de lavar y limpiar. (A. Quesada, Comunicación personal, 30 de agosto del 2022).

En ese sentido, se evidencia como doña Adilia QN contribuye en los deberes del hogar y como apoya a su nieta FMU con el cuidado de su bisnieto, esta cooperación en los quehaceres diarios la hace sentir útil y productiva, esto puede ser debido a rol de género que a ella se le atribuyó desde la niñez.

Por otro lado, se visualiza que la madre de doña Adilia QN tiene un papel fundamental en los patrones de crianza, que se entienden para esta investigación como las prácticas o acciones que se transfieren de generación a generación, por ejemplo, el vínculo afectivo y la dedicación al trabajo, los cuales han repercutido en los modos de vida de ella, como menciona:

Ahora digamos que ya estoy en la casa y vivo con FMU pasó más tiempo con ellos, tiempo que con mis hijas no lo tuve por el trabajo casi no les dediqué tiempo a ellas a las chiquillas, pero es que así lo hicieron conmigo igual porque mamá y papá trabajaba todo el día en el campo en la finca, nunca pasaban tiempo con nosotros ni nos llevaban a pasear. (A. Quesada, Comunicación personal, 30 de agosto del 2022).

Doña Adilia QN refleja con sus hijas el mismo estilo de vida que tuvo con sus padres, ya que ella se dedicó a trabajar y el tiempo que le brindaba a sus hijas era muy limitado. Igualmente, se hace referencia al rol que la bisabuela de doña Adilia QN tuvo con su madre, como comenta Quesada, A: “es que mi mamá se crió con los abuelos maternos y la abuela era muy estricta, y trabajaba mucho, casi no pasaba tiempo con ella, por eso es que ella es así.” (Comunicación personal, 22 de agosto del 2022). En la cita anterior se refleja cómo el patrón de crianza de madre y abuela exigente se repite en las generaciones, asimismo, como el trabajo era la prioridad para todos, la forma de subsistir y salir adelante.

En relación con el rol de madre y el trabajo, Quesada, A. describe “yo trabajé 38 años en un centro de nutrición y mi mamá y mis hermanas una de las mayores fueron las que me criaron a las chiquillas porque yo pasaba más tiempo en el trabajo que en la casa” (Comunicación personal, 22 de agosto del 2022). En ese sentido La política Nacional de Cuidados (2020) afirma que:

La dinámica de la vida laboral y familiar ha cambiado en los últimos decenios, pero la política pública no ha seguido el ritmo de las cambiantes necesidades de las familias costarricenses. Como los hogares dependen de los ingresos de todas las personas adultas en edad de trabajar para llegar a fin de mes, muchas familias carecen ahora de una persona cuidadora que se quede en casa para atender a las personas dependientes. (p. 100).

Otro resultado en el relato de vida de doña Adilia QN, son los patrones de crianza que se repiten con su bisabuela, su madre y ella, ya que otras personas tuvieron que encargarse del cuidado y la crianza de sus hijas por dedicarse la mayoría del tiempo a su trabajo. Por su parte, Zambrano, Guerrero, Sabando, Looor y Barcia (2023) indican que:

La influencia que ejerce la familia sobre el desarrollo integral es crucial para garantizar aspectos valiosos en la creación de un individuo con seguridad, autónomo, feliz y productivo. A pesar de que la familia es la base de desarrollo integral de los niños, en algunos casos esto no se da por circunstancias diversas de los padres de familia que van desde lo laboral hasta los métodos de crianza (p.537).

El núcleo familiar es fundamental, ya que son las primeras personas que forman moral e integralmente a los niños y niñas, también son los encargados de su protección y seguridad, a través de esto se construye un vínculo afectivo entre ambos, lo que contribuye al desarrollo emocional y físico del niño.

Los padres y las madres de familia que trabajan tienen tiempo de convivencia limitado con sus hijos e hijas, por lo que tienen que recurrir a terceras personas para el cuidado de los mismos. Cabe resaltar, que los padres de familia que se dedican al trabajo, lo hacen por subsistir y cubrir las necesidades básicas que hay en el hogar como lo es la alimentación, la salud, la vestimenta, la educación, la vivienda, el ocio y la recreación, por lo que deben delegar la crianza de sus hijos a otras personas.

Por otra parte, con respecto al rol de la madre y el padre de doña Adilia, relacionado al trabajo, ella menciona:

Ellos sembraban maíz y frijoles, se cogía café, se trabajaba con el café, digamos apoda y todas esas cosas, lo cogían, también se sembraba maíz y frijoles, se sembraba caña de azúcar que íbamos a moler al trapiche donde mi abuela para el dulce, era para consumo propio, para comer y regalar, papá era muy dadivoso. (A. Quesada, Comunicación personal, 22 de agosto del 2022).

Se evidencia que ambos padres eran muy trabajadores, además, recalca que su padre compartía la cosecha con las demás personas, estas acciones incluyeron en las creencias y valores que doña Adilia posee, como indica “El valor que me enseñaron mis papás es el valor de la honestidad y respetar a las demás personas como personas. A mí no me gusta decir apodos, conocer a fulano por el apodo y eso nunca me ha gustado yo recuerdo que papá y mamá decían que para eso tienen nombre.” (A. Quesada, Comunicación personal, 22 de agosto del 2022). Se recalcan los valores que estuvieron presentes en la infancia de doña Adilia QN y cómo son parte de sus modos de vida. De acuerdo con Plazarte, Moreira y Cevallos (2022) exponen que “El entorno familiar es el primer momento donde se comienza a aprender en muchas áreas como conducta, afecto, desenvolvimiento en la sociedad y valores.” (p. 102). Se muestra la importancia que tiene la familia en la formación de valores y principios para el individuo, los valores familiares son un conjunto de creencias, costumbres y relaciones de afecto que se transmiten por generaciones, a través de vínculos de respeto, comunicación, gratitud, confianza y empatía. Cabe resaltar que estos valores han sido parte de la vida de Doña Adilia QN, de igual forma ella menciona que los ha inculcado en sus hijas y ahora lo hace con su nietos y bisnietos.

De igual forma, doña Adilia QN recalca la importancia de los derechos humanos como lo expresa en la cita:

Yo pienso que el derecho es todo lo que una persona necesita, desde que nace un niño ya ahí empieza un derecho de humanidad hacia una persona. El derecho humano es todo lo que doy, todo lo que yo recibo. Yo

tengo que ver al hermano, a la persona que está en la calle, todos ellos necesitan derechos humanos, todas las personas tienen derecho, la persona tiene derecho a una muerte digna. (A. Quesada, Comunicación personal, 30 de agosto del 2022).

La percepción que tiene doña Adilia QN sobre lo que son los derechos humanos, ha sido fomentada desde la formación de valores que adquirió por medio de la crianza que recibió de sus padres, asimismo estas creencias y valores influyen en sus modos de vida.

Los derechos humanos son todos aquellos que se le proporcionan a un ser humano solo por el hecho de existir, ya que protegen su integridad y su dignidad desde el nacimiento hasta la muerte. Como resultado se refleja que Doña Adilia QN comprende que son los derechos humanos, ya que los ha aprendido a través de los valores que le inculcaron su madre y su padre. Asimismo, destaca la importancia de la formación de valores, principios en la familia y la validez por los derechos humanos.

Por último, el rol de madre y el rol de padre se relaciona con el vínculo afectivo, ya que (A. Quesada, Comunicación personal, 22 de agosto del 2022) describe “mi mamá era muy brava, mi mamá, digamos ella, hablaba de una vez punto y ya a la segunda iba con el fajazo, papá no, papá era diferente, era muy cariñoso y papá era totalmente diferente.” Se destaca la diferencia en el vínculo afectivo que doña Adilia QN tenía con sus padres, por un lado, detalla lo estricta y poco amorosa que era su madre y por el otro, cuenta cómo su padre era afectuoso, sin embargo, comenta:

Nos fuimos con papá para San Isidro qué nos iba a comprar unas muñecas, pero papá tomaba mucho y mi papá nos dejó votadas y nosotras chiquitillas no sabíamos ni para dónde coger, nunca habíamos ido a San Isidro, fue hace tiempo y llegó un señor y nosotras paradas al frente de la cantina donde estaba papá, y mi papá ni se volvió acordar que nosotras estábamos ahí. (A. Quesada, Comunicación personal, 22 de agosto del 2022).

La cita anterior visualiza como su padre era amoroso, pero a la vez un papá ausente debido al vicio del licor, ya que reiterada veces doña Adilia QN hace referencia de que su padre se ausentaba del hogar por varios días debido a la misma situación. Según Martínez (2008) “Los vínculos afectivos que se establecen van dejando huellas, muchas positivas, otras no tanto. Esas huellas quedan y hacen que el niño/a afronte la experiencia de una forma determinada.” (p. 304). De manera que el vínculo afectivo puede influir en el desarrollo de la vida del niño/a, de manera positiva o no tan positiva. En el caso de doña Adilia QN vemos como estos apegos han repercutido en sus modos de vida, puesto que en los resultados de la investigación hemos podido identificar el papel significativo que tuvo la madre y el padre en la vida de doña Adilia QN.

Por otra parte, con relación al rol de abuela y al vínculo afectivo (A. Quesada, Comunicación personal, 30 de agosto del 2022) expresa “Yo pienso que vivir con F es una forma de devolver lo que no pude hacer con mi hija, es como un agradecimiento a mi hija. Ella y yo no teníamos esa confianza de hablar de sentarnos, entonces lo que no hice con ella pienso que lo estoy haciendo con la hija.” Como podemos visualizar, doña Adilia QN tenía poca confianza y cercanía con su hija, por lo que compartir con su nieta y bisnieto en la actualidad la reconforta, aún más porque su hija falleció hace 12 años aproximadamente. En relación a esto, Martínez (2008) expone que “Establecer un vínculo afectivo con una persona es un privilegio, porque se participa en la configuración de su universo, dotándolo de significado, pero también es una responsabilidad por la huella que se deja en su relato.” (p. 305). Se destaca la importancia del vínculo afectivo y como trasciende en la vida de las personas. Como resultado del estudio, se percibe el fuerte vínculo afectivo que tiene doña Adilia QN con su nieta FMU, como una forma de retribuir el tiempo y la confianza que no tuvo con su hija. Además, podemos ver que el vínculo afectivo es mutuo ya que, como lo describe Quesada, A. “Yo cuento con ella, con F, ella me trae las medicinas y me acompaña en muchas cosas, yo cuento con ella para hacer todo.” (Comunicación personal, 30 de agosto del 2022) se visualiza la responsabilidad, compromiso y el afecto que tiene su nieta en todos los aspectos de la vida de doña Adilia QN, de igual forma se puede percibir que para FMU, su abuela es su figura materna.

La siguiente tabla de co-ocurrencias resalta la unidad de análisis de autocuidado, ocio y recreación, asimismo incluye los códigos de autocuidado, deberes del hogar, gustos e intereses y vínculo afectivo como resultado de la entrevista no estructurada dirigida a la adulta mayor Adilia QN.

Tabla 7  
Tabla de co-ocurrencias: Autonomía y recreación

	Autocuidado 5	Deberes del hogar 8	Gustos e intereses 5	Vínculo afectivo 16
Autonomía 6	1 (0,10)	2 (0,17)	2 (0,22)	2 (0,10)
Recreación 7			5 (0,71)	2 (0,10)

*Fuente: elaboración propia. Entrevista no estructurada, 2022.*

En relación con la autonomía de doña Adilia QN en el ámbito de autocuidado ella describe que cuida mucho su alimentación, como indica Quesada, A “he dejado de comer chile picante que me gustaba, también he dejado mucho el condimento, trato de comer más comida saludable, frutas y verduras.” (Comunicación personal, 2022). En la cita anterior se refleja el autocuidado y la decisión propia que tiene doña Adilia QN para comer lo que desea procurando cuidar su salud, se muestra como ella tiene una participación plena en sus decisiones en el contexto familiar y en su vida cotidiana. En ese sentido la Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las personas mayores expone que “La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas.” (2016). De esta manera, la mujer adulta mayor válida su independencia y autonomía ejerciendo libremente su derecho. Asimismo, doña Adilia nos comenta que colabora en los quehaceres del hogar, Quesada, A indica “Yo todavía hago de todo, cocino, lavo, lo único que no hago es limpiar ventanas y limpiar, porque este brazo me molesta, entonces no hago, eso lo hace FMU.” (Comunicación personal, 30 de agosto del 2022). En

relación a lo que cometa doña Adilia QN, se visualiza nuevamente la independencia y toma de decisiones que ella tiene para realizar las diferentes tareas del hogar, de igual forma es consciente de lo que puede realizar o no por el desgaste que presenta en el brazo, dejándole a FMU las tareas que no puede hacer.

Igualmente, doña Adilia QN expresa los gustos e interés que tiene, como lo indica en la siguiente cita:

Me gusta dar catequesis a los niños, también voy a la iglesia una hora más o menos a una oración que hay, a veces voy a algún lado a pasear, pero sí uno pasa ocupado. Me gusta bordar entonces ahora estoy bordando y ahora yo les conté que me metí a un grupo de adulto mayor entonces estoy en reuniones y ahí hacemos actividades y manualidades. (A. Quesada, Comunicación personal, 30 de agosto del 2022).

Se visualiza como doña Adilia QN es una mujer que sabe cuáles son sus gustos e intereses, por ende, participa activamente en las actividades de la iglesia y la comunidad, haciéndolos parte de su recreación. Según Serna (2019) “Es imprescindible considerar a las personas mayores, como participantes activas de la sociedad, reconocer su valor y su diversidad en cuanto a necesidades, roles, gustos y actividades para adaptar los comportamientos y políticas y garantizar un envejecimiento activo y de calidad.” (p. 1). Como otro resultado del primer objetivo de la investigación se evidencia la participación activa que tienen doña Adilia QN en su contexto familiar y en la comunidad, generando así un sentido de pertinencia que valida su rol como mujer y mujer adulta mayor dentro de la sociedad, además, se refleja que doña Adilia QN tiene un vínculo afectivo con su núcleo familia y que es una mujer autónoma e independiente.

El segundo objetivo de la investigación: Identificar los mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor mediante sus historias de vida y desde la percepción familiar en la vivencia de los derechos humanos se llevó a cabo mediante un taller que se realizó en dos encuentros de una hora y media aproximadamente, en el cual participaron la mujer adulta mayor Adilia QN y la nieta FMU.

La unidad de análisis del taller son los mitos y estereotipos sobre persona adulta mayor, que para esta investigación se contextualizan como ideas, imágenes o con concepciones falsas con respecto a esta etapa de la vida. Asimismo, el taller profundiza en los mitos: aislamiento social, vejez igual a enfermedad, deterioro intelectual, infantilización, mal carácter y pérdida de autonomía.

El primer momento del taller se desarrolló mediante una actividad de rompe hielo “Conociéndonos desde diversas miradas” el cual trataba de adivinar refranes mediante el juego de charadas, con la finalidad de entrar en confianza, cabe mencionar que para esta dinámica realizamos algunos ajustes como lo fue la presentación en power point con los diferentes refranes, que se les leían a doña Adilia y a su nieta FMU parte del refrán para que ellas lo completaran. Tanto Doña Adilia como su nieta participaron activamente, se percibieron entusiasmadas y en confianza para responder cada refrán, cada una de las participantes se turnaron para responder.

En el segundo momento del taller se observó un extracto de la película con el nombre “UP” con la intención de iniciar una conversación, seguidamente se compartieron una serie de frases relacionadas con mitos y estereotipos para iniciar un diálogo y conocer la percepción de doña Adilia y FMU en relación a los mitos y estereotipos. Ambas participantes comentaron y reflexionaron desde su punto de vista y sus vivencias personales para responder a las preguntas presentadas.

En el último momento, se presentaron imágenes relacionadas a los mitos y estereotipos, con la intención de que doña Adilia y FMU reflexionarán y compartieran su opinión con respecto a las mismas. Para finalizar se le pide a las participantes comentar los sentimientos encontrados en el taller. FMU expresa lo siguiente:

Yo pienso que estuvo muy bonito, las actividades se entendieron muy bien, y el tema es muy importante, como ustedes que están trabajando con un adulto mayor, hacerle ver que lo que la sociedad dice, muchas veces no es cierto, que ello valen y son importantes simplemente por ser una persona. Hay que romper con estos mitos y falsedades que hay acerca de la población adulta mayor. (F. Montero, Comunicación personal, noviembre de 2022)

Asimismo, doña Adilia QN comenta “Todos los encuentros me han gustado, pero este taller está más enfocado a uno, como persona mayor, ví la importancia de que aunque uno sea adulto mayor todavía importa, todavía hay interés y tiene uno por que vivir, todavía tiene por qué luchar.” (A. Quesada, Comunicación personal, noviembre de 2022).

Para las investigadoras fue sumamente importante conocer la percepción, las vivencias y las reflexiones de la mujer adulta mayor y de su familiar FMU acerca de los mitos y estereotipos que se llevaron a cabo en el taller, así como compartir con ellas y conocer un poco su dinámica familiar.

Una de las estrategias que utilizamos para el análisis de información fue por medio del software Atlas.ti en la aplicación del objetivo dos de la investigación: *Identificar los mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor mediante sus historias de vida y desde la percepción familiar en la vivencia de los derechos humanos.*

Tabla 8.  
Tabla de co-currencias: mitos y estereotipos

	◆ Familiar de la mujer adulta mayor ☹ 14	◆ Mujer adulta mayor ☹ 17
◆ De acuerdo con el mito ☹ 3	2 (0,13)	1 (0,05)
◆ En desacuerdo con el mito ☹ 26	10 (0,33)	16 (0,59)
◆ Mito de aislamiento social ☹ 8	2 (0,10)	6 (0,32)
◆ Mito de deterioro intelectual ☹ 3	1 (0,06)	2 (0,11)
◆ Mito de infantilización ☹ 3	1 (0,06)	2 (0,11)
◆ Mito de mal carácter ☹ 2	1 (0,07)	1 (0,06)
◆ Mito de pérdida de autonomía ☹ 11	5 (0,25)	6 (0,27)
◆ Mito de vejez igual a enfermedad ☹ 5	2 (0,12)	3 (0,16)

*Fuente: elaboración propia. Taller mitos y estereotipos, 2022.*

La información recopilada en el taller de mitos y estereotipos reflejan la percepción de la mujer adulta mayor Adilia QN y de su familiar FMU acerca de los mitos y estereotipos de la persona adulta mayor. Asimismo, se muestra en cuales mitos están de acuerdo o en desacuerdo.

