

Nuevo Humanismo

REVISTA DEL CENTRO DE ESTUDIOS GENERALES

Vol. 4(1), Enero - Junio, 2016

Centro de Estudios Generales
Universidad Nacional - Heredia, Costa Rica
Publicación semestral



Enero –Junio 2016 / Vol. 4, N.º 1

Centro de Estudios Generales
Universidad Nacional - Heredia, Costa Rica
Publicación semestral

<p>Directora Olga Patricia Arce Cascante</p> <p>Comité Editorial Juan B. Lobo Hernández Alberto Flores Canet Federico Sancho Guevara Priscilla Cascante Ardón</p> <p>Consejo Editorial de la Universidad Nacional Marybel Soto Ramírez Shirley Benavides Vindas Erick Álvarez Ramírez Gabriel Baltodano Román Marline Aguirre Chávez Ana Laura Román Camacho</p>	<p>Rector Alberto Salom Echeverría</p> <p>Producción Editorial Alexandra Meléndez</p> <p>Decano Roberto Rojas Benavides</p> <p>Vicedecano Miguel Baraona Cockerell</p> <p>Apoyo logístico y secretarial Deyanira Amador</p> <p>Portada: Programa de Publicaciones, Universidad Nacional</p> <p>ISSN: 1405-0234 La corrección de estilo es competencia exclusiva del Comité Editorial de la Revista</p>
---	---

Suscripción y canjes

Centro de Estudios Generales, Universidad Nacional
Apartado: 86-3000. Heredia, Costa Rica
Tel.: (506) 2277-3628 Sitio web: <http://www.ceg.una.ac.cr>
Correo electrónico: revista.nuevo.humanismo@una.cr



Contenido

Presentación	7
<i>Olga Patricia Arce Cascante</i>	
Datos y desafíos del envejecimiento poblacional: una reflexión sobre políticas públicas	11
<i>Maribel León Fernández</i>	
Influencia intercultural del baile folclórico en las personas adultas mayores del grupo “Alma Joven”	25
<i>Maribel León Fernández</i> <i>Ismael Corrales Camacho</i>	
Las relaciones intergeneracionales en la construcción de una sociedad para todas las edades	41
<i>Idalia Alpízar Jiménez</i>	
La Vejez y el Cerebro	73
<i>Victoria I. Tirro</i>	
Estimulación cognitiva para adultos mayores en situación de pobreza	81
<i>Ana Paulina Reinoso Caneo</i>	
Actividad física, ejercicio físico y adulto mayor	85
<i>Ma Antonieta Ozols R.</i> <i>Ma Antonieta Corrales Araya</i>	
Acompañando al adulto mayor en el “Programa Juventud Prolongada”	93
<i>Carmen Rosa Arzola Perera</i>	
Experiencias universitarias inter-generacionales en Proyectos de Participación Comunitaria: Construyendo Aprendizajes Significativos para la Vida y lazos de solidaridad generacional. 99	
<i>Ana Monge Barrantes</i>	



**El voluntariado de la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana:
sus motivos esenciales 121**

Carlos Luis Semino García

**¿Qué imagen construyen los y las adolescentes sobre la vejez? Esencias y desafíos
para una nueva cultura gerontológica 141**

Ana María Cabrera Marsden

Ana Hernández Martín

Presentación

La Revista Nuevo Humanismo se complace en presentar un número muy significativo para el Centro de Estudios Generales y su Programa de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM), el cual se ha formulado en su tercera etapa a partir del 2016. Así, la Universidad Nacional, una institución comprometida con la justicia, la libertad y la equidad, continúa contribuye a la recreación y desarrollo de una nueva imagen de la persona adulta mayor, que se base en el envejecimiento activo como fundamento de su accionar, tanto en la docencia y la investigación, como en la extensión y la producción del quehacer universitario.

En su visión, el PAIPAM se constituye en un importante proyecto académico de la Universidad Nacional para la construcción de una nueva cultura del envejecimiento y la vejez, con sus aportes al desarrollo integral, bienestar y calidad de vida de las personas adultas mayores, tanto en el ámbito nacional como internacional. El PAIPAM se organiza a partir de proyectos y actividades de carácter inter, multi y transdisciplinar en las distintas áreas del quehacer académico.

Por ello es fundamental para la Revista Nuevo Humanismo dejar ver y generar reflexión sobre este tema, que se convierte en el sentido mismo del Humanismo, ya que informa y sensibiliza a personas de todas las edades, como lo dice el PAIPAM en su misión, para “la eliminación de mitos y estereotipos, que inciden de manera negativa en las relaciones intergeneracionales y en la consecución del desarrollo integral y bienestar de las personas adultas mayores”.

Los artículos de la presente edición, juntos, conforman una buena muestra del quehacer de muchos que se han dedicado a la



investigación y a la promoción de experiencias con personas adultas mayores, para su bienestar y para generar encuentros intergeneracionales, los cuales vivifican las historias, construyen aprendizajes y entretienen el entramado de la continuidad de valores y creencias ricas en sabiduría para el futuro. Asimismo, contribuyen a la construcción de conocimientos en la atención y cuidado de este grupo etario, para las familias y el público en general interesado en la temática gerontológica.

Los artículos son variados, algunos son de proyectistas del PAIPAM y otros fueron presentados por autores que han compartido con la UNA sus experiencias de aprendizaje, como de Cuba y Venezuela:

- En el artículo **Datos y desafíos del envejecimiento poblacional: una reflexión sobre políticas públicas** se muestran datos acerca del envejecimiento poblacional en el mundo y se evidencia la heterogeneidad del fenómeno, con los desafíos para las políticas públicas de nuestros países.
- En el artículo **Influencia intercultural del baile folclórico en las personas adultas mayores del grupo “alma joven”**, se defiende la interculturalidad como un componente de gran importancia en cualquier grupo social, pues permite crear un ambiente de respeto y tolerancia entre miembros de distintas nacionalidades.
- En el artículo **Las relaciones intergeneracionales en la construcción de una sociedad para todas las edades**, la autora espera difundir una de las primeras experiencias de relaciones intergeneracionales iniciadas en Costa Rica a finales del año 1999 y propone que este tipo de experiencias continúen para garantizar un envejecimiento activo dentro de un marco de derechos humanos.
- En **La vejez y el cerebro**, la autora presenta una serie de propuestas por las que envejecer no puede ser visto solo como una etapa de decadencia.
- En el artículo **Estimulación Cognitiva para Adultos Mayores en situación de pobreza**, se proponen una serie de intervenciones educativas de estimulación cognitiva que pueden ejercitar los adultos mayores, con la finalidad de mantenerse autovalentes por mayor tiempo.
- En **Actividad física, ejercicio físico y adulto mayor**, la autora brinda las recomendaciones que deben considerarse para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.



- Desde Venezuela, la autora nos presenta el artículo **Acompañando al adulto mayor en el Programa Juventud Prolongada**. Aquí nos comparte el quehacer del “Programa Juventud Prolongada”, orientado a la atención del adulto mayor residente en la Alcaldía de Chacao, en Caracas.
- Con el artículo **Experiencias universitarias inter-generacionales en proyectos de participación comunitaria: construyendo lazos de solidaridad generacional y aprendizajes significativos para la vida**, la proyectista del PAIPAM relata los inicios y las experiencias generadas en dos actividades de docencia y extensión, cuando participó en el programa.
- En el artículo **El voluntariado de la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de la Habana: sus motivos esenciales**, se caracterizan los motivos que orientan a un grupo de adultos mayores a participar como voluntarios en la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de La Habana (CUAM).
- Sobre el tema intergeneracional, la autora, también desde Cuba, nos presenta el artículo **¿Qué imagen construyen los y las adolescentes sobre la vejez? Esencias y desafíos para una nueva cultura gerontológica**, donde se plantea que la población cubana envejece a ritmos acelerados y lanza la alarma de que para el 2025, Cuba será uno de los países más envejecidos de América Latina.

Así, con esta rica muestra de temas, la Revista Nuevo Humanismo se llena de gran satisfacción al contribuir a la divulgación de las investigaciones y experiencias humanísticas sobre la persona adulta mayor.

La Revista Nuevo Humanismo recibe artículos durante todo el año. Para ello se adjunta en esta edición el documento “Instrucciones para los autores”. Cualquier comentario o artículo puede ser enviado a revista.nuevo.humanismo@una.cr.

Los contenidos de esta edición de la Revista Nuevo Humanismo se encuentran disponibles en el Portal Electrónico de Revistas Académicas de la Universidad Nacional, en el sitio web <http://www.revistas.una.ac.cr>. Aquí también se pueden descargar documentos útiles para guiar los autores en la presentación de sus artículos.

Dra. Olga Patricia Arce Cascante

Directora y Editora de la Revista Nuevo Humanismo



Datos y desafíos del envejecimiento poblacional: una reflexión sobre políticas públicas

Data and Challenges of Population Aging: Reflection
on Public Policies

Maribel León Fernández
Universidad Nacional
Costa Rica
maribel.leon.fernandez@una.cr

Resumen

En este artículo se presentan datos acerca del envejecimiento poblacional en el mundo, con el fin de evidenciar la heterogeneidad del fenómeno, identificar algunas áreas para hacer frente a los desafíos que ya están viviéndose, así como para la creación o la reforma de políticas públicas, muy necesarias en esta coyuntura demográfica. Finalmente, se revisa y comenta la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021 en Costa Rica, a la luz de diferentes áreas (pensiones, salud y cuidados de larga duración, empleo, migración e integración y desarrollo de infraestructura), en las cuales, según Zaidi (2008), las sociedades deben prepararse con políticas públicas.

Palabras clave: Envejecimiento poblacional, retos, política pública.

Abstract

This article provides data about population aging around the world. It aims to show the heterogeneity of the phenomenon, as well as to identify some areas in order to face emerging challenges and to create or reform very necessary public policies in this demographic context. Likewise, Costa Rica's Aging and Old Age National



Policy, 2011-20121, is reviewed in the light of different areas (pension, health and long lasting care, employment, migration and integration, and infrastructure development). According to Zaidi (2008), societies should be prepared on these areas with public policies.

Keywords: Population aging, challenges, public policy.

El proceso de envejecimiento de la población se está produciendo en las sociedades tanto desarrolladas como en desarrollo. En las primeras, cuyos ingresos son altos, principalmente gracias al descenso de la mortalidad entre las personas mayores y en los segundos, con ingresos más bajos, a una esperanza de vida cuyo aumento se sostiene por la reducción de la mortalidad durante el nacimiento y la infancia (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2015). Este proceso, aunque para muchas personas presenta dificultades, para otras no tiene que verse como un problema o un desastre por estallar; todo lo contrario, debe considerarse un logro, ya que muestra el avance de la ciencia, la tecnología y de la educación en salud; además, representa una magnífica oportunidad para las personas y la sociedad, siempre que se cuente con políticas y servicios adecuados. “El envejecimiento de la población podría considerarse un peligro o podría ofrecer nuevas oportunidades para la sociedad, dependiendo de cómo estemos preparados para ello” (Zaidi, 2008, p. 3).

Primeramente, para comprender la nomenclatura utilizada por las convenciones demográficas para catalogar a los países de acuerdo con su nivel de envejecimiento poblacional, se debe entender que un país es joven cuando menos del 10% de sus habitantes tiene 60 años o más, si está entre 10 y 19%, se lo considera envejecido; entre 20 y 29%, muy envejecido; y mayor del 30%, híper envejecido (Mizrahi, 2015).

En el caso de los países desarrollados, para el 2005, Italia era el principal país envejecido con casi el 20% del total de su población en edad de 65 o más años de edad, seguido muy de cerca por Japón, Grecia y Alemania (Mederios Kent, 2005).

Para 2015, solamente Japón, con un 33,1%, se encontraba en la categoría de híper envejecido, pero este panorama cambiará para el 2050 en que 61 países pasarán a acompañar a Japón en ese nivel (Mizrahi, 2015). En el caso de América Latina, específicamente, los datos señalan que en la actualidad no hay países híper envejecidos ni muy envejecidos, sino que los hay envejecidos como Uruguay,



Cuba, Chile, Argentina, Costa Rica, Brasil, El Salvador, Panamá, Colombia y Perú y todavía jóvenes como Ecuador, República Dominicana, México, Venezuela, Bolivia, Paraguay, Nicaragua, Honduras y Guatemala.

De acuerdo con Mizrahi (2015), el envejecimiento poblacional, tanto por continentes como por países, será experimentado por todo el planeta, pero de manera muy heterogénea, por lo que podemos señalar que los desafíos y formas de enfrentarlo serán igualmente diversos. Por ejemplo, por continentes, hoy la mayor cantidad de personas adultas mayores está en Europa Occidental (24,2%), le siguen Europa del Este (22,2%), Norteamérica (21,5%), Oceanía (20,4%), América Latina y el Caribe (10,9%), Asia (10,5%) y Medio Oriente (8,4%), mientras que en África (6,3%), la menor. Lo desafiante de esto es que los continentes que están de últimos serán los que aumentarán más rápidamente. Por países, para el 2050, Japón (42,5%) seguirá encabezando la lista de países híper envejecidos, siguiéndole Corea del Sur (41,5%), España (41,4%), Portugal (41,2%), Hong Kong (40,9%), Grecia (40,8%), Italia (40,7%), Bosnia y Herzegovina (40,5%), Singapur (40,4%) y Cuba (39,7%). En el caso de Níger, y a manera de ver la heterogeneidad mencionada, su población de mayores disminuirá (de 4,2% a 4,1%) seguido por países como Somalia (5,2%), Chad (5,4), Angola (5,5%), Mali (5,8%), Gambia (5,9%), Uganda (6%), Mozambique (6,2%), Nigeria (6,3%) y Burkina Faso (6,4%).

Un incremento en el número de personas adultas mayores y, como contraparte, uno menor de personas jóvenes y adultas económicamente activas, trae a reflexión el cómo las distintas sociedades brindarán a las personas adultas mayores una mejor calidad de vida.

Ante los desafíos de tal envejecimiento poblacional, las distintas sociedades del mundo han dado respuesta de múltiples maneras y de acuerdo con sus recursos. Existen, en la actualidad, países que han elaborado leyes y políticas a favor de este grupo poblacional, otros no; también están aquellos que han implementado “buenas prácticas”, entendidas como:

Toda experiencia que se guía por principios, objetivos y procedimientos apropiados o pautas aconsejables que se adecuan a una determinada perspectiva normativa o a un parámetro consensuado, así como también toda experiencia que ha arrojado resultados positivos, demostrando su eficacia y utilidad en un contexto concreto. (PAHO, 2007, párr. 1)



Han hecho efectivos los derechos de este grupo poblacional y han ejecutado programas y proyectos en esa dirección. En este sentido, los países del mundo, según ofrezcan mejor calidad de vida a sus personas adultas mayores, son clasificados por la HelpAge International (siguiendo cuatro dominios: ingreso, salud, capacidades y entornos favorables), en su principal producto que es el índice global AgeWatch. Acerca de este índice, señala Amina C. Mohammed J., asesora especial del Secretario General sobre el Post-2015 Planificación del Desarrollo de las Naciones Unidas en Nueva York, que:

El índice Global AgeWatch muestra no sólo lo que funciona para las personas mayores, sino también de lo mucho que tenemos que hacer para cumplir con la promesa de nuestro mundo. La mejora de los datos sobre la edad ayudará. (HelpAge International, 2015)

Hay una dinámica enorme en los cambios que experimentan los países con el envejecimiento de la población, por ejemplo, Cuba aparece como único representante de América Latina en la lista que hacía referencia a datos del 2015; para este año 2016, de acuerdo con el informe del estudio “*Cambio demográfico y desafíos económicos y sociales en el Uruguay del siglo XXI*” (Banco Mundial y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2016), Uruguay es el más envejecido de América Latina.

Lo interesante de este panorama es que la población creciente con mayor rapidez es la de las personas de 80 años y más, en donde la vulnerabilidad puede hacer su aparición con el agravante de que los sistemas tradicionales de apoyo familiar están desapareciendo, producto de los cambios en las familias que cada vez son más pequeñas y muchas personas se movilizan en busca de oportunidades educativas, laborales, entre otras. En este escenario, se puede apreciar que el número de las personas adultas mayores que viven solas aumenta (como es el caso de Suecia, el Reino Unido y Dinamarca). A nivel mundial, hay más mujeres que hombres adultos mayores, como por ejemplo en Rusia en donde por cada 100 mujeres hay 46 hombres y Estados Unidos cuya proporción es de 71 por cada 100 mujeres (Medeiros, 2005).

No todos los países se enfrentarán a los mismos desafíos del envejecimiento poblacional de su sociedad, tampoco al mismo tiempo ni de igual manera, por ejemplo, “en España la tasa de dependencia entre 2004 y 2025 crecerá más rápidamente que en Gran Bretaña. En España, la tasa de dependencia continuará



creciendo entre 2025 y 2050, mientras que en Inglaterra se prevé una reversión de esta tendencia” (Zaidi, 2008, p. 9).

En relación con los tipos de hogares en que viven las personas adultas mayores, siguen prevaleciendo las diferencias entre países desarrollados, donde una gran cantidad de esta población vive en viviendas unifamiliares o en residencias de atención a estas personas y, en los países en desarrollo, donde viven en hogares multigeneracionales. Tanto esta como otras diferencias “...suponen que las medidas de política social que se lleven a la práctica tendrán que adecuarse a las necesidades específicas y nivel de vida de cada país, según se clasifique dentro del sector de países industrializados o en vías de desarrollo” (EUMEDNET, 2009, párr. 22).

La creación o reforma de las políticas públicas para dar respuesta al envejecimiento poblacional debe ir acompañada del quehacer del sector privado, la sociedad civil, medios de comunicación y personas físicas; todos los sectores sociales son clave para el éxito, así como las relaciones intergeneracionales entre personas jóvenes y adultas mayores se tornan prioritarias.

¿Estamos preparados para asumir los retos que impone una población envejecida? ¿Cómo prepararse para los retos derivados del envejecimiento de la población?

Para afrontar el envejecimiento poblacional, Zaidi (2008) hace referencia a cinco áreas en las cuales las sociedades deben prepararse en cuanto a políticas públicas, las que deben contar con la participación interinstitucional y compromiso social para hacerse eficaces: pensiones, salud y cuidados de larga duración, empleo, migración e integración y desarrollo de infraestructura. Haremos referencia a cada una de ellas.

Envejecimiento poblacional y pensiones

De acuerdo con Lorenzo (2003), en un estudio para España, que es en mucho aplicable a nuestros países en desarrollo, en relación con el proceso de envejecimiento y las pensiones, nos informa que desde algunos sectores se ha dado la voz de alarma ante la imposibilidad de poder pagarlas en una sociedad en la que el número de personas trabajadoras podría ser inferior al de las beneficiarias.

Por otra parte, las características de las futuras personas jubiladas traen grandes cambios y desafíos, ya que habrá mayor número de mujeres que han trabajado de manera remunerada o por viudez; el número de personas jubiladas con nivel



educativo superior aumentará; habrá más personas jubiladas con una profesión lo que permitirá pensiones más elevadas que las de las personas de cohortes anteriores. El envejecimiento poblacional produce disminución de la población económicamente activa, lo que deviene en una desestabilización del sistema de la seguridad social y la crisis del Estado de bienestar. Asimismo, señala Lorenzo (2003), citando a Díez Nicolás (2002), que una solución a las consecuencias económicas del envejecimiento poblacional podría ser aumentar el número de cotizantes a la seguridad social “mediante una mejora de las políticas de conciliación de la vida laboral y familiar de las mujeres, una regularización del empleo de los inmigrantes en situación de ilegalidad y el retraso de la edad de jubilación” (p. 17). Además, menciona la autora, citando a la Comisión de las Comunidades Europeas y las Naciones Unidas, que:

[en] algunos países los gobiernos han adoptado medidas para promover el empleo de trabajadores mayores, creando incluso un sistema de bonificaciones dirigido a incentivar a las empresas que emplean a trabajadores de cierta edad. En otros casos, han implantado normativas para que resulte más costoso despedirlos. (p.17)

Envejecimiento poblacional y salud

En cuanto a la salud, podemos señalar que, conforme avanza la edad, los sistemas sanitarios se enfrentan al aumento en el gasto per cápita y a nuevas demandas en atención y cuidado, principalmente porque el riesgo de padecer enfermedades discapacitantes aumenta con la edad, aunque la edad avanzada (que puede traer múltiples problemas de salud) no implica necesariamente dependencia.

Algunas encuestas han revelado que una importante proporción de las personas mayores depende de los cuidados de otros, y la prevalencia aumenta con la edad... Existe una marcada variación entre países, que va desde menos del 5 % de la población de entre 65 y 74 años que depende de los cuidados de otros en Suiza hasta alrededor del 50 % de las personas de la misma edad en muchos países de ingresos bajos y medios (dependiendo de cómo se mida). La prevalencia es aún mayor entre las personas de más de 74 años... Esta mayor prevalencia de la dependencia de cuidados en los países de ingresos bajos y medianos con respecto a los países de ingresos altos es importante porque en general estos son los ámbitos con menos infraestructura para satisfacer esta importante necesidad. También hay



que destacar que la dependencia de los cuidados es más prevalente en las mujeres que en los hombres de la misma edad. (OMS, 2015, p. 137)

En este sentido, el fomento de los estilos de vida saludables (actividad y ejercicio físicos, la alimentación, entre otros) serán vitales desde tempranas edades.

Envejecimiento poblacional, trabajo y empleo

En relación con el empleo, hay que recordar que la exclusión social está asociada, al acceso o no, al ámbito laboral y que los beneficios de contar con un trabajo permitan gozar de prestigio y de una alta autoestima, así como sentirse parte de un grupo, por lo que personas jubiladas, adultas mayores, discapacitadas y migrantes corren el riesgo de ser excluidas y de ver disminuidas sus oportunidades de participación política y comunitaria y en su acceso a los diversos servicios.

Han de tenerse en cuenta temas como el emprendimiento, así como la creación y habilitación de bolsas de trabajo para personas adultas mayores. También será importante fomentar el voluntariado cuyo aporte a la sociedad es de gran valor y que hace sentirse valiosos y productivos a quienes lo ejecutan.

Al respecto, papel fundamental tiene la educación, ya que "...se ha reconocido que la educación puede jugar un papel vital al permitirle a las personas de edad seguir siendo independientes, mantenerse al tanto de las transformaciones de la sociedad y vivir una vida más plena" (UNESCO, 1999, p. 3).

Para lograr un aprendizaje significativo habrán de tomarse en cuenta la mediación gerontológica acorde con el nivel educacional (el cual, según estudios, guarda relación con el deterioro cognitivo en personas adultas mayores) y el uso de la tecnología para el aprendizaje (que en el caso de las personas encamadas y dependientes podría ser de gran apoyo). Debe recordarse el papel de la estimulación cognitiva para un envejecimiento activo.

Tendrá, entonces, gran importancia la implementación de políticas socioeducativas que permitan el acceso a la educación y a la formación en poblaciones envejecidas.

