



**Un espacio de conocimiento e  
información sobre el Adulto mayor**

**Número 4**

**Año 2, Marzo 2010**

Visite nuestra revista digital >>

## **El Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) de la Universidad Nacional (UNA), Heredia, Costa Rica**

Maribel León Fernández\*

Universidad Nacional (UNA), Heredia, Costa Rica.

*Mejor calidad de vida para las personas adultas mayores: un compromiso de todas las generaciones*

### **De los orígenes del programa**

El Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional (UNA) tiene su origen en 1996 con el curso del taller aula libre *El Aporte de la Persona Adulta Mayor*. Dicho taller consistía en una serie de cursos optativos que los estudiantes debían llevar para poder graduarse. En ese entonces, las personas adultas mayores eran participantes de los proyectos de extensión que se generaban en el curso.

El curso en mención se ofreció a los jóvenes estudiantes de la universidad con el fin de promover una visión positiva del proceso de envejecimiento y una actitud respetuosa y solidaria hacia la etapa de la vejez. Contó con una antología en la cual se compilaban una serie de lecturas motivadoras para el aprendizaje de temas relacionados con el desarrollo integral de la persona adulta mayor y la identificación y ruptura de los mitos y estereotipos que los estudiantes universitarios tenían sobre esos temas. Se comentaba y se investigaba acerca del envejecimiento poblacional, aspectos psicológicos, los cambios fisiológicos en la vejez, la jubilación, entre otros temas.

Además, como parte de la evaluación del mismo, se incorporaron como componentes la extensión comunitaria y la investigación. De esta manera, había una parte teórica y otra práctica, esta última de fundamental importancia por permitir la convivencia entre dos generaciones (jóvenes y personas adultas mayores) en un espacio y tiempo reales.



*Miniproyectos de alcance comunitario: estudiantes del Centro de Estudios Generales limpian y arreglan las instalaciones donde se reúnen personas adultas mayores en una comunidad urbano marginal en extrema pobreza.*

En el desarrollo de los proyectos de alcance comunitario se pudieron identificar algunas necesidades de aprendizaje de las personas adultas mayores, y fueron los estudiantes, en sus miniproyectos de alcance comunitario y a partir de esas necesidades, quienes preparaban exposiciones y talleres dirigidos a esas personas y promovían, además, un envejecimiento saludable y activo.

Al identificarse necesidades de aprendizaje de las personas adultas mayores en temas muchas veces muy especializados, se empezaron a impartir charlas y talleres dirigidos a ellas; estos abarcaban una gran variedad de temas, tratados desde una visión integral del envejecimiento y la vejez, y eran dictados por diversos profesionales especialistas. Estas actividades tenían lugar en las instalaciones de la UNA.

Sin embargo, muchas personas, grupos organizados e instituciones nos solicitaban repetir las charlas y talleres en sus comunidades; y fue así como conformamos un equipo de facilitadores y facilitadoras para desarrollar esta labor.

Dicha labor de extensión se fortalece y se amplía con el paso de los años. Y es así como hoy —con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la persona adulta mayor por medio de actividades que informen, capaciten y recreen a todos los actores sociales— se cuenta con el proyecto *Generación Dorada: Perspectivas hacia el Nuevo Milenio* -«Cátedra: Por una mejor calidad

de vida de la Persona Adulta Mayor» y otras actividades lideradas por un equipo interdisciplinario, a saber:

- Charlas de enfoque preventivo, dirigidas a diversos sectores de la población, con la finalidad de promover un envejecimiento con calidad.
- Talleres de sensibilización y concienciación sobre el proceso de envejecimiento y vejez, cambios en la vejez, abuso y maltrato contra la persona adulta mayor y acciones para su prevención, atención preferencial a las personas adultas mayores y divulgación de la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Ley N.º 7935).
- Visitas a personas adultas mayores internadas en centros penitenciarios de Costa Rica (Centro Institucional Adulto Mayor de San Rafael de Alajuela —para hombres— y Centro Penitenciario El Buen Pastor —para mujeres—), colaborando con ellos en distintos aspectos.



- Talleres sobre sexualidad para personas adultas mayores.
- Minicampañas de sensibilización y divulgación de la Ley N.º 7935, Ley Integral para la Persona Adulta Mayor de Costa Rica.
- Trabajo a domicilio con personas adultas mayores que viven solas.