En la tabla de concurrencias en cuanto al mito y estereotipo de aislamiento social doña Adilia QN coincide con su familiar, ya que Doña Adilia expresa que las personas adultas mayores por lo general conversan e interactúan más, esto se debe a que ella se siente identificada porque es una mujer activa, que participa en diferentes actividades de la comunidad y le gusta visitar a sus amigos y familiares. Además, mediante sus experiencias menciona que ha convivido a lo largo de su vida con personas adultas mayores que se relacionan e interactúan con los demás de forma activa, esta también puede ser una de las razones por las que ella difiere con el mito o estereotipo de aislamiento social. Por otro lado, el familiar FMU coincide con lo expresado por doña Adilia QN, asimismo, añade que puede haber algún caso de aislamiento social, que puede deberse a las características propias de la personalidad de la persona adulta mayor. Las participantes difieren al mito y estereotipo de Aislamiento social que Carbajo (2010) explica cómo el estereotipo de aislamiento social ha repercutido en la vejez las connotaciones de inutilidad, incomunicación, desvinculación e improductividad de la persona mayor respecto a los intereses sociales y relacionales comunitarios (p.91).

En muchas ocasiones la persona adulta mayor suele ser aislada en contra de su voluntad, ya que otras personas han propiciado este aislamiento social, la mayoría tienen percepciones negativas sobre la vejez lo que ocasiona el aislamiento familiar y en la sociedad. Doña Adilia QN es una adulta mayor que participa activamente en su entorno familiar y en la comunidad, ya que contribuye en la organización y actividades de la iglesia, es catequista y asiste a reuniones dirigidas a esta población, asimismo recibe el apoyo de su familia, lo que la valida como mujer adulta mayor y le da ese sentido de pertenencia en la sociedad. Lo anterior hace que nos cuestionemos ¿Qué pasa con las personas adultas mayores que son invisibilizadas por su familia y la comunidad? ¿Qué sucede con las personas adultas mayores en las comunidades donde no se abren estos espacios de integración y participación? La familia y la comunidad juegan un papel fundamental en la vida de las personas adultas mayores, si bien es cierto, el aislamiento social es la falta de conexiones sociales, es importante que su núcleo le brinde acompañamiento y le apoyen a enfrentar situaciones de aislamiento, depresión o sedentarismo. De acuerdo con Salas y Ceminari (2021) “ La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro

de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas.” (p.256). Por consiguiente, es importante que las comunidades organicen espacios con el fin de promover el envejecimiento activo, saludable e integral, para incentivar la participación, la autonomía e independencia de este grupo etario.

Referente al mito o estereotipo de deterioro intelectual, Doña Adilia QN en cierta parte admite que el mito o estereotipo si se puede presentar en la población adulta mayor, esto puede ser porque ella menciona que es una mujer olvidadiza, asimismo, lo recalca como un error, sin embargo, expresa que es una situación que también le puede suceder a los demás grupos etarios. En ese sentido, Doña Adilia QN se identifica con este mito, simplemente porque en ocasiones se le olvidan las cosas, esto le puede generar un sentido de ineficiencia, además, cabe agregar que ella es una mujer exigente consigo misma, que cuestiona constantemente sus acciones. Por otra parte, su familiar FMU difiere con lo expresado por doña Adilia QN, ya que ella recalca que ser olvidadizo no es un error y además, no es una situación propia de la población adulta mayor. Por su parte, Carbajo (2010) describe el mito de deterioro intelectual como un declive psicológico sensorial, atencional, memorísticos, cognoscitivos, actitudinales o de habilidades (p. 91). Cabe resaltar, que las deficiencias cognitivas no son propias de la vejez, sino que se pueden presentar a cualquier edad. Además, este grupo etario tiene las competencias para aprender nuevas habilidades, hábitos y aptitudes como cualquier otra persona, lo que puede variar en la población adulta mayor es el ritmo y el tiempo de aprendizaje. Este mito o estereotipo de deterioro intelectual pareciera tener mayor repercusión en la población adulta mayor, puesto que al cometer algún error u olvidar ciertas cosas es cuestionada por la sociedad y se le atribuye el mito o estereotipo de deterioro intelectual.

De acuerdo con el mito y estereotipo de la infantilización Doña Adilia QN expresa la importancia de la opinión y la toma de decisiones de las personas adultas mayores, aunque requieran de acompañamiento para realizar ciertas actividades, esto no quiere decir que deben ser infantilizados, al contrario, se debe respetar sus derechos humanos. La perspectiva de Doña Adilia QN puede deberse a que es una mujer activa, independiente, autónoma, que toma sus propias decisiones, además, respeta los derechos humanos de las personas, y ha recalcado

siempre la importancia de los valores y la dignidad en la vejez. Por su parte, la familiar FMU expresa que muchas veces es la propia familia la que infantiliza a la persona adulta mayor, impidiéndoles a tomar sus propias decisiones en los aspectos de su vida. Igualmente, el CONAPAM (2013) describe el mito y estereotipo de infantilización “Generalmente escuchamos esta frase: es que las personas mayores son como niños. Pensar así podría generar un trato igual al que le daríamos a niños o niñas, por ejemplo, sobreproteger, mimar o tomar decisiones por ellos.” (p.6). Este mito al igual que el anterior son muy comunes en la sociedad, y se puede decir que es uno de los mitos que más violenta la autonomía e independencia de la persona adulta mayor, ya que se puede asumir una posición de control y autoridad hacia este grupo etario. Lamentablemente este mito y estereotipo suele ser originado por la propia familia y expandido hacia la sociedad, fomentando la discriminación, la agresión y minimizando la validez de este grupo etario, ocasionado muchas veces depresión, baja autoestima, disminución de las facultades físicas, cognitivas, funcionales y emocionales, asimismo, favorece la percepción errónea de que la persona adulta mayor debe ser dependiente.

El CONAPAM (2013) refiere que el mito y estereotipo de mal carácter proviene de personas que han tenido experiencias desagradables con adultos mayores malhumorados, es por esto que algunas personas llegan a pensar que todo este grupo etario tiene el mismo temperamento. (p.7). Doña Adilia QN menciona que no todas las personas adultas mayores tienen mal carácter, sin embargo, ha tenido experiencias donde este grupo etario refleja su mal genio en la forma de actuar con los familiares y amigos. En ese sentido, podemos considerar que el mal carácter es resultado de la personalidad y no de la edad, ya que hay personas que desde su juventud han sido obstinados y testarudos, dichas actitudes se pueden intensificar en la etapa de la adultez y la vejez.

Además, Doña Adilia QN no se identifica con este mito porque ella se describe como una mujer de buen carácter y que respeta a todas las personas que la rodean. Esto puede ser porque a lo largo de su vida, ha sido una mujer con una personalidad positiva y carismática. Asimismo, la familiar Montero, F, coincide y reafirma lo expuesto anteriormente, con las siguientes palabras “se dice que quien

tiene mal carácter joven, lo tiene en la adultez y en la vejez, no es algo específico de la población adulta mayor.” (Comunicación personal, 30 de octubre del 2022). Se puede decir que no todas las personas adultas mayores tienen un mal carácter, este viene más arraigado a la diversidad que tiene todo ser humano, es decir, cuando una persona es testaruda en la juventud lo será en la vejez, incluso de forma más acentuada, esto puede pasar con todas sus características de personalidad como lo es la responsabilidad, la actitud, la amabilidad y la tolerancia.

Con respecto al mito y estereotipo de pérdida de autonomía Doña Adilia QN se considera como una mujer adulta mayor autónoma e independiente, porque toma sus propias decisiones en todos los aspectos de su vida. Asimismo, el CONAPAM, recalca que las personas adultas mayores generalmente deciden por sí mismas, sólo en algunas circunstancias serán incapaces de tomar una decisión o de ofrecer una opinión. (p.7). La autonomía e independencia de Doña Adilia QN puede ser por sus vivencias, ya que desde muy temprana edad adquirió varias responsabilidades en los quehaceres del hogar, como lo fue, el cuidado de sus hermanos, preparar los alimentos y trabajar en el campo para ayudar a su familia, todas estas circunstancias pudieron ser un factor determinante en la construcción de la autonomía e independencia que tiene doña Adilia en la actualidad. Cabe resaltar, que la familia FMU reconoce la autonomía e independencia que tiene su abuela. Por otro lado, menciona que la autonomía y la independencia de las personas adultas mayores pueden depender de las diferentes situaciones en las que se encuentre este grupo etario.

Se refleja que doña Adilia QN es una mujer adulta mayor que ha construido su autonomía e independencia a lo largo de su vida, pero ¿qué sucede con las personas adultas mayores que han sido reprimidas a causa del mito o estereotipo de pérdida de autonomía ? Si bien es cierto, en la vejez se pueden ir perdiendo ciertas capacidades y se puede requerir de apoyos, sin embargo, no significa que se violenten sus derechos y su autonomía.

Por último, el mito o estereotipo de vejez igual a enfermedad, Carbajo (2010), lo define como:

La equiparación de vejez y persona mayor con senilidad contribuye injustamente a concebir la vejez como etapa vital cargada de achaques físicos, con abundancia de enfermedades y trastornos psicofisiológicos y, por lo tanto, como etapa necesitada de permanente asistencia médica en hospitales y residencias de personas mayores, desde la perspectiva de la cercanía de la muerte (p.91).

Con respecto a este mito Doña Adilia QN indica que en cierta parte las personas adultas mayores se enferman más, sin embargo, no es un obstáculo para realizar actividades y compartir con la familia o grupo cercano. Asimismo, Doña Adilia QN recalca que no todas las personas adultas mayores tienen alguna enfermedad. Su percepción puede ser porque Doña Adilia QN ha tenido hábitos saludables en la alimentación, en la actividad física y cognitiva, lo cual le ha permitido llegar y construir una calidad de vida en la etapa de la vejez. Por otra parte, la familiar FMU difiere en lo expresado por doña Adilia QN, ya que ella expresa que las personas adultas mayores padecen más de dolencias y enfermedades que una persona joven. Es importante mencionar que el estado de salud de las personas podría estar relacionados con los hábitos y estilos de vida que hayan adquirido a lo largo de su vida y por ende las enfermedades no son productos de la vejez. El proceso de envejecimiento no es igual para todas las personas, este puede verse afectado por factores genéticos o contextuales, por lo tanto, podrían haber personas que llegan a la vejez saludables y autónomos, así como también pueden llegar a tener enfermedades desde edades más tempranas, tanto el envejecimiento como la etapa de la vejez son vivencias únicas y personales.

Para finalizar, podemos retomar lo descrito con anterioridad, se identifica que la mujer adulta mayor Adilia QN en cierta parte está de acuerdo con el mito o estereotipo de la infantilización. Asimismo, la familiar FMU concuerda con el mito o estereotipo de vejez igual a enfermedad. Con respecto a los mitos y estereotipos de aislamiento social, mal carácter, pérdida de autonomía y deterioro intelectual las dos participantes están en desacuerdo con estas ideas negativas y equivocadas sobre la vejez.

El tercer y último objetivo de la investigación: Reconocer los aprendizajes que ha adquirido la mujer adulta mayor en su entorno familiar para la vivencia de los Derechos Humanos, se llevó a cabo mediante un taller que se realizó en tres encuentros de una hora y media aproximadamente.

Para realizar el taller sobre los Derechos humanos de las personas adultas mayores se realizaron tres encuentros en diferentes días donde se utilizó la plataforma de zoom, además, los encuentros se desarrollaron a través de espacios de conversación donde se compartieron diferentes experiencias y vivencias de la mujer adulta mayor en relación a los Derechos humanos.

La unidad de análisis del taller son los aprendizajes significativos de la mujer adulta mayor en su entorno familiar, que para esta investigación se contextualizan como aquellos aprendizajes que permiten relacionar nuevos conocimientos con otros y su cotidianidad. De igual forma, el taller profundiza en el derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad, derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, derecho a la independencia y a la autonomía y el derecho a la participación e integración comunitaria.

El taller de los Derechos humanos de la persona adulta mayor se dividió en cuatro momentos, un primer momento se enfocó en el Derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad, en una primera actividad se realizó una lluvia de ideas a partir de dos preguntas generadoras, para la segunda actividad se presentó una serie de imágenes relacionadas a la igualdad y no discriminación por razones de edad, donde la mujer adulta mayor reflexionó sobre lo observado, cabe destacar que cada actividad fue adaptada para ser presentada en formato PPT, además las imágenes eran de tamaño grande para que Doña Adilia no tuviera dificultad para observarla.

El segundo momento del taller profundiza en el Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, donde se proyecta un video titulado “El valor de una historia: Vejez, Derechos y Dignidad.” A partir del video se hizo una reflexión sobre las situaciones presentadas en el video. En la segunda actividad se utilizó la página web word-wall donde se realizó un juego interactivo con situaciones o ejemplos

positivos y negativos sobre la vida y dignidad de la persona adulta mayor, esto con la intención de que Doña Adilia QN reflexionará con las circunstancias presentadas.

El tercer momento se orienta en el Derecho a la independencia y a la autonomía, en la actividad de inicio se observan dos cortometrajes, posteriormente con preguntas generadoras se reflexiona sobre lo visualizado en los cortometrajes, para esta actividad se proyectaron los videos dos veces con la intención de que los pudiera comprender mejor, para la actividad de desarrollo se utilizó la aplicación Word- wall para presentar una serie de situaciones ficticias en relación al derecho de independencia y de autonomía de la persona adulta mayor, con el propósito de que Doña Adilia QN pudiera reflexionar en cada caso presentado. Es importante mencionar que Doña Adilia QN le llamó mucho la atención las dinámicas utilizadas en la plataforma interactiva Word-Wall, ya que ella comentó que nunca había visto algo similar. Lo cual contribuyó al interés y a la participación activa de doña Adilia.

El cuarto momento es sobre el Derecho a la Participación e Integración comunitaria, como primera actividad se realizó un conversatorio a través de preguntas generadoras, acerca de la vivencia de Doña Adilia en la comunidad donde vive. En la segunda actividad se invita a Doña Adilia a imaginar la organización de un domingo familiar en su comunidad, la actividad se realizó de forma guiada por medio de preguntas en una presentación de PowerPoint donde se incorporaron las ideas de doña Adilia QN, es importante mencionar que Doña Adilia fue muy espontánea a la hora de realizar esta actividad, fue sumamente organizada y construyó con facilidad el “domingo familiar”.

Por último, se realizó una actividad para finalizar el taller, la cual, consistía en la construcción de un cuento grupal, incorporando los cuatro derechos profundizados en el taller: Derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad, Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, Derecho a la independencia y a la autonomía y el Derecho a la participación e integración comunitaria. Como reflexión final de doña Adilia QN expreso sus sentires los cuales fueron muy emotivos, cabe destacar que doña Adilia QN siempre se sintió cómoda y en

confianza, además que le gusto mucho el aprendizaje en los encuentros y recalco la importancia de respetar los derechos humanos de la persona adulta mayor.

Al igual que el objetivo uno y dos de la investigación, se utilizó como estrategia para analizar la información recolectada el software Atlas. Ti para realizar el análisis del objetivo tres de la investigación: *Reconocer los aprendizajes que ha adquirido la mujer adulta mayor en su entorno familiar para la vivencia de los Derechos Humanos.*

Tabla 9.

Tabla de co-currencias: Derechos Humanos de las personas adultas mayores

	◊ Defensa de los derechos humanos ⑩ 10	◊ Discriminación de la familia ⑦ 7	◊ Discriminación de la sociedad ④ 4	◊ Vivencias de la mujer adulta mayor ⑤ 5
◊ Derecho a la independencia y a la autonomía ⑦ 7	5 (0,42)	2 (0,17)		
◊ Derecho a la participación e integración comunitaria ② 2	2 (0,20)			2 (0,40)
◊ Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez ⑦ 7	2 (0,13)	4 (0,40)	1 (0,10)	2 (0,20)
◊ Derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad ⑥ 6	1 (0,07)	1 (0,08)	3 (0,43)	1 (0,10)

*Fuente: elaboración propia. Derechos Humanos, 2023*

En el taller sobre los Derechos Humanos de la persona adulta mayor se reflejan los aprendizajes que ha adquirido Doña Adilia QN a través de su entorno familiar en relación al Derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad, Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, Derecho a la independencia y a la autonomía y el Derecho a la participación e integración comunitaria, y como estos derechos se relacionan a las vivencias de la mujer adulta mayor, la defensa de los derechos humanos y la discriminación de la familia y la sociedad hacia este grupo etario.

En la tabla de concurrencias se evidencia el derecho a la autonomía y la independencia, con respecto a este derecho Doña Adilia QN expresa que toda la población adulta mayor tiene el derecho a tomar sus propias decisiones y a ser validado como individuos independientes, doña Adilia QN indica que es fundamental que las mismas personas adultas mayores defiendan sus derechos humanos. Sin embargo, comenta que en ocasiones las mismas familias del adulto

mayor son las que le impiden valer su derecho de ser personas independientes y autónomas, condicionando a la persona adulta mayor a decidir, a salir y a realizar las actividades que les gustan.