Envejecimiento poblacional y migración e integración

De acuerdo con la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) (s. f.), el desplazamiento de personas aumenta en todo el planeta, debido principalmente a la globalización (liberación comercial, la integración económica global y la



comunicación electrónica), a una mayor conciencia de las oportunidades de vivir y trabajar en otras partes del mundo, así como al desarrollo en el transporte internacional. Este significativo desplazamiento de personas ocurre no solo de países en vías de desarrollo a países desarrollados, sino también de un país desarrollado a otro, así como entre países en vías de desarrollo. De hecho, gran parte de la migración internacional sucede entre los países en vías de desarrollo.

Este fenómeno ha sido visto por los países como una manera de satisfacer sus necesidades demográficas, de desarrollo económico y del mercado de trabajo. Sin embargo, países como España que implementó esta medida ha tenido que echar atrás, debido a la crisis económica que enfrenta, con lo que, según la Comisión Europea, la población europea descenderá más y más.

De igual manera, la situación de las personas que envejecen en países donde migran, así como de las personas adultas mayores que migran, es un tema pendiente en la agenda de muchos países desarrollados y en desarrollo.

Envejecimiento poblacional e infraestructura: Ciudades amigables

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2007) señala que “a medida que las ciudades crecen, su proporción de residentes de 60 años de edad y más va en aumento. Las personas mayores son un recurso para sus familias, comunidades y economías en entornos de vida sustentadores y facilitadores” (p. 6).

Es así que la OMS, con miras a un envejecimiento activo, ha elaborado una Guía con el fin de que los países del mundo se comprometan a crear ciudades más amigables con las personas de edad, ya que estas representan un gran potencial para la humanidad. La OMS apunta que una ciudad amigable, la cual ha adaptado sus estructuras y servicios para que sean accesibles a todas las personas de edad, favorece el envejecimiento activo, pues optimiza las oportunidades de salud, participación y seguridad para dicho grupo poblacional.

Costa Rica y su Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021

Hemos de partir de la afirmación de “que las políticas públicas son la expresión de una respuesta a una demanda social identificada y sirven para orientar a los actores sociales involucrados, en la ejecución de planes, programas, proyectos y acciones dirigidos a revertir la problemática social



que les da origen por medio de directrices y lineamientos” (CONAPAM, 2011, p. 2).

En este sentido, el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), apoyado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas, la Junta de Pensiones del Magisterio Nacional (JUPEMA), el Sistema Nacional Técnico de apoyo al CONAPAM (SINATEC) y otros actores, elaboraron la *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021 en Costa Rica*, la cual cuenta con cinco líneas estratégicas para su aplicación, a saber: I. Línea estratégica de protección social, ingresos y prevención de la pobreza, II. Línea estratégica de abandono, abuso y maltrato en contra de las personas adultas mayores, III. Línea estratégica de participación social e integración intergeneracional, IV Línea estratégica de consolidación de derechos y V Línea estratégica de salud integral.

Para estas cinco estrategias se han planteado estos retos:

- a. Envejecimiento activo y con calidad de vida.
- b. Imagen positiva y revalorizada de las personas adultas mayores, excluyendo mitos y estereotipos.
- c. Seguridad económica en la vejez.
- d. Entornos seguros y amigables para todas las edades.
- e. Relaciones intergeneracionales y de género.
- f. Articulación multidisciplinaria y multisectorial en términos de protección social a las personas adultas mayores.
- g. Cuidado como función social para la atención y asistencia de las personas adultas mayores en situaciones de dependencia (p. 3).

En cuanto a la *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021 en Costa Rica*, a continuación, se hará una revisión y comentario a la luz de las áreas (pensiones, salud y cuidados de larga duración, empleo, migración e integración y desarrollo de infraestructura) señaladas por Zaidi (2008) en las cuales, según este, las sociedades deben prepararse en cuanto a políticas públicas.

Pensiones

En la línea estratégica de protección social, ingresos y prevención de la pobreza y desde el principio orientador de que “las políticas públicas deben garantizar la distribución equitativa de los beneficios del crecimiento económico en especial de las personas adultas mayores” (CONAPAM, 2011, p. 59), en cuanto al tema



de las pensiones esta política se propone ampliar la cobertura de las pensiones no contributivas, la vigilancia de los montos de las pensiones de manera que puedan permitir una vida digna, el fortalecimiento de los programas de preparación para la jubilación en los cuales se fomente el auto cuidado y la cultura del ahorro.

Salud y cuidados de larga duración

Al respecto, la línea estratégica de salud integral y con los principios orientadores de la corresponsabilidad del Estado en la creación de un entorno favorable a la salud y bienestar en la atención en la vejez, del acceso a la atención integral y a los servicios de salud mediante la promoción, la prevención, la atención, la curación y la rehabilitación en relación con estilos de vida saludable a auto cuidado, así como en la formación y capacitación del personal de salud en todos los niveles, la *Política Pública sobre Envejecimiento y Vejez en Costa Rica*, garantiza el acceso universal de la población adulta mayor al sistema de seguridad social en salud y el acceso a la prestación integral de los servicios de salud. Busca, además, fomentar los estilos de vida saludables y garantizar una vejez con calidad. También, en cuanto a los cuidados de larga duración para las personas adultas mayores se propone el fomento en la creación de alternativas comunitarias, tales como programas de amigos visitantes, ayuda con compras y transporte, pago de facturas u otros asuntos financieros, programas de comidas a domicilio, guarderías, unidades de vivienda complementaria, viviendas subsidiadas, entre otras (Medicare, s. f.).

Empleo

En relación con el trabajo y el empleo, en la Línea estratégica de protección social, ingresos y prevención de la pobreza, teniendo como principios orientadores la participación plena de las personas adultas mayores en el proceso de desarrollo económico, social y político del país, la garantía de integración de este grupo poblacional a la sociedad, la contribución que pueden dar y la eliminación de factores excluyentes, la *Política Pública en Materia de Envejecimiento y Vejez Costarricense* propone la eliminación de toda forma de discriminación laboral por edad, la apertura de fuentes de trabajo, el incentivo de programas educativos para el desarrollo de actividades y oficios productivos generadores de ingresos, la gestión de reformas legales que permitan incentivar a los sectores empleadores, la articulación de redes sociales para apoyar en el tema del emprendimiento y ampliar la cobertura de los sistemas de protección y seguridad sociales, de manera



que se disponga, en la vejez, de protección económica y social. Además, en el factor financiero se plantea la promoción de programas que garanticen fondos para el desarrollo de proyectos productivos y de emprendimiento.

En cuanto a una bolsa de trabajo para personas adultas mayores en el caso de Costa Rica, como fruto del proyecto interuniversitario *Empoderar y emprender: Las personas adultas mayores como protagonistas y agentes de cambio*, del Consejo Nacional de Rectores (CONARE), específicamente de la Subcomisión de la Persona Adulta Mayor, se elaboró, con el apoyo de estudiantes jóvenes del Instituto Tecnológico de Costa Rica, una bolsa que se entregó al Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de este país para ser administrada por dicho Ministerio, el cual la subió a su sitio web.

Desarrollo de Infraestructura

En la línea estratégica de consolidación de derechos, la política apunta, como principio orientador, la garantía del Estado a las personas adultas mayores del ejercicio pleno de sus derechos y la obtención de sus beneficios y; dentro de esta línea, una acción es la creación y habilitación de espacios públicos amigables, seguros y libres de barreras arquitectónicas que permitan la accesibilidad de las personas adultas mayores.

Por otra parte, en la Línea estratégica de participación social e integración intergeneracional, cuyos principios orientadores giran alrededor de la participación, y muy especialmente intergeneracional, como un derecho universal, se ha planteado, como una de las acciones, la promoción de la creación o utilización de la infraestructura existente para la participación de las personas adultas mayores en diferentes actividades.

Finalmente, el fortalecimiento de la infraestructura de atención integral a las personas adultas mayores en condición de pobreza y riesgo social es otro eje de acción, el cual ya está dando sus frutos con la inauguración, en el 2015, de nuevos pabellones en hogares de larga estancia como lo son uno en el Hogar Jafeth Jiménez Morales, Grecia, y otro en el Hogar Alfredo y Delia González Flores, La Puebla de Heredia.

Conclusiones

Los datos que aportan las proyecciones sobre el envejecimiento poblacional plantean una serie de desafíos que se deben enfrentar y, para ello, los estudios



de cada país sobre cómo viven, se crean y reforman (con base en los resultados de la investigación) las políticas de Estado que se dirigen a las personas adultas mayores son urgentes y sumamente necesarias.

Para el caso de Costa Rica, como podemos observar, la *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez de Costa Rica 2011-2021* ha tomado en cuenta la mayoría de las áreas propuestas por Zaidi (2008); sin embargo, resta por hacer lo necesario para que se visualice, entre otros temas, el de la migración e integración, ya que este no está contemplado y, dados los cambios demográficos y los desplazamientos que aumentan en nuestro planeta, principalmente en los países en desarrollo, nuestro caso, es urgente responder a este desafío. Por ello, ya se hace necesaria la actualización de los datos del estudio coordinado por la Dra. Xinia Fernández y el Dr. Arodys Robles, proyecto de la Universidad de Costa Rica denominado *I Informe de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica 2008*.

Consideramos, por la experiencia, que además de las áreas señaladas por Zaidi (2008) hay otras que deben ser tomadas en consideración, a saber: las relaciones intergeneracionales, familia y persona adulta mayor, el papel del abuelo y la abuela, aprender a envejecer, cambio de cultura: una nueva imagen del envejecimiento y la vejez (en este sentido las universidades estatales de Costa Rica han ejecutado acciones por mucho tiempo y han generado una gran experiencia en el tema), acceso a la cultura y al arte en la PAM, el trabajo con PAM indigente e indígenas, entre otras.

Finalmente, citaremos las palabras de Joost Martens, economista holandés, insertas en Mizrahi (2015, párr. 4-5):

Prestar atención a cómo viven, y planificar políticas de Estado dirigidas a ellos, es una tarea urgente. “Hoy no son suficientemente tenidos en cuenta, y el tema vejez es muy importante para este siglo. Lo más relevantes del índice que sacamos anualmente es crear conciencia para que haya políticas públicas inclusivas para los adultos mayores. Explica el economista holandés Joost Martens, director regional para América Latina y el Caribe de HelpAge International, consultado por *Infobae*.

“Por ejemplo, **en la actualidad hay más pediatras que geriatras**, aunque la pirámide poblacional muestra que el sector de adultos mayores es más grande. No hay suficiente visibilidad ni conciencia”, agrega.



Referencias

- Banco Mundial (BM) y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2016). *Cambio demográfico y desafíos económicos y sociales en el Uruguay del siglo XXI*. Uruguay. Recuperado de http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/39862/S1600187_es.pdf?sequence=1
- EUMEDNET. (2009). *La vejez y el mundo moderno*. Recuperado de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2009a/489/LA%20VEJEZ%20Y%20EL%20MUNDO%20MODERNO.htm>
- Fernández, X. y Robles, A. (2008). *I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. Universidad de Costa Rica: San José, C.R.
- HelpAge International. (2015). *Global AgeWatch Index 2015*. [Recuperado de <http://www.helpage.org/global-agewatch/>]
- Lorenzo Carrascosa, L. (2003). *Consecuencias del envejecimiento de la población*.
- Instituto Nacional de Estadística (INE). España. Recuperado de http://www.ine.es/daco/daco42/sociales/infosoc_envej.pdf
- Mederios Kent, M. (2005). *Las dificultades que supone el envejecimiento de la población para todos los países*. Population Bulletin. Population Reference Bureau (PRB). Recuperado de <http://www.prb.org/SpanishContent/2005/LasDificultadesqueSuponeelEnvejecimientodelaPoblacionparaTodoslosPaíses.aspx>
- Medicare. (s. f.). *Alternativas a asilos de ancianos*. Recuperado de <https://es.medicare.gov/NursingHomeCompare/Resources/Nursing-Home-Alternatives.html>
- Mizrahi, D. (2015). *Los diez países que más envejecerán hasta 2050*. Recuperado de <http://www.infobae.com/2015/09/12/1754821-los-diez-paises-que-mas-envejeceran-2050>
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (s. f.). *Migración y demografía*. Recuperado de http://www.crmsv.org/documentos/iom_emm_es/v2/v2s02_cm.pdf



Organización Mundial de la Salud. (2007). *Ciudades globales amigables con los mayores: Una guía*. Recuperado de <http://www.who.int/ageing/AFCSpanishfinal.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf

Pan American Health Organization (PAHO). (2007). *Concepto de buenas prácticas en promoción de la salud en el ámbito escolar y la estrategia escuelas promotoras de la salud*. Recuperado de http://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=145&Itemid=250

Presidencia de la República de Costa Rica. (2013). Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021. *La Gaceta*. AÑO CXXXVI No. 37. La Uruca, San José, Costa Rica. Dado en la Presidencia de la República, a los veintiocho días del mes de noviembre del dos mil trece y publicada viernes 21 de febrero del 2014.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (1999). La educación de adultos y las personas de edad (Serie de 29 folletos que documentan los grupos de trabajo que se llevaron a cabo en la *Quinta Conferencia Internacional de Educación de las Personas Adultas*. Hamburg, Alemania. Recuperado de http://www.unesco.org/education/uie/confintea/pdf/8a_span.pdf

Zaidi, A. (2008). *Features and Challenges of population ageing*. Policy Brief. European Centre. Recuperado de http://www.euro.centre.org/data/1242392033_86769.pdf

Influencia intercultural del baile folclórico en las personas adultas mayores del grupo “Alma Joven”

Intercultural Influence of Folk Dance in Older People
From “Alma Joven” Group

Maribel León Fernández
Universidad Nacional,
Costa Rica
maribel.leon.fernandez@una.cr

Ismael Corrales Camacho
Universidad Nacional,
Costa Rica
ismael.corrales.camacho@una.cr

Resumen

La interculturalidad es un componente de gran importancia en cualquier grupo social, pues permite crear un ambiente de respeto y tolerancia entre miembros de distintas nacionalidades. Es un término tan amplio que comprende una gran variedad de costumbres autóctonas de distintas regiones del planeta, las cuales pueden ser aprendidas por otras culturas si se dejan cautivar por el aprendizaje de experiencias totalmente nuevas y desconocidas hasta el momento. El grupo de baile folclórico “Alma Joven” no fue la excepción; se convirtió en un grupo intercultural por haber ido integrando, poco a poco, coreografías pertenecientes a distintos países, gracias a la contribución de compañeras de diferentes nacionalidades, quienes se fueron integrando al curso artístico, sin temor a ser discriminadas por sus pares costarricenses.

Palabras clave: Educación, arte, folclore, interculturalidad, persona adulta mayor.



Abstract

Interculturality is a very important component of any social group, because it creates an environment of respect and tolerance between members from different nationalities. It is so wide term that covers a great variety of indigenous customs from different regions of the world. Other cultures can learn different customs if these captivate them when learning totally new and unknown experiences so far. The folk dance group “Alma Joven” was not the exception. It became an intercultural group when it was integrating, little by little, choreographies from different countries, thanks to the contribution of partners from several nationalities, as they were joining the artistic course without fear of being discriminated by their Costa Rican peers.

Keywords: Education, art, folk, interculturality, older adult.

1. Introducción

La vejez y el envejecimiento activo son temas que actualmente corren a lo largo y ancho del globo, pues mucho de ello se le atribuye a la información que se ha expuesto por gran cantidad de estudios en gerontología que hacen un llamado a la comunidad mundial sobre la importancia de envejecer activamente para que haya una mejor calidad de vida cuando mayores.

A raíz de esta situación, una amplia gama de instituciones ha creado proyectos y programas enfocados en el mejoramiento de las condiciones de salud física y emocional de las personas adultas mayores para evitar los deterioros que usualmente se presentan en la edad avanzada a causa de la desinformación.

Algunos de estos logros se presentan como cursos o talleres que las personas adultas mayores pueden tomar con el objeto de que realicen actividades que les permitan mantenerse ocupadas y no tiendan a caer en un total sedentarismo que luego podría desatarse en una serie de consecuencias para su vida.

La educación en personas adultas mayores nos puede llevar hasta el área del arte y la cultura, que representan una manera magnífica de recrearse y de aprender algo nuevo. Al mismo tiempo que las personas son instruidas, se puede ver reflejado el hecho de que socializan y comparten afectivamente sus sentimientos, lo que claramente señala que las personas de edad avanzada quedan expuestas a una constante actividad física y a una necesaria coordinación mental, las cuales son fundamentales para su salud integral.



Con respecto a la interculturalidad, se abre un mundo de posibilidades donde las personas adultas mayores aprenden algo totalmente nuevo para ellas, en el caso del baile folclórico adquieren las técnicas de baile y movimientos que no son propios de su país de origen, haciendo que deban esforzarse el doble por conseguir dominarlo, para el estudiantado extranjero sucede lo mismo, pero cuando se le da la oportunidad de presentar un baile de su país de origen la experiencia socialmente se vuelve emotiva y, por otro lado, es una forma de compartir lo poquito de lo mucho que saben de su país, donde el respeto y tolerancia son la clave del éxito para un grupo intercultural.

2. Importancia de la educación en la PAM

El proceso educativo en una persona adulta mayor requiere de un factor muy importante y este es la paciencia, sin esta característica quien educa se encontraría con una serie de problemas que afectaría el desarrollo natural de una clase conformada por un grupo variado de personas adultas mayores. Se debe tener claro que no todas las personas de edad avanzada coinciden en personalidades y necesidades, cada persona como ser individual posee distintas capacidades que la hacen única en la ejecución de su talento. Al mismo tiempo, su forma de ser influye mucho en el aprendizaje y esto hace que un educador o educadora deba adaptar su lección para que todo el grupo comprenda el tema o técnica que se le está enseñando.

A diferencia de una población joven, la adulta mayor requiere de una metodología más paulatina que permita asimilar, de manera sólida, muchos conceptos que deben aprender. Por lo que aplicar solamente una clase magistral o conductista ocasionaría un posible incumplimiento de objetivos educativos que quizás su docente quería llevar a cabo con su grupo de estudiantes. Se ha dicho popularmente que no existe límite de edad para quien desea estudiar o continuar con sus estudios, ampliar los conocimientos que se agregarán al currículum es un derecho de todos los seres humanos y, por supuesto, las personas adultas mayores no son la excepción a la regla.

Existe un estudio que puede reforzar lo anterior y que demuestra las diferencias conductuales entre la población joven y la población adulta mayor cuando se trata de tomar ciertas decisiones. Dicha explicación aparece en uno de los párrafos de un artículo presentado en *El Economista* sobre el referéndum que se dio en Reino Unido, el texto puntualmente expone lo siguiente:



Las decisiones de los adultos mayores mostraron menos sesgos que las de los jóvenes; sin embargo, también se encontró que las personas mayores tienden a mostrar posiciones más absolutas respecto de los temas: ya sea manifestando una completa certidumbre de su postura o por el contrario de absoluta inseguridad al respecto. Ello implica que son capaces de reconocer que no saben de un tema, pero de aquel que creen saber, manifiestan una absoluta certeza. Por ello encontramos que a muchas personas mayores les cuesta mucho trabajo cambiar de opinión una vez que han asumido una postura que consideran válida al respecto. (2016)

Actualmente, la educación se ha ampliado a todos los campos y las edades, usualmente era común escuchar el término ‘pedagogía’ en los ámbitos educativos para la niñez, adolescencia y personas adultas jóvenes; sin embargo, la ‘andragogía’, por su parte, se ha establecido como una de las especializaciones más importantes en el área de la educación, ya que brinda las estrategias necesarias para capacitar a personal educativo en la enseñanza de personas adultas y personas adultas mayores (algunos prefieren para este grupo poblacional la gerontología), ya que la manera de educar a un niño no es la misma que se debería utilizar para hacerlo con personas adultas mayores. La inclusión de la población adulta mayor en cursos y talleres de carácter formal e informal aumenta con el pasar de los años y a medida que la sociedad se vuelve letrada y preparada profesionalmente, hace que muchas personas de edad avanzada pensionadas prefieran tomar cursos académicos o paraacadémicos que les hagan aventurarse en la adquisición de nuevos conocimientos.

La educación, al ser un derecho universal, debe estar abierta en cuanto a oportunidades de aprendizaje para todos los individuos que deseen incluirse en algo tan valioso como lo es la adquisición de conocimientos en cualquier área de interés; además, tienen derecho a un trato justo y equitativo donde no se discrimine a ninguna de las personas por sus condiciones relacionadas a aspectos socioeconómicos, género, orientación sexual, capacidades diferenciadas y, por supuesto, edad. Se debe ver la educación como un espacio no solamente de aprendizaje de nuevos conocimientos, sino también de socialización, pues muchas personas dependen de lazos afectivos que construyen con sus compañeros y compañeras; tal hecho es afirmado por Teresa Aracelis García Simón que indica lo siguiente en su artículo llamado “La educación del adulto mayor: Antecedentes y perspectivas”:



El derecho a la educación no debe ser sometido a ningún límite de edad y para el adulto mayor este derecho tiene una significación especial, pues representa una oportunidad de actualización, participación social y reafirmación de sus potencialidades. Para las personas que transitan por esta etapa de la vida, la educación puede contribuir al desarrollo de una cultura del envejecimiento y elevación de la calidad de vida expresada en mayores estándares de salud, felicidad y bienestar. La educación del adulto mayor tiene sus antecedentes en la formación de adultos, a la que múltiples autores han intentado conceptualizar como una ciencia, con una historia y desarrollo propio. (2007)

Con lo anterior, la autora señala un punto fundamental con respecto al tema de una cultura de envejecimiento, ya que mejora las condiciones emocionales y físicas de las personas adultas mayores. El acceso a la educación para una persona adulta mayor es sinónimo de un gran bienestar, debido a que está expuesta a un mejoramiento personal y profesional, lo que se traduce, tal y como lo indica el texto anterior, en un bienestar que proporciona una gran felicidad en esta respetable población. Al mismo tiempo, cabe indicar que la persona adulta mayor refuerza aquellos conocimientos que haya adquirido tiempo atrás, mediante actualizaciones profesionales que pueda recibir de una institución de su preferencia y que le permita avanzar en su campo. Muchas son las personas mayores que prefieren estar asistiendo a clases para permanecer ocupadas física e intelectualmente que permanecer en sus hogares donde les podría esperar quizás una vida muy sedentaria, si se dejan envolver por los “merecidos descansos”, de los cuales se escucha hablar mucho cuando una persona de edad avanzada tiende a jubilarse.