- Durante cinco años se realizaron los *Encuentros Intergeneracionales*, en los cuales se ha desarrollado actividades tales como: premiación a la labor literaria, artística, entre otras. También se ha rendido homenaje a personas adultas mayores centenarias.

*En los años 2005 y 2006 se llevaron a cabo la I y II Ferias Pro Centro de Documentación,*



*Estudiantes compartiendo con personas adultas mayores en un Encuentro Intergeneracional.*

Divulgación e Información para Personas Adultas Mayores, sus Familias y Comunidad en General. *Se cuenta con una biblioteca para personas adultas mayores, dotada de una colección de libros muy variada.*

- Creación y manejo, por parte de personas adultas mayores, de viveros, como una forma de recreación, aporte a la comunidad y al ambiente.
- Talleres sobre educación ambiental.
- Taller literario para personas adultas mayores.
- Experiencias educativas intergeneracionales para la construcción de aprendizajes significativos para la vida: proyectos de participación comunitaria en centros diurnos y hogares, a partir de los cursos de Cultura y Persona Adulta Mayor.
- Asesorías legales, psicológicas y de orientación para personas adultas mayores y sus familias.

- Proyectos de recreación y uso del tiempo libre para centros diurnos, grupos organizados y hogares que albergan a personas adultas mayores.
- Apoyo a otras instituciones en variados proyectos de alcance urbano y rural. Entre otras, se ha trabajado con:
  - La Oficina de la Primera Dama (2001): proyecto Maestros Forjadores del Siglo XXI.
  - Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) y la Junta de Protección Social de San José (JPSSJ) (2001 y en la actualidad): proyecto de acompañamiento a nuevas experiencias grupales de mayores.
  - Federación Nacional de Protección al Anciano (FECRUNAPA) (2003 y en la actualidad): proyectos de convivencia intergeneracional.



En esta misma línea es que, durante los primeros años del programa, se establece una alianza estratégica con la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), gracias a la cual los estudiantes recibían una capacitación por parte de esa asociación y luego ellos y ellas iban a las comunidades a repetirla, con el fin de que grupos organizados de personas adultas mayores que solicitaban su ingreso a AGECO pudieran aprender acerca de la filosofía de esa institución, liderazgo, manejo de grupos, planeamiento de actividades, así como la identificación de redes de apoyo en sus respectivas comunidades.

Esta labor, que duró dos años, fue muy enriquecedora, y, gracias a ella, se conformaron alrededor de ocho nuevos grupos organizados de personas adultas mayores, sobre todo en comunidades rurales.



Estudiantes como facilitadores en la comunidad de Palmichal, Acosta, Costa Rica.

Como producto de estas acciones, en el 2002 se firma el Convenio UNA-AGECO, actualmente en vigencia, y desde el cual se desarrollan proyectos y actividades muy variadas (cine-foros, charlas); en el 2009, en alianza con las municipalidades, hemos colaborado en los denominados «Reconocimientos a personas adultas mayores protagonistas de sus comunidades», en los cuales se premia a quienes han contribuido, de manera sobresaliente, en el desarrollo de sus comunidades.

En 1999, con la Ley N.º 7935, Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, se crea el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) que, en el 2000, reúne en un taller a todas las instituciones que realizan programas, proyectos y actividades dirigidas a personas adultas mayores. La Universidad Nacional se hace presente a través de este programa —que para ese año había sido aprobado como tal por el Centro de Estudios Generales de nuestra institución—, como un componente significativo en la difusión de los valores humanistas. Desde ese año, el programa forma parte del CONAPAM como miembro activo del Sistema Nacional Técnico de Apoyo (SINATEC) a dicho Consejo y, desde allí, se ha participado en la elaboración de la Política Nacional y Plan de Acción 2002-2006 y 2006-2012 sobre la Persona Adulta Mayor de Costa Rica.

### **De la investigación**

La labor investigadora es un componente fundamental del programa, razón por la cual se desarrollan de manera continua proyectos en este sentido.

Dentro de los cursos se experimentaba un intercambio de saberes que permitió a las personas jóvenes aprender de las adultas mayores y viceversa, con lo cual se logró el diálogo intergeneracional. A partir de las experiencias vividas en los proyectos formulados y ejecutados por estudiantes jóvenes universitarios, se formula para el periodo 2000-2001 una investigación con el objetivo de analizar de qué manera el diálogo intergeneracional que se lograba en los trabajos en la comunidad era un mecanismo para que los jóvenes valoraran y comprendieran a las personas adultas mayores. Se realizó entonces el proyecto titulado «Diálogo intergeneracional: una alternativa para la valoración y comprensión de la persona adulta mayor».