Lo expresado por doña Adilia coincide con lo expuesto por la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores (2015) la cual, “reconoce el derecho de la persona mayor a tomar decisiones, a la definición de su plan de vida, a desarrollar una vida autónoma e independiente, conforme a sus tradiciones y creencias, en igualdad de condiciones y a disponer de mecanismos para poder ejercer sus derechos.” (p. 7). La defensa de este derecho por parte de doña Adilia QN puede ser por su historia de vida, ya que, desde la infancia adquiere una serie de aprendizajes y responsabilidades en su entorno familiar para realizar los quehaceres del hogar como la limpieza, preparar las comidas, el cuidado de sus hermanos menores, igualmente doña Adilia QN expresa “Yo de 10 años hacía de todo en la casa, no le digo que yo a los 7 años ya molía y me subía a un banco y hacía de todo y cuando no iba a la escuela tenía que ir a dejar el almuerzo de papá y mamá y llegaba quebrada a la casa.” (A.Quesada, Comunicación personal, diciembre 2022). De alguna forma estas situaciones hicieron que doña Adilia desde su niñez fuera una persona autónoma e independiente, asimismo, se visualiza a la familia como primer contexto de aprendizajes y a su vez podría influir directamente en la construcción de los derechos humanos.

Todas estas situaciones que ha vivenciado doña Adilia QN han sido parte de la construcción de su independencia y autonomía a lo largo de su vida. Cabe destacar, que Doña Adilia QN participa activamente en las actividades de la iglesia y la comunidad, además, toma sus propias decisiones en aspectos familiares, recreativos, salud y económicos. Lo anterior hace cuestionarnos: ¿Qué sucede con la persona adulta mayor que no defiende su Derecho de autonomía e independencia? La violación de este Derecho, suele ser vulnerado principalmente por la propia familia de la persona adulta mayor, donde son transgredidos verbal, emocional, económica y físicamente, por ende, es sumamente importante que la persona adulta mayor conozca y este informado sobre la Ley Integral para la

Persona Adulta Mayor N° 7935, así como incentivar el empoderamiento para que puedan denunciar dichos abusos en las entidades correspondientes.

Un factor que le ha permitido a doña Adilia QN vivenciar el derecho a la participación e integración comunitaria es que ella ha vivido desde la infancia en la misma comunidad de Platanares de Pérez Zeledón, asimismo ha tenido el mismo grupo de amigos. Doña Adilia QN expresa que desde la juventud ha colaborado y participado en la iglesia, además, se describe como una persona que le gusta ofrecer su ayuda en la comunidad.

Se sembraba caña de azúcar que íbamos a moler al trapiche donde mi abuela para el dulce, era para consumo propio, para comer y regalar, papá era muy dadivoso, mucha gente iba a coger maíz de ahí se llevaban unas mazorcas para cocinar y para hacer tortillas. (A. Quesada, Comunicación personal, diciembre 2022).

Se puede visualizar como Doña Adilia aprendió desde su niñez el valor de la cooperación a través del ejemplo de su papá. Lo anterior, nos hace reflexionar sobre la importancia que tiene el núcleo familiar en la construcción de los valores y cómo pueden repercutir en las vivencias de la adultez.

Por otro lado, la Convención concuerda que (2015) “La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas.” (p.8) Cabe resaltar, que doña Adilia QN tiene varios años de ser maestra catequista y también participa en encuentros con otras personas adultos mayores donde se realizan diferentes actividades recreativas.

El derecho de participación e integración comunitaria se relaciona al derecho de independencia y autonomía, ya que doña Adilia QN ha tomado sus propias decisiones de realizar las actividades que le agradan, lo que le puede generar ese sentido de independencia y validez como mujer adulta mayor. Conviene enfatizar que Doña Adilia QN tiene la capacidad de organización, que pudimos visualizar en la actividad del cuarto momento del taller de Derechos Humanos, ya que

consistía en que Doña Adilia QN planificará un domingo familiar en la comunidad, sus respuestas y organización fueron espontáneas y construyó con facilidad el domingo familiar. Esta habilidad de organización le ha permitido proyectar sus clases de catequesis y las actividades de la comunidad, esta aptitud la pudo haber adquirido desde la niñez por las diferentes responsabilidades que tuvo que realizar para contribuir en los quehaceres del hogar. Asimismo, del aprendizaje de valores por medio de su familia.

Como lo hemos mencionado anteriormente, los valores que doña Adilia aprendió a través de su familia le permitió de alguna forma hacer su propia conceptualización sobre los derechos humanos, en este caso, con respecto al Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez ella menciona:

El derecho humano es todo lo que doy, todo lo que yo recibo. yo tengo que ver al hermano, a la persona que está en la calle, todos ellos necesitan derechos humanos, la persona tiene derecho a una vida digna y a un entierro. (A. Quesada, Comunicación personal, diciembre 2022).

Asimismo, otra percepción de Doña Adilia QN con respecto a este derecho, es que enfatiza que la mayoría de las veces se ve violentado en los hospitales, en las familias y en la sociedad. Doña Adilia QN expresa que a las personas adultas mayores no se le da la validez correspondiente y que a menudo son ignorados y despreciados, asimismo, indica que en algunas circunstancias sufren discriminación por sus propias familias, no se les valora su opinión y son etiquetados como personas antiguas.

Por su parte, la Convención (2015) argumenta que a la persona adulta mayor se le debe garantizar el derecho a la vida y a vivir con dignidad hasta el fin de sus días, en igualdad de condiciones (p.6). Se evidencian algunos contrastes con lo expuesto en la convención y la realidad que viven las personas adultas mayores y la percepción que tiene doña Adilia sobre este Derecho, ya que ella comenta la violación que recibe este grupo etario en los hospitales, las familias y en la sociedad, ejemplificando de la siguiente manera:

Voy a contarles algo hace un tiempo una tía cayó en el hospital y una prima la cuidaba en la noche, estando en el salón llegó una ancianita ya mayor, mi prima estaba parada cuidando a la mamá y luego llegó el doctor y vio a la ancianita y le dijo a la enfermera traiga aquella inyección ya ella mañana pasará a mejor vida, y al otro día ya la señora había muerto, a mi prima le dio mucho miedo que a la mamá o a otra persona adulta mayor le pasara lo mismo. (A. Quesada, Comunicación personal, noviembre, 2022).

Como investigadoras creemos que es lamentable que se conozcan estas vivencias sobre las realidades que se viven en algunos hospitales y otras entidades públicas, así como el miedo y la desconfianza que le puede generar a las personas adultas mayores y a sus familiares. También pueden haber otros casos donde este grupo etario ha presenciado la violación de sus derechos humanos.

Con respecto al Derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad, Doña Adilia QN comenta “El valor que me enseñaron mis papás es el valor de la honestidad y respetar a las demás personas como personas.” (A. Quesada, Comunicación personal, diciembre de 2022). Además, expresa que las personas adultas mayores todavía son útiles para la sociedad y que tienen mucho que aportar, esta percepción, puede ser porque Doña Adilia desde su niñez tuvo diferentes responsabilidades, lo cual contribuyó en su formación para ser una mujer adulta mayor independiente y autónoma, que participa activamente en los quehaceres del hogar, en la comunidad y en la iglesia.

Consideramos que la sociedad puede tener percepciones estereotipadas sobre las personas adultas mayores, estas apreciaciones muchas veces inician en las familias con sus modelos de crianza y formación que repercuten de generación en generación, esto puede ocasionar que este grupo etario se vea discriminado y minimizado. Como investigadoras, esto hace que nos preguntemos ¿Cómo se podría cambiar la percepción estereotipada acerca de la vejez? Es sumamente importante educar e informar a la población en general sobre el proceso de envejecimiento y vejez desde una perspectiva de Derechos Humanos, ya que

desde esta mirada se podría garantizar el respeto, la dignidad, la igualdad y la validación a esta población.

Cabe señalar, que doña Adilia QN relaciona los derechos humanos: derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad, derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, derecho a la independencia y a la autonomía y el derecho a la participación e integración comunitaria con las vivencias y aprendizajes que ha adquirido a través de su vida, lo cuál le ha permitido su propia construcción de los Derechos Humanos que ha generado que Doña Adilia QN pueda vivir su vejez plenamente, participando activamente en la familia y la comunidad, aportando sus experiencias, conocimientos y habilidades. Desde nuestra perspectiva como investigadoras podemos visualizar a Doña Adilia como una mujer adulta mayor empoderada, ya que es independiente, autónoma y autovalente.

Como se ha evidenciado podemos percibir que a través de la historia de vida de doña Adilia QN su padre y su madre le inculcaron desde la infancia valores que ella adquirió como aprendizajes para su vida, esta formación le permitió construir su propia conceptualización sobre derechos humanos y su identidad. Consideramos que es obligación del Estado y la población costarricense respetar, proteger y promover los Derechos Humanos de este grupo etario.

### **Tercer estudio de caso de la mujer adulta mayor María Luisa BC de la comunidad La Garita, de Alajuela.**

En el presente apartado se recopilan resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos mencionados en el capítulo anterior, así mismo el análisis de los datos obtenidos en dichos instrumentos.

Los instrumentos antes mencionados se aplicaron en modalidad mixta, siendo las entrevistas virtuales ya que la participante se encontraba acompañada y guiada por una de las investigadoras, lo anterior para brindar apoyo en el uso de herramientas tecnológicas que permitan una comunicación eficiente durante el proceso de investigación. Ahora bien, el taller se aplica de manera presencial

propiamente en la vivienda donde reside la participante y comparte con su entorno familiar, tomando en cuenta la posibilidad de que las investigadoras sean parte del contexto para realizar observaciones más detalladas del entorno y el desenvolvimiento de la participante en este.

Considerando que la participante forma parte de la población adulta mayor costarricense, es que se destaca que esta población posee una serie de derechos que toman en cuenta las características generales de esa etapa determinada de vida, por lo que los aprendizajes y las vivencias de los derechos humanos de este grupo etario en el entorno familiar se convierte en una interrogante para la investigación desde la mirada de la Educación Especial, ya que Cisterna y Días (2022) menciona que:

Ejerce gran influencia en sus estilos de aprendizaje las circunstancias de la vida que les ha tocado vivir, los distintos contextos y los tiempos de aprendizaje, de manera que a medida que avanzan en sus procesos de aprendizaje, son capaces de ir descubriendo la mejor forma de aprender (p. 184).

Por consiguiente, es que la presente investigación utiliza distintos instrumentos que apuntan a conocer aspectos de la vida de la persona adulta mayor, incluyendo aspectos de la convivencia familiar, durante sus diferentes etapas de vida, tomando en cuenta los que inciden en la construcción de sus aprendizajes y desarrollo personal para la vivencia de sus derechos.

Aunado a lo anterior, se reconoce que los derechos humanos no excluyen la diversidad de la sociedad para tener una vivencia de ellos, estos derechos se establecen con la intención de proteger la calidad de vida y en el caso de la población adulta mayor La Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las personas mayores N. 9394 menciona que:

El objeto de la Convención es promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona

mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad. Lo dispuesto en la presente Convención no se interpretará como una limitación a derechos o beneficios más amplios o adicionales que reconozcan el derecho internacional o las legislaciones internas de los Estados Parte, a favor de la persona mayor.

Si bien existe un decreto de Derechos Humanos, la población adulta mayor se ha visto vulnerada por lo que ha sido necesario establecer derechos específicos para esta población y velar por su calidad de vida en la etapa, relacionado con la investigación y más específicamente con la participante María Luisa BC en los instrumentos aplicados en la primer etapa se toman en cuenta los derechos considerados en la investigación; derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad, derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, derecho a la independencia y a la autonomía y derecho a la participación e integración comunitaria, mismos que la participante conceptualiza desde las interacciones familiares como un privilegio brindado por su entorno.

Es de esta manera que al considerar la realidad de la participante es que se debe analizar los contextos donde se involucra la adulta mayor y las interacciones en los mismos en las diferentes etapas de vida. Por lo cual, se puede hacer mención de los modos de vida de la participante y a través de este reconocimiento la incidencia en la vivencia de los derechos humanos según las experiencias de la persona en los diferentes contextos en los que ha sido partícipe.

Como indica Agreda, Alonso y Rodríguez (2016) “La idea de la diversidad ha de entenderse como una característica interdependiente e intrínseca de cualquier grupo humano. Cada ser, cada persona, tiene un modo propio de concebir la realidad.” (p. 15). Siendo esto importante ya que se debe considerar la individualidad de la persona y sus experiencias para la construcción de sus aprendizajes, tomando en cuenta la diversidad de las interacciones a lo largo de sus etapas de vida y cómo estas han contribuido en su modo de vida, refiriéndonos a este como expresión de la forma de las actividades de la vida cotidiana de la persona adulta mayor.

Es por lo dicho anteriormente que destacaremos aspectos como; autocuidado, labores del hogar, tiempo en familia, recreación y trabajo, por medio del relato de la historia de vida de la mujer adulta mayor y la relación con sus diferentes entornos.

Dado a lo anterior, es que se iniciará retomando el concepto de familia desde la Teoría Ecológica de Bronfenbrenner, donde menciona tres contextos de interacción, el microsistema, mesosistema y macrosistema, sin embargo, para este apartado se dará énfasis en el microsistema, el mesosistema y su interacción, donde expone al microsistema como al núcleo familiar y el mesosistema la relaciones con otros microsistemas (núcleos familiares). Específicamente en el caso de la participante María Luisa BC esta relación es importante ya que durante las aplicaciones de las entrevistas ella toma en cuenta a miembros de otros microsistemas para describir su familia.

Tabla 10  
Tabla de co-ocurrencias creencias, familia y valores.

	◇ afecto ⑩ 10	◇ autocuidado ② 2	◇ comunidad ② 2	◇ entretenimi... ④ 4	◇ labores del... ③ 3	◇ valores ⑦ 7	
◇ creencias ④ 4	2 (0.17)					3 (0.38)	
◇ familia ⑩ 10	6 (0.43)	1 (0.09)		2 (0.17)	1 (0.08)	4 (0.31)	
◇ valores ⑦ 7	1 (0.06)	1 (0.13)	1 (0.13)				

*Fuente: elaboración propia, entrevista no estructurada, 2022*

Ahora bien, de acuerdo con la tabla número 10, se encuentra relación entre las creencias, los valores y estos últimos con la familia, tomando en cuenta que las creencias se conceptualizan como ideas o pensamientos que se conciben como verdades, es que podemos destacar comentarios frecuentes de la participante sobre el acompañamiento a servicios médicos, toma de opinión en actividades familiares, el acceso a la alimentación, vivienda, entre otros, acciones que realizan diferentes miembros de su familia planteandolas como acciones realizadas por bondad y no como acciones que son parte de la vivencia de los Derechos Humanos. Por lo dicho anteriormente, es que se visualiza la incidencia de la familia en la vivencia de los Derechos Humanos, puesto que los conceptos

construidos en la familia a lo largo de la vida son una base para percibir e interpretar las experiencias en las relaciones con el entorno. Sin dejar de lado los valores, los cuales se toman como palabras que se les da un significado a partir de las creencias, los cuales permiten definir la identidad para el desenvolvimiento en el entorno.

Asimismo, Jacometo y Rossato (2017) exponen que familia es considerada “Como primera mediadora entre el hombre y la cultura, la familia constituye la unidad dinámica de las relaciones de naturaleza afectiva, social y cognitiva que están inmersas en las condiciones materiales, históricas y culturales de un grupo social determinado” (p.57)., por lo que se rescata el afecto como un componente fundamental para ese desenvolvimiento social y que a través del proceso de investigación se ha mostrado en el contexto de la participante. Esto se destaca por la información brindada en la entrevista no estructurada correspondiente al tiempo pasado donde la participante describe a su familia, padre, madre, hermanos y hermanas como buenos, amorosos y trabajadores.

Además, se toma en cuenta a Flores y Vivas (2007) al exponer que:

La afectividad consciente e inconsciente, la motivación, el interés, la buena disposición, el deseo, la transferencia, la energía positiva, son variables pedagógicas sobre el mismo eje conceptual que articula la cabeza con el corazón, lo cognitivo con lo afectivo. Este principio reconoce el papel que desempeña la afectividad en los procesos de aprendizaje y en el fomento y desarrollo de la creatividad (p. 169).

Es por lo anterior, que el afecto se convierte en un ente primordial para analizar, ya que influye directamente en los procesos de enseñanza- aprendizaje y de la misma manera en sus vivencias y su relación con el contexto.

Tabla 11.

Tabla de co-currencias afecto

	◇ comunidad ⊖ 2	◇ creencias ⊖ 4	◇ derechos ⊖ 3	◇ entretenimi... ⊖ 4	◇ esposo ⊖ 1
◇ afecto ⊖ 10	1 (0.09)	2 (0.17)	2 (0.18)	2 (0.17)	
	◇ familia ⊖ 10	◇ felicidad ⊖ 1	◇ labores del... ⊖ 3	◇ relaciones i... ⊖ 5	◇ trabajo ⊖ 1
◇ afecto ⊖ 10	6 (0.43)	1 (0.10)	1 (0.08)	3 (0.25)	1 (0.10)

*Fuente: elaboración propia, entrevista no estructurada, 2022*

En la tabla número 11 se observa que la mayor cantidad de relaciones con el afecto es la familia. Se considera que Luisa BC actualmente forma parte de una familia extensa, sobre este tipo de familia Plazarte, Moreira, y Cevallos (2022) mencionan que “(...)la familia extensa que hace referencia al padre o a la madre con hijo y otras personas con algún parentesco” (p. 96). Considerando que la participante reside con su hija mayor y la familia de la misma, incluyendo nietos.

Ahora bien, según por lazos sanguíneos la participante tiene una familia numerosa, sin embargo, a través de la aplicación de los diferentes instrumentos, se refiere a su familia mencionando al esposo, sus hijas y su nieto varón mayor, así como la familia de este último, por otro lado expresa el agrado por incluir a otros miembros tales como su hermana Roxana BC, su hermano Juan BC y sus respectivas familias, de esta manera se reconoce cuáles miembros son parte de la red de apoyo considerada por la participante y quienes pueden incidir en su aprendizaje y con este la vivencia de sus derechos.

Cabe mencionar, que existe una relación de intercambio propiciada por la adulta mayor en la dinámica familiar entre los miembros ya mencionados y ella, por ejemplo, cuando una de sus sobrinas recoge medicinas del EBAIS la adulta mayor la recompensa con alimentos preparados por ella, alegando que la acción de dar le causa satisfacción. La información anterior se considera de importancia ya que los espacios que incluyen labores del hogar es una forma de interacción de la adulta mayor con su familia, mismo que se puede visualizar en la tabla número 10 en relación a la familia y labores del hogar. Sobre esto la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas

Mayores establece el Derecho a la participación e integración comunitaria mismo menciona que “La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas.” (2016). Por lo que cabe resaltar que parte fundamental de esta participación es la voluntad de la persona y que la familia la respete es primordial para el desenvolvimiento de la persona en la sociedad.