3. La educación artístico-cultural en la PAM

El arte y la cultura son dos conceptos que prácticamente llegan a acompañar la vida de una persona a lo largo de su existencia, ya que ambas concepciones están estrechamente relacionadas y se manifiestan de manera conjunta, especialmente cuando el arte hace su aparición en muchos de los espacios en los que nos establecemos. Entre las expresiones artísticas que podríamos asociar fuertemente con la cultura podríamos encontrar el baile, la música, la pintura, la literatura, la moda y las comidas, entre otras. La cultura acoge muy bien cada una de estas manifestaciones, ya que son parte de la identidad nacional de cada pueblo, un ejemplo exacto de cultura, ya que esta aborda aquellas costumbres y tradiciones



propias de una región geográfica determinada. Cuando un grupo de personas es instruido sobre el arte y la cultura del país al que pertenecen, este acto se convierte en un momento sumamente educativo, ya que culturalmente existirá una acumulación de riqueza autóctona y, al mismo tiempo, se dará el aprendizaje de una nueva técnica o especialización que acompaña la identidad nacional.

Entonces, para comprender lo que es cultura, arte y expresión artística se debe definir cada una de ellas. Según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE, s.f.) se tiene que la cultura es el conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc. Asimismo, la RAE (s.f.) define el arte como la manifestación de la actividad humana mediante la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros. Además, Goyena (2009) establece que la expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás individuos mediante una disciplina artística.

Con respecto a la educación artístico-cultural en las personas adultas mayores, se podría indicar que esta población, en la mayoría de los casos, es sumamente apegada a sus raíces y tradiciones, lo que hace que el concepto cultural se vea mayormente reflejado en ellas, ya que se sienten orgullosas del país que los vio nacer y al mismo tiempo se sienten identificadas con las efemérides y actividades tradicionales de sus pueblos. Por lo tanto, el tema cultural se destaca muy bien en las personas de edad avanzada y se podría decir que no existe ningún riesgo de que se vaya a extinguir esta sentido de pertenencia, así que tampoco será tan necesario educar sobre cultura nacional, pues son más bien las personas de este grupo de población quienes terminan enseñando sobre este aspecto a las personas más jóvenes de la nación. Si se quiere apuntar al componente artístico, se debe estimar que esto tiene otra connotación, debido a que en muchos de los casos este aspecto debe ser enseñado, a menos que la persona de edad avanzada descubra que tiene un talento innato que le permite crear o ejecutar técnicas artísticas de las cuales nunca antes había formado parte.

Ambos términos se conjugan de manera perfecta cuando se trata de la educación para personas adultas mayores, ya que esta población descubre una pasión en lo que realiza, pues demuestra a sus semejantes lo que puede hacer con sus aprendizajes y, al mismo tiempo, comprueba que está aferrada a las tradiciones y creencias de su pueblo, lo que hace que se mantenga viva la memoria de un país. Otros de los beneficios ganados a través de la educación artístico-cultural en las



personas adultas mayores es el mejoramiento de las capacidades cognitivas, el control de la motricidad fina y gruesa, y la aparición de la estimulación creativa como modo de expresión humana. Las cualidades anteriores parecen muy comunes en todos los seres humanos, ya que se aprenden desde el nacimiento, pero lo cierto es que a una edad avanzada se exponen a un deterioro por múltiples factores de salud que, si no son tratados a tiempo, pueden empeorar al punto de perderse por completo.

Lo anterior, con respecto a la importancia del arte, puede ser reforzado con la siguiente cita de E. W. Eisner en su trabajo *El arte y la creación de la mente* (2004) que dice así:

El trabajo en las artes no solo es una manera de crear actuaciones y productos; es una manera de crear nuestras vidas ampliando nuestra conciencia, conformando nuestras actitudes, satisfaciendo nuestra búsqueda de significado, estableciendo contacto con los demás y compartiendo una cultura. (p. 19)

Como indica la anterior cita, el arte puede ser un medio para crear nuestras vidas, donde la ampliación del conocimiento y el contacto social para compartir una cultura son la clave exitosa de la autorrealización como personas y el mejoramiento de nuestras capacidades. Con esto se genera un bienestar inmensurable en la persona adulta mayor que está aprovechando los servicios artísticos y culturales de una institución encargada de brindarlos, lo cual, indiscutiblemente, se llega a convertir en un tesoro patrimonial para una nación, pues como se ha indicado con anterioridad, estas personas almacenan valiosa información cultural necesaria de transmitir a las más jóvenes generaciones con quienes se contacten en el disfrute del arte como medio de expresión cultural, de igual manera constituye un aprovechamiento del tiempo libre con que cuentan, debido al cese de sus funciones laborales y que hoy les da otra oportunidad de crecer.

4. Interculturalidad en un grupo de PAM

Al hablar del término interculturalidad, lo primero que se puede pensar es en la mezcla de una serie de tradiciones extranjeras en una cultura nacional. En realidad, la idea involucra mucho más que eso, pues se debe valorar el impacto social que esta integración llega a tener en un grupo humano determinado; especialmente si se le ha otorgado la oportunidad a un conjunto de personas de estar expuestas



a las costumbres de otra cultura que ha decidido compartir abiertamente estos rasgos autóctonos de los cuales se sienten orgullosos.

La situación se torna aún más interesante en un grupo de personas adultas mayores que por su edad y educación han desarrollado un nacionalismo muy marcado por el profundo amor que sienten hacia su tierra, lo cual hará que compartir su cultura con otras personas no pertenecientes a sus raíces sea una tarea sumamente amena, al mismo tiempo que se muestra la competencia que tienen sus costumbres en cualquier rincón del mundo.

La interculturalidad es definida en el anteproyecto de ley panameña titulado “Que establece la protección integral de los derechos de las personas Adultas Mayores en Panamá y dicta otras disposiciones” de la siguiente forma:

Proceso de comunicación e interacción entre personas y grupos con identidades culturales específicas, donde no se permite que las ideas y acciones de una persona o grupo cultural esté por encima del otro, favoreciendo en todo momento el diálogo, la concertación y con ello, la integración y convivencia enriquecida entre culturas. Las relaciones interculturales se basan en el respeto a la diversidad y el enriquecimiento mutuo. (2015, p. 10)

Este fragmento prueba que la interculturalidad está basada en el respeto a la diversidad cultural, se pretende crear con ella una equidad donde dos o más culturas puedan convivir de manera pacífica y aprendan una de la otra. Además, la interculturalidad se basa en la interacción que permite un acercamiento entre las culturas, lo cual hace que un país crezca de manera pluricultural, ya que se irá formando a partir de los intercambios culturales que tarde o temprano ocasionarán un mestizaje cultural que, desde la perspectiva social, tiene grandes beneficios para un país (CIDEHUM, 2011). El término debe crear vínculos de respeto entre las personas nacionales y extranjeras que permitan una sana convivencia. En ocasiones, la intolerancia a la diversidad cultural se puede complicar un poco con las personas adultas mayores, debido a los prejuicios sociales con los que han crecido en relación con otras culturas; además, los relatos y los chistes se suman muchas veces a estos problemas de discriminación, ya que obviamente se está formando una serie de estereotipos que terminan por sesgar la verdadera reputación de una cultura extranjera.



Si los mitos y estereotipos sobre otras culturas llegan a ser destruidos, es indudable que las personas adultas mayores disfruten y compartan felizmente entre sí, sin importar sus orígenes, ya que al fin y al cabo lo importante es compartir como personas de la buena compañía. El incluirse e integrarse en grupos culturales variados hace que la mente de la persona de edad avanzada sea más elástica para comprender socialmente que en realidad no existen diferencias abismales que perjudiquen la convivencia sino, más bien, complementan al grupo; además, se da la oportunidad de aprender nuevas costumbres y tradiciones que se desconocían.

5. El aprendizaje y valoración del folclore como herramienta de empoderamiento, identidad y pertenencia

Este apartado pretenderá narrar las experiencias y vivencias que cada una de las señoras extranjeras integrantes del grupo de baile folclórico “Alma Joven” logró adquirir durante el tiempo que han estado dentro del grupo artístico. Lo primero que se debe indicar es que “Alma Joven” comenzó a integrar las danzas folclóricas internacionales en el momento que llegó la primera estudiante extranjera al grupo, es decir, exactamente el mismo día que inició la clase inaugural. Lo que se traduce en que el grupo incluyó el componente intercultural desde que inició su primer ensayo, esto nos hace ver que el grupo no solamente se interesó por el baile folclórico costarricense, sino también por otros bailes folclóricos internacionales para darle un espacio de orgullo nacional a las compañeras extranjeras que se incorporaban al grupo.

De esta manera, se emprende un viaje con el deseo de potenciar no solo las habilidades artísticas de las estudiantes, sino también para fortalecer el sentido de pertenencia de las señoras extranjeras y ampliar los horizontes culturales de las costarricenses. Dentro de las nacionalidades que se tienen o han tenido en el grupo están la colombiana, panameña, ecuatoriana, cubana y la salvadoreña (esta última que cumplió un papel muy específico, pues hasta el momento no se ha tenido a ninguna estudiante de El Salvador, pero, como se explicará más adelante, fue incorporado este país por una situación especial).

“Alma Joven” ha crecido como un grupo intercultural que plasma el valor nacional e internacional en todas las presentaciones a donde vaya dentro del país; además, el grupo ha hecho apariciones en lugares públicos y privados, en municipalidades, en actividades de peso cultural como “Enamórate de tu ciudad” promovido por el Ministerio de Cultura y Juventud y tuvo la oportunidad de salir en el programa



“Con sello de oro” del canal 13. En todas estas presentaciones se ha mostrado con las coreografías nacionales e internacionales, lo que ha causado un impacto intercultural a gran escala, pues demuestra que las personas adultas mayores saben respetar y aprender de otras culturas.

Para cada país se asignó una canción, por ejemplo, para Colombia se tiene “La pollera colorá”, para Panamá se presenta “El tambor de la alegría”, para Ecuador se baila “Chola cuencana”, para Cuba se designó “El son de la loma” y en un acto muy especial que fue para apoyar a una estudiante de El Salvador que se graduaba de la carrera de música en la Universidad Nacional de Costa Rica se bailaron dos canciones que fueron “Chalatenango” y “Las cortadoras”, ambas bailadas por estudiantes nacionales y extranjeras sin necesidad de haber tenido en el grupo a una compañera salvadoreña; sin embargo, se espera que en el futuro una pueda integrar el grupo para que pueda hacer suya una o ambas coreografías.

Cabe comentar la historia de las estudiantes de Colombia, Ecuador y Panamá, las dos primeras viajaron a sus países de origen para comprar un traje típico de su país y poderlo utilizar en las presentaciones que hagan con el grupo, mientras la última estudiante conservaba un traje que fue herencia de su abuela y de su madre que también lo llegó a utilizar en todos los actos a los que asistió con nosotros, hasta que un día tuvo que regresar a Panamá, dejándonos un legado cultural para seguir compartiendo con las demás personas.

Todo lo anterior demuestra el espíritu de pertenencia que se puede llegar a desarrollar en un grupo artístico con miras a la promoción cultural donde la tolerancia, el respeto y el afecto están siempre presentes. El caso de “Alma Joven” es muy especial, en el sentido de que nunca se ha presentado ningún tipo de discriminación ni de malos gestos por el hecho de que una compañera sea de otra nacionalidad, al contrario de esa actitud, se recibe con los brazos abiertos y se trata de que se sienta cómoda en el grupo, a tal extremo que se le insta a hablar de su música folclórica con el objetivo de que elija una para que junto con su facilitador puedan elaborar la coreografía hasta que estén totalmente de acuerdo con todos los detalles y de esta manera se sienta identificada con su pieza musical a la hora de presentar la coreografía de su pueblo.



6. Aprendizajes interculturales en un grupo de baile folclórico de PAM

Para esta sección, debemos enfocarnos profundamente en el legado que pueda dejar un grupo intercultural a otras personas adultas mayores que quieran aprender del baile folclórico internacional. El baile es una forma de expresión artística que no tiene límites, ya sea que se utilicen canciones nacionales o internacionales, siempre habrá un motivo que haga a las personas adultas mayores lucirse en un escenario. El caso de “Alma Joven” es un ejemplo vivo y claro de cómo se puede aprender algo del exterior sin haber salido de las fronteras nacionales y de cómo puede haber una continuación de la interculturalidad, si uno de los miembros del grupo se ha retirado.

Además de lo que se siente una persona de edad avanzada cuando baila una canción propia de su pueblo, el baile hace que sus ojos se iluminen y que su corazón se llene de regocijo, al punto que es imposible no poder dejar de entonar la letra cuando se está haciendo una presentación. Para la persona adulta mayor extranjera, es una experiencia inolvidable y se disfruta más de dicha alegría, si al lado se tienen compañeras que también disfrutaban de bailar la canción que corresponde a otra cultura ajena a la suya, pero que al mismo tiempo están haciendo que llegue a formar parte de ella.

Un grupo de baile folclórico que se armonice con personas de otras culturas en sus presentaciones es un grupo que muestra fuertes lazos de hermandad y que no hace distinción en absoluto en la etnicidad de los demás. Simplemente están para compartir y hacer sentir especiales a los demás, es un grupo que tiene un compromiso social dentro y fuera, ya que no se alimenta de apariencias, sino que demuestra que la convivencia grupal entre culturas diversas es posible y no cuesta nada. Con esto, las personas adultas mayores enseñan a todas las generaciones que la xenofobia no es una vía por la cual la humanidad podría prosperar, sino que más bien llevaría a la raza humana a una destrucción a causa de la intolerancia cultural que muchos apoyan con la idea de que son mejores que los demás y no empiezan por ver sus propios defectos para así tratar de erradicarlos y enfocarse en el desarrollo de más virtudes personales.



7. Consideraciones finales

La formación en el tema del arte y la cultura permite a las personas adultas mayores poderse expresar ante un grupo de personas que esté dispuesto a sentir el mensaje que transmiten. Muchas veces los mensajes no requieren de palabras, sino que necesitan de movimientos y expresiones faciales que reflejen los pensamientos más profundos de las personas adultas mayores, quienes no dudarán en externarlas en alguna presentación que hagan para el grupo al que pertenecen, al mismo tiempo que afloran sensaciones que difícilmente alguna persona del público podría sentir, pero que tal vez sí pueda percibir desde donde se encuentra.

La interculturalidad es el medio por el cual se puede crear un contacto tolerante entre personas de distintas etnias, es también la forma por la cual muchas naciones pueden unirse en una sola, sin necesidad de buscar barreras o límites geográficos que les impidan convivir en armonía. Algunas personas adultas mayores tienen creencias sobre otras culturas que en ciertas ocasiones pueden afectar su relación con las demás, pero esto debe ser tratado de manera profesional enfrentando los mitos y estereotipos elaborados por la misma sociedad que busca empañar la imagen de una persona por simple generalización.

Las personas adultas mayores son individuos que valoran el arte y la cultura en todas sus expresiones y como todas las demás personas tienen derecho a ser incluidas en ella a través de la educación. Del mismo modo, tienen derecho a transmitir la cultura a través de sus conocimientos y ser respetadas en dicho proceso.

Los grupos de baile folclórico de personas adultas mayores son una oportunidad perfecta de crecimiento personal y de interacción social que permite a las personas de edad avanzada adquirir conocimientos, conservar su motora fina y gruesa, y estimularse cognitivamente a través del arte y la cultura.

Como último aspecto se puede reforzar lo dicho anteriormente con lo expresado por el gobierno de Colombia en el *Informe final de adultos y adultas mayores* (s. f.) que indica lo siguiente:

El desafío de las sociedades occidentales contemporáneas se centra en armonizar los requerimientos de la acumulación del capital, las exigencias emanadas de la representación política y de las demandas sociales, y la decreciente capacidad de la economía para satisfacerlas. La exclusión y la



creciente desigualdad social que afecta al grueso de la población extienden sus efectos en la organización cultural de estas sociedades, expresados en el debilitamiento de los actores sociales, la apatía, la pérdida de espacios para la participación, entre otros. Es aquí donde se hace necesario que la democracia permita recobrar el rol de la ciudadanía que desplace la noción de consumidores, es decir se promueva la construcción de ciudadanía insertas en relaciones claras de producción. (p. 53)



Figura 1. Fotografía tomada el sábado 01 de noviembre de 2014.

Cortesía de Enamórate de tu ciudad.



Figura 2. Fotografía tomada el sábado 01 de noviembre de 2014.

Cortesía de Enamórate de tu ciudad.



Figura 3. Fotografía tomada el martes 05 de mayo de 2015. Salón de catecismo de la antigua iglesia Sagrado Corazón de Jesús.

Referencias

- Asamblea Nacional de Panamá. (2015). Anteproyecto de ley '*Que establece la protección integral de los derechos de las personas Adultas Mayores en Panamá y dicta otras disposiciones*'. Recuperado de http://www.asamblea.gob.pa/sites/default/files/proyectos/2015_p_133.pdf
- Centro Internacional de Derechos Humanos de la Persona Migrante. (2011). *Migración e interculturalidad*. Recuperado de http://www.fimi-iiwf.org/odmdg/material-complementario/13.CostaRica/Migracion_interculturalidad-Costa-Rica.pdf
- Eisner, E. W. (2004). *El arte y la creación de la mente: El papel de las artes visuales en la transformación de la conciencia*. Barcelona: Paidós.
- García-Simón, T. A. (2007). La educación del adulto mayor: Antecedentes y perspectivas. Recuperado de <http://psicopediahoy.com/educacion-adulto-mayor/>
- Goyena. (2009). La importancia de la expresión artística. Recuperado de <http://>



www.bebesymas.com/desarrollo/la-importancia-de-la-expresion-artistica

Informe Final de Adultos y Adultas Mayores. (s. f.). Formulación y/o fortalecimiento de las políticas y la construcción de planes sectoriales para los campos del arte, la cultura y el patrimonio para las poblaciones de adulto mayor, mujer, ruralidad con la población infantil en el distrito capital, en el marco del plan de desarrollo. Recuperado de http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/biblioteca-digital/formulacion_de_las_politicas_y_adultas_y_adultos_mayores.pdf

Martínez Solares, R. (2016). Diferencias en la conducta entre los jóvenes y los adultos mayores. Recuperado de <http://eleconomista.com.mx/finanzas-personales/2016/06/28/diferencias-conducta-entre-jovenes-adultos-mayores>

Real Academia Española. (s.f.). Diccionario de la lengua española (Edición del Tricentenario). Recuperado de <http://dle.rae.es/>



Las relaciones intergeneracionales en la construcción de una sociedad para todas las edades

Intergenerational Relationships to Construct a Society for All Ages

Idalia Alpízar Jiménez

Universidad Nacional

Costa Rica

idalia.alpizar.jimenez@una.cr

Resumen

El objetivo de este trabajo es difundir una de las primeras experiencias de relaciones intergeneracionales iniciadas en Costa Rica a finales del año 1999; y, al mismo tiempo, proponer que este tipo de experiencias se sigan desarrollando con miras a garantizar un envejecimiento activo dentro de un marco de derechos humanos. El proyecto aquí descrito, con el cual se dieron los primeros pasos en la realización de actividades intergeneracionales en nuestro país, estuvo orientado a propiciar el fortalecimiento de las relaciones entre personas adultas mayores, niños y niñas, jóvenes y personas adultas, para contribuir a disminuir la discriminación hacia estas personas y, con ello, generar las condiciones de una sociedad para todas las edades. A mayor longevidad, mayor tiempo tienen las diversas generaciones para compartir. De ahí que el objetivo de este proyecto haya sido el de fortalecer los vínculos entre diferentes generaciones y reducir brechas, a través de la creación de espacios de encuentro e intercambio, y, mediante un proceso educativo, propiciar la inclusión social de las personas adultas mayores de una manera más efectiva. Así será posible educar para un envejecimiento más saludable, a través de los puentes comunicacionales entre generaciones, y erradicar prejuicios y estereotipos en torno a la vejez y el envejecimiento.



Palabras clave: Encuentros intergeneracionales, vejez, envejecimiento, derechos humanos, personas adultas mayores, sociedad para todas las edades, mitos y estereotipos.

Abstract

This paper aims to publicize one of the first intergenerational relationship experiences started in Costa Rica by the end of 1999. Likewise, it proposes the development of this kind of experience in order to guarantee an active aging within the framework of Human Rights. The project here described (which carried out the first intergenerational activities in Costa Rica) aimed to promote strengthening of relationships between older people, children and adults, in order to reduce discrimination against these people, and to create conditions for a society for all ages. The greater the longevity, the longer the time different generations have to share. In consequence, the purpose of this project has been to strengthen the relationship between different generations, and to reduce the gap through the creation of spaces for meeting and exchange, and with an education process to promote more effective social inclusion of older people. Then, educating for healthier aging would be possible through communication bridges between generations and the eradication of prejudice and stereotypes about old age and aging.

Keywords: Intergenerational meetings, old age, aging, human rights, older people, society for all ages, myths and stereotypes.

Antecedentes

El inicio del interés por defender los derechos humanos de las personas adultas mayores data del año 1969, en el seno de las Naciones Unidas, momento en el cual se empezaron a emitir una serie de resoluciones que se concretaron en la Asamblea Mundial de Naciones Unidas sobre Envejecimiento, celebrada en 1982.

Veinte años después se realizó la segunda Asamblea Mundial en Madrid, en abril del 2002, en la cual se gestaron la *Declaración Política y el Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento*.

Este plan constituía un norte para enfrentar el reto del envejecimiento en el siglo XXI, el cual pasaría a ser una cuestión de primordial importancia, sobre todo en los países en desarrollo, que según se proyectaba, envejecerían rápidamente en la primera mitad del siglo XXI, al punto de que para el 2050 el porcentaje de personas de edad aumentaría considerablemente.



La revolución de la longevidad, señalada por el Dr. Alexandre Kalache, implicaba que para las últimas seis décadas a nivel mundial, la población de más de 60 años aumentaría de un 8% a un 10%, y en las próximas cuatro décadas de 10 a 22%. (Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor, 2013, p. 14)

Por tanto, el plan se centraba en tres áreas fundamentales: las personas de edad y el desarrollo, el fomento de la salud y el bienestar en la vejez, y la creación de un entorno propicio y favorable. Se constituía en el punto de partida para que la formulación de políticas para gobiernos y organizaciones no gubernamentales reorientaran la manera en que sus sociedades percibieran a los ciudadanos y ciudadanas de edad, se relacionaran con estos grupos y les dieran las atenciones.

- Los acelerados cambios demográficos proyectados hacían perentorio que el desarrollo social y económico estuviera orientado hacia una sociedad más integrada desde el punto de vista de la edad, en la que se erradicara la discriminación y la segregación por motivos de edad y se alentara la solidaridad y el apoyo mutuo entre las generaciones.
- Este cambio demográfico planteaba importantes retos en materia de recursos, ya que, por ejemplo, en el caso de los países desarrollados que habían logrado envejecer de forma gradual, se habían tenido que enfrentar problemas resultantes de la relación entre el envejecimiento y el desempleo y la sostenibilidad de los sistemas de pensiones. En el caso de los países en desarrollo las cosas serían más complicadas, por cuanto tenían que afrontar el problema de un desarrollo simultáneo con el envejecimiento de la población.

En ese contexto, las Naciones Unidas proponen en 1999 la idea de construir una sociedad para todas las edades, donde las políticas y planes se ajusten a las necesidades y capacidades de todas las personas, en beneficio de toda la población. Aunque este concepto ya había sido presentado en 1995 en la *Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social* en la que se destacaba, entre otras cosas, el respeto a los derechos humanos, libertades y necesidades especiales de grupos vulnerables y desfavorecidos.