Durante los años 2002 y 2003, se realizó una investigación titulada *La persona adulta mayor: sexualidad y salud*; y en febrero del 2006 se presentó el informe *Medicina alternativa/complementaria y persona adulta mayor*.

Durante el 2008 se desarrolló una investigación interuniversitaria desde la Comisión de Persona Adulta Mayor del Consejo Nacional de Rectores (CONARE) titulada *Estado actual de la investigación, la acción social y la docencia en salud, nutrición y el bienestar de la persona adulta mayor de Costa Rica*. De esta investigación se hizo una primera entrega de resultados por medio de un taller en el Museo de Cultura Popular, en Santa Lucía de Heredia, y al cual asistieron personas interesadas en temas gerontológicos de la UNA. Para el año 2009 se concluye con un informe final que se presentará en el 2010.

En octubre del 2009 se presentaron en una conferencia de prensa los resultados preliminares de la investigación *Percepción de la persona adulta mayor sobre sí misma y su situación: un estudio desde el enfoque de derechos*, realizada en el marco de una alianza estratégica con el Instituto de Estudios Sociales en Población (IDESPO) y el PAIPAM.

### **De los cursos de sensibilización a estudiantes universitarios**

Con el fin de seguir el trabajo de sensibilización, y desde temas gerontológicos variados, hoy se cuenta con los cursos Cultura y Persona Adulta Mayor: Retos para el Nuevo Milenio, La Imagen de la



Persona Adulta Mayor en los Distintos Textos y Vida, Dolor, Muerte y Duelo: un Significado Personal, dirigidos a estudiantes de Humanidades del Centro de Estudios Generales. En estos cursos se trabaja intergeneracionalmente, en variados proyectos en comunidades con grupos de personas adultas mayores, en donde se facilita el intercambio de aprendizajes y saberes desde la convivencia solidaria, respetuosa y amorosa.

### **Tertulias para personas adultas mayores**

En el 2006, se crearon las *Tertulias con personas adultas mayores*, las cuales se iniciaron con temas de crecimiento personal. Sin embargo, y dado el interés de las personas adultas mayores por conocer su realidad nacional hemos realizado, entre otras:

- Diálogos Humanistas sobre la Realidad Nacional,
- Ambiente y Poblaciones Indígenas,
- Problemas y Dilemas de la Existencia Humana,

Además, con el fin de propiciar el desarrollo integral de esta población hemos abierto una tertulia sobre espiritualidad, en la cual se conversa sobre temas relacionados con este aspecto y, además, se aplica la exégesis y la hermenéutica en diversos textos.

### **Oferta de cursos para las personas adultas mayores**

Desde el año 2004, en el Centro de Estudios Generales se ofrecen cursos de Humanidades para que personas adultas mayores puedan asistir como oyentes, creándose de esta forma espacios de intercambio intergeneracional. Algunos de los cursos de esta oferta son, entre otros:

- Problemas y dilemas éticos de la contemporaneidad
- Ética ambiental

- Arte y culturas populares
- Teatro, humanismo y sociedad
- Ecología indígena
- Terapias alternativas, tradicionales y complementarias
- Agricultura y ambiente
- El pensamiento de la India
- Género, Literatura e identidad
- Expresión oral y escrita
- Sociología de la vida

Para el 2008, se abren por primera vez los cursos libres para personas adultas mayores, con una oferta de cuatro cursos: Dibujo, Moldeado en arcilla, Quilting y Origami (este último dirigido tanto a jóvenes como a mayores). En ellos se contó con una matrícula de 40 personas (37 mayores y 3 jóvenes). Para el 2009 se contaba con 12 cursos (Computación, Francés, Quilting, Origami, Dibujo, Telares y bordado, Moldeado en arcilla, Baile popular, Movimiento creativo, Teatro, Guitarra y Japonés) y una matrícula de 187 personas mayores, con una lista de espera de 200 personas para el 2010.

Lo anterior demuestra la importancia y pertinencia de los programas para mayores en las universidades, pues la población mayor aumenta, así como la demanda de estos espacios.