Respecto al afecto hacia la persona adulta mayor, la participante manifiesta que es importante que la población joven brinde “palabras lindas” y muestras de afecto físicas como parte del apoyo a la población adulta mayor y de esta manera vivir un derecho, sobre esto podemos decir que el apoyo socioemocional es un aspecto que influye en el disfrute de los derechos en la etapa de la vejez. Relacionado a lo anterior, se puede mencionar lo relatado por la participante con respecto a las interacciones con personas de la comunidad, por ejemplo, cuando comenta sobre su trabajo durante 35 años en el CEN-CINAI de Turrúcares, donde indica que muchos de los niños y niñas que asistían al centro durante los años en que ella trabajó, ahora siendo adultos la saludan y expresan el gran cariño que le tienen, mismo que ella justifica por los servicios que les brindó, siendo este aspecto de importancia, pues en sus interacciones sociales se destaca esta relación de intercambio que se mencionó anteriormente. Es por lo anterior que se puede decir que es a través del dar a las otras personas de la comunidad ella vive su integración comunal al identificarse como una persona reconocida por varios miembros de la comunidad.

Para el segundo objetivo de la investigación, el cual hace alusión a la identificación de mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor, mediante sus historias de vida y la percepción familiar para la vivencia de los derechos humanos, se realizó la aplicación del taller “Mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor”. Éste fue realizado de forma presencial el día sábado 28 de enero en la residencia de la participante. Cabe mencionar que durante el desarrollo del taller, hubo una participación constante y activa de doña Luisa BC y don Adriano BC, asimismo, la integrante Dunia BB, hija de la pareja, quien realizó algunas intervenciones durante el conversatorio. Por otro lado, se debe aclarar que dicho taller tuvo algunas adecuaciones en las actividades propuestas en el

instrumento inicial, respondiendo al contexto inmediato en el momento de aplicación del taller y respetando la dinámica familiar presente, entre ellas, la actividad inicial, en donde se realizó un bingo, este material fue proporcionado por la bisnieta de doña Luisa, ya que es el que han utilizado veces anteriores y en este caso todos los participantes, incluyendo las facilitadoras, eran conocidos. Otra de las adecuaciones realizadas fue el video utilizado en el segundo momento del taller llamado Dialoguemos, en esta ocasión se utilizó el video “Ocaso: (No violencia a los adultos mayores)” específicamente hasta el minuto 4:06 . En este extracto plantea la situación de Julia, quien es una mujer madre soltera que convence a su padre adulto mayor de vivir con ellos, también trabaja y realiza tareas del hogar y conforme pasa el tiempo, la convivencia se reduce a recibir atenciones básicas como comida y medicamento, pero no hay una atención emocional, así como también menciona la infantilización en la población adulta mayor. La adecuación de este video se considera importante, ya que doña Luisa cumplió con los dos roles que se presentan en él, por un lado, como cuidadora cuando se hizo cargo de su madre y por otro, como adulta mayor que actualmente vive con su hija, esto permitió iniciar el diálogo desde ambas perspectivas.

Además, la recolección de información se dio a través de la observación participante y notas de campo. Asimismo, se incluye información emergente de la entrevista realizada para el objetivo 1, la cual corresponde al relato de vida en el tiempo presente, donde se obtuvieron datos de interés para realizar el objetivo 2 sobre la identificación de mitos y estereotipos.

Ahora bien, para este análisis es necesario establecer a qué nos referimos con mitos y estereotipos. Ambos términos presentan diferencias y semejanza; una diferencia es, por ejemplo, cuando se menciona que el mito atribuye cualidades inexistentes a algo específico (Real Academia Española, s.f., definición 4) y que el estereotipo es una idea aceptada por un grupo social (Real Academia Española, s.f., definición 1), ahora, una similitud importante para esta investigación es que, ninguno de los dos conceptos hace referencia a una verdad absoluta, siendo estos cambiantes según cada cultura y cada contexto. Hacer esta aclaración es importante, ya que, si bien en la investigación se mencionan algunos mitos y estereotipos respecto a la etapa de la vejez y al adulto mayor, dadas las

experiencias de cada participante pueden haber mitos y estereotipos no contemplados y que se evidencian en este proceso y son marcados por sus diferentes contextos.

Durante el taller antes mencionado, es parte don Adriano esposo de la participante, el cual brinda información de gran relevancia ya que además de ser parte esencial en la dinámica familiar de doña Luisa, también brinda un aporte valioso desde su condición de adulto mayor, ambos plantean sus percepciones acerca de su diario vivir, como adultos mayores en una casa que no consideran propia. Es necesario aclarar que la participante utiliza dos términos para hablar de la familia, uno de ellos “familia” el cual lo utiliza para referirse a todos los miembros que tienen un vínculo sanguíneo con ella, y el otro término utilizado “familia-familia” el cuál menciona que es su esposo y ella, recalca que la relación con los familiares con los que convive, es decir, yerno, nietos y bisnietos es una relación diferente, pues es la familia de su hija. Dado a lo anterior es que en este análisis se toman en cuenta datos de la información que la pareja comparte en el taller realizado y por otra parte, algunas conductas observadas dentro de la dinámica familiar en contextos cotidianos.

Uno de los aspectos que se consideran particulares son los comentarios de doña Luisa y don Adriano en el punto 3 del segundo momento del mencionado taller en el cual se exponían frases relacionadas con mitos y estereotipos de la persona adulta mayor y los participantes compartían su opinión, específicamente la frase referente al estereotipo de el aislamiento social en la etapa de la vejez los participantes comentan que en el momento en el que ellos se encuentran, no están interesados en nuevas experiencias, hacen alusión a no realizar nuevas actividades con la familia o tener algún cambio significativo en su rutina, pues consideran que ya tuvieron muchos años de experiencias, doña Luisa menciona que ella disfruta el compartir tiempo en la casa donde habitan, específicamente menciona que “Yo disfruto de compartir con ellos aquí en la casa, pero no me gusta salir a otros lugares solo de vez en cuando” (M. Bolaños, comunicación personal, Enero de 2023) al comentario anterior don Adriano añade que “ya eso de los paseos y las reuniones grandes ya nosotros lo pasamos, ya no nos ilusiona, por ejemplo, los 31 de diciembre, nosotros escuchamos las bombetas y todo pero nosotros preferimos

dormir” (A. Barquero, comunicación personal, 28 de enero 2023) en la presente investigación se considera el mito del aislamiento social en la etapa de la vejez donde se destaca que “ El estereotipo “sociológico” o social negativista de la vejez ha incidido tradicionalmente en las connotaciones de inutilidad, aislamiento, improductividad y desvinculación de la persona mayor respecto a los intereses sociales y relacionales comunitarios.” (Carbajo, 2010, p. 91). Relacionando lo anterior con el caso de doña Luisa se presentan dos perspectivas, la ya mencionada de la participante donde comenta que hay ocasiones en las que no quiere salir a actividades si son fuera de la casa, por el otro lado, la familia menciona que doña Luisa si se aísla si hay alguna persona ajena a su círculo social habitual, por ejemplo si la familia se encuentra almorzando en la mesa y llegan personas ajenas al círculo familiar de doña Luisa, ella suele cambiarse de mesa indicando que los demás tienen que hablar de temas que no la involucran. Por lo tanto, es evidente que en el contexto familiar de la participante se percibe como cierto el mito del aislamiento social en la etapa de la vejez, sin embargo, esto no obstaculiza la interacción social de doña Luisa dado a que se siguen realizando actividades familiares donde se consideran las características de la participante y respetando su decisión de participar o no. Asimismo, se debe tomar en cuenta que doña Luisa durante este proceso de investigación tuvo un cambio de residencia y lleva menos de un año en La Garita de Alajuela, esto interviene en el proceso de identificación comunitaria mismo que incluye las relaciones con los demás miembros de la comunidad, aspectos que pueden contribuir al aislamiento social que la familia observa.

Aunado a lo anterior, cabe destacar información relacionada con aspectos generacionales, durante el taller se utilizó la frase “A todas las personas adultas mayores se les olvidan las cosas, ya no pueden realizar sus tareas diarias porque no tienen la capacidad para hacerlo y cometen muchos errores” sobre esta frase relacionada con el mito de deterioro intelectual, don Adriano comenta que “los adultos mayores no es que sean tontos, sino es que hay cosas que no nos enseñaron o que no existían, porque se trabajaba de otra manera y ahora no nos interesa aprenderlas”(A. Barquero, comunicación personal, enero de 2023), por otro lado, Doña Luisa dice que “la tecnología es importante aprender para las personas jóvenes pero para nosotros no” ( M. Bolaños, comunicación personal, enero de 2023).

Asimismo, siguiendo esta línea se toma en cuenta la entrevista realizada para el objetivo 1 de la presente investigación, en esta la participante expresa que en la actualidad los estilos de vida son más apresurados y que siempre se piensa en estabilidad económica, esto pone en la mesa aspectos como el cambio en la dinámica social que muchas veces va de la mano con los avances tecnológicos mismos que con el pasar de los años son mayores en breves lapsos. En el proceso llama la atención un ejemplo específico donde doña Luisa no utiliza el microondas, durante el taller se comentó que en diversas ocasiones la hija ha intentado enseñarle sin embargo doña Luisa se niega. Por consiguiente, no se representa como deterioro intelectual ya que las actividades cotidianas la participante realiza de acuerdo a lo aprendido cubriendo sus necesidades y alega desinterés respecto a ciertos avances tecnológicos. Lo anterior se relaciona con el principio pedagógico de la experiencia natural que contempla el conocimiento previo, las necesidades e intereses de la persona.

Por otro lado, se destaca la diferencia en las aplicaciones de instrumentos virtuales y las presenciales, doña Luisa durante el inicio del proceso de esta investigación mostró apertura a realizar los encuentros de manera virtual, siendo participativa y atenta a las reuniones, en el taller realizado de manera presencial sus comentarios fueron menos extensos y repetitivos, es por esto que se toma en cuenta datos recolectados en una de las entrevista no estructuradas correspondiente al objetivo 1 de la investigación, mismo que se incluye ya que permite ampliar la información de la perspectiva de Doña Luisa en cuanto a la situación de la población adulta mayor. Dentro de esta información se encuentran datos emergentes que responden a la identificación de mitos y estereotipos, misma información que se representa en la siguiente tabla.

Tabla 12.

Tabla de co-currencias: Mitos y estereotipos

	◇ comunidad ⊞ 2	◇ derechos ⊞ 3	◇ economía ⊞ 4	◇ familia ⊞ 10
◇ Estereotipo ⊞ 3		1 (0.20)	1 (0.17)	1 (0.08)
◇ mito ⊞ 3		1 (0.20)		2 (0.18)
◇ recreación ⊞ 1				1 (0.10)
◇ relaciones... ⊞ 5	1 (0.17)	2 (0.33)		1 (0.07)
◇ trabajo ⊞ 1				

*Fuente: elaboración propia, entrevista no estructurada, 2022*

En la tabla 12 se encuentran coincidencias en aspectos como estereotipo, mito y familia esto considerando las opiniones de doña Luisa sobre la inclusión de los adultos mayores en los ambientes familiares. Sobre esto menciona que actualmente las familias, refiriéndose a hijos, hijas, nietos y nietas, no les importan vivir con adultos mayores porque piensan que no aportan, asimismo que se avergüenzan de esta población y aún más cuando son personas “preparadas” refiriéndose a personas con estudios académicos. Si bien describe esta situación sobre la población adulta mayor, no expresa que ésta sea su condición, por el contrario, menciona que ella vive tranquila porque le brindan el amor que necesita, estos aspectos nos llevan al tema de los derechos que como se visualiza en la tabla, también comparte relación con estereotipo, familia y economía.

Por otra parte, se debe tomar en cuenta el contexto de Doña Luisa durante la infancia donde tanto padre como madre trabajaban y como ella comenta el papá “la dejó sacar sexto grado” asimismo que como eran tantos hijos e hijas, recordando que en total eran 7, y que al ser tantos tuvieron que concentrarse en trabajar para ayudar a los padres. Por lo que se recalca que desde joven el estilo de vida de doña Luisa se basó en el esfuerzo para suplir las necesidades.

También en el cuadro #12 se encuentra una correlación entre relaciones interpersonales con derechos y familia, aquí se puede retomar el comentario de doña Luisa sobre el cuidado de la persona adulta mayor, pues menciona que si ella

viviera en un asilo no le sería difícil ya que puede hacer sus cosas sola y que puede ayudar a los demás pero que en caso de que necesite apoyos permanentes le gustaría que su cuidado quede a cargo de su familia. El tema sobre el cuidado a adultos mayores también estuvo presente durante la aplicación del taller “Mitos y estereotipos acerca de la persona adulta mayor”, donde se mencionó la infantilización de la persona adulta mayor, sobre esto su hija doña Dunia comentaba que se deben tener límites en el cuidado de personas adultas mayores para evitar accidentes y con estas afectaciones a largo plazo, por su parte, doña Luisa indicaba que no le gusta que le digan que ella no puede hacer cosas ya que según su relato es una persona funcional e independiente, no obstante, reconoce los cambios que se han dado a través de los años y la necesidad de apoyo de parte de la población joven.

Además se observa una vinculación de las relaciones personales con la comunidad, en donde como ya se mencionó doña Luisa se encuentra en un proceso de adaptación, sin embargo, relata una experiencia que tuvo en Turrúcares en el EBAIS durante el periodo de pandemia, donde al interactuar con una secretaria, con las mascarillas, caretas y vidrios que se tomaron como medidas de precaución también presentaban un impedimento para una comunicación fluida, pues era complicado escuchar y entender las palabras de la otra persona, a raíz de lo anterior doña Luisa menciona que percibía que la atendieron como si ella no entendiera, además agrega que la sociedad generalmente piensa que las personas adultas mayores por razón de edad presentan alguna dificultad para entender por lo que las personas deben ser pacientes con la población adulta mayor en situaciones similares. Lo anterior refleja cómo en algunos contextos se le adjudica a la persona adulta mayor dificultades de comprensión sin tomar en cuenta barreras que pueda presentar el entorno, acentuando así el estereotipo de deterioro intelectual.

Finalmente, se trae a colación la relación de doña Luisa y su esposo don Adriano, tomando en cuenta como esta ha influido en el desenvolvimiento de la participante en la comunidad. En esta relación de pareja se destaca la dinámica familiar durante la crianza de sus hijas, pues esta no era la convencional en los años 60 donde tuvo inicio, es importante recalcar el contexto social de entonces

donde las actividades de cada persona se encontraban marcados por el género, siendo las mujeres las encargadas de labores domésticas y de crianza, y el hombre de tener un trabajo fuera de casa para la estabilidad económica de la familia, un ejemplo de la diferencia entre la construcción social mencionada y la relación de doña Luisa y don Adriano, es que la primera era quien trabajaba fuera de casa y don Adriano se encargaba de apoyar a las hijas para asistir a sus instituciones educativas o las cuidaba al regresar además de trabajar como sastre para la comunidad en Turrúcares.

Asimismo, se debe rescatar las diferencias en las condiciones y experiencias de doña Luisa y don Adriano durante su etapa infantil y adolescencia antes de formalizar la relación como pareja. En el caso de doña Luisa ella creció con una imagen de familia tradicional, padre, madre y hermanos, si bien como ella comenta la situación económica era difícil tuvo vínculos afectivos donde se destaca el vínculo con su madre, así como una vivienda permanente. Por el contrario, don Adriano comenta que su madre falleció cuando él tenía 5 años de edad y a lo largo de los años vivió en diferentes lugares del país.

De acuerdo a los datos anteriores es que se puede marcar una diferencia en la forma de interactuar con los demás, por un lado doña Luisa al crecer en un ambiente con mayor acompañamiento el aspecto emocional y la relación con los otros es muy importante, por el otro, don Adriano dado a sus experiencias previas no demuestra un arraigo a personas o lugares. Ahora bien, considerando uno de los principios andragógicos, la horizontalidad misma que Escobar y Gómez (2018) mencionan que “La horizontalidad, permite a los participantes y al facilitador interactuar su condición de adulto, aprendiendo recíprocamente, respetándose mutuamente y valorando la experiencia de cada uno en un proceso educativo de permanente enriquecimiento y realimentación.” (p. 4). Por lo tanto, se refleja como el aprendizaje bidireccional influye en las decisiones y experiencias que determinan la vivencia de los derechos en la etapa de la vejez, por ejemplo, uno de los aspectos importantes para la pareja es la casa situada en Turrúcares misma que es un símbolo de estabilidad ya que fue financiada por ambos, por lo que con este nuevo cambio de residencia sus respuestas a esta nueva etapa de mayor apoyo y acompañamiento son distintas, doña Luisa está conforme

y agradecida por compartir mayor tiempo con otros miembros de la familia y don Adriano muestra preferencia en la idea de volver a Turrúcares.

Para el tercer y último objetivo, reconocer los aprendizajes que ha adquirido la mujer adulta mayor en su entorno familiar para la vivencia de los derechos humanos, se realiza un taller con distintas actividades para conocer la percepción de la participante sobre la situación actual de la población adulta mayor en el país. El taller, de nombre “Derechos humanos de la persona adulta mayor”, se inició con el tema de discriminación por edad en Costa Rica, en este se le cuestiona a la participante si está de acuerdo o no y si ha experimentado alguna situación. Seguidamente se utilizan apoyos audiovisuales que muestran algunas condiciones, positivas y negativas, de la población adulta mayor que generan la conversación a partir de opiniones de la participante sobre la situación planteada en estos audiovisuales, asimismo, se finalizó el taller con el planeamiento de “un domingo familiar” para identificar aspectos de la familia y comunidad que son de importancia para la participante. Cabe recalcar que en el caso de la participante doña Luisa se omitió la última actividad del taller el cual consistía en la construcción de un cuento, debido a las características individuales y preferencias de la participante.