En la referencia que hacen las Naciones Unidas al término, en 1999 se destaca que una sociedad para todas las edades es aquella donde se ajustan sus estructuras, funcionamiento, políticas y planes a las necesidades y capacidades de todas las personas.



Ya en el Plan Internacional de Viena sobre Envejecimiento, que se había adoptado en 1982 tras la Primera Asamblea Mundial, se destacaba a las personas de edad como eje central de las políticas. Entendiéndose que este concepto se circunscribía como un proceso que se da a lo largo de la vida y que, por lo tanto, la preparación para etapas posteriores debía ser parte integrante de las políticas sociales.

Se entendió, de esta forma, que todas las personas, independientemente de la edad, podían contribuir y ser objeto de derechos, como se establece en el Artículo 1 de la Declaración Política emanada de la Asamblea Mundial:

Nosotros los representantes de los Gobiernos reunidos en la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, celebrada en Madrid, hemos decidido adoptar un Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento para responder a las oportunidades que ofrece y los retos que plantea el envejecimiento de la población en el siglo XXI y para promover el desarrollo de una sociedad para todas las edades. (Organización Naciones Unidas, 2002, p. 1)

De ahí que la misma Asamblea en su artículo 16^o reconociera la necesidad de fortalecer las relaciones intergeneracionales como fundamental para fortalecer las relaciones solidarias entre generaciones. Entendiéndose por relaciones intergeneracionales la interacción entre personas de diversas generaciones: niñez, jóvenes, personas adultas y adultas mayores. Interacción que, según el Plan de Madrid, debía ser de beneficio para todos los individuos sin importar la edad.

Históricamente, los programas intergeneracionales hicieron su aparición entre los 1960 y 1970 en Estados Unidos, cuando se descubrió que a raíz de la separación geográfica entre las personas jóvenes y las personas mayores se estaba ocasionando el aislamiento y estaban brotando percepciones estereotipadas sobre la vejez. A partir de los años 90 empieza a desarrollarse en Europa el concepto y se amplía, enfocándose en la construcción de una sociedad para todas las edades. De esta forma, en España, a partir del 2000, se dan los primeros pasos en este tipo de programas con una visión más inclusiva y con miras a impulsar un envejecimiento activo. Todo ello venía a responder al llamado que hacían las Naciones Unidas de impulsar las prácticas intergeneracionales como un método para promover la inclusión social (Asociación para el aprendizaje permanente y la participación social de las personas mayores, s. f.).



Las relaciones intergeneracionales debían, por tanto, ocupar un espacio en las políticas públicas para garantizar dentro del contexto del envejecimiento una sociedad para todas las edades.

De ahí que La Red Intergubernamental Iberoamericana de Cooperación Técnica y el IMSERSO destacaron la importancia de fomentar las relaciones intergeneracionales como elemento fundamental para prevenir la dependencia y fomentar un envejecimiento activo y, así, poder contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores (Relaciones intergeneracionales, 2009).

El Plan de Acción Internacional, en su recomendación 9^a, reconocía como indispensable integrar el proceso del envejecimiento mundial en el proceso de desarrollo. En consecuencia, las políticas sobre el envejecimiento debían ser examinadas cuidadosamente desde una perspectiva de desarrollo que incluyera el hecho de una mayor duración de la vida y con un punto de vista que abarcara toda la sociedad, tomando en cuenta las recientes iniciativas mundiales y los principios orientadores establecidos en importantes conferencias y reuniones en la cumbre de las Naciones Unidas (ONU, 2002).

En todo el Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento, del 2002, se planteaban varios temas centrales que estaban vinculados a esas metas, objetivos y compromisos, entre ellos destacaba la plena realización de todos los derechos humanos y libertades fundamentales.

Desde esa perspectiva, la recomendación 13^a apuntaba hacia la promoción y protección de todos los derechos humanos y libertades fundamentales, incluido el derecho al desarrollo, como hechos relevantes para la creación de una sociedad incluyente para todas las edades, en la que las personas de edad participaran plenamente, sin discriminación y en condiciones de igualdad.

La lucha contra la discriminación por motivos de edad y la promoción de la dignidad de las personas de edad se tornaba fundamental para asegurar el respeto que estas personas merecen. La promoción y protección de todos los derechos humanos y libertades fundamentales eran importantes para lograr una sociedad para todas las edades. Para ello, la relación mutua entre las generaciones debía cultivarse, acentuarse y alentarse mediante un diálogo amplio y eficaz, planteaba la carta.



De ahí que en el Artículo 16 de la Declaración Política de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, organizada por las Naciones Unidas (2002), se destacara, como eje fundamental, “reconocer la necesidad de fortalecer la solidaridad entre las generaciones y las asociaciones intergeneracionales, teniendo presentes las necesidades particulares de los mayores y de los más jóvenes y de alentar las relaciones solidarias entre generaciones” (ONU, 2002, p. 6).

Los programas intergeneracionales se constituyeron, así, en instrumentos para fortalecer relaciones solidarias entre las generaciones, y como dice Ventura-Merkel y Lidoff (citados en Newman, S. y Sánchez, M., 2007) “a través de las cuales era posible compartir habilidades, conocimientos y experiencias entre jóvenes y mayores” (p. 38).

La experiencia que se desarrolló a lo largo de la década en la Universidad Nacional consistía en un acercamiento de las personas más jóvenes con las personas adultas mayores, que como lo evidencian los testimonios, se puso de manifiesto que el aprendizaje era para ambas generaciones. Los sujetos jóvenes, en un inicio, pensaban que todo su aporte iba a salir de ellos, pero se dieron cuenta que dichas personas mayores también tenían mucho por dar y que en muchas ocasiones tenían todas las facultades para hacerlo. Hecho que, de por sí, desmitificaba el estereotipo de ver la vejez como una etapa carente de capacidades y conocimientos. El intercambio era una oportunidad de crecimiento personal para ambas partes.

Tener una visión integrada por diferentes generaciones haría más factible alcanzar la meta de una sociedad para todas las edades, donde todas las personas tuvieran los mismos derechos y oportunidades sin importar la edad; teniendo presente que las relaciones entre generaciones serían beneficiosas en la medida en que fueran una oportunidad para erradicar cualquier mito de superioridad por razón de edad.

Tanto en el Plan de Acción de Viena como el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento reconocían: “La solidaridad entre las generaciones como fundamental para el logro de una sociedad para todas las edades” (ONU, 2002, p. 19).

Asimismo, tanto la Declaración de Brasilia, del 2007, como la *Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe (ALC)*, aprobada en la III Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento



en ALC del 2012, destacaban como temas centrales la solidaridad y una sociedad para todas las edades.

Dada la trascendencia de los intercambios entre generaciones, la mayoría de países incluyeron en sus legislaciones normativas que amparaban este tipo de iniciativas. Así, por ejemplo, en Costa Rica, la Ley Integral de la Persona Adulta Mayor, Ley 7935, en su artículo 22, destacaba que este tipo de actividades debía contar con el apoyo de organizaciones tanto gubernamentales como no gubernamentales. En su decreto ejecutivo 32062, del 27 de setiembre del 2004, en homenaje a estas personas, octubre fue declarado como mes para celebrar a la persona adulta mayor, para que en lugares públicos y privados se celebraran encuentros entre generaciones que estimularan las cercanías entre personas jóvenes y personas adultas mayores.

Desde antes que a nivel internacional o nacional se estableciera como ley, ya en la Universidad Nacional de Costa Rica se estaban dando los primeros pasos de intergeneracionalidad, con miras a una sociedad más inclusiva, donde protagonistas del programa intergeneracional eran jóvenes, niños y niñas, personas adultas y personas adultas mayores.

Contextualización

El envejecimiento demográfico, definido como el aumento de personas mayores de 65 años, es un proceso que se ha venido incrementando en los últimos años, sobre todo con mayor magnitud en los países en vías de desarrollo. Si bien ha sido uno de los mayores logros de la humanidad, plantea desafíos y oportunidades en la medida que aumenta la demanda de los derechos humanos.

Los acelerados cambios demográficos también han impactado a la sociedad costarricense; en los últimos 40 años, Costa Rica venía experimentado un proceso de transición demográfica que provocaba una modificación en la estructura de edades de la población. Así, por ejemplo, mientras que para 1970 la población costarricense mayor de 65 años era de 66 mil personas, ya para 2008 había 278 mil personas adultas mayores (un 6%) y se preveía que para 2035 la población mayor alcanzara el 15.9 % (CONAPAM, 2013).

Dentro de los factores que explican estos cambios demográficos cabe destacar la disminución en las tasas de fecundidad y mortalidad, lo que le ha permitido a Costa Rica ocupar el segundo lugar de toda América. Se ha experimentado



un significativo aumento en la esperanza de vida; según estudios realizados por CONAPAM (2013): “mientras en 1950 el promedio para hombres era de 57.7 años, para 1980 era de 74.7 y en 2010 de 79.3 años. Este fenómeno ha hecho que cada vez haya más personas adultas mayores y que vivan más años” (p. 4).

El envejecimiento demográfico implica grandes retos y transformaciones en las estructuras sociales, económicas y culturales. Estos cambios demográficos contemplan, a la vez, la necesidad de una adecuada preparación, donde se garanticen mejores condiciones para una sociedad envejecida. Es dentro de ese contexto que cobra vigencia la implementación de acciones con miras a erradicar la exclusión, la violencia y el maltrato, que son, en gran medida, producto de mitos y estereotipos que se perpetúan y mantienen de generación en generación a raíz del distanciamiento intergeneracional.

Marco teórico

La ruta hacia una sociedad para todas las edades implica erradicar prejuicios, mitos y estereotipos sobre la vejez y el envejecimiento que acentúan la discriminación hacia las personas de edad. Y para ello se requiere establecer lazos de solidaridad entre las personas adultas mayores y otras generaciones. Es en ese contexto que adquiere sentido el tema de los programas intergeneracionales. Así fue, por ejemplo, en el caso de los Estados Unidos, donde estos programas surgieron con la finalidad de reducir el enfrentamiento entre diversas generaciones.

Los mitos y estereotipos son creencias generalizadas a través de generaciones, que se perpetúan mediante la socialización. Dentro de los mitos y estereotipos más comunes en Costa Rica está el viejísimo, que consiste en atribuirle a la edad rasgos negativos, lo que viene a acentuar la diferenciación entre las personas mayores y el resto de la población, con el inconveniente de que se favorece la discriminación hacia las primeras (CONAPAM, 2013).

Una de las formas como se puede ver expresado ese mito es cuando las personas mayores son relegadas de la sociedad o reclusas en un hogar de ancianos, aun teniendo los recursos familiares y económicos para seguir viviendo en su casa, o en ocasiones se les abandona (CONAPAM, 2013).

Este concepto de abandono hacia las personas adultas mayores el CONAPAM lo complementa en su percepción de lo ya planteado por la OPS en el año 2004,



respecto a que las cifras de personas institucionalizadas eran comparativamente mayores de aquellas que no lo estaban (CONAPAM, 2013).

Otros mitos como el asociar vejez con enfermedad, deterioro intelectual, pérdida de autonomía e improductividad son producto de prejuicios que perciben la vejez como una etapa decadente, y que, a su vez, vienen a acentuar la discriminación, el abuso y el maltrato a la persona adulta mayor, conductas violatorias de derechos humanos.

Para reforzar este tema, Estrada (citado por CONAPAM, 2007) indica:

Es recurrente la idea de que las personas adultas mayores no cuentan con un rol en la sociedad pues históricamente el envejecimiento se ha visto como un proceso de deterioro creciente, y por ello los estereotipos se han generalizado hacia valoraciones negativas hacia la vejez. (p. 2)

La creencia de que existe una superioridad por razón de edad ha llevado a fomentar una serie de mitos y estereotipos que lo que han hecho ha sido marginar y excluir a un grupo de la población que tiene los mismos derechos y oportunidades que el resto.

Erradicar la perpetuación de los mitos y estereotipos por razón de edad es fundamental, porque estos afectan la percepción que al respecto tienen los diferentes grupos poblacionales que se relacionan con las personas adultas mayores y fomentan la violencia y el maltrato. Y esto será posible en la medida que se intensifiquen los lazos intergeneracionales.

La experiencia

La experiencia en la Universidad Nacional, a través del proyecto “Generación Dorada”, adscrito al Programa de Atención Integral, vino a responder a ese ideal de generar condiciones para estrechar lazos entre generaciones. Durante toda una década de vigencia, el proyecto logró hacer un trabajo articulado entre niñez, jóvenes, personas adultas y adultas mayores, conscientes de que el acercamiento intergeneracional permitiría reducir la brecha intergeneracional y promover el respeto por las personas de edad.

De esta forma, como parte de las prácticas intergeneracionales, se promovieron las visitas de jóvenes a residencias de personas mayores, tanto hogares de ancianos y centros diurnos, como centros penales en los cuales se promovieron



actividades recreativas y de ocio, además de la colaboración para personas con ciertas limitaciones.

A través de las diferentes actividades que se realizaron, fue posible identificar muchas anomalías en la forma de relacionarse de la niñez y la juventud con personas adultas mayores. Una de esas fue el poco contacto que mantenían entre unos grupos y otros, como lo expresan sus propios testimonios:

Al principio no me sentía cómoda porque nunca me había relacionado con adultos mayores. Luego llegó el bingo y uno de los adultos mayores con quien más estuve hablando Víctor se puso muy alegre cuando ganó (Alpízar, 2002, párr. 4).

Aparte de entrar en conversación con ellos, ayudamos a la cocinera a servir la comida; donde nos dimos cuenta de que a cada uno se le sirve diferente: “no todos comen la misma cantidad ni las mismas cosas, sobre todo en el caso de los diabéticos” (Alpízar, 2002, parr. 5).

Esa falta de interacción con las personas mayores las hacía sentirse incompetentes para socializar con estas personas: Cuando llegué al asilo me sentí mal al ver las condiciones físicas en las que se encontraban estas personas, y la verdad no sabía qué hacer ni qué decir, pero después empecé a hablar con un señor que me hizo sentir bien, él me contó experiencias de su vida (Alpízar, 2002, párr. 3).

En realidad, creo que, como le sucedió a todos los compañeros, al principio me sentí realmente incómoda, tanto por el estado en que estaban los ancianitos como por mí misma, ya que no sabía qué hacer o decir para iniciar el diálogo (Alpízar, 2002, párr. 4).

El prejuicio del viejísimo se hace manifiesto aquí, ya que es un prejuicio que provoca que la vejez sea considerada como algo ajeno, sobre todo en una sociedad donde hay una exaltación a lo que tiene que ver con juventud al idealizarse por sus capacidades físicas y mentales. En esa dirección hay otro mito que salta a la vista: el de asociar vejez con improductividad, sobre todo si se asocia vejez con una etapa de decadencia física y mental.

Y es ese poco contacto con personas mayores lo que hace que estas sean desvalorizadas, sobre todo por generaciones más jóvenes:



Al principio me sentí un poco incómodo al ver el estado en el que se encontraban los adultos mayores. Después de un rato me sentí bien ya que comencé a hablar con un señor muy simpático llamado Antonio, al principio me costó hablar con él debido a que tenía un problema en los oídos y le era difícil escucharme; después de conversar con él me di cuenta de la importancia del adulto mayor en la sociedad, por sus consejos (Alpízar, 2002, párr. 1).

Es hasta que los jóvenes entran en contacto con estas personas que descubren el valor que tienen las personas mayores en la sociedad, llegando a reconocer lo mucho que ellos pueden aportar: Me di cuenta que los ancianitos tienen mucho que dar, y que la mayoría de ellos conservan el sentido del humor (Alpízar, 2002, párr. 1).

Con respecto al baile me hizo gracia porque yo esperaba enseñar y más bien fue a la inversa, los aprendices éramos nosotros (Alpízar, 2002, párr. 9).

Mediante estas experiencias, los jóvenes no solo reconocían lo mucho que las personas mayores pueden aportar a la sociedad, sino que también rompían con el mito de que las personas por ser de edad mayor son personas amargadas, al reconocer su afecto y simpatía: Al final del día, después de ayudarlos a jugar bingo y de conversar ellos se despidieron con afecto y dulzura (Alpízar, 2002, párr. 1).

Para mí fue hermoso ver la sonrisa que cada uno tenía en su rostro, la forma como agradecían que estuviéramos ahí, sus bendiciones y consejos son una experiencia realmente inolvidable (Alpízar, 2002, párr. 1).

Inclusive llegaron a reconocer que el compartir con esas personas había sido una de las mejores experiencias, ya que les había enseñado que la edad no importa para ser alegres y poder disfrutar cada día la vida (Alpízar, 2002, párr. 6).

A través de estas actividades muchos mitos salieron a relucir, como el de asociar vejez con discapacidad:

Cuando quise ayudar a un señor a cambiarse del sillón a la silla de ruedas me regañó y me dijo que no le tocara la silla, que él podía solo, y lo logró.



Con eso aprendí que muchos todavía pueden valerse por sí mismos y que tienen mucho espíritu y fuerza de voluntad (Alpízar, 2002).

El trato discriminado que muchas personas adultas reciben ha llegado a afectar su autoestima, sobre todo porque muchas personas no les prestan la debida atención a sus propias historias. Pero conforme se da el acercamiento entre ellas y jóvenes se empiezan a sentir valorados:

Pienso que este día fue muy agradable para ellos porque se les llevó música, comida y además de eso todos los estudiantes que ahí se encontraban tratamos de hacerle el rato lo más ameno posible, todos les brindamos atención en el momento que nos contaban sus historias y nos hacían reír con sus experiencias. Creo que actividades como estas les hace muy bien, pues de esta manera todavía se sienten queridos y no se sienten olvidados o rechazados (Alpízar, 2002, párr. 3).

El acercamiento hacía que las percepciones equivocadas sobre las personas adultas mayores fueran modificándose:

Pero todo fue cambiando a medida que empecé a hablar con ellos, con el primero que conversé fue con Salomón, el cual me contó su vida y la de los compañeros; él fue el que me puso al tanto del estado de algunos viejitos, de los cuales la mayoría lo único que necesitan es que alguien los escuche y los haga sentir valiosos (Alpízar, 2002, párr. 4).

Estas formas de convivencia, de diálogos intergeneracionales hacen que los jóvenes logren crear conciencia social y aprender a valorar a las personas mayores, como ellos mismos lo expresaban. Inclusive reconocían que:

Este proyecto les permitía reflexionar sobre el futuro que les esperaba a todos como adultos mayores, y que los motivaba a valorar más a los ancianos, los humanizó y logró acercarlos a sus sentimientos y emociones (Alpízar, 2002, párr. 2).

Inclusive los mismos grupos jóvenes lograban reconocer que esta población era marginada e ignorada, y se olvidaba que había sido el pilar de la sociedad. De ahí que consideraran necesario concientizar sobre el trato que la sociedad comúnmente da a las personas ancianas y poder así aprender de los errores que los mismos familiares cometen al separarles de sus hogares.



No cabe duda, que el poco contacto que generalmente ha predominado entre la juventud y las personas adultas mayores ha potenciado las conductas de agresión, maltrato y hasta de exclusión, sobre todo en una sociedad donde hay una desvalorización social de la vejez por considerarse una etapa de pérdida de facultades físicas y emocionales. Como bien lo demuestran los grupos de jóvenes al sentirse impresionados por el desenvolviendo y las muestras de alegría mostradas por las personas adultas mayores.

En medio de estas circunstancias, las personas participantes de este proyecto apostaban al ideal de que: los jóvenes de hoy en día supieran apreciar el verdadero valor de los adultos mayores, como personas maravillosas de la sociedad.

El acercamiento intergeneracional se vio complementado mediante las actividades que se generaron como parte de la celebración del mes de la persona adulta mayor, que se empezaron a realizar en octubre dentro del campus universitario; desde la cual se fomentó la participación de personas de todas las edades en actos culturales y artísticos. De esta forma era evidente que quienes se beneficiaban del programa intergeneracional eran todas las personas participantes y la sociedad en general.

En la directriz 19ª de La Declaración Política de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, se enfatiza que para lograr que las personas de edad tengan la oportunidad de seguir contribuyendo a la sociedad, es necesario eliminar todos los factores excluyentes o discriminatorios en contra de ellas, ya que su contribución social y económica debe de ir más allá de sus actividades económicas, pues con frecuencia desempeñan funciones cruciales en la familia y en la comunidad (ONU, 2002).

Como bien lo reconocían un número de jóvenes, quienes al principio dudaban de que fueran a aprender algo de las personas mayores les tomó de sorpresa, ya que terminaron reconociendo que ellos o ellas tenían mucho que aprender de las personas adultas mayores. Esto daba al traste con el estereotipo de que las personas adultas mayores son improductivas.

Muchos de los valiosos aportes de las personas adultas mayores no se miden en términos económicos, como en el caso de los cuidados prestados a miembros de la familia, el trabajo productivo de subsistencia, el mantenimiento de los hogares y la realización de actividades voluntarias en la comunidad. Además, esas funciones contribuyen a la preparación de la fuerza de trabajo futura. Es necesario reconocer todas esas contribuciones, incluidas las del trabajo no remunerado que



realizan en todos los sectores las personas de todas las edades, y en particular las mujeres, destacaba la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento.

El proyecto también involucraba entre sus actividades el desarrollo de una serie de temas que les facilitarían a las personas de todas las edades la preparación para su proceso de envejecimiento.

El acelerado envejecimiento implicaba la necesaria definición de nuevas políticas tendientes a favorecer un envejecimiento con calidad, que influyera en la forma de enfrentar la vejez de manera sana y activa. Para lo cual se requería, como lo apuntaba el Plan de Acción Internacional de envejecimiento 2002, de cambios de actitudes, de políticas y de prácticas en los diferentes grupos etarios, con el fin de preparar a toda la población para las etapas del envejecimiento.

Para ello era fundamental la promoción y protección de los derechos humanos, para que existiera una sociedad que incluyera a todas las edades, que facilitara la participación de las personas mayores sin discriminación alguna. Involucrar diferentes grupos etarios hacía posible potenciar la erradicación de prejuicios y valoraciones negativas con respecto a la vejez y el envejecimiento.

Con ese propósito, se desarrolló un proyecto de capacitaciones que permitía no solo un mayor acercamiento entre los diferentes grupos etéreos, sino también un acercamiento de las personas adultas mayores a la Universidad. Las personas de edad de hace más de una década les costaba asimilar la idea de la oportunidad que tenían para incorporarse a una institución de educación superior que les abría las puertas. Tanto ellas como las poblaciones más jóvenes debían de erradicar ciertos mitos; unas, para poder involucrarse con toda libertad y otras para erradicar toda actitud excluyente hacia las personas adultas mayores.