### **Del perfil de las personas participantes en el programa**

Las principales características de la población participante son, en el caso de las personas adultas mayores:

- Hay más mujeres que hombres.

- Las edades oscilan entre los 50 y los 87 años.
- La escolaridad es variada, pues se cuenta con personas profesionales pensionadas, así como con algunas que no saben leer ni escribir (pero que ya han iniciado su proceso de lectoescritura, el cual es dirigido por una estudiante de 19 años).
- Hay personas de todos los niveles económicos.
- Las preferencias religiosas son variadas.

En los estudiantes jóvenes:

- Hay más mujeres que hombres.
- Las edades oscilan entre los 16 y los 28 años.
- Cursan distintos niveles de carrera.
- Pertenecen a carreras diversas.
- Proceden de distintos niveles económicos.
- Las preferencias religiosas son variadas.

### **De la producción**

Con el objetivo de sistematizar y publicar los productos generados en extensión, investigación y docencia del programa, se ha elaborado una serie de publicaciones, las cuales pueden ser consultadas, solicitadas y reproducidas en nuestras instalaciones. Entre ellas:

- Cuadernillo N.º 1: *Cultura y persona adulta mayor*, con los temas:
  - Cultura y persona adulta mayor.
  - Lenguaje, visión del mundo y envejecimiento.

- Un acercamiento a la Biblia desde la sociología del envejecimiento.
- Cuadernillo N.º 2: *Salud mental y persona adulta mayor*, con los temas:
  - Autoestima y persona adulta mayor.
  - Dar y recibir afecto en la persona adulta mayor.
  - Proceso de adaptación al estrés en la persona adulta mayor.

### **De la vinculación externa**

El PAIPAM es un programa que integra la labor docente, la extensión, la investigación y la producción. Contamos, además, con el componente de vinculación externa, por medio del cual se desarrollan una serie de actividades en alianza con instituciones gubernamentales y no gubernamentales, nacionales e internacionales.

Para el periodo 2008-2009, se ha contado con una cooperante japonesa de la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA), quien ha impartido cursos de Origami, Japonés y realizado exposiciones sobre cultura japonesa y trato hacia las personas adultas mayores en Japón.

La cooperante japonesa también fue solicitada con el propósito de que evaluara el quehacer del programa, y entregue el correspondiente informe en febrero del 2010.

Por otra parte, se ofrece capacitación en temas gerontológicos a variados sectores de la población, así como asesoría en el desarrollo de trabajos finales de graduación en sus diferentes modalidades (tesis, práctica profesional, entre otros). Esta asesoría se ha brindado, entre otros, a estudiantes de Psicología, Sociología, Geografía, orientación que han elegido para desarrollar sus trabajos, desde sus disciplinas, en temas gerontológicos.

El programa tiene la sede central en la provincia de Heredia, pero se ha regionalizado y también se halla presente en el norte del país, en la Región Chorotega (Campus Liberia y Campus Nicoya); al sur, en la Región Brunca (Campus Coto); y al noreste, en el Campus Sarapiquí.

### **Impacto del programa en las personas adultas mayores desde sus propias vivencias/aprendizajes**

Las diferentes actividades y proyectos del programa han contribuido al mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores que participan; en algunos casos han logrado incrementar su autoestima en aspectos tales como la autoafirmación, la autoconfianza, la autoimagen, la autovaloración, la autorrealización y el autocontrol. En otros, han podido identificar sus potencialidades, habilidades y destrezas.

Algunos ejemplos, desde sus testimonios, se citan a continuación:

1. **Caso de doña O.** Su vivencia/aprendizaje se puede resumir con sus propias palabras: *«Antes me alejaba de todo el mundo, me quedaba callada y no era capaz de decir mi opinión, pero hoy en las tertulias he aprendido a expresarme y a decir lo que creo, pienso y siento, soy otra persona y me gusta ser así».* *«Tenemos muchos años de trabajar con estudiantes de la universidad, y puedo decir que cada año ha sido muy lindo y que ellos son maravillosos, que nos tratan muy bien, como reinas; nosotras los queremos mucho porque son muy especiales».*
2. **Caso de doña L.** Esta señora fue una de las primeras personas que se matricularon en los cursos. Vivía sola, sus hijos la maltrataban psicológicamente y estaba muy enferma. Hoy, ella es la alumna que más participa de las actividades, es la primera en llegar, comparte con sus compañeras y compañeros platillos que prepara y ha cambiado su andadera por un bastón. Participa en las clases de baile y es una persona muy alegre. Hace unos días nos contó que sus hijos le habían comentado su cambio y que la habían visitado, pero con una actitud distinta, porque como ella misma dice, *«Ya no soy la misma tontita de antes, ahora soy estudiante de la universidad, porque yo vengo desde que empezaron los cursos».*
3. **Caso de doña R.** Una mañana llegó doña R. a las instalaciones del programa y, al ser recibida por la secretaria, se puso a llorar y a contar su historia de soledad y tristeza. Ese mismo día fue atendida por nuestra psicóloga, y una hora y media después estaba frente a una computadora acompañada por una estudiante de Horas Colaboración. Desde entonces, doña R. es una excelente estudiante de los cursos y se le ve sentada muchas veces en la salita de nuestras oficinas tomándose una tacita de café y compartiendo de una agradable