Tomando en cuenta que las interacciones con la familia y el entorno son el primer escenario de construcción de aprendizajes, se rescatan las experiencias de la participante durante su etapa de vida de la infancia y la adolescencia en la convivencia familiar. En estas etapas mencionadas se destacan roles de género definidos, en este caso que los hombres son proveedores trabajando fuera del hogar y las mujeres son las encargadas de las labores domésticas y con trabajos preferiblemente relacionados a estas labores del hogar para el apoyo económico de la familia. Un ejemplo de estas experiencias considerando los roles de género, es la madre de doña Luisa quien laboraba criando gallinas para la venta de huevo dado a que su vivienda se localizaba en una zona rural. Por otro lado, también se debe mencionar que estos roles intervenían en la formación académica, sobre esto doña Luisa comenta que en su familia los hombres tenían un mayor apoyo para continuar los estudios, basándose en que estos lo necesitaban para conseguir un mejor trabajo y cumplir con su rol de proveedor. En el caso de doña Luisa, se le

brindó apoyo para concluir sus estudios primarios, no obstante, los concluyó hasta los 16 años, luego de esto los padres no incentivaron a doña Luisa para continuar sus estudios por lo que la participante realiza diversos trabajos domésticos para colaborar económicamente en su hogar. Posteriormente, la Junta de Educación conformada por miembros de la comunidad le brindan la oportunidad de una capacitación del Ministerio de Salud para poder laborar como cocinera. La anterior descripción es importante ya que como plantea García, Barragán, Correa y Saldívar (2013) “Los roles atribuidos a cada género, son adquiridos durante la niñez, se acentúan durante la adolescencia, y se refuerzan al inicio de la vida sexual” (p.2129). Por lo que, las experiencias mencionadas de doña Luisa son un punto de partida para entender las interacciones con los otros, su desenvolvimiento en los entornos en los que forma parte y de esta manera buscar la interrelación que esta dinámica social tiene con la comprensión y vivencia de la participante sobre los derechos humanos en la etapa de la vejez. En este sentido es que se recalca la influencia del entorno en la construcción de aprendizajes de la participante y dado a esto es que se incluye la siguiente tabla la cual contiene algunos elementos, identificados durante el proceso de aplicación de instrumentos, que han mediado en el aprendizaje de la misma.

Tabla 13.  
Tabla de co-currencias: Derechos humanos

	◇ aprendizaje ① 7	◇ autonomia ① 5	◇ decisión ① 2	◇ dignidad ① 11	◇ discriminaci... ① 2
◇ comunidad ① 4	1			1	1
◇ derecho ① 13	3	4	1	6	2
◇ entorno ① 4	3			2	
◇ familia ① 18	3	2	2	4	
◇ vivencia ① 10	5	1	1	5	

*Fuente: elaboración propia. Taller Derechos humanos de la persona adulta mayor, 2023.*

Como ya se ha mencionado hay múltiples factores del entorno que participan en el desarrollo integral de la persona, en la tabla #13 se visualizan

algunos de ellos. En este caso se puede observar como el aprendizaje tiene coincidencia con todas las variables expuestas. En cuanto a la familia y el entorno se plantean como elementos fundamentales para las vivencias de la persona y es a través de esta triangulación, familia-entorno-vivencia, que el aprendizaje crece , Flores y Vivas (2007) mencionan que “La formación se contextualiza desde el ambiente natural y sociocultural del individuo. El individuo no se humaniza aislado y por fuera de la cultura y de la sociedad, sino en medio de ella.” (p. 170). En el caso de doña Luisa recordando que creció en un ambiente con roles definidos en aspectos de género, es que se destaca la determinación de doña Luisa al aceptar trabajar fuera de casa, aprovechando los estudios que había concluido en la etapa de la adolescencia. Doña Luisa propone una dinámica familiar distinta al patrón de crianza, donde esta dinámica familiar se destaca por compartir con su esposo tanto labores del hogar como de la crianza de sus hijas, sin embargo, en el relato se puede evidenciar como sus trabajos se mantienen en la línea de labores domésticas y como estos los realizaba con el objetivo de suplir necesidades priorizando las familiares. Asimismo, durante el taller aplicado llama la atención que durante la planeación del domingo familiar, doña Luisa decide definir tareas según género, por ejemplo, mencionó que las encargadas de cocinar serían las mujeres y los hombres se bañarían en la piscina, de esta manera se evidencia que en la etapa actual doña Luisa mantiene roles de género visualizados en su niñez y adolescencia y cómo a pesar de las diferencias de la crianza de sus padres hacia ella, y la crianza de ella y su esposo hacia sus hijas, existe un aporte significativo en lo que aprendió y vivió en sus etapas pasadas con las interacciones que mantiene actualmente.

Además, durante esta misma actividad, es decir “domingo familiar”, se reflejan características de una actitud de liderazgo en el planeamiento de actividades familiares, importante mencionar que durante la conversación no requirió aprobación de sus ideas para plantearlas. Asimismo, se considera que es relevante mencionar cómo su trabajo en el Centro de Nutrición en el cual trabajó por aproximadamente 35 años, influye en el desarrollo de estas características, como planeamiento, organización, atención a otros, dado a que estas formaron parte de su labor en este centro, sobre estas características rescatamos lo planteado por Serna (2019) al decir que “Es imprescindible considerar a las personas

mayores, como participantes activas de la sociedad, reconocer su valor y su diversidad en cuanto a necesidades, roles, gustos y actividades para adaptar los comportamientos y políticas y garantizar un envejecimiento activo y de calidad” (p.5)

Lo anterior nos permite subrayar que los aprendizajes construidos en cada etapa de desarrollo son fundamentales para la vivencias en la etapa de la adultez mayor y a su vez con los derechos que deben gozar en esta etapa. En este sentido es que se crea una conexión de lo anterior con el Derecho a la participación e integración comunitaria que se contempla en esta investigación, ya que este se evidencia en la participación de doña Luisa en actividades de planeamiento en el ámbito familiar actual, tomando en cuenta que durante el proceso de la investigación, la participante expresa constantemente que sus contextos familiares son los que tienen importancia para ella.

Por otro lado, se deben contemplar experiencias de la participante mencionadas durante la aplicación del taller “Derechos humanos de la persona adulta mayor” y que por su relato, inciden en la visión de lo que representa ser adulta mayor. Al cuestionar si en Costa Rica se daban situaciones de discriminación por razones de edad, la participante comenta su aporte en el acompañamiento de su abuela y posteriormente, el de su madre en la etapa de la vejez. Asimismo, comparte la decisión del cuidado de su abuela y madre fue en conjunto con su esposo y para poder lograrlo fue imprescindible su trabajo ya que le otorgaba independencia económica para poder brindar este apoyo, por el contrario, sus otros hermanos y hermanas, exceptuando a la hermana menor, no fueron partícipes en el acompañamiento de su madre, siendo la misma situación para la abuela anteriormente. esta situación planteada, donde no se obtuvo un mayor apoyo para la atención de su abuela y madre ella lo distingue como discriminación, por lo que es evidente la relación que hace del cuidado de la persona adulta mayor con los derechos humanos. Según lo relatado por la participante, se puede decir que vive el derecho de igualdad y no discriminación por razones de edad, partiendo de esta conexión mencionada, dado a que cuenta con el acompañamiento de miembros de la familia y apoyo para suplir sus necesidades.

Sin embargo, situándonos en otros contextos sociales la experiencia es distinta, donde destaca la desvalorización de la imagen de la persona adulta mayor en la sociedad costarricense. Durante la realización de dicho taller en el segundo momento con el video titulado “El valor de una historia: Vejez, Derechos y Dignidad” se inicia una conversación sobre el sentir de la participante durante la pandemia del COVID-19 cuando se priorizaba a los jóvenes sobre los adultos mayores para el uso de apoyo respiratorio, recordando que el adulto mayor a través de sus vivencias ha contribuido en la sociedad, a esto la participante contesta que “sí pero eso que le dio no lo toma mucho en cuenta la gente” (M. Bolaños, comunicación personal, 28 de febrero 2023), esta cita expone la opinión de doña Luisa sobre la indiferencia de las generaciones más jóvenes respecto al papel de la persona adulta mayor en la sociedad, el cual se debe destacar por la contribución de sus experiencias a la cultura y costumbres del país. En esta misma línea, expresa una vez más el valor de la aprobación de las generaciones jóvenes para las opiniones de las personas adultas mayores, situación que ha sido constante en los encuentros con la participante, sobre esto ella comenta que ‘Usted ve, una comparación, esa mesa de jóvenes, llegue uno a hablar en medio de los jóvenes, “ah ya se echó a perder todo, ya se echó a perder todo porque vienen a hablarnos de la vida antigua y nosotros estamos hablando de una vida moderna” (M. Bolaños, comunicación personal, 28 de febrero 2023), llama la atención que la participante expresa que la población adulta mayor no goza dignidad durante la etapa dado a situaciones como la planteada en la cita, no obstante, no califica las situaciones anteriores como discriminación, esto es importante ya que la dignidad y la discriminación son aspectos que se vinculan, ya que el último atenta con el desarrollo del primero, si existen situaciones que arremeten con el disfrute de la libertad y autonomía, esta persona se encuentra con desigualdad de oportunidades siendo estos actos de discriminación. Por lo anterior es que se evidencia que si bien la participante no considera haber vivido situaciones de discriminación, por las opiniones planteadas en la actividad, puede estar expuestas a circunstancias que vulneren sus derechos, con mayor probabilidad de que esta vulnerabilidad se de en contextos fuera del familiar.

Ahora bien, se debe retomar como el cuidado de la persona adulta mayor se implica con los derechos de la persona, esto debido a que la participante da énfasis

en esta relación. Para la segunda parte del segundo momento del taller se expuso la siguiente situación: el adulto mayor decide ser una persona independiente y su familia no lo deja tomar esa decisión, respecto a esta situación la participante expone la intervención de la familia en situaciones que presenten riesgo para la persona adulta mayor, uno de sus comentarios fue que ‘si a uno le dicen “cómo va salir usted solo a la calle” y entonces uno tiene que analizar y reflexionar que si la familia le dice a uno eso es porque lo quieren cuidar porque lo quieren proteger’ (M. Bolaños, comunicación personal, 28 de febrero 2023), aunado a lo anterior cabe destacar la utilización de términos como obediencia para referirse a la relación que las personas adultas mayores deben tener con sus cuidadores o cuidadoras. El Derecho a la independencia y autonomía que se contempla en la investigación, se puede relacionar con los anteriores aspectos y comentarios hechos por la participante doña Luisa, si bien estos comentarios de manera aislada pueden no interpretarse como una vivencia plena de dicho derecho, conociendo el contexto y profundizando en la perspectiva de la participante este derecho puede verse reflejado en algunas particularidades en las interacciones de la participante con la familia. De acuerdo con lo relatado por la participante, parte de esta perspectiva se encuentra el reconocimiento de limitantes que se le van presentando conforme pasan los años, sobre esto menciona que las hijas al brindarle ayuda para caminar o bajarse del carro, también la posibilidad de que sufra mareos en lugares de riesgo como carreteras, comenta que ella sabe que puede “andar” sola pero que al salir acompañada no significa que la están haciendo inútil sino que es un apoyo, asimismo, que con acciones como estas ella se siente protegida y agradece por que la cuiden. Es de esta manera que a pesar de los apoyos recibidos por sus familiares, de acuerdo a los comentarios de la participante, estos no atentan con su independencia y autonomía considerando que expresa su capacidad de valerse por sí misma y la oportunidad de tomar decisiones.

Para finalizar, este análisis tuvo enfoque en cómo las relaciones interpersonales de doña Luisa, recalando las relaciones con los miembros de su familia, son un factor fundamental para la vida de la participante, su diario vivir y sus opiniones. Si bien, el taller para el objetivo 3 de la investigación plantea actividades dirigidas y en algunas de ellas información relacionada directamente con los derechos de la investigación, en la aplicación con doña Luisa se destaca que

el intercambio de ideas se dé a partir del relato de situaciones vistas o vividas y cómo influyen en la actualidad siendo mujer adulta mayor. Recordando, así como la experiencia previa es un pilar del aprendizaje y de la vivencia de los derechos.

## **Capítulo V**

### **Reflexión colectiva sobre los resultados generales de la investigación**

En este capítulo se presenta la reflexión grupal de los resultados obtenidos en el proceso de investigación realizado. Resaltando los aportes de cada estudio de caso a través de experiencias y aprendizajes relatados por las adultas mayores participantes, que permitieron reconocer la diversidad y visualizar la realidad del grupo etario seleccionado.

Aunado a lo anterior, creemos pertinente iniciar por las características de los estilos de vida, ya que se evidencia cómo han influido sus historias. Es por ello que destacamos las similitudes en las historias de las mujeres adultas mayores donde a través de su relato nos permiten contextualizarlos y acercarnos a comprender su visión de mundo.

Mientras conversamos en cada uno de los encuentros, los relatos de sus etapas de infancia y adolescencia coinciden en desarrollarse en zonas rurales, de la misma manera en la oportunidad que tuvieron para acceder a la educación primaria. Este último aspecto nos parece fundamental porque es un espacio formal de aprendizaje que les brinda la oportunidad de formar parte de la población alfabetizada, misma que, tiene acceso a mayores posibilidades de desarrollo personal, tomando en cuenta que para un crecimiento académico, laboral e incluso económico es necesario estar informado y gran parte de esta información se recibe a través de la comunicación escrita. Por su parte la alfabetización tiene un papel muy importante en la vivencia de los derechos humanos, dado a que, como ya se mencionó, contribuye a tener acceso a la información. Sobre lo anterior, Sanabria, Castro y Sanabria (2015) mencionan que “La educación como un medio para la

satisfacción de necesidades básicas, mayor acceso de oportunidades para el desarrollo integral de las personas, por ende mayor auto-aceptación y autonomía para el cumplimiento de metas” (p.24). Siguiendo la misma línea, en el caso de las participantes, surge la pronta incursión en el mercado laboral para contribuir en la situación económica de sus hogares lo cual formaba parte de la dinámica familiar en. Uno de los aspectos en común de las participantes es el cuidado de otros integrantes de la familia como la atención de hermanos en edades tempranas, así como realizar quehaceres del hogar, estas tareas han marcado sus vidas y han prevalecido en sus diferentes etapas. Lo anterior tomando en cuenta que estas actividades formaban parte de la dinámica familiar según la cultura de la época, asimismo, como se formaban los principios y valores de la familia desde estas funciones.

Ahora bien, debemos mencionar que a pesar de las diferencias de contextos actuales de las participantes, como el tipo de familia, lugar de residencia y estilos de vida, las tres adultas mayores tienen acceso a servicios básicos, tales como salud, alimentación, vivienda, beneficio económico, entre otros, mismos que son esenciales para mantener la calidad de vida. Asimismo, reconociendo la integralidad del ser humano no se puede dejar de lado la espiritualidad, que si bien es un aspecto individual, en este proceso se pudo dilucidar en diferentes medidas como las tres adultas mayores tienen acercamientos con prácticas religiosas que consideran importantes, en diferentes espacios y niveles de participación pero si con una vivencia de la misma.. Este aspecto es de gran importancia ya que está presente en la expresión de sus creencias y con esto los estilos de vida. Ahora bien, cabe destacar que a pesar de que todas expresan su creencia en Dios, solo dos de las mujeres participan en actividades realizadas por la iglesia de la comunidad. La religión desempeña un papel fundamental en la construcción de sus valores, y para ellas la comunión con Dios es un valor que se transmite de generación en generación. La fe y la espiritualidad son elementos presentes en sus vidas y les brindan una guía moral y un sentido de propósito.

Durante las reflexiones y diálogos que tuvimos como equipo de seminario en los encuentros pudimos descubrir que las tres mujeres adultas mayores no se identificaron con todos los mitos y estereotipos mencionados en la investigación.

Compartiendo la percepción de las tres mujeres adultas mayores con respecto a esto, pudimos encontrar que los mitos en que más coinciden y han escuchado o vivenciado con más frecuencia son el deterioro intelectual, vejez igual a enfermedad, los cuales, relacionan con el mito de la infantilización.

También coincidimos en que las mujeres adultas mayores reconocen el mito y estereotipo de la infantilización ya que han escuchado o percibido como otras personas se refieren a este grupo etario como niños y son tratados como tales. Como investigadoras y pedagogas podemos recalcar que requerir algún tipo de apoyo no implica perder la capacidad y la autonomía de la persona adulta mayor y por ende ser tratados “como niños”. Los apoyos que se le brinden a este grupo etario deberían ser desde el enfoque de los derechos humanos, con una visión de cuidado y protección y no de restar autonomía e independencia.

Entre los aspectos en común como investigadoras pudimos visualizar que las mujeres adultas mayores relacionan el mito o estereotipo de deterioro intelectual con algunas vivencias, ya que han experimentado situaciones en las que se les olvida realizar alguna actividad o tarea cotidiana, sin embargo, estas situaciones le pueden suceder a cualquier persona, esto desde la perspectiva de las mujeres adultas mayores y su familia. De igual forma, algunos estudios científicos argumentan la situación del cerebro en la vejez, Calero y Navarro (2006) afirman que

...hasta cierta edad, el funcionamiento cognitivo se encuentra estimulado por el ritmo de vida de cada persona, pero al llegar a la vejez y reducirse considerablemente las demandas del entorno, comienza un proceso de “desentrenamiento” que acaba siendo, al menos en parte, el responsable del declive que se produce en esta etapa de la vida. (p. 73).

Ahora bien, creemos que desde nuestro aporte pedagógico podemos modificar esta realidad por medio de diferentes estrategias orientadas en promover la participación activa de la persona adulta mayor y asimismo a estimular el proceso cognitivo e intelectual. Cabe destacar, que las actividades deben estar

enfocadas en los intereses y las necesidades de la persona para recibir una respuesta satisfactoria y contribuir a la formación de nuevas neuronas.