Las experiencias para fortalecer esas relaciones intergeneracionales incluían: visitas a hogares y centros diurnos, visitas a centros penales de personas adultas mayores, realización de charlas sobre temáticas afines a diferentes edades, visitas a centros educativos, creación de la celebración del mes de la persona adulta mayor, y supervisión de servicio del transporte público, en cuya ejecución colaboraban estudiantes del curso de Derechos Humanos del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional.

Durante toda la década que estuvo vigente este proyecto se visitaron más de 20 centros de atención a personas adultas mayores. Entre ellos cabe destacar los siguientes:



Asociación Pro-Atención Integral, Barva, cuya población estaba constituida por personas adultas mayores con limitaciones físicas y mentales. Esta experiencia fue impactante, ya que estas personas requerían de mayor apoyo y cariño que sus familiares no les podían dar por tener que trabajar. Ante lo cual surgió la interrogante entre estudiantes: “¿cómo atender a los adultos mayores si los tiempos modernos obligan a salir a trabajar, teniendo que dejar al cuidado ajeno hasta a los mismos hijos?” (Alpízar, 2001, párr. 5).

En Hogares como Madre Berta Acuña Ruiz, San Pablo de Heredia, la interacción de estudiantes estuvo enfocada a escuchar a las personas ancianas, quienes estaban ansiosas de contar su vida. Al respecto los grupos de estudiantes manifestaban:

Es evidente el deseo que tienen de que alguien les preste atención, ya que la mayoría que ingresó a ese hogar fueron llevados mediante engaños, al decirles que solo estarían ahí por un poco de tiempo y, sin embargo, sus familiares nunca volvieron a visitarlos lo que les llena de tristeza, soledad y amargura (Alpízar, 2001, párr.5).

Ante expresiones como estas, el estudiantado manifestaba que, pese a que en un principio estaba desmotivado para visitar estos centros, luego reconocieron que era tan significativo por el vacío que llenaban en estas personas. Mediante estas visitas lograban adquirir conciencia respecto de su propia vejez, la cual no deseaban pasarla recluidos en un hogar de ancianos.

En el Hogar de Ancianos Rodrigo Crespo, Alajuela, los grupos de jóvenes interactuaban con las personas mayores mediante juegos como el bingo y, en el caso de no videntes u otra limitación física, lo hacían en su nombre. También mostraron solidaridad compartiendo alimentos que lograban obtener por donación de algunas casas comerciales.

En otros hogares, como el Hogar Ofelia Carvajal de Desamparados, Misioneras de la Caridad en Coronado, Hogar Carlos Manuel Ulloa, el Hogar de Ancianos de Palmares, Hogar Manos de Jesús en Cartago, Centro Diurno de Tucurrique, Asociación Esperanza Cristiana para el Anciano en Guadalupe, Hogar Carlos María Ulloa, San Francisco de Asís, Hogar Diurno de Santa Ana, el Hogar para Ancianos Alfredo y Delia González Flores, se hizo trabajo social, al contribuir a facilitarles a las personas institucionalizadas ayuda para alimentarse, para



cuidados personales. También fue una oportunidad para escucharles, y realizar actividades culturales.

Otro lugar visitado fue El Hogar de Ancianos Albernia, San Isidro de Heredia, cuyos residentes en esa ocasión eran personas con limitaciones físicas y mentales. Entre las actividades que se desarrollaron en este lugar, con el apoyo de estudiantes, estuvo también la capacitación al personal con respecto al trato y cuidados a personas adultas mayores y la socialización con ellas.

Las personas adultas mayores han sido objeto de tanta discriminación que han creído que por su edad ya no tienen derecho ni a jugar. Como lo expresaban algunas, quienes se resistían a involucrarse en algunos juegos como el de la papa caliente por considerarse muy viejas y que ese tipo de juegos era para niños. Sin embargo, luego de un rato, cambió su forma de pensar y se integraron al juego. Percepción semejante tenía un adulto mayor, quien se negaba a comer confites, ya que consideraba que eran solo para niños. Gracias al trabajo desarrollado por los grupos de jóvenes, esas percepciones variaron considerablemente en estas personas, quienes posteriormente se integraban a las actividades.

Las oportunidades que se abren a las personas mayores en la convivencia con personas jóvenes son grandes, ya que muchas aprovechan el espacio para contar historias de vida, mostrando gran interés por que se les escuche sobre todo en los casos en los cuales las personas habían ingresado bajo el engaño, como sucedía en algunos centros visitados.

Los jóvenes descubrían por sus propios medios las necesidades afectivas que tenían muchas personas mayores:

Es evidente el deseo que tienen de que alguien les preste atención y les escuchen, ya que la mayoría había ingresado bajo engaño, al decirles que estarían por poco tiempo, sin embargo, sus familiares no regresaron, lo que les llena de tristeza, soledad y amargura. (Alpízar, 2001)

Las formas como los jóvenes mostraron solidaridad hacia las personas adultas mayores fueron variadas, dependiendo de la situación en la que se encontraran estas personas. Así, por ejemplo, en el caso del Albergue de Ancianos Banquete Celestial, se gestionaron alimentos y colaboraban directamente con el cuidado personal haciendo manicura, pedicura, corte de cabello, entre otros.



Por la naturaleza de las personas albergadas, que en su mayoría eran personas mayores en condición de indigencia y por carecer de financiamiento fijo en ese momento, se gestionó el apoyo de un profesional en terapia física, quien brindaba acondicionamiento físico para personas mayores, inclusive para las encamadas. Como parte del trabajo solidario, se logró establecer un convenio con la Clínica Jorge Volio, de San Joaquín de Flores, para que se encargara de visitar semanalmente a las personas mayores de este albergue.

También se les impartieron talleres para capacitar al personal cuidador en la atención de personas mayores con alguna demencia y en el tema de los derechos.

Mediante este proyecto se logró reflexionar sobre la condición de las personas adultas mayores, respecto de la necesidad de mejorar el trato, tanto por parte de las familias como de los centros de atención y de la sociedad en general. Se inculcaron valores de respeto, estima y se despertó en el estudiantado una mayor sensibilización y solidaridad para con una población en condición de vulnerabilidad.

Con el propósito de alcanzar la mayor cantidad de familias se visitaron centros diurnos, como La Casa de los Abuelos, en Cubujuquí de Heredia, la Casa Diurna del Adulto Mayor Esperanza del Zurquí, en los Ángeles de Santo Domingo de Heredia, Hogar de Ancianos Jafeth Jiménez Morales en Grecia, Centro Diurno de Los Lagos, Centro de Atención Integral de Ancianos Francisca Valerio, San Rafael de Heredia. Al igual que otros centros visitados, los grupos de jóvenes aquí lograron tener un acercamiento con esta población a través de actividades recreativas como bailes, sesiones de chistes y actividades de acondicionamiento físico. Al mismo tiempo que se promovieron las capacitaciones del personal cuidador orientadas a mejorar el trato hacia las personas adultas mayores.

Para la mayoría de estudiantes era la primera vez que visitaba un centro de ancianos, y les era de gran impacto, sobre todo cuando encontraron casos de personas mayores que estaban en esos lugares producto del engaño que les habían hecho sus propias familias, y que, pese a tener varios años de estar en ese lugar, aún seguían esperando a sus seres queridos.

Para gran cantidad de estudiantes era una situación incómoda, ya que no sabían cómo reaccionar, ni cómo comportarse ante esta población desprotegida por su descendencia más cercana, y aún más incompetentes se sentían ante “el llanto desconsolado de los abuelitos, ante un ambiente de tristeza y soledad; al encontrar que los ancianos esperan sin cesar la visita de un familiar”.



Al acercarse a los hogares de ancianos los grupos de estudiantes manifestaron encontrarse con corazones vacíos, llenos de soledad, limitados a estar sentados en un rincón. Percibir ciertos tratos grotescos y expresiones burlescas de parte del personal de algunos centros de atención a personas mayores les causó mucho impacto. Tal fue el caso en una de las ocasiones que ellos promovieron una actividad recreativa y las personas reaccionaron muy emotivas, ante lo cual un funcionario manifestó: “Ahora sí, ya no les duele nada como para estar quejándose” (Alpízar, 2001, párr. 7).

De hecho, estas experiencias dejaban una huella en los grupos de jóvenes que tenían la oportunidad de compartir con esta población, acerca de la necesidad de sensibilizar más a los cuidadores y cuidadoras en el trato a las personas adultas mayores. En el acercamiento que empezaron a tener estudiantes con personas de algunos centros institucionalizados, les impactaba la indiferencia, las palabras descalificantes, por parte de algunos cuidadores. Por lo tanto, llegaron a reconocer la necesidad de promover mejorar el trato hacia la persona adulta mayor, fomentar el respeto y valoración hacia estas personas y reducir los índices de agresión hacia ellas.

Por el poco conocimiento y poco o ningún contacto que los grupos de estudiantes tenían con las personas de edad, se sentían incompetentes para acercarse a ellas y poder brindarles ayuda. Fue frecuente escuchar el temor que persistía en ellos para hacer cosas como darles de comer o actuar ante el llanto desconsolado de una abuelita.

De ahí que consideraban que más necesitados que los ancianos y ancianas estaban ellos de aprender a convivir con una realidad que para la mayoría era desconocida. Así, por ejemplo, ante un anciano que con tristeza vociferaba durante la visita: “los perdono a todos” ellos llegaron a la conclusión de que posiblemente se refería a sus familiares y a la sociedad como un todo (Alpízar, 2001, párr. 7).

Estas experiencias les inducían a reflexionar sobre la condición de sus padres, madres y de ellos o ellas mismas como personas adultas mayores. Por lo cual recomendaban que este tipo de trabajos fuera requisito para toda la ciudadanía, dada la gran necesidad afectiva que hay en las personas institucionalizadas y el gran analfabetismo sobre el tema.

Fue tal el impacto de las expresiones citadas, que los grupos de estudiantes se dispusieron a realizar más visitas de esta naturaleza en centros para personas



mayores, al punto de que recomendaron que este tipo de experiencias debían de ser vividas por adolescentes, a fin de que se fomentara un mayor respeto por la persona adulta mayor.

La soledad y el abandono era tan evidente en muchos de estos lugares que era común escuchar frases como: “¿Cuándo regresan?” o “Gracias por venir”, “No olviden el camino”, lo que inclusive despertaba emotividad en el estudiantado, quienes desconocían que fuera tan significativas las visitas para estas personas.

De ahí que consideraran la experiencia era muy gratificante: “consideramos tan valioso este proyecto cuando no son grandes pensantes, libros gruesos, exposiciones aburridas, exámenes tediosos, sino nuestra experiencia lo que nos enseña la importancia de ver lo que estamos haciendo con nuestros viejitos...” (Alpizar, 2002, párr. 7).

Al detectar la carencia de cariño que tenían de parte de sus hijos e hijas, el abandono de que eran objeto, el estudiantado se cuestionó el hecho de cómo enfrentar esta situación ante la necesidad de salir a trabajar.

Ante estas situaciones, se mostraron a favor de que el sistema educativo incentivara más a la niñez y a la juventud a compartir con las personas adultas mayores a fin de evitar tanta soledad en las personas institucionalizadas.

Si bien las personas que estaban en centros o casas de cuidado presentaban síntomas de soledad y abandono, existía una población que ha estado doblemente marginada; era la población adulta mayor privada de libertad. De ahí que a partir del 2001 se dieran los primeros pasos de acercamiento intergeneracional con estas personas. Durante la convivencia se ejecutaron una serie de actividades recreativas y culturales a través de las cuales se estrechaban lazos de solidaridad con personas doblemente marginadas. Y por el poco conocimiento de esta realidad se consideró importante desarrollar un tema como el de la problemática física y psicológica de las personas adultas mayores privadas de libertad, cuyo facilitador fue el entonces director del Centro Institucional de Adulto Mayor de La Reforma.

Trabajar con personas adultas mayores privadas de libertad fue una experiencia muy significativa, por la condición de privados de libertad y, consecuentemente, por el impacto que ocasionaba ver a estas personitas en esas condiciones; las visitas a dichos centros se realizaban con estudiantes de los cursos de Derechos



Humanos, quienes mostraban mucho interés por contribuir a paliar la soledad de dichas personas.

Nos propusimos acercarnos no solamente a la cárcel de hombres, sino también incursionar en la cárcel de mujeres. Detectamos que había un centro dedicado a adultos mayores hombres privados de libertad, pero que, para el caso de las mujeres mayores, ellas debían compartir la condena con personas más jóvenes, con los inconvenientes que ello significaba. Varias razones podían justificar la ausencia de un centro penal exclusivo para adultas mayores, como el hecho de que la población femenina adulta mayor era más escasa. Pero lo cierto es que no se descarta el factor de género que podía estar incidiendo en esta discriminación, que ya de por sí tenía sus implicaciones negativas para esa población.

En ese sentido, las mujeres adultas mayores no recibían ningún trato preferencial por razón de edad. La alimentación, los dormitorios, higiene y cuidados médicos eran iguales para todas, pasando por alto el trato preferencial que de por sí merece la persona adulta mayor.

A partir de ese año también se buscó tener un acercamiento con personas adultas mayores que permanecían en sus domicilios, con poca o ninguna compañía. El propósito era no solo ofrecerles compañía sino también hacer de su conocimiento sus derechos humanos, facilitarles algunos servicios, valorar la compañía de los abuelos y abuelas e identificar algunas problemáticas para su posible solución. El trabajo era realizado por estudiantes de la Universidad Nacional, y se enfocó no solo en las personas vecinas de este centro educativo, sino también de sus domicilios. De esta forma se generaba un enriquecimiento mutuo, ya que se despertaba un mayor interés en estudiantes por las personas adultas mayores, se fomentaba un mejor trato, fortaleciéndose así la labor de sensibilización y respeto por las personas adultas mayores.

En el afán de impulsar un acercamiento intergeneracional, se debía incorporar la participación de la niñez y adolescencia con el fin de sensibilizarles y fomentar una relación respetuosa hacia las personas adultas mayores.

Con la experiencia que había vivido el estudiantado, se había despertado la preocupación por el hecho de que el sistema educativo no incentivara en esos tiempos a los niños, niñas y jóvenes a compartir más con las personas adultas mayores; ya que la experiencia vivida había sido tan valiosa que la consideraban, no solo un requisito de estudios sino una necesidad para continuar viviendo, ya



que les tocaba el corazón la frase de despedida que por lo general los ancianos expresaban: “no olviden el camino” (Alpízar, 2001, párr. 1).

Esto facilitó que los grupos de jóvenes se dispusieran a colaborar con el proyecto de acercamiento a centros educativos a fin de sensibilizar a la población más joven e infantil. De esta forma se procedió a visitar algunos centros educativos, como la Escuela José Ezequiel González Vindas, de San Pablo de Heredia, en cuyo lugar se trató el tema de los derechos humanos. Mediante las dinámicas que se desarrollaron se logró que los niños y niñas compartieran sus experiencias con los abuelitos y abuelitas, y que se concientizaran acerca del valor de estas personas, de modo que no se avergonzaran de ellas. Una de las técnicas usadas fue la de la pecera, a través de la cual tenían la posibilidad de identificar aquellos derechos humanos más violentados en las personas adultas mayores.

Otras de las instituciones visitadas fue el Instituto Educacional Bachillerato a Distancia, de Tibás. Este lugar fue seleccionado por ser un centro educativo de carácter técnico, al cual también debía de sensibilizarse para “educar la conciencia”, manifestaba el estudiantado universitario. Para esta ocasión se contó con el apoyo de AGECO, con lo cual se logró, en medio de la resistencia, que estudiantes se involucraran más en comentar sus experiencias con sus abuelitos. Con este grupo se abordó el tema de los derechos humanos, y el de la agresión y el maltrato hacia las personas mayores (Alpízar, 2001, párr. 1).

Se alcanzó también a grupos organizados como los Scoutt de Santo Domingo, donde participaron niños con edades entre los 8 y 13 años. Con ellos se abordó el tema de la agresión, para lo cual se usó como referencia la noticia publicada en el periódico La Nación, donde se relataba el caso de un anciano a quien las ratas le habían comido la nariz. A pesar de haberse publicado en un medio de comunicación, era un tema desconocido para los niños, quienes se mostraron muy impactados y movidos a interesarse más por sus mayores.

Otros centros educativos visitados fueron: La Escuela San José, de San Josecito de San Rafael de Heredia, La Escuela Braulio Morales Cervantes de Heredia, el Colegio Villaseca de los Misioneros Josefinos. En Alajuela también participaron otros centros educativos como la Escuela San Agustín del Coyol de Alajuela, con quienes se trabajó el tema de los derechos humanos de las personas adultas mayores. También se trató, mediante una dramatización, el tema de la agresión a las personas adultas mayores. Se reforzó el manejo de la problemática con el



tema de los derechos humanos. En este caso, los niños manifestaron que ya no les iban a gritar a sus abuelitos ni abuelitas, que se iban a portar bien con ellos, y, en el caso de los que estaban institucionalizados, le iban a pedir a sus padres que asumieran ellos mismos el cuidado (Alpízar, 2001, párr. 1).

En la Escuela Divino Niño en San Antonio de Belén, se abordó el tema de los cuidados especiales que merecen las personas mayores y sobre los tipos de agresión a las personas mayores. La temática se desarrolló mediante dramatizaciones para reflejar las formas comunes de agresión a esta población. Con la misma temática se trabajó en el CINDEA de Santa Ana, solo que con una metodología diferente, cual fue la obra de teatro. En el centro educativo Colegio Santa Teresa, del Pacto del Jocote en Alajuela, se trató el papel de las personas adultas mayores en la sociedad, y el papel de jóvenes como futuros abuelos y abuelas.

Con las dinámicas, charlas y obras de teatro, realizadas por los grupos de estudiantes de derechos humanos se buscaba despertar, en poblaciones más juveniles, respeto hacia las personas mayores, quienes en ocasiones expresaban, que los abuelos y abuelas eran buenos por cuanto les daban plata, regalos y les cuidaban; pero en otros casos manifestaban que molestaban mucho, se entrometían, querían decidir por ellos y tratar de inculcar sus ideas. (Alpízar, 2001, párr. 3).

En Moravia se visitó el Colegio María Inmaculada y se trabajó particularmente con niños y niñas de preescolar. Mediante dinámicas especiales se inculcaron valores asociados al respeto de las personas adultas mayores.

El Liceo Experimental Bilingüe de Grecia y otros centros educativos también fueron visitados: Jardín de Niños Valle Verde de San Luis de Santo Domingo de Heredia y el kínder de Mi Tía Panchita.

En la Escuela Cleto González Víquez de Heredia se impartieron charlas acerca de las necesidades y cuidados de la persona adulta mayor, donde sorprendentemente se escucharon comentarios bastantes negativos al manifestar que “había que tratarlos mal porque eran muy necios y no permitían hacer las cosas que ellos querían hacer”. Otros, por su parte, estaban alejados de sus abuelos porque sus papás estaban enojados o inclusive porque los desconocían. Para los grupos de estudiantes, la labor desarrollada en ese centro educativo venía a concientizar a estos niños y niñas para mejorar la percepción y el trato hacia las personas adultas mayores (Alpízar, 2001, párr.1).



Este tipo de expresiones revelan la marginación a la cual han estado expuestas las personas adultas mayores por parte de su propia familia. No dudamos lo revelador que era para los grupos universitarios de jóvenes la situación de maltrato a dicha población. Y, por lo tanto, lo oportuno que resultaba el acercamiento intergeneracional para reducir la brecha y así inculcar un mayor respeto por las personas adultas mayores.

De ahí que durante la experiencia con niños y niñas de centros educativos se provocó tal conciencia que hubo quienes inclusive llegaron a manifestar que ya no les iban a gritar más a los abuelos y abuelas, y que les iban a pedir a sus padres que les sacaran de los hogares de ancianos.

Las actividades desarrolladas en centros educativos y centros de atención a personas mayores fueron complementadas con la creación de la celebración del día de la persona adulta mayor en el mes de octubre, para el que quedó establecido el primer jueves de octubre como el día oficial. En esta fecha se empezaron a organizar encuentros intergeneracionales, y se logró así celebrar el Primer Encuentro Intergeneracional en 2000, en el cual hubo una destacada participación de niños, niñas y jóvenes de primaria y secundaria, estudiantes de universidades y personas mayores, quienes con su talento artístico lograron ponerle sabor a la actividad. En dichos encuentros intergeneracionales sobresalían coreografías, bailes típicos, juegos tradicionales, concursos de baile y canto, exposiciones de artesanía, con participación de personas de diferentes edades, incluyendo las adultas mayores.

No cabía la menor duda de que estábamos construyendo las bases para erradicar las brechas intergeneracionales, mitos y estereotipos y fomentar el respeto y el cariño por las personas de edad. Por ello se declararon estos encuentros como actos oficiales para ser celebrados anualmente en el mes de octubre.

En ellos, se contaba con la participación de la marimba de la UNA, con miembros de AGECO sus bailes folclóricos y sus artesanías. Concurrían personas adultas mayores de la comunidad nacional, centros diurnos y hogares de ancianos, incluyendo personas del Albergue Banquete Celestial, quienes en sus mayorías eran de condición de indigencia o con limitaciones físicas. La alegría que irradiaban los rostros de todas las personas mayores era impresionante, era la primera vez que la Universidad Nacional ofrecía un evento que los hacía sentirse importantes.



También participaban estudiantes de centros educativos, como la Escuela La Puebla de Heredia y el centro Infantil de la UNA (CIUNA).

Con las actividades que se extendían durante toda la semana, se hacían exposiciones de manualidades o ferias artesanales con los clubes de AGEKO; actividades recreativas como juegos de ajedrez, actividades culturales con presentación de música antigua y hasta un club literario; se propiciaba así la interacción entre estudiantes, personal funcionario y personas adultas mayores, desterrando así la idea de que los centros de educación superior eran recintos de exclusividad juvenil.

-El encuentro que se celebró en el año 2002 y al cual asistieron más de 100 personas fue considerado como pionero en el rango de las actividades intergeneracionales. Se establecía, así, la celebración oficial del día de la persona adulta mayor. Era la primera vez que este tipo de actividades se publicaban en un medio de comunicación como La Nación. En esta ocasión, aparte de los grupos que ya habían participado, también se incorporó la participación del Colegio Humanístico.

Se contó con una amena presentación de tango, concurso de coplas y, por supuesto, la marimba no podía faltar. Las personas adultas mayores empezaban a sentirse reconocidas y valoradas, y las más jóvenes empezaban a estrechar lazos con personas portadoras de sabiduría y experiencia y así poder valorar sus enseñanzas:

Una de las cosas más importantes es haber aprendido de estas personas tan especiales, pues pude darme cuenta que son seres humanos, son ejemplo para todos nosotros; siguen demostrando que son personas útiles y que tienen mucho que ofrecer a quienes le rodean; expresaban los estudiantes. (Alpízar, 2001, párr. 1)

Nos despedimos de ellos, en mi caso, y yo sé que en el caso de mis compañeros, hubo un sentimiento de satisfacción y de gran alegría por haber compartido con personas que nos dan una gran lección y enseñanza para hacer las cosas bien en la vida; nos dan testimonio de que sus errores deben servir para que aprendamos de ellos y no los cometamos... (Alpízar, 2001, párr. 1)

Con el propósito de intensificar el acercamiento intergeneracional, a partir del año 2005 se incluyó otra serie de actividades. Entre ellas se promovió un concurso de historias doradas y se procedió a homenajear a las personas centenarias. Las



personas centenarias que participaron en esa ocasión fueron 5: 4 mujeres y un varón, con edades entre 101 y 103.