conversación con sus compañeras y compañeros. Como ella misma dice, *«Esta es mi segunda casa, me siento muy bien aquí, ya puedo navegar en Internet y me divierto mucho estudiando y compartiendo»*. Ella ha compartido en varias ocasiones su experiencia para motivar a otras personas adultas mayores para involucrarse en los cursos y levantarles la autoestima.

- 4. Casos de doña M., doña Fl. , doña M. S., doña C. y doña G.** Todas ellas son estudiantes del programa que han logrado afianzarse muy bien, a tal punto que, para el año 2010, se convertirán en facilitadoras de nuevos cursos dentro del programa.
- 5. Doña F.** Esta señora no salía de su casa, estaba sumida en una gran depresión. No hablaba con nadie. Supo de los cursos que se impartían en el programa y se matriculó en dos de ellos. Hoy ella dice: *«Mi vida cambió. Hoy soy feliz, tengo una razón para seguir viviendo y espero cada mañana en la que tengo que ir a clases para alistarme y llegar temprano»*. Ella dio su testimonio en la celebración de los 10 años del programa, y en esa ocasión dijo: *«Hace unos meses yo no me hubiera parado aquí al frente a hablar de esto, pero he aprendido a ser una nueva persona»*.
- 6. Doña Fch.** Cuando ingresó al curso de baile, doña Fch. no hablaba con nadie, era muy introvertida. Hoy su instructor dice: *«Antes a doña Fch. ni se le oía, pero hoy es una de las participantes más activas y quiere salir en todas las presentaciones»*. En la celebración de nuestro décimo aniversario, ella participó en las coreografías que se presentaron.
- 7. Don A.** Junto con su grupo de taller literario, ha participado en un gran número de presentaciones y recitales. Gracias a ello, los integrantes del taller se han ganado prestigio como escritores y escritoras adultas mayores.
- 8. Doña D.** Ella es una de las señoras que no sabían leer ni escribir; hoy nos dice: *«Gracias por todo lo que han hecho por mí. Siempre quise aprender a leer y escribir, pero no se pudo; ahora parece mentira que, ya vieja, esté aprendiendo, y quiero mucho a Ale, que me está ayudando tanto. Yo siempre hago mis tareas...»*
- 9. Don Al.** Este señor es alumno del curso de moldeado en arcilla. *«Imagínese usted, quién va a creer que yo hiciera esta escultura»*. *«En la casa me la paso moldeando, he hecho un montón de piezas, y no sabía nada de esto»*.

Así como estas personas, muchas otras más han crecido, compartido hermosas experiencias e intercambiado saberes y aprendizajes con sus pares y con gente de otras generaciones, y han sabido sacarle provecho a las actividades que un programa universitario para personas adultas mayores les ha brindado, logrando con esto su bienestar, su participación social y desarrollo humano pleno.

**\*Maribel Alejandra León Fernández (Costa Rica)** Fundadora, coordinadora, docente e investigadora del **Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM)**, Universidad Nacional de Costa Rica. Magister Scientiae en Gerontología. Filóloga, Educadora y Licenciada en Lingüística. Doctoranda en Educación con Énfasis en Mediación Pedagógica, Universidad de La Salle, San José, Costa Rica. Representante de la Universidad Nacional ante el Sistema Nacional Técnico de Apoyo (SINATEC), Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), Presidencia de la República. Representante de la Universidad Nacional ante la Comisión de Persona Adulta Mayor, Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social, Consejo Nacional de Rectores (CONARE).