Por otro lado, las actividades de ocio también son fundamentales ya que permiten las relaciones socio afectivas y le genera a la persona un sentido de pertenencia y utilidad. Todo lo anterior, tiene un efecto positivo en este grupo etario ya que además de estimular el cerebro y el aprendizaje favorece el área socioemocional.

En el proceso de conversación también concordamos en que las tres mujeres adultas mayores enfatizan en el mito y estereotipo de vejez igual a enfermedad, ya que consideran que hay deterioros físicos que requieren más cuidado, por ejemplo, si una persona adulta mayor sufre un accidente o se somete a una operación, la recuperación es más difícil o lenta y pueden tener mayores consecuencias que una persona de menor edad. Sin embargo, en nuestra reflexión podemos destacar que la etapa de la vejez no es sinónimo de enfermedad, sino es producto de los hábitos y estilos de vida que haya tenido la persona.

Cabe destacar que a través de las respuestas recibidas, según el contexto de cada una de las adultas mayores como los familiares participantes reflejan una conceptualización de la palabra mito como creencias sociales, ya que al realizar los talleres es constante la expresión “la gente cree” visualizando cómo influye la construcción social en la percepción de la etapa de la vejez.

Por otro lado, considerando que las interacciones familiares influyen en la calidad de vida de la persona, es importante mencionar la percepción de los familiares respecto a mitos y estereotipos de la población adulta mayor y como esta nos ayuda a identificar los apoyos necesarios para su desenvolvimiento en la sociedad. En la aplicación de los talleres se evidencia una constante relación de cuatro mitos en específico; el deterioro intelectual, la pérdida de autonomía, vejez igual a enfermedad y el mito de infantilización, esta relación expresadas con afirmaciones como las siguientes: “olvidar o repetir cosas”, “sufrir dolencias más que la juventud” y que “se vuelven como chiquitos”, lo anterior visualiza que las familias perciben aspectos que se pueden considerar como mitos y estereotipos

como parte natural de la etapa de la vejez, asimismo, no expresan preocupación porque estos impliquen algunas desventajas para el adulto mayor. Lo anterior es de importancia ya que al tener ideas generalizadas sobre las condiciones de las personas en su etapa de la vejez puede llegar a significar una limitante para la persona adulta mayor, donde no se explore sus intereses y habilidades al cuestionar su capacidad.

Asimismo, se debe mencionar que en el caso de la participante doña Luisa, el acompañante en el taller de mitos y estereotipos fue su esposo, quien también forma parte de la población adulta mayor, esto creó una significativa diferencia en la percepción de los familiares de las tres participantes, donde en el caso de doña Luisa, los dos participantes del taller, es decir, doña Luisa y su esposo, atribuyen que la reproducción de los mitos y estereotipos mencionados se dan a partir de las interacciones en los contextos en los que se desenvuelven, de acuerdo a la visión que tiene la sociedad sobre los adultos mayores, por otro lado, en el caso de las participantes doña Adilia y doña Alice, los familiares participantes de este taller fueron personas en la etapa adulta, adulta- joven, estos expresan que estos mitos y estereotipos se afirman dependiendo de la situación del adulto mayor. Lo anterior denota que de parte de la población más joven se normaliza y atribuye al adulto mayor las creencias sociales de la etapa de la vejez, contrario a la perspectiva del adulto mayor en esta aplicación, donde señalan que estos mitos y estereotipos surgen las creencias que el resto de la sociedad tiene sobre ellos. De acuerdo con esto, se visualiza una dinámica donde al ser joven los mitos y estereotipos recaen en la persona adulta mayor y al llegar a la etapa de la vejez estos recaen en la sociedad.

Por otra parte, es importante mencionar que las tres mujeres adultas mayores han construido una serie de creencias y valores a lo largo de su historia de vida, las cuales fueron narradas a través de los encuentros que se realizaron. Se logró visualizar como las adultas mayores a través de sus actividades en la vida cotidiana son independientes en diferentes aspectos como por ejemplo vivir solas, tomar sus propias decisiones en cuanto a su alimentación, manera de vestir, en las distintas actividades que desean ser partícipes ya sea en familia, comunidad o iglesia, también, en asistir a eventos que sean de su agrado o interés, como las

actividades recreativas o de ocio. El ser personas muy activas, les permite poder participar de distintas actividades familiares cuando estas se realizan, de la comunidad, de la iglesia u otras como ya antes mencionado, de esta manera influye en que las participantes tengan un mayor desenvolvimiento en diferentes contextos de su vida cotidiana.

Además, es relevante mencionar que desde las experiencias y vivencias de las tres mujeres adultas mayores, lograron narrar en los distintos encuentros a través de sus historias de vida como desde edades tempranas están presentes diversos roles que están marcados por el género, repitiendo así patrones como el de cuidadoras, ya que la gran parte de su vida han cuidado de sus seres queridos, como familiares cercanos, hijos/hijas, nietos/nietas aspecto que hace que ellas se sientan útiles en función de las demás personas, sin embargo aunque el realizar estas labores las hacía sentir como parte funcional de la familia, estos trabajos eran sin ninguna remuneración y por lo tanto ha tenido mayor peso sobre ellas al ser mujeres y al tener que cumplir ciertos estándares, roles o responsabilidad que exige la sociedad solo por el hecho de ser mujeres. Sin embargo y según como lo menciona La Política Nacional de Cuidados 2021-2031 en la siguiente cita:

Como agravante, el trabajo de cuidados no remunerados torna a las mujeres más vulnerables a la pobreza y la exclusión, siendo que según el EBC (2018) únicamente el 28% de las personas que llevan a cabo cuidados o apoyos, realiza alguna actividad remunerada, de manera que las acciones para reducir estas brechas no solo implica educar y concientizar sobre la distribución de roles en el hogar, sino también impulsar transformaciones en materia de política pública que reconozcan estas disparidades históricas y que ofrezca una oferta de servicios que aliviane la carga en materia de cuidados para las mujeres. (p. 67).

Como lo menciona la cita anterior estas brechas tornan a las mujeres más vulnerables en aspectos de pobreza y exclusión desde edades tempranas, sin embargo desde el componente pedagógico el objetivo es educar y concientizar a la sociedad sobre la distribución de roles en el hogar como se menciona anteriormente, ya que si desde edades tempranas se concientiza en diversos contextos sobre el tema de igualdad de género, el papel de la mujer en las familias

tendría la misma validez e importancia demostrando que la convivencia familiar puede llevarse de una manera equitativa. He aquí la importancia del componente pedagógico que como educadoras debemos ejecutar, el transformar y concientizar a la sociedad sobre el rol que cumple cada persona sin importar su edad, género, condición socioeconómica, además de concientizar sobre la validez e importancia de cada rol que cumple cada persona en la familia.

Acerca del tema del autocuidado, el cual fue un tema suministrado por las participantes a medida que los encuentros se iban desarrollando. En este caso se ve como la toma de decisiones influyen en su autocuidado, como por ejemplo la automatización diaria para realizar actividades físicas como salir a caminar a su comunidad, el ir a sus citas médicas, les permite mantener una buena salud integral.

Es interesante destacar que las tres participantes llevan una vida saludable y tienen una conciencia clara de sus capacidades y habilidades acorde a su edad. Por lo que han aprendido a adaptarse a los cambios de esta etapa de la vida y cuidando de su bienestar físico y emocional.

Desde una perspectiva pedagógica, es fundamental fomentar la importancia de hábitos saludables en las personas desde el nacimiento hasta la etapa de la vejez. Esto implica la alimentación balanceada, la actividad física regular y la importancia del descanso adecuado. Por lo que las participantes tienen una conciencia clara de sus capacidades y habilidades en la actualidad.

Como docentes de educación especial y al trabajar con la población en etapa de la vejez durante este seminario, analizamos que es esencial fomentar el desarrollo de la autoconciencia. En donde sus familiares puedan ayudarles a comprender sus fortalezas y debilidades, reconocer sus intereses, metas personales, desarrollando una imagen positiva de sí mismas. Alentando a las mujeres a conocerse más íntimamente, promoviendo su amor propio y confianza, lo que a su vez puede favorecer su autoestima y su bienestar emocional.

Las participantes han aprendido a adaptarse a los cambios propios de la vejez. Esto destaca la importancia de desarrollar habilidades y la adaptación ante situaciones difíciles y sobre el autocuidado, por lo que como docentes creemos que el papel que juega la familia es fundamental para poder enfrentar los cambios y

desafíos que pueden presentarse en sus vidas, ya sea a nivel social o personal. Esto implica habilidades como la resiliencia, la resolución de problemas, la toma de decisiones y el manejo del estrés.

El aprendizaje se concibe como transformador, como ya hemos visto las experiencias previas de las adultas mayores, específicamente en etapas de infancia y adolescencia, repercute en la etapa de la adultez mayor, es por ello que indagamos desde nuestro criterio pedagógico las historias de vida para resaltar los aprendizajes construidos en las distintas etapas que influyen en la vivencia de los derechos. De acuerdo a esto, podemos rescatar que la construcción de los aprendizajes es distinta según las generaciones actuales por la diferencia de estímulos que estas reciben.

Por lo tanto, considerando lo anterior surge la interrogante ¿será que los aprendizajes de etapas tempranas tendrán el mismo impacto para las generaciones nuevas en su respectiva etapa de la vejez? esto considerando que en la actualidad se percibe más susceptibilidad al cambio.

En el caso de las personas adultas mayores participantes demuestran una preferencia a continuar sus modos de vida de acuerdo a lo aprendido en sus experiencias previas. Sin embargo, lo anterior no quiere decir que no se apeguen a las condiciones actuales del mundo de acuerdo a sus realidades, mantienen su esencia mientras forman parte de la nueva dinámica social. Si bien pueden ser selectivos, es enriquecedor ver la curiosidad por avances tecnológicos que permiten considerar diferentes visiones del mundo, curiosidad que desde la pedagogía se promueve en la infancia y que se considera necesaria para el aprendizaje. En esta investigación pudimos ver que este es un recurso que continúa en la etapa de la vejez.

Se puede visualizar la responsabilidad social con la que viven y se desenvuelven las mujeres adultas mayores, donde si bien reconocen los derechos que tienen, toman en cuenta los deberes que como personas y ciudadanas se les adjudican. Parte de las vivencias de los derechos los relacionan con las interacciones que tienen con los miembros de su familia y la comunidad. Dentro de sus relatos se evidencia que cuentan con espacios propios o individuales que

les permiten desde su autonomía vivenciar los derechos contemplados en la presente investigación.

Ahora bien, las tres adultas mayores se reconocen como personas con habilidades que les permiten vivir sus derechos, no obstante, visualizan a la población adulta mayor como un grupo socialmente vulnerable, es importante mencionar que las tres adultas mayores participantes se expresan como una excepción de esa vulnerabilidad, esto tomando en cuenta los recursos a los que tienen acceso y junto con ellos los espacios de toma de decisiones con los que cuentan.

Por otro lado, la conceptualización de derechos se da a través de experiencias propias o cercanas, no desde fuentes de información con argumentos teóricos. Partiendo de que las habilidades mencionadas se adquieren a través de la experiencia, en este caso vemos como se refleja el principio pedagógico de la experiencia natural, donde las participantes exponen su conocimiento del tema con vivencias y aprendizajes previos, mismos que relacionan con las condiciones y situaciones que pueden visualizar ahora en la etapa de la adultez mayor.

Como docentes de Educación Especial en el proceso de investigación hemos podido aportar los aprendizajes que hemos adquirido durante el tiempo de formación universitaria, enfocándonos principalmente en la diversidad y las particularidades de las mujeres adultas mayores. Se ha incentivado el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y una escucha activa, para nosotras este proceso de investigación fue sumamente enriquecedor ya que nos permitió fortalecer valores como la empatía, el respeto que fueron de gran importancia para lograr construir y concluir esta investigación con éxito. Como equipo de seminario hemos podido superar pequeños obstáculos y a manera de reflexión es importante rescatar el trabajo en equipo que siempre nos caracterizó para afrontar las diferentes circunstancias.

A lo largo de nuestra vida hemos experimentado de alguna forma la incertidumbre, esa sensación de no saber qué nos depara el futuro ante nuevos proyectos, retos, trabajos, relaciones personales y que muchas veces crea en

nosotros ese sentimiento de inquietud y de inseguridad al enfrentarnos a algo nuevo. Como lo menciona Montero (2016) “ Es importante reconocer que siempre que se piensa en propiciar cambios en cualquier ámbito, hay cierta resistencia motivada precisamente por la incertidumbre de no saber cuál será el resultado.” p. (47). En el proceso de investigación que llevamos a cabo con las mujeres adultas mayores vivenciamos en algunas ocasiones esa incertidumbre, sin embargo, conforme se fueron realizando los encuentros se fue desvaneciendo y a su vez fue creciendo la confianza, la seguridad y el vínculo afectivo entre ambas partes.

Sabemos que a lo largo de nuestras vidas seguiremos experimentando de alguna forma la en nuestro día a día, sin embargo, hoy tenemos la certeza de que hemos logrado culminar este proceso de aprendizaje de la mejor manera.

Cabe destacar que nos orientamos en el principio pedagógico del afecto como eje principal de la investigación, ya que contribuye significativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en el desarrollo cognitivo de las personas. Asimismo, el afecto es una necesidad humana y un factor determinante en todos los aspectos de la vida que proporciona seguridad, bienestar, armonía y construye un vínculo afectivo entre las personas.

Otro de los principios pedagógicos de nuestra investigación es el principio de la experiencia natural porque consideramos importante validar los aprendizajes previos de la mujer adulta mayor, así como conocer las experiencias que ha vivido anteriormente, su contexto, necesidades, intereses, habilidades y gustos.

El entorno de aprendizaje es otro principio pedagógico valioso que contribuyó en el proceso de enseñanza- aprendizaje, en el cual, concebimos a las mujeres adultas mayores como seres integrales inmersas es su propia cultura y contexto, puesto que, no se hubiera podido iniciar la investigación, si no se tomaba en cuenta el ambiente natural para poder conocer, respetar, valorar su diversidad cultural, social y familiar.

Por otra parte, nos enfocamos en el principio andragógico de la participación, podemos destacar este principio como uno de los más importantes del proceso, puesto que, hizo que los espacios de encuentro fueran más enriquecedores y que en cada sesión se intercambiaran experiencias, saberes, puntos de vista e intereses, además, por medio de la participación activa pudimos conocer de manera más cercana a las mujeres adultas mayores.

La flexibilidad fue contemplado en la investigación como otro principio andragógico, ya que en cada encuentro estuvo presente la empatía en las diferentes situaciones (personales, familiares y económicas) que se le presentaron a las mujeres adultas mayores a lo largo del proceso de investigación. Asimismo, se respetó la diversidad, las capacidades, habilidades y destrezas de las participantes.

Por último, se tomó en cuenta el principio andragógico de la horizontalidad porque se consideró a la mujer adulta mayor como protagonista de la investigación, aportando con sus aprendizajes y experiencias de vida. También prevaleció la relación entre iguales y la participación e intercambio de ideas de manera conjunta.

Los derechos humanos están vinculados estrechamente con la pedagogía, ya que estos nos permiten la libertad de desarrollarnos plenamente y hacer uso de nuestras cualidades, actitudes y aptitudes como seres únicos, individuales e irrepetibles. La pedagogía y los derechos humanos se relacionan principalmente con la forma de enseñar y educar con afecto, empatía y que respeta la diversidad de cada uno como persona y como ser valioso.

Cabe resaltar que la familia juega un papel fundamental en la enseñanza y el aprendizaje, ya que, es en el hogar que se recibe la primera educación con base a valores, cultura, tradiciones, religión, modales, vínculo afectivo y los roles de género. Estos aprendizajes y roles de género son patrones que se construyen desde la infancia y son reforzados en la adultez, estos pueden repercutir a lo largo de la vida de forma positiva o negativa en la persona.

Por otro lado, entre lo aprendido en esta investigación con nuestra formación profesional podemos destacar el conocimiento y la indagación que hicimos de manera amplia para conocer la situación país en relación a las temáticas y problemáticas relacionadas con la población adulta mayor. Cabe destacar que gracias a esta investigación tenemos los insumos necesarios para trabajar con este grupo etario, siendo un espacio laboral de enseñanza- aprendizaje. También aprendimos a utilizar diferentes herramientas tecnológicas e instrumentos de investigación que facilitaron el proceso de indagación y al mismo tiempo permitió realizar las sesiones de acuerdo a la diversidad de cada mujer adulta mayor de forma creativa.

El trabajo de campo nos permitió conocer las vivencias y los aprendizajes que tuvieron las mujeres adultas mayores en las diferentes etapas de sus vidas, asimismo la percepción que tiene las participantes y sus familiares con respecto a los mitos y estereotipos sobre este grupo etario es importante mencionar que en toda la investigación se recalcó la importancia de los derechos humanos de la población adulta mayor.

Desde nuestra reflexión como docentes podemos resaltar que las personas adultas mayores han demostrado la capacidad para enfrentar desafíos y superarlos a lo largo de sus vidas. Además, han vivido un sinnúmero de situaciones en donde sus ganas de salir adelante y sus fortalezas se han visto a prueba. Un claro ejemplo de estos desafíos puede ser la pérdida de seres queridos, problemas de salud, situaciones económicas entre otros.

A lo largo de sus vidas las participantes han superado diferentes obstáculos, adquiriendo experiencias y dándole una mejor perspectiva para ver el mundo y así poder enfrentar las dificultades para adaptarse a las nuevas vivencias en donde de esta manera puedan solucionar adversidades de una manera clara y siempre manteniendo la mejor actitud incluso en momentos de dificultad. Esta capacidad de adaptación les ha permitido seguir adelante y encontrar nuevas formas de vivir una vida plena, satisfactoria y lo más importante manteniendo una calidad de vida.

Además de la adaptación, los acontecimientos a lo largo de la vida de las adultas mayores les han brindado la oportunidad de desarrollar nuevas destrezas y

habilidades. Dando como resultado el saber manejar situaciones de vida, como lo es tomar decisiones importantes y encontrar recursos para seguir adelante. Estas habilidades no solo les han permitido superar los desafíos, sino que también han abierto puertas a nuevas oportunidades en diferentes aspectos de sus vidas.