Si bien esta fue una ocasión para que estas personas escribieran su historia de vida, lo cierto es que la participación fue muy escasa. Muchos factores pudieron mediar para se diera esta situación, entre ellos el poco acceso a medios de comunicación escrita, así como el hecho de desconocer este tipo de oportunidades. Como dato curioso, también influyó en cierta medida el hecho de que no se ofreciera recompensa económica por escribir su historia, y ello se constató por las llamadas que hicieron algunas personas para consultar si pagaban por su participación. Y como no se identificaban, no se sabe con certeza si era la persona mayor o eran sus familiares los que buscaban retribución.

Pese a la poca participación que hubo de personas centenarias, y lo cual puede tener su explicación en la escasa población con esas edades, lo cierto es que era la primera oportunidad que tenían estas personas para recibir reconocimiento por razones de su edad.

Mediante todas esas estrategias desarrolladas que fomentaban el intercambio intergeneracional se estaban sentando las bases para una sociedad para todas las edades. Pero aún quedaban aspectos que no eran congruentes con esos ideales. Uno de ellos era la forma como se estaba ofreciendo un beneficio a las personas adultas mayores por razón de su edad, el cual era el transporte público subvencionado. Con el propósito de contribuir a garantizar un servicio de calidad se procedió a evaluar el servicio del transporte público, lo cual se ejecutó a partir del año 2003, un año después de haberse establecido a nivel nacional dicho servicio.

El servicio subvencionado de transporte público, para personas adultas mayores, se había implementado en Costa Rica a partir del año 2002 en el marco de la Ley Integral para la persona Adulta Mayor n.º 7935, del 15 de noviembre de 1999. Se hizo una modificación al artículo 33 de la ley 7936 con el propósito de mejorar los servicios públicos para permitir un mejor tratamiento y más eficiente servicio a la comunidad de personas adultas mayores, conforme a sus necesidades reales. Según la Ley Reguladora del Transporte Remunerado de Personas en Vehículos Automotores n.º 3503 de 10-5-1965 en su artículo 33, destacaba que:



Las personas mayores de 65 años viajarían sin costo alguno en los desplazamientos que no excedieran de 25 kilómetros. En los desplazamientos mayores de 25 kilómetros y menores de 50 kilómetros, pagarían el cincuenta por ciento (50%) del pasaje; en los desplazamientos mayores de 50 kilómetros, el costo era de setenta y cinco por ciento (75%) del pasaje.

El artículo 3 de la ley mencionada anteriormente, sobre este particular, indica:

De previo a la exoneración del pasaje prevista en el inciso b) del artículo anterior, los usuarios deberían presentar al chofer de la unidad de transporte público, su cédula de identidad y el carné de ciudadano de oro, el cual será extendido por la Caja Costarricense de Seguro Social, a efectos de demostrar que realmente son personas mayores de 65 años. (1965)

De esta forma, en el año 2002 se establecía en nuestro país este tipo de servicio para las personas mayores.

Con el propósito de acercarnos a conocer la calidad del servicio, se visitaron algunas rutas, en las cuales se identificaron algunas anomalías, pese a que el instructivo para la entrega de tiquetes de exoneración del pago a “Ciudadanos de Oro” establecía todo un procedimiento.

Dentro de las anomalías encontradas estaban:

1. Los choferes no daban el tiempo prudencial a las personas adultas mayores para ocupar sus asientos, lo que provocaba, en muchas ocasiones, que estas personas salieran lesionadas ante la forma brusca de arrancar el autobús.
2. La clasificación de los tiquetes por colores no era la más apropiada, dado que se prestaba para confusiones y, consecuentemente, para humillaciones.
3. La obligatoriedad de presentar la cédula y carné de oro se convertía en un atraso para los usuarios y choferes en general.
4. Las empresas restringían la cantidad de tiquetes por día, lo que alteraba el servicio.
5. El uso de barras electrónicas se convertía en un obstáculo para personas ancianas con alguna limitación y hasta en un motivo de humillación.
6. El considerar que las personas que cancelaban con dinero efectivo tenían más derecho que quienes pagaban con tiquetes.
7. El poco conocimiento sobre el beneficio de la ley 7936.



8. Los choferes expresaron molestia por la lentitud de las personas adultas mayores al pasar las barras.
9. Según manifestaban las mismas personas adultas mayores, el procedimiento para obtener los tiquetes era un poco engorroso, tanto por las humillaciones a que estaban expuestas, como por lo complicado que era el manejo de tiquetes de diversos colores. Por lo que el beneficio al principio no era tan apetecido y muchos preferían renunciar a él.

Aunque las condiciones para gozar ese derecho no estaban claramente definidas, lo cierto es que la sociedad costarricense en ese momento y los encargados de ofrecer el servicio tampoco estaban preparados para brindarlo de la mejor manera, lo que ocasionaba constantes atropellos a los usuarios y usuarias. En una evaluación general se encontraron algunas anomalías. Era evidente la necesidad de hacer campañas de sensibilización y de alfabetización, a fin de ir erradicando los prejuicios que tornaban dicho beneficio en algo hostil.

Pese a la resistencia que mostraban choferes y empresarios, lo cierto es que para las personas adultas mayores tuvo gran significado el interés mostrado por la Universidad por evaluar la calidad de servicio de transporte con la modalidad de los tiquetes.

Para realizar esta valoración sobre la calidad del servicio de transporte brindado a las personas adultas mayores con el uso de los tiquetes, se contó con la colaboración de estudiantes del curso de Derechos Humanos de la Universidad Nacional. El proceso implicó interacción con choferes de buses, entes empresarios y personas usuarias del servicio. Mediante un trabajo de observación y entrevistas, se identificaron casos de maltrato y discriminación a personas mayores por su condición de usuarias del servicio de buses. Esto implicaba la necesidad de fomentar una mayor sensibilización con la situación de vulnerabilidad de las personas adultas mayores y, por otro lado, de reconocimiento de un derecho que estaba plenamente establecido: este era el propósito de nuestra intervención.

Después de uno y varios diagnósticos hechos por diferentes instancias, y de campañas de sensibilización y de ligeros cambios en la estructura de los tiquetes, la situación ha ido mejorando, pero no lo suficiente como lo merecen las personas adultas mayores. Aún queda mucho por hacer en este campo.

No cabe duda de que esto constituía un gran paso hacia una sociedad menos discriminatoria por razón de edad y, por ende, hacia una sociedad para todas las edades.



Posterior a esta experiencia, y con la misma visión de involucrar a los diferentes grupos etarios, se empezaron a ofrecer talleres dirigidos a personas adultas mayores, cuyo propósito era consolidar la apertura de las puertas a la educación de las personas mayores y, consecuentemente, contribuir a una mejor preparación para afrontar su propia vejez.

Durante una década, como parte de este proyecto, se trataron una serie de temas, como: andropausa y menopausia, fisioterapia, agresión a la persona adulta mayor, sexualidad, cambios físicos y emocionales después de los 40, medicina alternativa, depresión, muerte y duelo, alimentación y salud, teatro, derechos humanos, la belleza después de los 60, estilos de vida saludable, prevención y tratamiento de la osteoporosis, alzhéimer, las caídas, violencia intrafamiliar, enfermedades crónicas, ejercicio y calidad de vida en la persona adulta mayor, abuso y maltrato de la persona adulta mayor, síndrome de inmovilidad, ocio y recreación, sanidad interior, autoestima, farmacología, violencia patrimonial, homeopatía, mitos y estereotipos de la vejez, duelo, cuidados bucodentales, jubilación, deterioro sensorial, vejez y envejecimiento. Con su desarrollo se buscaba hacer conciencia sobre temas que hasta ese momento poco o nada se trataban.

Para incentivar un mejor aprovechamiento del tiempo libre, se impartieron talleres de arte y de cine, caricatura, y recitales de poesía y cuento. Todos fueron impartidos por profesionales, durante toda una década y en los cuales hubo concurrencia asistida de personas de todas las edades, tanto de parte de personas de la comunidad como personal y estudiantes de la universidad.

Mediante la puesta de marcha de todo el proyecto se logró involucrar a distintos grupos etéreos hacia mayor sensibilización y preparación para la vejez y el envejecimiento. De esta forma se dieron las condiciones para la construcción de una sociedad para todas las edades.

Conclusiones

Dentro de un marco de creciente envejecimiento es fundamental generar condiciones para el desarrollo de relaciones sociales que contribuyan a una sociedad para todas las edades.

Mediante esta iniciativa de incentivar las relaciones intergeneracionales, se logró visitar alrededor de 15 hogares de ancianos, 10 centros diurnos, 15 centros educativos y dos centros penales; supervisar el servicio de transporte de



exclusividad para personas adultas mayores y crear una oferta de cursos tanto de sensibilización como de capacitación a personas de todas las edades, lo cual constituyó parte del paquete que contenía esta propuesta intergeneracional.

A través de estas actividades fue posible fomentar las relaciones intergeneracionales y, de esta forma, dar un paso para corregir la brecha entre las generaciones más jóvenes y las mayores.

El proyecto “Generación Dorada”, que arropó el plan de establecer relaciones intergeneracionales fue una propuesta gerontológica que se gestó a finales del año 1999, dentro de un marco de derechos humanos, orientado a fomentar una sociedad más inclusiva, libre de mitos y estereotipos, en aras de erradicar las diversas formas de discriminación y maltrato hacia las personas de edad.

Esta experiencia permitió inculcar valores donde todas las personas tuvieran las mismas oportunidades sin importar la edad; disminuir mitos y estereotipos vinculados a la vejez y al envejecimiento; promover una mejor preparación para la etapa de la vejez; garantizar las condiciones para un envejecimiento activo y darle una resignificación a esta etapa de la vida.

Se logró sensibilizar a los grupos de jóvenes estudiantes, quienes fueron impactados por una realidad que prácticamente la mayoría desconocía, como queda evidenciado en sus testimonios. Se contribuía, así, a inculcar valores de respeto por las personas adultas mayores y, de esta forma, contribuir a modificar las conductas de rechazo que imperaban en muchos jóvenes.

Se promovió que este tipo de actividades fueran propiciadas por más docentes del CEG y, en particular, por quienes tenían a cargo los cursos de la persona adulta mayor.

Por su magnitud, desde inicios del proyecto, se instaba a que otros profesores y profesoras participaran de este tipo de experiencias. Inclusive el mismo estudiantado recomendaba: “que se convirtiera en un requisito este tipo de actividades por la gran necesidad afectiva que hay en estas personas y el gran analfabetismo en los jóvenes sobre el asunto” (Alpízar, 2001, párr. 1).

Fue un programa de educación sobre la vejez y el proceso de envejecimiento, por ello se involucró a los diferentes grupos de edad, y se promovió la defensa de los derechos humanos de las personas adultas mayores.



Constituye un reto que las relaciones intergeneracionales se logren establecer en un eje fundamental de las políticas públicas en materia de vejez y envejecimiento.

El éxito de un proyecto de esta naturaleza radica en el hecho de que cada vez más estudiantes reciban alfabetización e inducción para mejorar su relación con las personas adultas mayores, como lo expresaron algunos de sus testimonios:

Consideramos tan valioso este proyecto cuando no son grandes pensantes, libros gruesos, exposiciones aburridas, exámenes tediosos, sino nuestra experiencia la que nos enseña la importancia de ver lo que estamos haciendo con nuestros viejitos... (Alpízar, 2001, párr. 1)

Por otro lado, resultaba una forma de promover una reducción de la sobrepoblación en los hogares de ancianos y de evidenciar el atropello del cual eran objeto. Mediante una mayor capacitación a las personas de la mediana edad sería posible alcanzar una vejez más saludable y, por ende, más activa.

Sin duda alguna, los programas intergeneracionales generan beneficios para sus participantes, personas adultas mayores, niños, niñas y jóvenes, al propiciar mayores vínculos entre sí.

De hecho, se daban los primeros pasos de los programas intergeneracionales en un momento en los cuales se empezaban a hacer evidentes las huellas del envejecimiento demográfico.

Referencias

Alpízar, I. (2011). *Informe final del proyecto: Generación dorada: Por una mejor calidad de vida de la persona adulta mayor*. Heredia, Costa Rica: Centro de Estudios Generales, Universidad Nacional.

Asamblea Legislativa de Costa Rica. (1965). *Ley Reguladora del Transporte Remunerado de Personas en Vehículos Automotores*. No 3503 de 10-5-1965 Recuperado de <http://www.dse.go.cr/es/02ServiciosInfo/Legislacion/PDF/Sector%20Transporte/Regulacion/Ley3503TransporteRemunerado.pdf>

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2007). *Mitos y estereotipos en el envejecimiento y a vejez*. San José, Costa Rica: CONAPAM.

CONAPAM. (2013). *Envejecimiento poblacional* (2da ed.). San José, Costa Rica.



- CONAPAM. (2013). *Mitos y estereotipos acerca del envejecimiento y la vejez*. (2da ed.). San José, Costa Rica.
- CONAPAM. (2013). *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2012*. San José, Costa Rica.
- Newman, S., Sánchez, M. (2007). Los programas intergeneracionales. *Revista Programas intergeneracionales: Hacia una sociedad para todas las edades*. Recuperado de http://www.aepumayores.org/sites/default/files/Programas_Intergeneracionales_Coleccion_Estudios_Sociales_vol23_es.pdf
- Organización de Naciones Unidas. (1982). *Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento*. Viena, Austria: ONU.
- Organización de Naciones Unidas. (2002). *Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento*. Madrid, España: ONU.
- Organización de Naciones Unidas (2003). *Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*. Segunda Asamblea Mundial sobre envejecimiento 2002. Madrid, España. Recuperado de <http://social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa-sp.pdf>
- Relaciones intergeneracionales (2009). Informe sobre la situación en siete países de Iberoamérica. *Revista Enlace en Red*. Recuperado de http://www.aepumayores.org/sites/default/files/Envejecimiento_Activo_Relaciones_Intergeneracionales.pdf



La vejez y el cerebro

Old Age and the Brain

Victoria I. Tirro
Universidad Central de Venezuela
Venezuela
victoriatirro@gmail.com

Resumen

El paso de los años lleva consigo una variedad de cambios que generan ganancias y pérdidas de diversa índole; por lo que el envejecer no puede ser visto sólo como una etapa de decadencia. Resulta importante, pues, exponer mitos y realidades con relación al cerebro, la memoria y la capacidad de seguir siendo activo. Para entender estos aspectos, las investigaciones en el ámbito de las neurociencias del siglo XXI han sido un excelente aporte.

Palabras clave: vejez, cerebro, memoria, hipocampo, neurociencias

Abstract

As the years pass by, changes come with them generating profits and losses of all kind. So, aging cannot be considered as just a decadence stage. Therefore, it is important to present myths and realities related to the brain, memory and capacity of keeping active. To understand these aspects, neuroscience researches in the 21st century have been an excellent contribution.

Keywords: Old age, brain, memory, hippocampus, neurosciences.

“Todo lo que no se usa, se atrofia”, así reza un viejo refrán que refleja, a cabalidad, la realidad del envejecimiento y el deterioro cognitivo; es, además, el principio por el cual se rige una nueva visión de la vejez.



Cambiando paradigmas

El estudio del cerebro estuvo bastante tiempo signado por la creencia de que el sistema nervioso central poseía una estructura inmutable e irreparable tanto funcional como anatómicamente, lo que le otorgaba el carácter de un sistema terminado y definitivo, sometido a un proceso de desgaste e involución con el paso de los años, sin posibilidades de reparación ante alguna lesión.

Gracias a los actuales avances científicos, la inflexibilidad del cerebro como paradigma central se ha visto derrocado, al considerarse la existencia de un mecanismo plástico, donde la actividad en la cual se somete la persona ocasiona cambios en la neuroquímica y la neuroanatomía cerebral, produciéndose un fenómeno de moldeaje y reorganización, en donde se fortalecen o establecen nuevas conexiones sinápticas y se debilitan aquellas que no son frecuentemente utilizadas. En la actualidad dichas estimulaciones parecieran inducir el proceso de generación neuronal.

La nueva percepción de la vejez como fenómeno individual y social portador de una serie de aspectos positivos impide que se sigan manteniendo estereotipos negativos frente a esta etapa de la vida y favorece el desarrollo de conocimientos especializados en el área, de gran utilidad y que evitan concebir al envejecimiento como sinónimo de enfermedad.

Ese gran gerente general: nuestro cerebro

El encéfalo consta de dos hemisferios: izquierdo y derecho, se le atribuyen distintas funciones a cada lado y su complementariedad hace que nuestras funciones sean integradas. El cerebro “frío y analítico” pareciera ser el izquierdo, mientras que el “bohémio e imaginativo” se atribuye al derecho. Se ha dicho que tiene un peso de alrededor 1.5 Kg, conformado por las células nerviosas denominadas: neuronas y neuroglías.

La capa externa del cerebro, o corteza cerebral, si se pudiese extender, sería , del tamaño de una servilleta con un grosor similar al de media docena de cartas de una baraja (Punset, 2006). Está organizada de una forma jerárquica entre las capas que la conforman, donde las áreas superiores se relacionan con la adaptación a nuevas situaciones y la predicción de eventos, mientras que las inferiores se asocian a actividades más básicas.



En toda esta dinámica neuronal, existen componentes eléctricos y químicos que surgen en el contacto entre las células y el cual llaman el “beso nervioso”, paso del impulso que se ha denominado: sinapsis. La liberación de sustancias o neurotransmisores ocurre gracias a las sinapsis químicas, a partir de vesículas que, de forma encapsulada, tienen la sustancia que requiere el organismo en determinado momento.

El tiempo en el cerebro

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.

Para Cohen (citado por Escobar, 2001) el envejecimiento cerebral puede definirse como la pérdida, aguda o crónica, de la capacidad de adaptación a cualquier cambio, necesaria para una vida de relación óptima.

Sería poco realista asumir que el envejecimiento está exento de cambios a nivel cerebral, entre ellos y lo más importante, es la muerte neuronal selectiva que ocurre en ciertas áreas corticales, así como la reducción en el tamaño de las neuronas. A partir de esto se explicaría lo que exponen Svennerholm et al. (citados por Álvarez, I et al., 2002) al afirmar que a los 100 años el cerebro pesa un 20% menos en mujeres y un 22% inferior en hombres.

Diversos trabajos en el área tienden a enfatizar la pérdida de neuronas en las áreas asociativas neocorticales y en la arquicorteza (hipocampo y giro dentado).

En general, los hombres pierden antes y en mayor cantidad tejido cerebral durante el envejecimiento, cuando se comparan con las mujeres. Ellos son más propensos a perder tejido en los lóbulos frontales y temporales, y las mujeres en el hipocampo y las áreas septales (Carter, citado por Duque-Parra, 2003). Además, el flujo sanguíneo encefálico se reduce en un 20%.

Cada vez hay más indicios que apuntan al hecho de que las dos mitades del cerebro envejecen en forma diferente y los efectos de la atrofia que acarrea el envejecimiento del cerebro afectan al hemisferio derecho (encargado de las cosas nuevas) más rápidamente que al hemisferio izquierdo, vinculado a situaciones conocidas. Los



sistemas neurotransmisores afectados son los acetilcolinérgicos de proyección cortical, es decir, acetilcolina; el sistema nigroestriatal dopaminérgico (dopamina) y los noradrenérgicos de proyección cortical (noradrenalina). Otros neurotransmisores parecieran no sufrir alteraciones significativas, como el glutamato, principal neurotransmisor excitatorio, relacionado con la capacidad de aprender.

Las alteraciones en el equilibrio entre noradrenalina y serotonina producen trastornos de ciclo vigilia-sueño, una de las principales quejas de las personas adultas mayores. Igualmente, la disminución noradrenérgica influye en los trastornos de memoria y sueño paradójico, así como en funciones asociadas al lóbulo frontal, provocando distractibilidad por estímulos irrelevantes (Román y Sánchez-Navarro, 1998).

Neuropsicológicamente, el envejecimiento cerebral normal se caracteriza por cambios cognitivos difusos poco discapacitantes, que son más acentuados en la esfera de la memoria, rapidez de pensamiento y razonamiento (Petersen et al., Zec, citados por García-Sánchez y Estéves-González, 2002).

Buenas noticias para el cerebro envejecido

Frente a los cambios en la cantidad de neuronas, se ponen en acción sistemas compensatorios a nivel bioquímico, a través de la producción de neurotransmisores por las neuronas indemnes y a nivel morfológico, con el aumento del árbol dendrítico de las neuronas intactas y la generación de nuevas neuronas.

El moderno estudio de la neuroplasticidad demuestra que los cerebros de las personas mayores no se degeneran, sino que tienen una evolución particular de acuerdo con la actividad realizada.

De esta forma se confirma la predicción de Hebb, de que el uso contribuye al mantenimiento de las sinapsis (Bauer, citado por Redolat y Carrasco, 1998), ya que la experiencia enriquecida parece producir cambios positivos en la neuroquímica y neuroanatomía cerebral, como el aumento del grosor cortical, de la ramificación neuronal o del número de sinapsis.

La neurogénesis en el cerebro adulto se evidencia en la formación de nuevas neuronas a nivel de bulbo olfatorio e hipocampo, lo que posee gran relevancia en la medida en que en casos donde se presenten muertes neuronales significativas sea posible inducir al encéfalo para que sustituya las neuronas perdidas (Kolb y Whishaw, 2006).



Dentro de esa nueva perspectiva en las neurociencias, se consideraría que las neuronas y las células gliales se siguen reproduciendo durante toda la vida de los organismos, a nivel de bulbo olfatorio e hipocampo. Sin embargo, se desconoce la funcionalidad de esas nuevas neuronas que se forman, así como no es totalmente aceptada la regeneración a nivel de neocorteza.

El cerebro, por su capacidad plástica, va cambiando en respuesta a las modificaciones del entorno. Pueden variar las conexiones entre neuronas, modificar la red de capilares que les proporcionan oxígeno y nutrientes, y producir nuevas cadenas sinápticas en determinadas zonas cerebrales (Carvallo, citado por Valbuena., 2008).

Desafiando los efectos del tiempo: cerebro trabajando

Todos los teóricos de la ciencia gerontológica coinciden en que sentirse útil y tener un fuerte sentido de competencia personal asociada con la realización de actividades productivas y de corte intelectual que le sean interesantes, favorece positivamente al adulto mayor, tanto a nivel cortical como socio-emocional.

Por lo tanto, involucrarse en actividades voluntarias complejas promueve la generación de neuronas nuevas, así como modificaciones positivas en los procesos neurobiológicos, entre ellos, la activación neuronal, mejor circulación de la sangre en la zona cerebral y metabolismo de glucosa y oxígeno.