La adquisición de nuevas destrezas y conocimientos ha tenido un impacto significativo en el desarrollo personal de las participantes. Han descubierto talentos que jamás imaginaron que poseían y esto se ve reflejado en su autoestima y confianza de una manera positiva. Al reconocer su capacidad de superar obstáculos y aprender nuevas formas de superación, han ganado una mayor confianza en su capacidad para enfrentar cualquier situación que se les presente.

Además, este desarrollo personal ha llevado a un aumento en la autonomía. Debido a que las participantes se han vuelto más capaces de tomar decisiones por ellas mismas, en donde han definido sus propios gustos y ganas de vivir la vida de acuerdo con sus creencias. Por otro lado, también han aprendido a confiar en su juicio y a tomar el control elecciones, lo que ha llevado a una mayor sensación de empoderamiento y satisfacción personal.

Asimismo, es importante mencionar que todo el aprendizaje, habilidades y conocimientos de las adultas mayores se ha dado a lo largo de su vida y no necesariamente a través de un contexto pedagógico formal como lo podría ser una escuela, colegio u otro. He aquí la importancia de nuestra labor pedagógica, ya que no importa el contexto en el que se dé la educación formal, sino que lo más importante es la motivación, las ganas y el deseo de aprender tanto de la persona que enseña como así también de la persona que aprende. Ya que durante los acercamientos con las participantes se logra vivenciar como existe un aprendizaje mutuo, tanto de las participantes hacia las investigadoras, como de las investigadoras con las participantes al contarnos y escuchar sus historias de vida.

A través de la educación informal que recibieron las participantes les permitió que los conocimientos se fueran dando espontáneamente a medida que se iban desarrollando en algún ámbito, como lo puede ser el laboral, comunal o familiar. En sus experiencias de vida se vivencia como la familia es uno de los principales formadores, principalmente sus padres en conocimientos, habilidades,

destrezas, valores, que hoy en día las adultas mayores siguen practicando o repitiendo y que ahora llegan a formar parte de estos aprendizajes adquiridos.

Tras las reflexiones compartidas podemos destacar el proceso enriquecedor y valioso durante la investigación en las que se pudieron intercambiar diferentes percepciones, aprendizajes y vivencias con las mujeres adultas mayores. Asimismo, desde que inició el proceso hemos tenido que aprender, desaprender y reaprender, lo que nos permitió tener una reflexión crítica constante en nuestro quehacer pedagógico.

## **Capítulo VI**

### **Conclusiones y Recomendaciones**

Para finalizar nuestra investigación, se presentarán en este último capítulo, las conclusiones y recomendaciones obtenidas durante el proceso de indagación con las tres mujeres adultas mayores, que se desprenden de los objetivos propuestos.

Con respecto al primer objetivo planteado sobre los modos de vida de la mujer adulta mayor se concluye que:

- Los estilos de vida de las participantes se caracterizan por priorizar las interacciones sociales y relaciones familiares en su cotidianidad, mismas que se vinculan con actividades de ocio y recreación de las adultas mayores. Asimismo, en estas actividades se evidencia que la participación es a través de actos de servicio tanto a la familia como a la comunidad. Con lo anterior se denota que en la etapa de la adultez mayor puede surgir un cambio de intereses, colocando el bienestar social como medio para su bienestar individual, por lo tanto la toma de decisiones va dirigida en función de la dinámica familiar.
- Por otro lado, la rutina diaria de las participantes se ve relacionado con patrones de crianza los cuales asignaban las labores del hogar al género

femenino. Este patrón está reflejado en la actualidad donde estas labores forman parte esencial de su día a día, se debe destacar que las participantes rescatan la importancia de dichas labores para el contexto familiar y comunal.

- Según los estilos de vida de las participantes, estas vivencian los derechos humanos elegidos en esta investigación, lo cual lo consideran un privilegio pues también reconocen a la población como vulnerable. Esta visión de privilegio no la consideran como derecho.
- Con respecto a las creencias y valores se denota la construcción de estos en el relato de vida hasta la adultez mayor, de los cuales sobresale la formación en la etapa de la niñez, mismos que perduran hasta el día de hoy, reconociendo la importancia de las enseñanzas de sus padres

En relación con el segundo objetivo acerca de mitos y estereotipos de las tres mujeres adultas mayores se concluye lo siguiente:

- Las tres mujeres adultas mayores si conocían los mitos y estereotipos presentados en la investigación, sin embargo, no se identificaban con la mayoría. Asimismo coincidieron en que han escuchado o vivenciado con más frecuencia el mito de deterioro intelectual, vejez igual a enfermedad e infantilización.
- Es importante mencionar que la percepción de los familiares participantes respecto a mitos y estereotipos de la población adulta mayor no es la misma ya que son de diferentes grupos etarios, no obstante, concuerdan en la conceptualización de mitos y estereotipos como creencias sociales, visualizando cómo influye la sociedad en la construcción de los mismos.
- Los mitos y estereotipos podrían limitar la vivencia de los derechos humanos porque se le resta autonomía e independencia a la persona adulta mayor.

- La investigación aporta de gran manera a la carrera de Educación Especial ya que permitió conocer aspectos relevantes de las mujeres adultas mayores, como lo fue su historia de vida, sus experiencias, sus conocimientos, sus creencias, valores y aprendizajes que han contribuido en la construcción del concepto y la vivencia de derechos humanos que poseen.

Por último, el tercer objetivo de acuerdo los aprendizajes para la vivencia de los derechos humanos de las tres mujeres adultas mayores se concluyen que:

- Las tres mujeres adultas mayores han sido testigos de la discriminación por parte de la sociedad que sufren las personas adultas mayores en cuanto a sus Derechos Humanos, por los que las participantes mencionan lo fundamental que es, que las personas adultas mayores defiendan sus derechos humanos.
- Es importante mencionar de igual manera que las épocas de las participantes han cambiado, por lo que las adultas mayores tienen creencias muy distintas a la de la población actual, tanto en valores, creencias que se han ido transformando, por lo que se llega a la conclusión de que las personas adultas mayores en muchas ocasiones buscan la aprobación de generaciones jóvenes o de sus propios familiares para sus opiniones o validez de sus Derechos Humanos.
- Así mismo se concluye que las participantes comprenden y validan sus derechos como adultas mayores y entienden que tanto los jóvenes como las personas mayores tienen que ser atendidas con igualdad de condiciones, ya que las participantes cuentan en su mayoría con el acompañamiento de su familia y el apoyo para suplir sus necesidades básicas.
- Y de forma general la investigación nos permitió tener un acercamiento con la población adulta mayor, eje de la Praxis IV de la carrera de Educación Especial, para evidenciar que contamos con competencias y habilidades que nos permitieron el abordaje desde una visión humana y respetuosa, planteando estrategias que fueran bien recibidas por las adultas

mayores.

- También es importante resaltar que la formación en educación especial nos facilitó generar y plantear apoyos durante la investigación para la participación activa de las tres adultas mayores.
- Desde nuestra profesión podemos generar espacios para que la población adulta mayor pueda continuar en procesos de educación formal o no formal, apoyar en esta etapa con una propuesta pedagógica acorde a la edad de las personas y a sus particularidades.

### **Recomendaciones**

#### **Para la carrera de Educación Especial**

- Recalcar la importancia que tiene la población adulta mayor en la carrera de Educación Especial siendo un grupo etario vulnerable, minimizado y que debe enfrentar las barreras sociales como una persona que tiene alguna discapacidad.
- Concientizar y fomentar los derechos humanos de la población adulta mayor generando espacios donde los demás grupos etarios ( niñez , adolescencia y adultez ) puedan conocer las características, necesidades y realidades que viven la población adulta mayor en la familia y en la sociedad.
- Crear talleres donde se conozcan temas de importancia en relación a la población adulta mayor como lo es el envejecimiento y vejez, los mitos y estereotipos y los derechos humanos.
- Realizar campañas de sensibilización con el propósito de dignificar la imagen de la persona adulta mayor, para derribar mitos y estereotipos de este grupo etario.
- Motivar a las y los estudiantes de la carrera a incursionar más en espacios de educación formal o no formal con propuestas pedagógicas para población adulta mayor.

### **Para docentes de Educación Especial que laboren con la PAM**

- De acuerdo con la investigación se evidencia que en la actualidad existe una estandarización sobre las personas adultas mayores, por lo que es importante concientizar la diversidad que también existe en la etapa adulta mayor. Siendo esta diversidad evidente al considerar todas las experiencias previas de la persona, por lo anterior, se considera importante incluir en los procesos de enseñanza aprendizaje un profesional del área de educación especial como parte del equipo interdisciplinario para la atención de dicha población quien pueda guiar una valoración diagnóstica que permita conocer su relato de vida, los contextos importantes de la persona, así como intereses, entre otros.
- Tomando en cuenta que como seres sociales para el bienestar en la etapa de la vejez, las interacciones y el compartir experiencias son necesarias, es que se deben ampliar los espacios sociales que se caractericen por el intercambio de ideas considerando aspectos generacionales basándose en la horizontalidad y respeto. Desde estos espacios se puede destacar el papel de un educador especial como mediador de dichos espacios.

### **Para las familias**

- Las familias son una de las principales fuentes de apoyo para la población adulta mayor por ende es importante que mantengan diferentes canales de comunicación con la persona adulta mayor, para que conozcan aquellas inquietudes o necesidades por las que puedan estar pasando.
- Es importante que las familias se mantengan actualizadas con temas relevantes como los derechos de los adultos mayores, y que sean promulgados en sus hogares.
- Recordar que la vejez es una etapa más en el desarrollo humano, la cual debe de ser disfrutada de una manera digna y autónoma, por lo cual deben

promover espacios saludables, de reflexión y apoyo para cada miembro de sus hogares, para que exista una convivencia sana y de respeto sin discriminación por edad.

- Hacer al adulto mayor parte de las decisiones que se llevan a cabo en el hogar, que se sientan partícipes como un miembro importante en su familia.
- No desvalorizar ninguna etapa del desarrollo humano ya que todas son importantes, por lo cual se recomienda permitir que el adulto mayor pueda tomar sus propias decisiones en cuanto a su alimentación, vestimenta, las actividades de ocio y recreación que prefieran, su autocuidado, pero siempre velar porque su integridad en esas decisiones sea protegida.

### **Referencias bibliográficas**

- Agreda, M., Alonso, S. y Rodríguez, A. (2016). El concepto de diversidad entendido por los futuros docentes .*Revista Sonda: Investigación y docencia en Artes y Letras*, 5, p. 9-17 Recuperado de: <https://idus.us.es/handle/11441/69011>
- Aguilar, M., Valdez, Y., González, J., López, N., y González, S. (2013). Los roles de género de los hombres y las mujeres en el México contemporáneo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, (18), 2, p. 207-224. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29228336001.pdf>
- Aguirre, K. y Menéndez, D. (2022). Transgresión de los Derechos Fundamentales de los Adultos Mayores en Guayaquil. Universidad de Guayaquil. p. 16. Recuperado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/60138>
- Alfaro, A y Badilla, M. (2015). El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana. *Revista electrónica perspectivas*. P. Recuperado de: 86

<https://www.drea.co.cr/sites/default/files/Contenido/El%20taller%20pedag%C3%B3gico,%20una%20herramienta%20did%C3%A1ctica.f>

Arnold, M. Osorio, F. (1998). Introducción a los Conceptos Básicos de la Teoría General de Sistemas. *Cinta de Moebi*, (3),1. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10100306>

Arriagada, W. (s.f). Derechos Humanos y Políticas de Protección Social del Adulto Mayor. p 1- 30. Recuperado de:  
[https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Derechos\\_Humanos\\_y\\_Policasde\\_Proteccion\\_Social\\_del\\_Adulto\\_Mayor.pdf](https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Derechos_Humanos_y_Policasde_Proteccion_Social_del_Adulto_Mayor.pdf)

Asamblea Legislativa.(1999). *Ley Integral del Adulto Mayor de Costa Rica. Ley 7935*. San José, Costa Rica. Recuperado de:  
<https://piam.ucr.ac.cr/sites/default/files/documentos/Ley%207935.pdf>

Barrantes, D. (2021). *Motivos para la participación en actividades de recreación de aventura, al aire libre en población adulta, según sexo: un metaanálisis*. [Tesis de Posgrado, Universidad Nacional de Costa Rica]. Recuperado de:  
<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/23326/Tesis%209810.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Barrantes, R. (2002). *Investigación un camino al conocimiento: un enfoque cuantitativo y cualitativo*. Editorial Universidad Nacional a Distancia.

Brizuela,G., Brizuela, Y., Gonsales,G y Sanches, D.(2021).*La educación en valores desde la familia en el contexto actual*.25,(4), 982-1000.  
Recuperado de  
<https://www.redalyc.org/journal/3684/368468848015/html/>

Cabezas, M. Muñoz, D. Ruíz, D. Tigse-Ugsha, S. (2021). *El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor*. Ecuador.

Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383942>

Campo, E.,Laguado, E., Martín, M., Camargo, K. (2020). Funcionamiento cognitivo, autonomía e independencia del adulto mayor institucionalizado.

*Revista cubana de enfermería*. 34, (4), p. 1-16. Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/publication/343083380\\_Funcionamiento\\_cognitivo\\_autonomia\\_e\\_independencia\\_del\\_adulto\\_mayor\\_institucionalizado](https://www.researchgate.net/publication/343083380_Funcionamiento_cognitivo_autonomia_e_independencia_del_adulto_mayor_institucionalizado)

Caraballo, R. (2007). La Andragogía en la educación superior. Universidad Simón

Rodríguez. *Revista de Investigación y Postgrado*. 22 (2), p. 187-206.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/658/65822208.pdf>

Calero, M. y Navarro, E. (2006). *Eficacia de un programa de entrenamiento en memoria en el mantenimiento cognitivo de ancianos con y sin deterioro cognitivo*. Recuperado de: <http://www.infocop.es/>

Carbajo, M.C. (2010). *Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante*, en ENSAYOS, *Revista de la Facultad de Educación de Albacete* 24, p. 87-96. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3282988>

Chavarriaga, A y Mazo, N.(2019). *Envejecer en familia: Contribuciones de la terapia a la intervención gerontológica familiar*. VII Congreso

Internacional de Gerontología. Recuperado de:

[https://www.sep.ucr.ac.cr/posgrados/gerontologia/congreso7/ponencias/dia18/envejecer\\_en\\_familia.pdf](https://www.sep.ucr.ac.cr/posgrados/gerontologia/congreso7/ponencias/dia18/envejecer_en_familia.pdf)

Cisterna, C. y Días. C. (2022). Estilos de aprendizaje predominantes en adultos mayores: una primera aproximación. *Perspectiva Educativa* 61(1), p.

181-195 Recuperado de: <https://www.scielo.cl/pdf/perseduc/v61n1/0718-9729-perseduc-61-01-181.pdf>

Clancy, Anne., Simonsen, Nina., Lind, Johanne., Liveng, Anne. y Johannessen, Aud. (2020). *The meaning of dignity for older adults: A meta-synthesis*. *Nursing Ethics*, 28 (26).

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor., Presidencia República de Costa Rica., Fondo de Población de las Naciones Unidas y Magisterio Nacional. (2013). *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022-2021*. San José, Costa Rica. [Archivo PDF]. Recuperado de: [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/02/Prestaciones\\_PolNac\\_EnvVejez2011-2021.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/02/Prestaciones_PolNac_EnvVejez2011-2021.pdf)

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor CONAPAM. (2013). *Mitos y estereotipos acerca del envejecimiento y la vejez*. San José, Costa Rica.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2017). *Cuarta Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores en América Latina y el Caribe*. Recuperado de: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42238/S1700921\\_es.pdf?sequence=1&isAllowe](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/42238/S1700921_es.pdf?sequence=1&isAllowe)

Comisión Económica para América Latina y Caribe (CEPAL). (2011). *Los derechos humanos de las personas adultas mayores: materiales de estudio y divulgación. Módulo 1: Hacia un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez*. América Latina y el Caribe. Recuperado de: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/21497>

Comisión de Derechos Humanos. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Recuperado de: <https://www.refworld.org/es/docid/47a080e32.html>

Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las personas mayores. Artículo 8°. 15 de junio de 2015.

Escobar, M. y Gómez, J. (2018). *Método andragógico: pilar fundamental de la enseñanza en la educación superior*. REDINE UCLA. 10 (1), p. 60 – 67.

Recuperado de:

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:aceCWJEHrusJ:https://revistas.uclave.org/index.php/redine/article/download/1218/524/975+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=cr>

Espinal, I. Gimeno, A. y González, F. (s.f). *El Enfoque Sistémico en los estudios sobre la familia* [Universidad Autónoma de Santo Domingo]. Observatorio Social. Recuperado de:

<https://www.observatoriosocial.com.ar/biblioteca/material-de-consulta/383-el-enfoque-sistemico-en-los-estudios-sobre-la-familia>

Espinoza, R y Porras, A. (2018). *Condiciones de vida de las mujeres de 65 años y más en Costa Rica*. Universidad Nacional de Costa Rica. Recuperado de: <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/17243/Condiciones%20de%20vida%20de%20las%20mujeres%20de%2065%20a%C3%B1os%20y%20m%C3%A1s%20en%20Costa%20Rica.pdf?sequence=1&isAllowed=yler-3-etica-pdf.pdf>

Fernandez, M.(2020). *Participación y formación estudiantil en proyecto de extensión: programa de atención integral de la persona adulta mayor*. San José Costa Rica.[Archivo PDF]. Recuperado de

<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/24792/PONENCIA%20COMPLETA%20MARIBEL%20LE%C3%93N%20FDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ferrajoli, L. (2009). *Los fundamentos de los derechos fundamentales*. Recuperado de: [https://www.dijuris.com/libro/fundamentos-de-los-derechos-fundamentales-los-4-ed-2009\\_11044](https://www.dijuris.com/libro/fundamentos-de-los-derechos-fundamentales-los-4-ed-2009_11044)

Flores, R. y Vivas, M. (2007). “La formación como principio y fin de la acción pedagógica”. *Revista Educación y Pedagogía*, 19 (47), p. 165-173.