Si se analiza la naturaleza del cerebro, usualmente por ahorro de energía, no es proclive al cambio, de forma tal que la “higiene o entrenamiento mental” promueve cambios en la rutina diaria que le permiten, a la masa cerebral, aumentar los circuitos sinápticos y ampliar su rango de acción, reajustándose continuamente a las demandas del exterior (Carvallo, citado por Valbuena, 2008).

La creación de nuevas neuronas y el moldeaje cerebral puede incrementarse mediante el esfuerzo mental derivado de un entrenamiento cognitivo planificado y acorde con las necesidades de la persona adulta mayor, entendido como proceso de aprendizaje o reaprendizaje. Su ejecución dentro de este tipo de programas y sus respuestas a las actividades planteadas están íntimamente relacionadas con su grado educativo (cultural), el cual se ha demostrado es un importante factor protector de enfermedades neurodegenerativas, ya que se estimulan entramados sinápticos complejos, y frente a una alteración, existen interconexiones sinápticas alternas que se encargan de cumplir la función. Esto se ha denominado reserva



cognitiva, y si bien no detiene algún proceso histopatológico que esté subyacente, sí influye en el grado que se expresen las alteraciones clínicas esperadas.

Factores como el aprendizaje, la práctica y la repetición constante son actividades que parecen estar asociadas no solo al desarrollo de nuevas neuronas, sino al mantenimiento de la salud, funcionalidad y prolongación del tiempo de vida (Instituto Nacional de Salud Mental, citado por Araya y Camargo, 2003).

Cada vez se acepta más la idea de que la educación otorga un efecto protector ante los trastornos cognitivos y resulta, además, un importante elemento predictor del vigor cognitivo en la adultez tardía. Pareciera no ser la educación en sí, sino la naturaleza de las actividades asociadas con la educación avanzada las que protegen contra la aparición de alteraciones cognitivas (Albert et al., citado por Goldberg, 2002).

Según Stern et al. (2004), durante el envejecimiento normal puede existir una reorganización neuronal de la reserva cognitiva, la cual forma parte de un proceso de compensación, frente a las consecuencias neurales del envejecimiento, que emplean en forma diferente las áreas cerebrales, si se compara con el desempeño de personas adultas jóvenes; la idea central de esta propuesta radica, entonces, en mantenerse activo y ocupado.

Queda claro, entonces, que la reserva cognitiva es algo maleable, cambiante con el curso de la vida y va a depender tanto de factores innatos como de las experiencias obtenidas, interrelacionados con otros factores como educación, puesto de trabajo desempeñado y las actividades de ocio a edad avanzada.

Las actividades de ocio también cumplen un rol fundamental en la preservación de las funciones cognitivas, ya que un estilo de vida caracterizado por entretenimientos de naturaleza social está asociado con un menor declive intelectual, y desarrollo de nuevas redes sinápticas más eficientes que proporcionan una reserva cognitiva que retrasa las manifestaciones clínicas de una patología neurodegenerativa.

Por tanto, en la manera que se utilice el cerebro durante toda la vida influirá sobre la cantidad de reserva cognitiva que se tenga.

Hacia un envejecimiento activo

La investigación científica reciente sugiere una imagen “bimodal” del envejecimiento, donde existen diferencias cruciales entre quienes pierden sus funciones intelectuales



con la edad y quienes no lo hacen (succesfull aging o envejecimiento exitoso), por lo que en la actualidad se puede considerar un mito percibir la progresión a la vejez como un camino inexorable, predestinado y fatalista.

Entre los factores que juegan un papel destacado en el envejecimiento satisfactorio destacan el estado de salud, el ejercicio físico, la educación, nivel de inteligencia, personalidad, experiencias culturales, ocupación, entrenamiento cognitivo y el estilo de vida. Específicamente, los agentes relacionados con menor riesgo de declive cognitivo en la vejez tienen que ver con la participación en actividades que normalmente solo están disponibles en ambientes complejos e intelectualmente estimulantes (Schaie, citado por Redolat y Carrasco, 1998).

Hallazgos sobre neuroplasticidad, neurogénesis, calidad de vida y avances neuropsicológicos otorgan un abordaje amplio del envejecimiento, ya que las actividades que realiza la persona son de gran importancia, por lo que la vida mental intensa desempeña un papel esencial en el bienestar cognitivo en las etapas avanzadas de la vida e impacta en su percepción de autoeficiacia.

Cada vez más estudios sugieren que las capacidades innatas, medidas a través de un cociente intelectual a edad temprana, se ven influenciadas por las posteriores experiencias obtenidas y son ambos factores lo que contribuyen al grado de reserva que se puede tener cuando se llega a la vejez.

La integridad de las funciones cognitivas y la posibilidad de lograr un envejecimiento exitoso dependerá de la diversidad y características de las actividades que se manejen a lo largo de la vida, lo cual promoverá cambios estructurales y funcionales a nivel cerebral. Así que, los retos para el cerebro son fundamentales.

Referencias

- Araya, L. y Camargo, F. (2003). Proliferación neuronal en humanos adultos: Una nueva esperanza terapéutica. *Revista Vitae: Academia Biomédica Digital*, 16.
- 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*. Disponible en <http://www.infocop.es/>
- Duque-Parra, J. E. (2003). Relaciones neurobiológicas y envejecimiento. *Revista*



- de Neurología*, 36 (6), 549-554. Disponible en www.imsersomayores.csic.es/documentos/boletin/2003/numero-02/articulo.pdf
- Escobar, A. (2001). Envejecimiento cerebral normal. *Revista Mexicana de Neurociencias*, 2(4), pp. 197-201.
- García- Sánchez, C. y Estévez-González, A. (2002) Estimulación cognitiva en el envejecimiento y la demencia. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina*, 29(6), 374-378. Disponible en www.nexusediciones.com/pdf/psiqui2002_6/ps-29-6-005.pdf
- Álvarez, I., Barbosa, M., de Paz, F., Gil Verona, J., Macías, J.A., Maniega, M.A., Pastor, J. F. y Rami, L. (2002). Neuropsicología de la involución y el envejecimiento cerebral. *Revista Española de Neuropsicología*, 4(4). 262-282. Disponible en dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=1006796&orden=72446
- Goldberg, E. (2002). *El cerebro ejecutivo*. Barcelona: Crítica.
- Kolb y Whishaw (2006). *Neuropsicología humana*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Redolat, R. y Carrasco, M. (1998). ¿Es la plasticidad cerebral un factor crítico en el tratamiento de las alteraciones cognitivas asociadas al envejecimiento? *Revista Anales de Psicología*, 14(1) 45-53. Disponible en www.um.es/analesps/v14/v14_1/mv05v14-1.pdf
- Román Lapuente, F. y Sánchez Navarro, J. (1998). Cambios neuropsicológicos asociados al envejecimiento normal. *Revista Anales de Psicología*, 14(1), 27-43. Disponible en www.um.es/facpsi/analesps/v14_1e.htm - 34k
- Punset, E. (2006). *El alma está en el cerebro*. Madrid: Punto de Lectura.
- Stern, Y., Scarmeas, N. y Habeck, C. (2004). Imaging cognitive reserve. *International Journal of psychology*, 39(1), 18-26. Disponible en www.cumc.columbia.edu/dept/sergievsky/cnd/pdfs/ImagingCognitiveReserve2.pdf
- Valbuena, M. (2008). Una mente saludable (Entrevista realizada al Dr. E. Carvillo). *Revista Estampas*. Disponible en www.eluniversal.com/estampas/antiores/141007/salud.shtml

Estimulación cognitiva para adultos mayores en situación de pobreza

Cognitive Stimulation for Older People in Situation of Poverty

Ana Paulina Reinoso Caneo

Universidad de Valparaíso

Chile

areinoso@hogardecristo.cl

Resumen

Pueden realizarse intervenciones educativas de estimulación cognitiva en adultos mayores con la finalidad de mantenerlos autovalentes por mayor tiempo. En condiciones de alta vulnerabilidad social, los adultos mayores pueden ser objeto de intervenciones simples, pero estimulantes, realizadas por profesionales técnicos competentes en el área. De este modo, es posible lograr el estímulo mental del adulto mayor. Este logro puede alcanzarse a través del simple razonamiento matemático acerca de la suma o resta de los insumos que compró para preparar su almuerzo o del ordenamiento y distribución de sus gastos del mes; en el área de lenguaje, pueden realizarse ejercicios con refranes o aprender el significado de una nueva palabra, lo que permitirá al adulto ampliar sus conocimientos. Lo importante es que la entrega de esta información sea didáctica y acorde con su nivel educacional.

Palabras clave: adultos Mayores, estimulación cognitiva, pobreza.

Abstract

Education interventions for cognitive stimulation of older people can be executed with the purpose of keeping them self-reliant as much time as possible. In conditions of high social vulnerability, older people can receive simple and stimulating interventions carried out by technical professional experts in the area. In this way it is possible to achieve mental stimulation in older people. This achievement can be reached through mathematical reasoning about addition or subtraction of supplies to prepare lunch, or the order and distribution of their monthly ex-



penses. Also language-related exercises with proverbs or learning new words can be done; so, adults can increase their knowledge. What is important is to pass on this information in a didactic way and in accordance with their level of education.

Keywords: Older people, cognitive stimulation, poverty.

Durante las últimas décadas Chile ha experimentado un acelerado proceso de envejecimiento de la población, lo que implica un desafío de la sociedad en conjunto. Actualmente, un 15,7% de personas en el país es mayor de 60 años (Thumala, Arnold, Massad, Herrera, 2015).

Chile se caracteriza por presentar una importante desigualdad entre las condiciones de vida de sus sectores, ello tensiona su cohesión social y vulnera las expectativas de equidad y justicia que acompañan a su reciente modernización y crecimiento económico.

En este contexto, la Fundación Hogar de Cristo desarrolla su labor desde hace 71 años, tiene como misión acoger con amor y dignidad a los sujetos más pobres entre pobres, para ampliar sus oportunidades a una vida mejor. Convoca con entusiasmo y vincula a la comunidad en su responsabilidad con los sectores excluidos de la sociedad. Es una organización transparente, eficiente y eficaz que, animada por la espiritualidad de San Alberto Hurtado, promueve una cultura de respeto, justicia y solidaridad. A lo largo del país, existen 800 programas sociales presentes en 125 comunas, dan atención en diez líneas temáticas, de las cuales la adultez mayor corresponde a un 25% de estas, por lo que este grupo es prioritario para la Fundación.

En el ámbito gerontológico, es muy conocido que las personas mentalmente activas se mantienen autovalentes por mayor tiempo. Esto último implica, entonces, que es necesario entrenar y estimular cognitivamente a las personas mayores. Sin embargo, existen muchas interrogantes que surgen cuando un profesional se da cuenta de esta necesidad de las personas adultas mayores, pues no siempre existen las técnicas adecuadas para estimularles cognitivamente, o simplemente, no conocen o dominan dichas técnicas. El problema se dificulta mayormente cuando este sujeto adulto mayor es una persona frágil y en situación de dependencia. En este caso, nos encontramos frente a un individuo deteriorado, con muy pocas herramientas y habilidades personales que le permitan someterse a una intervención adecuada de la estimulación cognitiva. Muchas veces este deterioro va acompañado de una situación de vulnerabilidad, pobreza o daño.



Según sea el nivel de autovalencia en el que se encuentre la persona adulta mayor, es posible desarrollar distintas actividades que le permitan mantener o mejorar su estado actual, con el objetivo final de mantener o retrasar un deterioro físico y mental. Estas actividades, en general, son sencillas y pueden ser aplicadas por personal técnico con supervisión de profesionales del ámbito de la gerontología.

De este modo, según Hooyma (2010), es posible desarrollar o reforzar las siguientes habilidades primarias mentales en las personas adultas mayores:

- **Razonamiento numérico o matemático:** Entre estas encontramos las operaciones matemáticas como la suma, resta, multiplicación o división. Se pueden ejercitar través de la suma o resta de la compra diaria de mercadería que hace, o a través de un ejercicio práctico de la distribución de su renta mensual.
- **Fluidez verbal (o habilidad para usar palabras):** Existe una relación entre el nivel de palabras que un sujeto adulto mayor utiliza y maneja, y su capacidad para expresarse según sus necesidades, emociones, planteamientos de problemas, etc. Es posible ejercitar palabras, conocer su significado y ampliar el vocabulario a través juegos de memoria, líneas de tiempo, lecturas de cuentos, etc.
- **Razonamiento inductivo:** Habilidad para generalizar a partir de hechos específicos. Este es un tipo de razonamiento que, si bien no es fácil trabajarlo con personas adultas mayores con bajos niveles de escolaridad, es posible realizar pequeños ejercicios simples donde se evoquen distintas situaciones conocidas: por ejemplo, conocido es en las adultas mayores que aprenden distintas manualidades, ya que dominan el arte de una de ellas y las demás las aprenden en el proceso de generalización, donde si aprendió una técnica, lo más probable es que las siguientes sean parecidas y en poco tiempo puedan dominarlas perfectamente.
- **Relaciones espaciales:** Habilidad para orientarse en un espacio tridimensional. Esta es una habilidad que genera muchas complicaciones a los sujetos adultos mayores de hoy, puesto que se desorientan con facilidad, no solo en la ciudad, sino que en su barrio o en sus propias casas. Uno de los primeros pasos para esto, primeramente, es lograr que pueda salir de su hogar, si es que no tiene ningún impedimento para ello. En el caso de quienes asisten a los centros diurnos, esta es una habilidad en la cual tienen dominio, pues generalmente llegan caminando hasta el centro, lo que les permite gozar de los beneficios físicos que tiene el caminar y, de paso, reforzar la orientación



espacial. En la actualidad, ayudan mucho los programas computacionales (mapas satelitales, por ejemplo) que puedan mostrarse a los sujetos adultos mayores frágiles o postrados para que puedan posicionarse, por ejemplo, en la ciudad, país o el mundo entero.

- Memoria verbal: Habilidad para retener y recordar palabras y oraciones. Esta habilidad puede ser trabajada a través de distintos juegos o actividades tales como dictados, “memorice”, frases, refranes típicos de la cultura o el país. Es muy importante que el material que se les entregue no infantilice a la persona adulta mayor.

En el momento de desarrollar una intervención de estimulación cognitiva para personas adultas mayores, es necesario considerar que estas deben ser de corta duración, ya que existe una mayor posibilidad de distracción, por lo que las actividades deben procurar ser en lo posible estimulantes y su complejidad debe estar de acuerdo con su nivel educacional. De este modo, es posible realizar algunas de las siguientes actividades:

- Encontrar diferencias en dibujos iguales
- Encontrar elementos iguales en dibujos distintos
- Encontrar objetos escondidos en los dibujos
- Ejercicios de unir puntos
- Recorrer laberintos
- Escucha relatos o noticias

Las posibilidades de trabajo con los sujetos adultos mayores son infinitas, solo hace falta combinar creatividad y buena disposición para embarcarse en un área poco explorada y sistematizada.

Referencias

Hogar de Cristo (2015). Recuperado de www.hogardecristo.cl/mision-y-vision/

Hooyman, N. R. y Kiyak, H. A. (2010). *Chapter 5: Cognitive Changes with Aging. En Social gerontology*. Boston: Allyn & Bacon.

Thumala, D., Arnold, M., Massad, C., Herrera, F. (2015). *Inclusión y exclusión social de las personas mayores en Chile*. Santiago: SENAMA – FACSO U. de Chile Ediciones.

Actividad física, ejercicio físico y adulto mayor

Physical Activities, Physical Exercise and Older Adult

Ma Antonieta Ozols R
Universidad Nacional,
Costa Rica
antonieta.ozols.rosales@una.cr

Ma Antonieta Corrales A.
Universidad Nacional,
Costa Rica
antonieta.corrales.araya@una.cr

Resumen

Se ha comprobado que la actividad física y el ejercicio mejoran la calidad de vida de las personas mayores. Las investigaciones han encontrado progresos en el plano físico, emocional y social. Una de las organizaciones que está promoviendo estilos de vida saludables es la Organización Mundial de la Salud, que ha enfocado su atención en todas las etapas de la vida: desde la niñez hasta la edad adulta mayor.

Palabras clave: persona adulta mayor, ejercicio físico, actividad física.

Abstracts

It is proved that exercise and physical activity improve older people's quality of life. Investigations have found improvements in physical, emotional and social domains. One of the organizations promoting healthy life styles is the WHO, focusing its attention on all life stages, from childhood to old age.

Keywords: Older adult, physical exercise, physical activity.

A nivel mundial, el envejecimiento de la población es un fenómeno que ha sufrido cambios sustanciales en lo económico, social y cultural (Aranibar, 2001). El aumento en la expectativa de vida, descensos en la mortalidad infantil y



disminución en la fecundidad son factores que han provocado el aumento de la población mayor en el mundo. Se espera que en 50 años, la población mayor sea de 58 millones, lo que equivale aproximadamente un 23,6% del total de la población (Kinsella, 2008).

Se entiende el envejecimiento como un “fenómeno altamente complejo y variable de una determinada especie, progresivo, común a todos los miembros, que involucra mecanismos de deterioro que afectan la capacidad de desempeñar un número de funciones” (Heikkinen, citado en Mahecha, 2001, p. 18).

Otra definición de envejecimiento indica que es un proceso fisiológico que no necesariamente va acorde con la edad cronológica y presenta variabilidad individual (Kuroda & Israel, 1988), que abarca toda la vida, desde que se nace hasta la muerte.

El envejecimiento va a presentar deterioro en diferentes capacidades que determinarán la funcionalidad del individuo y, por ende, su calidad de vida. Se presenta disminución en la fuerza muscular, disminución en la densidad ósea, la capacidad de regeneración del músculo, entre otros. La fuerza es importante porque es utilizada para realizar diferentes acciones de la vida diaria, como: subir escaleras, levantarse de una silla o pasear.

La actividad física va a ser definida como cualquier movimiento de los músculos esqueléticos en los que se produce un gasto energético. Por su parte, el ejercicio físico será entendido como la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y supervisados.

La actividad física ha demostrado mejorar sustancialmente la capacidad funcional de la persona mayor, se encuentra que las posibilidades de adquirir enfermedades crónicas o cardiovasculares disminuyen y se presenta una reducción de las medidas antropométricas (peso) y control de las enfermedades respiratorias.

El ejercicio beneficia a la persona adulta mayor que padece enfermedades crónicas respiratorias al disminuir su incidencia, al realizar ejercicios en los brazos y piernas, después de un programa de rehabilitación respiratorio.

En el ámbito psicológico se han encontrado efectos positivos en la salud mental (Mahecha, 2001) que provocan un aumento en el autoconcepto, disminución en



la ingesta de medicamentos, mejoras en la tensión muscular, y el insomnio y una mejora en las funciones cognitivas y de socialización (Mahecha, 2001).

Una de las enfermedades mentales más común en el sujeto adulto mayor es la depresión, reportándose una disminución significativa después de realizar actividad física (Mahecha, 2001).

Mora, Villalobos, Araya y Ozols (2004) realizaron un estudio para conocer la relación entre las variables (soporte social, autonomía, salud mental, actividad físico recreativa) que integran la perspectiva subjetiva de la calidad de vida, ligadas al género en personas adultas mayores costarricenses. Aunado a esto el principal motivo para realizar la actividad física y el beneficio percibido por estos, de acuerdo con el género. La muestra del estudio fue 152 sujetos (92 mujeres y 60 hombres con edades entre los 60 a 75 años, de 21 centros diurnos a los cuales se les aplicó dos instrumentos: un cuestionario de calidad de vida (INISA, 1994) y una encuesta sobre actividad física recreativa. Según los resultados encontrados se puede concluir que la calidad de vida (autonomía, soporte social, salud mental, actividad física recreativa) difiere en lo que respecta al género. La depresión geriátrica presentó diferencias significativas en cuanto al género que es superior en las mujeres. En cuanto al motivo para realizar actividad física recreativa ambos coincidieron que era por salud, ya que se sentían reanimados, aliviados, más alegres y con energía. Las personas adultas mayores que practicaban diariamente actividad física presentaron un mejor nivel de calidad de vida en relación con los sujetos sedentarios.

Bludau (2010) reportó varios beneficios de la actividad física y el ejercicio sobre la persona mayor: el caminar mejora la forma de caminar y evita accidentes con caídas. El ejercicio es uno de los principales tratamientos para problemas vasculares periféricos porque aumenta la cantidad de sangre que es movilizada disminuyendo el dolor causado por la caminata.

El ejercicio puede disminuir los niveles de azúcar en la sangre en las personas diabéticas, reducción del peso, el colesterol y control de la presión arterial. En personas con osteoporosis se ha encontrado un aumento en la densidad del hueso (Bludau, 2010). Otros estudios han encontrado que el ejercicio físico ayuda a conservar la masa ósea, evitando las fracturas que limitan su independencia (López, 2014).

La evidencia científica ha encontrado que la actividad física puede disminuir la aparición del cáncer. Fruth (2003) investigó sobre el efecto del ejercicio para



determinar si mayores niveles de actividad física presentaban menor incidencia de cáncer comparadas con aquellas con menores niveles de actividad. Al finalizar su estudio encontró que no existía una asociación entre el nivel de actividad física de las personas, su grado de actividad física y la incidencia de cáncer. Por otro lado, otros estudios han encontrado una asociación positiva en algunos tipos de cáncer: colon, mama, pulmón, páncreas y próstata. Se concluye que realizar actividad física en la edad adulta reduce el riesgo de cáncer en comparación con las personas sedentarias.

Salinas y otros (2005) realizaron un estudio observacional de 821 personas adultas y adultas mayores en control en 40 consultorios de atención primaria incorporadas al programa piloto de actividad física integral, pertenecientes a las 13 regiones del país. Los sujetos ingresaron al programa en control de salud cardiovascular-adultos de 18 a 59 años y adultos mayores independientes de 60 o más años portadores de uno a más factores de riesgo cardiovascular (hipertensión arterial, diabetes tipo II, obesidad), sin contraindicaciones para el ejercicio y que aceptaron participar libre e informadamente. El período de conformación de los grupos varió dependiendo de la región, duró aproximadamente tres meses en todo el país.

El programa piloto estuvo conformado principalmente de talleres de actividad física grupal (20 participantes) de ocho meses de duración, con una frecuencia de tres veces a la semana, cada sesión de 60 minutos (total de 96 sesiones). Además de la actividad física se desarrollaron charlas informativas sobre estilos de vida saludable que complementaron las sesiones. La metodología incluyó los conceptos de aprender haciendo y aprender reflexivo, fomentó la responsabilidad y el apoyo colectivo y fue diseñada considerando diversos modelos teóricos de cambio conductual, de educación participativa y planificación comunitaria. Los resultados mostraron que un 98,4% de los usuarios y usuarias respondió sentirse mejor después de haber participado, un 98,8% consideró muy adecuado el esfuerzo físico realizado y un 88,5% estuvo muy satisfecho con las actividades realizadas.