Recuperado de:

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaeypp/article/view/6680/6122>

García, L., Correa, F., y Saldívar, A. (2013). Estereotipo de paternidad e identidad de género en adolescentes de la ciudad de México. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 6 (1), 41-50.

Recuperado de:

<https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.6105/223>

Giménez, A. (2016). *Roles de género y transmisión intergeneracional en mujeres adultas mayores* [Trabajo Final de Grado, Uruguay] Recuperado de:

<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/8541>

Guerrero, M. (2016). La investigación cualitativa. *Revista de la Universidad Internacional del Ecuador*. 1 (2), p. 1-9. Recuperado de:

<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3645/3/document.pdf>

Gutiérrez, T. (2014). *El cumplimiento de derechos para las personas adultas mayores en centros de atención*. [ Ministerio de Inclusion Economica y Social]. Recuperado de:

[https://sni.gob.ec/documents/10180/4534845/el\\_cumplimiento\\_de\\_derechos\\_para\\_las\\_personas\\_adultas\\_mayores\\_en\\_centros\\_de\\_atencion.pdf/9a6fca81-d0dd-49e6-8854ce0c56d94d38](https://sni.gob.ec/documents/10180/4534845/el_cumplimiento_de_derechos_para_las_personas_adultas_mayores_en_centros_de_atencion.pdf/9a6fca81-d0dd-49e6-8854ce0c56d94d38)

Gutiérrez, C. Díaz, O. Karen. & Reyes, R. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica.

*Ciencia Ergo Sum*, 23 (3), 223. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10448076002>

Hernández, R. (2010). *Metodología de la investigación*. 5° Edición. Ma Graw-Hill Editores. D.F: México.

Hernandez, R. y Mendoza, C. ( 2018 ). *Metodología de la Investigación: las Rutas Cuantitativas, Cuantitativas y Mixtas*. México. Recuperado de:  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)

Huenchuan, S y Rodríguez, L. (2010). *Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección*. Santiago, Chile. Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección | CEPAL

Instituto Mixto de Ayuda Social. Ministerio de Desarrollo Humano e Inclusión Social. (2021). *Política Nacional de Cuidados 2021-2031: Hacia la implementación progresiva de un Sistema de Apoyo a los Cuidados y Atención a la Dependencia*. San José, Costa Rica. [Archivo PDF].  
Recuperado de: <https://www.imas.go.cr/es/general/politica-nacional-de-cuidados-2021-2031>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2018). *Día de la Persona Adulta Mayor. Especial con cifras de nuestros mayores*. Recuperado de <http://inec.cr/multimedia/especial-cifras-de-nuestros-mayores-2018>

Instituto Nacional de las Mujeres. (2018). *Política Nacional para la Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres 2018-2030*. San José, Costa Rica. [Archivo PDF]. Recuperado de:  
<https://siteal.iiep.unesco.org/bdnp/3116/politica-nacional-igualdad-efectiva-entre-mujeres-hombres-2018-2030>

Instituto Nacional de las Mujeres. (2019). *Tercer Estado de los Derechos Humanos de las Mujeres en Costa Rica*. San José. [Archivo PDF].  
Recuperado de: RCIEM206.pdf (ucr.ac.cr)

- Instituto Nacional de las Personas Mayores. (2019). *Las personas mayores como sujetos de derecho: El aporte de la Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos de las Personas Mayores*. Montevideo. [Archivo PDF]. Recuperado de: documento\_inmayores\_final\_0.pdf (cepal.org)
- Jacometo, M y Rossato, A. (2017). Relaciones familiares versus aprendizaje: un análisis con niños de 5 y 6 años. *Alteridad. Revista de Educación*, 12 (1), 55-66. Recuperado de: Relaciones familiares versus aprendizaje: un análisis con niños de 5 a 6 años (redalyc.org)
- Jiménez, C. (2018). *La protección de las personas adultas mayores en Costa Rica a la luz de la nueva Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Derecho. Facultad de Derecho. Universidad de Costa Rica. Recuperado de: Repositorio del SIBDI-UCR: La protección de las personas adultas mayores en Costa Rica a la luz de la nueva Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores
- Juri, H., Yanzi, R., Storani, C., y Perovic, N. (2017). *Derechos humanos y adultos mayores*. Recuperado de: <https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/Derechos%20Humanos%20y%20Adultos20Mayores%20final%20-%2024%20pa%C3%ACginas.pdf>
- Masís, K. Rapso, M. (s.f.). Características y retos del Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <https://piam.ucr.ac.cr/sites/default/files/documentos/Articulo%20PIAM-UCR%20%281%29.pdf>
- Martínez, A. (2021). La alfabetización en salud en el adulto mayor en el marco de los derechos humanos. *Revista Derechos Humanos y Educación*, (4), 189-

209. Recuperado de:  
<https://revistaderechoshumanosyeducacion.es/index.php/DHED/article/view/31>

Martínez, V. (2013). *Paradigmas de investigación: Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctica crítica*. [Documento en PDF]. Recuperado de:  
[https://pics.unison.mx/wp-content/uploads/2013/10/7\\_Paradigmas\\_de\\_investigacion\\_2013.pdf](https://pics.unison.mx/wp-content/uploads/2013/10/7_Paradigmas_de_investigacion_2013.pdf)

Mazuera, F. (2021). *Tipos de familia*. [DOCUMENTO PDF]. Recuperado de:  
<https://educajovenesyadultos.com/wp-content/uploads/2021/02/TIPOS-DE-FAMILIA-tal>

Ministerio de Planificación Nacional. Política Económica. (2022). *Dinámica demográfica: la transición continúa*. San José, Costa Rica. [Archivo PDF]. Recuperado de: Alfresco » DOCPLAN-03355.pdf (mideplan.go.cr)

Ministerio de Salud Costa Rica. (2019). *Análisis de la Situación de Salud 2018*. [Archivo PDF]. Recuperado de: Análisis de Situación Salud (ministeriodesalud.go.cr)

Montero, M. (2016). *Factores que dan lugar a la incertidumbre que sienten los docentes de los colegios técnicos, respecto a la posible implementación de la educación dual en el sistema educativo costarricense*. [Tesis de Maestría Instituto Tecnológico de Costa Rica]. Recuperado de:  
[https://repositoriotec.tec.ac.cr/bitstream/handle/2238/10644/factores\\_dan\\_lugar\\_incertidumbre\\_sienten\\_docentes\\_colegios\\_tecnicos\\_respecto\\_posible\\_imp\\_implementation\\_educacion\\_dual\\_sistema\\_educativo\\_costarricense.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositoriotec.tec.ac.cr/bitstream/handle/2238/10644/factores_dan_lugar_incertidumbre_sienten_docentes_colegios_tecnicos_respecto_posible_imp_implementation_educacion_dual_sistema_educativo_costarricense.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Naciones Unidas. (2014). *Autonomía y dignidad en la vejez: teoría y práctica en políticas de derechos de las personas mayores*. [DOCUMENTO

PDF]. Recuperado de: <https://repositorio.cepal.org/bitstreams/8bc8800a-3e94-4d64-8fe9-8f7fcf6b1cc8/download>

No Violencia a los Adultos Mayores. (17 de julio de 2014). *Ocaso (No violencia a los adultos mayores)* [Archivo de Video]. Youtube. (8) Ocaso (No violencia a los adultos mayores) - YouTube

Paz, E. (2018). La ética en la investigación educativa. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 6 (1), p. 45-51. I Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.26423/rcpi.v6i1.219>

Peña, W. (2009). El estudio de caso como recurso metodológico apropiado a la investigación en ciencias sociales. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 3 (2), p. 180-195. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386151>

Pérez-Rojo, G., Velasco, C., López, P., Noriega, C., Carretero, I., & López, J. (2017). De los Malos Tratos al Buen Trato en las personas mayores. Nuevo paradigma en la evaluación. *Revista de Victimología*, 6, 57-80. <https://doi.org/10.12827/RVJV.6.03>

Plazarte, D. Moreira, J. Cervillos, D. (2022). Tipos de familia y su incidencia en el rendimiento académico en estudiantes de educación básica. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 10 (1), 93-96  
Recuperado de: <https://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3523>

Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de las Personas Adultas Mayores.(2020). Envejeciendo activamente en la comunidad.Costa Rica. Recuperado de <https://iberoamericamayores.org/2020/05/29/costa-rica-envejeciendo-activamente-en-mi-comunidad/>

Real Academia Española. (s.f). Mito. En *Diccionario de la lengua española*. mito | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE

Real Academia Española. (s.f). Estereotipo. En *Diccionario de la lengua española*. estereotipo | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE

Ruiz, D., Cabezas, M., Tigse, S., & Muñoz, D. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Ciencias de la Salud*, 7(4), 1053-1070. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4>

Salas, M y Ceminari, Y .(2021). Aislamiento, soledad y cuidados de las personas adultas mayores, reflexiones sobre el aislamiento como política de cuidado. *Anales Gerontología*. 13, (13) 252-263. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/45622#:~:text=https%3A//revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/45622>

Saldívar, A., Díaz, R., Reyes, N., Armenta, C., López, F., Moreno, M., Romero, A., Hernández, J., y Domínguez, M. (2015). Roles de Género y Diversidad: Validación de una Escala en Varios Contextos Culturales. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 5 (3), 2124- 2148. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358943649003>

Sanabria, M., Castro, E. y Sanabria, G. (2015). Experiencia de trabajo interdisciplinario en alfabetización básica con mujeres, promoción de su salud y derechos. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 15 (1), 1-26. Recuperado de: Experiencia de trabajo interdisciplinario en alfabetización básica con mujeres, promoción de su salud y derechos / Interdisciplinary work experience in basic literacy with women, health promotion and rights (ucr.ac.cr)

Serna, V. (2019). *La diversidad de las personas mayores*. [Documento en PDF]. Recuperado de:

[https://www.ecotec.edu.ec/material/material\\_2019F1\\_PSI305\\_01\\_125003.pdf](https://www.ecotec.edu.ec/material/material_2019F1_PSI305_01_125003.pdf)

Universidad de Costa Rica., Centro Centroamericano de Población., Programa Integral del Adulto Mayor y Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2020). *II Informe estado de la situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. San José, Costa Rica. Recuperado de: [https://archivo.cepal.org/pdfs/ebooks/segundo\\_Informe\\_estado\\_persona\\_adulta\\_mayor\\_CostaRica.pdf](https://archivo.cepal.org/pdfs/ebooks/segundo_Informe_estado_persona_adulta_mayor_CostaRica.pdf)

Veiga de Cabo, Jorge, Fuente Díez, Elena de la, & Zimmermann Verdejo, Marta. (2008). Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 54(210), 81- 88., de Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011&lng=es&tlng=es).

Wise, Jorge & Casas, María. (2013). *La Toma de Decisiones en AM: Reflexiones sobre Autonomía y Libertad*.

Yin, R. K. (2009). *Estudio de Caso: Diseño y Métodos* (4th Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Zambrano,C.,Guerrero, L.,Sabando,K.,Loor,D y Garcia ,M.(2023). El entorno familiar en el desarrollo infantil. *Polo del conocimiento*, 8, (83), 533-547. Recuperado de [Polo del Conocimiento](#)

## Apéndices

### **Instrumentos:**

#### **Apéndice 1. Entrevista no estructurada**

[https://drive.google.com/drive/folders/1qzvmA1YoOnMLVV\\_FwEU5IyahODNdKZu2?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1qzvmA1YoOnMLVV_FwEU5IyahODNdKZu2?usp=sharing)

#### **Apéndice 2. Taller 1 Mitos y Estereotipos**

<https://drive.google.com/drive/folders/1kZbMLH8XOXLS07oEwBqCbQODUpODjS2O?usp=sharing>


#### **Apéndice 3. Taller 2 Derechos Humanos de las personas adultas mayores**

<https://drive.google.com/drive/folders/12QHcHK5sVuW-T10IHg9BuKeMInxMNGvG?usp=sharing>

**Primer estudio de caso de la mujer adulta mayor Alice RÑ de la comunidad de Poás Alajuela.**

#### **Apéndice 1. Consentimiento informado de Alice RÑ**

División de Educación Básica  
 Centro de Investigación y Docencia en Educación  
 Universidad Nacional de Costa Rica  
 Seminario de la carrera de Educación Especial



Consentimiento informado para participantes de investigación


La presente tiene como fin hacer de su conocimiento que las estudiantes Keren Miranda Chacón, Yaritza Sánchez Cruz y Priscilla Matarrita Ocampo de la carrera de Educación Especial de la Universidad Nacional se encuentran realizando una investigación para obtener su grado de Licenciatura Educación Especial con Énfasis en Proyectos Pedagógicos en Contextos Inclusivos cuyo objetivo es analizar los aprendizajes de tres mujeres adultas mayores mediante la indagación en su entorno familiar para la reflexión pedagógica sobre la vivencia de los derechos humanos.

Si está de acuerdo en participar de dicha investigación, mediante una entrevista y la participación en talleres le agradecemos llenar los espacios al final del documento. Es importante aclarar que su participación es voluntaria y la información que nos facilite será confidencial y únicamente se utilizará para los fines de esta investigación. Le agradecemos su participación.

Acepto si  no  participar voluntariamente de la investigación titulada \_\_\_\_\_ realizada por las estudiantes Keren Miranda, Yaritza Sánchez y Priscilla Matarrita.

Nombre completo: Alice Rodríguez

Número de cédula: 601031131

Firma: 

Fecha: 24-9-23

Comentado (Office1): Por favor coloquen el respectivo encabezado

Comentado (Office2): Llenar los espacios pendientes cada subgrupo

## Apéndice 2. Transcripciones de encuentros con Alice RÑ

[https://drive.google.com/drive/folders/1sx0Atm7Pw5iTU\\_uzj-iejYdR8Fbuw8b4?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1sx0Atm7Pw5iTU_uzj-iejYdR8Fbuw8b4?usp=sharing)

## Segundo estudio de caso de la mujer adulta mayor Adilia QN de la comunidad de Plantares en Pérez Zeledón.

### Apéndice 1. Consentimiento informado de Adilia QN

División de Educación Básica  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional de Costa Rica  
Seminario de la carrera Educación Especial

UNA  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA

Consentimiento informado para participantes de investigación

La presente tiene como fin hacer de su conocimiento que las estudiantes Yulieth Álvarez Montero y Andrea Paniagua Fuentes de la carrera Educación Especial se encuentran realizando una investigación para obtener su grado de Licenciatura en Educación Especial con Énfasis en Proyectos Pedagógicos en Contextos Inclusivos de la Universidad Nacional cuyo objetivo es analizar los aprendizajes de tres adultas mayores mediante la indagación en su entorno familiar para la reflexión pedagógica sobre la vivencia de los derechos humanos. Si está de acuerdo en participar de dicha investigación, mediante una entrevista y la participación en talleres le agradecemos llenar los espacios al final del documento.

Es importante aclarar que su participación es voluntaria y la información que nos facilite será confidencial y únicamente se utilizará para los fines de esta investigación.

Le agradecemos su participación.

Acepto si X no \_\_\_\_\_ participar voluntariamente de la investigación titulada: Aprendizajes y vivencias de tres mujeres adultas mayores que conviven en entornos familiares diversos: una mirada desde los derechos humanos: estudio de caso de la mujer adulta mayor en la comunidad de Platanares de Pérez Zeledón.

realizada por las estudiantes Yulieth Álvarez Montero y Andrea Paniagua Fuentes.

Nombre completo: Adilia Quesada Navarro

Número de cédula: 1-411-1296

Firma: Adilia Quesada Navarro

Fecha: 27-ago-2022

## Apéndice 2. Transcripciones de encuentros con Doña Adilia QN

[https://docs.google.com/document/d/1n0v0K8Lxy8c3ZnIqqTG7\\_19GbHaHONaJIpuCq159rF8/edit#heading=h.w3s1y2y49qcc](https://docs.google.com/document/d/1n0v0K8Lxy8c3ZnIqqTG7_19GbHaHONaJIpuCq159rF8/edit#heading=h.w3s1y2y49qcc)

## Tercer estudio de caso de la mujer adulta mayor María Luisa BC de la comunidad de La Garita, Alajuela.

### Apéndice 1. Consentimiento informado de María Luisa BC

UNIVERSIDAD NACIONAL  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN  
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO  
TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN

UNA

Consentimiento informado para participantes de investigación

La presente tiene como fin hacer de su conocimiento que las estudiantes Natalia Marcela Aguilar Quesada y María del Milagro Soto Brenes de la carrera Educación Especial de la Universidad Nacional se encuentran realizando una investigación para obtener su grado de Licenciatura en Educación Especial con énfasis en proyectos pedagógicos inclusivos cuyo objetivo es analizar los aprendizajes de tres adultas mayores mediante la indagación en su entorno familiar para la reflexión pedagógica sobre la vivencia de los derechos humanos.

Si está de acuerdo en participar de dicha investigación, mediante una entrevista y la participación en talleres le agradecemos llenar los espacios al final del documento.

Es importante aclarar que su participación es voluntaria y la información que nos facilite será confidencial y únicamente se utilizará para los fines de esta investigación.

Le agradecemos su participación

Acepto si (  ) no (  ) participar voluntariamente de la investigación titulada Aprendizajes y vivencias de tres mujeres adultas mayores que conviven en entornos familiares diversos: Una mirada desde los derechos humanos: Tercer estudio de caso de la mujer adulta mayor en el cantón de Turrúcares de Alajuela. Realizada por las estudiantes Natalia Marcela Aguilar Quesada y María del Milagro Soto Brenes.

Nombre completo: María Luisa Bolaños Cabezas  
Identificación 202250720

Firma: María Luisa Bolaños Cabezas

Fecha: 02 de setiembre 2022

### Apéndice 2. Transcripciones de los encuentros con María Luisa BC

[https://drive.google.com/drive/folders/1S7gTspiegiRKjA7VXDZsqCoVD-  
wsWGix](https://drive.google.com/drive/folders/1S7gTspiegiRKjA7VXDZsqCoVD-<br/><u>wsWGix</u>)