Al preguntárseles si mantendrían las conductas de vida activa adquiridas, se observó que un 73% de participantes manifestó la intención de continuar caminando 30 minutos diarios, un 60% realizar ejercicio tres veces por semana, 30 minutos cada vez y un 38% recrearse activamente. Concluyendo, se encontró que este tipo de programas son efectivos para desarrollar estilos de vida saludable en las personas adultas mayores.



Se han encontrado beneficios no solo en la persona mayor que no tiene una discapacidad, sino también en las personas que adquieren una discapacidad.

Pérez, Fernández, Martínez, Ochoa y Velázquez (2004) aplicaron un programa de ejercicios que involucró equilibrio, coordinación y acondicionamiento durante seis meses en personas con problemas neurológicos, específicamente ataxia espinocerebelosa tipo 2 (SCA2). Estos investigadores encontraron resultados significativos en la mejora del equilibrio y en los indicadores neurológicos con los ojos abiertos y ojos cerrados.

Otro estudio similar fue realizado en personas con Parkinson, en este aplicaron un programa de ejercicio acuático para determinar el efecto sobre la cinemática del patrón de marcha. Los resultados fueron significativos en la velocidad de marcha, longitud de la zancada, tiempo del paso y en la relación apoyo simple, apoyo doble. Estos datos nos indicaron que el ejercicio acuático produce efectos positivos sobre las variables cinemáticas que caracterizan el patrón de biomecánica de pacientes con problemas neurológicos como Parkinson (Rodríguez, Cancela, Ayán, Nasocimineto, Seijo-Martinez, 2013).

Barrios, Borges y Cardoso (2003) evaluaron los beneficios percibidos de la persona adulta mayor sobre el ejercicio y se encontró que el ejercicio contribuye a: disminuir los dolores, calambres y entumecimientos, mejora el sueño, fortalecimiento de las piernas y el cuerpo en general, mejora el estado de ánimo y distracción. Y para concluir encontraron que las contribuciones físicas y sociológicas las expresaron en relación con sus vivencias.

Campos et al. (2003) realizaron un estudio de los efectos de la aplicación de un programa de ejercicio físico basado en el desarrollo de la fuerza sobre tres variables del bienestar psicológico: el autoconcepto físico, la autoestima global y la satisfacción con la vida. Los sujetos del estudio fueron 90 mujeres mayores de 55 años que formaban parte de los programas de actividad física en diferentes municipios de la Comunidad Valenciana. El programa de ejercicio consistió en un entrenamiento por circuito de fuerza, durante un período de seis meses. Al finalizar el programa produjo un incremento significativo en los niveles de fuerza y en todas las variables psicológicas.

En conclusión, la actividad física y el ejercicio contribuyen significativamente en la calidad de vida de la persona adulta mayor proveyendo mejores condiciones físicas, sociales y emocionales para enfrentar el proceso de envejecimiento.



Referencias

- Aranibar, P. (2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina*. Proyecto Regional de Población CELADE-FNUP- Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE). Santiago, Chile.
- Barrios, R., Borges, R. y Cardoso, L. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 19(2).
- Bludau, J. (2010). *Aging but never old: the Realities, myths, and misrepresentations of the aging movement*. Santa Bárbara, California: Praeger.
- Campos, J., Huertas, F., Colado, J. C., López, A. L., Pablos, A & Pablos, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 7-26.
- Fruth, L. (2003). *Physical activity and incidence of cancer: A metanalysis: Unpublished Doctoral* (PhD). The University of Toledo, USA.
- INISA. (1994). *Validación de un instrumento para la medición de la calidad de vida de personas de 60 años y más*. Programa de Investigación sobre el envejecimiento. San José, Costa Rica: Editorial UCR.
- Kinsella, K y Wan, H. (2009). *An aging world: 2008. International Population Reports*. Washington, U.S: Census Bureau. Recuperado de <http://www.census.gov/prod/2009pubs/p95-09-1.pdf>
- Kuroda, Y. & Israell, S. (1988). Sport and physical activities in older people. In A. Dirix, et al. (Eds). *The Olympic book of sports medicine* (pp. 331-355, 1st ed.). Oxford: Blackwell Scientific Publications.
- López, J. (2014). *Actividad física aplicada a la osteoporosis*. España, Barcelona: Elsevier.
- Mahecha, S. A. (2001). *Envelhecimento & Atividade física*. Centro de Estudos do Laboratorio de aptidao física de Sao Caetano du Sul. Brasil
- Mora, M., Villalobos, D., Araya, G. y Ozols, M. A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la



práctica de la actividad físico recreativa. *Revista MHSalud*, 1(1),1-12.

Pérez, I., Fernández, j. A., Martínez, e., Ochoa, R. y Velázquez, M. J. (2004). Efectos de un programa de ejercicios físicos sobre variables neurológicas cuantitativas en pacientes con ataxia espinocerebelosa tipo 2 en estadio leve. *Revista de Neurología*, 39(10), 907-10.

Salinas, J. Bello, M, Flores, A., Carbullanca, L & Torres, M. (2005). *Actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: Resultados de un programa piloto*. Rev. Chil. Nutr. 32(3). doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182005000300006>.

Rodríguez, P., Cancela, J. M., Ayán, C., Do Nascimento, C. y Seijo-Martinez, M. (2013). Efecto del ejercicio acuático sobre la cinemática del patrón de marcha en pacientes con enfermedad de Parkinson. Un estudio piloto. *Revista Neurología*, 56(6), 315-320



Acompañando a la persona adulto mayor en el “Programa Juventud Prolongada”

Providing Support to Older People in The “Juventud Prolongada” Program

Carmen Arzola
Universidad Metropolitana
Venezuela
carzola@unimet.edu.ve

Resumen

En la Alcaldía de Chacao, en Caracas, Venezuela, se desarrolla el “Programa Juventud Prolongada”, orientado a la atención del adulto mayor residente en esa localidad. El programa ejecuta una serie de actividades que permiten optimizar la calidad de vida de las personas de la tercera edad y, a la vez, ofrecen mayor bienestar bio- y sicosocial. Una de las áreas que atiende el programa tiene que ver con el bienestar mental de los usuarios; en este ámbito se comenta la experiencia del rol de psicóloga voluntaria y la reflexión se relaciona con la necesaria apertura mental para poder cambiar creencias y paradigmas en el acompañamiento emocional del adulto mayor.

Palabras clave: Adulto mayor, bienestar, acompañamiento.

Abstracts

At the Mayor’s Office of Chacao, Caracas, Venezuela, the “Juventud Prolongada” Program is being executed to provide care to older people residing in this municipality. The program executes a set of activities to improve older people’s quality of life, as well as to foster greater bio-pycho-social well-being. One of the areas the program covers is the users’ mental well-being. Within this area, volunteer psychologist’s experience is a topic of discussion, and the reflection focuses on the necessary open mind to change



beliefs and paradigms when providing support to older people.

Keywords: Older adult, well-being, providing support.

El Programa Juventud Prolongada

Hace 22 años, en 1994, se crea en la Alcaldía del Municipio Chacao -una de las cinco entidades que conforman la ciudad de Caracas- el Programa de Atención Integrada para la persona adulta mayor (PROAIAM) (Alcaldía de Chacao, 2003), hoy en día llamado Programa Juventud Prolongada, cuyo objetivo principal es contribuir al desarrollo y mantenimiento de las capacidades psicofísicas y psicosociales de las personas adultas mayores que residen en Chacao, que incidan en el mejoramiento de su calidad de vida y la de su grupo familiar (Programa Juventud Prolongada, 2016, p.1).

En este Programa se entiende como persona adulta mayor (quien en adelante me referiré como AM) a aquellas mujeres mayores de cincuenta y cinco (55) años y hombres a partir de los sesenta (60) años; con actividad, con movilidad física autónoma y de fácil integración a las actividades colectivas en las que participa, que sean residentes permanentes del municipio Chacao, y que manifiesten voluntariamente su intención de inscribirse en el Programa (Programa Juventud Prolongada, 2016, p. 2). Este es coordinado desde la Casa de la Juventud Prolongada, conocida como “La Casita”; allí un equipo multidisciplinario formado por personal instructor, trabajador social, fisioterapeuta, paramédico, promotor y voluntario se encarga de llevar a cabo todas las actividades a través de las cuales se despliegan los proyectos y componentes que integran el Programa en cuestión. Es así como se incentiva la incorporación de esa población que vive en el municipio para que participe en un sinnúmero de actividades que contribuyen con su bienestar físico y emocional, impulsándoles, a su vez, a ser resilientes en esta etapa del curso vital (Memorias VI Congreso Iberoamericano de Psicogerontología, 2015).

Los componentes a los que está orientado el Programa Juventud Prolongada son:

El primero, componente de actividades físico-recreativas, culturales y lúdicas que AM puede disfrutar tanto en la sede principal como en espacios públicos del municipio (plazas, parques, gimnasios y centros deportivos):



- Bailoterapia, taichí, gimnasia terapéutica, aeroterapia, natación, salsa fit, bailo fit, aguaterapia, entre otras.
- Grupo coral, grupo de instrumentos musicales, teatro, danza y manifestaciones tradicionales populares de Venezuela.
- Juegos de ajedrez, bingo, cartas y dominó.

El segundo, componente salud, orientado por una parte a AM con algún tipo de discapacidad física para salir de sus casas y que no necesariamente se inscriben en el Programa; a quienes se les ofrece atención a través de los proyectos:

- Bienestar en casa: servicio de fisioterapia para AM con algún tipo de discapacidad.
- Bienestar social: Trámite para el otorgamiento de ayudas, por ejemplo, de medicinas o de tratamientos médicos.
- Curso para personal cuidador domiciliario de personas adultas mayores (para familiares de pacientes con movilidad reducida y todo público interesado en el área).

Por otra parte, el componente salud también va dirigido a usuarios y usuarias del Programa para potenciar sus condiciones físico-mentales por medio de los siguientes proyectos:

- Club 100% saludable: Referido básicamente a la sana nutrición.
- Bienestar mental: Apoyo psicoterapéutico tanto individual como grupal.
- Bienestar social: Otorgamiento de ayudas a los usuarios y usuarias.

Adicionalmente a los dos componentes ya mencionados, en La Casita se ofrece, a través del Área de Formación y Emprendimiento, diversas capacitaciones en talleres como: cocina, manualidades, tejido, computación, etc. y charlas sobre temas de interés para las personas inscritas.

De tal manera que este Programa le agrega valor a la calidad de vida de AM que asiste a sus actividades, ya que le mantiene en actividad, le propicia el desarrollo de habilidades y destrezas, y le proporciona espacios para cultivar relaciones interpersonales con sus iguales.



Rompiendo mis propios paradigmas en la psicoterapia

Sobre el contexto explicado en los párrafos anteriores es que voy a centrar mi experiencia relacionando el efecto que ha generado en mí el acompañamiento emocional a los sujetos adultos mayores durante más de 12 años como voluntaria en el Programa.

Tener muchos años practicando y depurando técnicas y estrategias aprendidas a lo largo de mi vida como terapeuta en consulta privada me había hecho pensar que poseía un estilo particular y sólido como profesional de ayuda; sin embargo, con el comienzo de mi voluntariado en La Casita se fue poniendo “a prueba” dicha solidez. Les comento que no me fue fácil comprender que para brindar una excelente asistencia a cada AM en un entorno de servicio público sería necesario que cambiara parte de mi rutina profesional, por lo que “tuve que trabajar duro para romper ciertos paradigmas que había aprendido en la academia y en el ejercicio privado, y poder ofrecer estrategias de abordaje un poco diferentes a las que estaba acostumbrada” (Arzola, 2010, p. 2); a continuación, les menciono algunas:

- Acostumbrarme a atender a personas en un espacio no convencional. En La Casita no existe “un consultorio de psicología”, las consultas se hacen en un pequeño salón de usos múltiples en el que nos podemos sentar a conversar. Si bien es cierto que al principio esto me incomodó un poco, también es verdad que me ha proporcionado flexibilidad, tolerancia y mayor acercamiento con las personas que acompaño ya que, por mencionar un aspecto, las dejo que elijan dónde sentarse: cerca o distantes, de frente o de lado y en función de su escogencia yo me ubico. Parece un detalle sin importancia, pero me ha enseñado que la comodidad de cada AM ante mi presencia le permite tener mayor apertura durante la sesión.
- Desarrollar más paciencia de la que tenía ante el discurso repetitivo de ciertas personas AM. Escucharles con empatía ha sido el recurso más valioso que he encontrado para no hacerles sentir que “siempre me cuentan la misma historia” y para ello apoyo mi acompañamiento con preguntas apreciativas en las que les potencio sus narrativas, es decir, en cada oportunidad escucho la misma historia; pero cada vez les hago diferentes preguntas orientadas hacia respuestas positivas, lo que les permite hacer contacto con lo mejor que tienen dentro de sí acerca de su pasado y esto contribuye con el propio “darse cuenta” sobre su emocionalidad.



- También he desarrollado una inmensa tolerancia para entender las inasistencias frecuentes a la consulta debido a padecimientos y dolencias propias de la edad e inclusive por motivos climáticos para el día de la cita, ya que en ciertos casos dependiendo de si amanece nublado o lloviendo (e inclusive si hace mucho calor) el AM prefiere no salir de su casa. Ese día no siento como en otras oportunidades “que estoy perdiendo el tiempo porque me embarcaron”, más aún he aprendido a comprender las circunstancias y aprovecho para socializar con los otros AM.
- Entender que la memoria es un aspecto determinante en la realización de muchos ejercicios sugeridos para practicar en casa. Es frecuente escuchar un “se me olvidó” o “no lo anoté”; en esos casos (a veces) dedicamos la consulta a realizar la tarea pendiente y vamos avanzando al ritmo de su velocidad.
- Comprender que cuando remito a un AM a otro especialista hay muchas posibilidades de que dicha sugerencia no se cumpla debido a carencias económicas para ir a una institución privada, por dificultades para acceder a las instituciones públicas dedicadas a la salud o por falta de apoyo o información por parte de quienes les cuidan; en tales casos procuro contactar (con la ayuda del personal administrativo de La Casita) a su familia para conversar acerca de su realidad y procurar orientarla o involucrarla al respecto.
- Indagar, estudiar y aprender otras técnicas terapéuticas apropiadas para este grupo etario. Pero sobre todo, poner en práctica el abordaje con un enfoque sistémico, en el que el AM sea visto como parte de un todo familiar, utilizando herramientas poderosas como las narrativas orales, reflexiones sobre sus historias de vida, reuniones con los familiares o personas cuidadoras, y lo que últimamente hago a nivel grupal: Conversatorios emocionales, en los que hacemos tertulias sobre tópicos que tienen que ver con la psicología positiva y temas de interés de los AM, por ejemplo importancia de las emociones positivas, los vínculos sociales, la gratitud, el perdón, el sentido de la vida, etc. (Seligman, 2011).

Podría seguir reflexionando acerca de mis aprendizajes en este servicio que presto a personas AM y que se ha convertido en una de mis pasiones; sin embargo, la idea es que usted como lector o lectora haga contacto sobre cómo es su acompañamiento a las otras personas (no importa si no es psicoterapeuta) y pueda tener suficiente apertura mental como para romper su estilo y adaptarse a las necesidades de quien está a su lado.



Referencias

- Alcaldía de Chacao (2003). *Programa de Atención Integrada Para El Adulto Mayor. Caracterización y memoria humana*. Caracas: Grupo Rey C.A.
- Arzola, C. (2010). Ensayo: *Conversando con la Juventud Prolongada*. Recuperado de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Conversando-Con-La-Juventud-Prolongada/2983083.html>
- Memorias VI Congreso Iberoamericano de Psicogerontología (2015). La Paz, Bolivia.
- Programa Juventud Prolongada. (2016). Reseña pública (Documento no publicado). Caracas, Venezuela.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Madrid: Ediciones B.

Experiencias universitarias inter-generacionales en proyectos de participación comunitaria: construyendo aprendizajes significativos para la vida y lazos de solidaridad generacional

Intergenerational University Experiences in
Community Participation Projects: Building
Generational Solidarity Links and Significant
Learning for Life

Ana Monge Barrantes
Universidad Nacional
Costa Rica
analuzmonge@yahoo.com

Resumen

El presente artículo relata los inicios y las experiencias generadas en dos actividades de docencia y extensión. La primera se trata de los cursos de “Cultura y persona adulta mayor: retos del nuevo milenio”; la segunda, titulada “Educando para la recreación y uso del tiempo Libre”. El eje central del trabajo de extensión y docencia ha sido el diálogo intergeneracional en la formulación y ejecución de proyectos que coadyuvan a la construcción de aprendizajes significativos para la vida. En los encuentros intergeneracionales participan estudiantes de la Universidad Nacional que asisten al Centro de Estudios Generales y personas adultas mayores provenientes de varias



comunidades heredianas localizadas en centros diurnos y hogares. Estas actividades se realizan mediante la formulación y ejecución de programas intergeneracionales comprendidos en el marco de la acción institucional que interconecta la extensión universitaria con la docencia. Después de varios años de realizar estas labores en el marco del Proyecto UNA-Vida, se desea compartir y dar a conocer esta experiencia, cuyos resultados han sido muy satisfactorios y gratificantes; lo que reafirma el compromiso de seguir trabajando en la consecución de aprendizajes significativos para la vida que posibiliten el fortalecimiento de la acción sustantiva universitaria para un nuevo humanismo en el siglo XXI.

Palabras clave: personas Adultas mayores, estudiantes universitarios, programas intergeneracionales, proyectos recreativos, diálogos intergeneracionales, aprendizajes significativos para la vida, nuevo humanismo.

Abstract

This article reports the beginnings and experiences brought about in two teaching and extension activities. The first activity related to courses titled “Culture and older people: new millennium challenges”. The second one was titled “Educating for recreation and use of free time”. The extension and teaching activities focused on intergenerational dialog to design and execute projects contributing to building significant learning for life. Students from the National University of Costa Rica attended these intergenerational meetings; they study at the General Studies Center of this university. The older people who also attended the meetings came from different Heredia communities; they frequent elder day care centers and nursing homes. These activities are accomplished through the designing and execution of intergenerational programs within the institutional action framework that connects university extension and teaching. After years of carrying out tasks within the “UNA-Vida” project, this experience whose results have been very satisfactory and rewarding deserves to be shared and publicized. This reaffirms the commitment to continue working in the achievement of significant learning for life to enable strengthening of the substantive university action for a new humanism in the 21st century.

Keywords: Older people, university students, intergenerational programs, recreational projects, intergenerational dialogs, significant learning for life, new humanism.



Referencias generales

Las actividades de docencia en el CEG (Centro de Estudios Generales) vinculadas a la temática de envejecimiento y vejez en especial referencia a los Cursos de Cultura y Persona Adulta Mayor, tienen como fondo histórico, según relata León Fernández (2010), los llamados cursos Taller Aula Libre o COCERP, los cuales eran cursos sin créditos que se ofertaban en 1996 en la maya curricular de los CEG de la Universidad Nacional. Estos cursos, se afirma, no tenían créditos; pero eran requisitos para que el estudiantado pudiera graduarse en sus carreras universitarias.

En ese mismo año se formula el curso “El Aporte del Adulto Mayor”, el cual inicia la vinculación del estudiantado con las personas adultas mayores que se encontraban en los centros diurnos, hogares o alberges. Las actividades académicas de las aulas se entrelazaron con el trabajo de campo con miniproyectos de alcance comunitario, que atendían algunas necesidades de las personas adultas mayores de varias localidades en el país.

Cuatro años después, en el año 2000, se evalúan estos diálogos intergeneracionales vinculando la docencia con las actividades de campo y la investigación universitaria; profundizando la relevancia de estas actividades en el quehacer académico del CEG; en esta fecha nace el Proyecto de Extensión denominado “Generación Dorada” que, aunado a las labores de docencia, extensión e investigación y otras actividades de producción como la recopilación de historias de vida, abonan las condiciones para la creación del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) el cual se adscribe al Centro de Estudios Generales.

Para el año 2011 se generan una serie de nuevas iniciativas entre ellas la formulación y ejecución del **Proyecto UNA-VIDA**, donde las encargadas de las diversas actividades ya disponían de experiencias y vivencias acumuladas que permitirían conformar un equipo de trabajo que impulsa tres líneas de acciones diferenciadas, las cuales realimentan los propósitos y objetivos de este proyecto.

Entre estos objetivos se encuentra la contribución para ampliar y profundizar el conocimiento sobre los procesos de envejecimiento, abordar el análisis crítico de la vejez desde una visión activa y participativa que favorezca la construcción de proyectos de vida saludables y preventivos. Propiciar diálogos intergeneracionales como otra línea de acción entre estudiantes y personas adultas mayores en centros diurnos y hogares, con miras a la apropiación de una



nueva visión sobre el envejecimiento y la vejez, destacando la importancia del uso creativo y constructivo del tiempo libre.

El propósito es sensibilizar y generar procesos educativos que promuevan aprendizajes significativos duraderos para la vida. También están la capacitación continua dirigida a las personas adultas mayores, a las personas cuidadoras de este grupo poblacional, las familias, sujetos encargados o responsables de instituciones de cuidado y público en general interesado en participar de charlas, conferencias y foros.

El proyecto UNA-VIDA tiene como actores principales a las personas adultas mayores localizadas en centros diurnos y hogares de la provincia de Heredia, las personas adultas mayores procedentes de varios lugares del país que matricularan los cursos que se ofertaban para ellas desde el proyecto; estudiantado universitario procedente de diversas carreras de la universidad que matriculan el curso de cultura y personas adultas mayores, personal académico responsable de las actividades, las personas responsables de los centros diurnos y hogares, los facilitadores y las facilitadoras externas e internas de la UNA para las capacitaciones y las personas de la comunidad nacional interesadas en cursos de capacitación, charlas, conferencias en temáticas variadas referenciadas a temas de envejecimiento y vejez.

Las experiencias y vivencias desde los tres componentes del proyecto han sido enriquecedoras y han aportado significativamente en una nueva mirada y comprensión hacia los temas de envejecimiento y vejez, al tiempo que han permitido repensar, entre otras cosas, las posibilidades que ofrecen los diálogos y los programas intergeneracionales entre personas universitarias y adultas mayores, como herramientas en la construcción de nuevos empoderamientos que conlleven a la construcción de una sociedad más solidaria, respetuosa e inclusiva.

Proyecto UNA-VIDA “Educar para la recreación y uso del tiempo libre construyendo una vejez saludable”: Miradas a una experiencia de diálogo intergeneracional vinculando docencia y extensión

La plataforma estratégica que permite desarrollar estos espacios intergeneracionales es la docencia mediante el Curso Cultura y Persona Adulta Mayor: Retos del Nuevo Milenio; el cual entrelaza los ejes y contenidos temáticos con la formulación de proyectos intergeneracionales diseñados por los equipos de estudiantes, a partir de las visitas de campo realizadas a hogares y centros diurnos de la provincia de Heredia. Algunas de estas instituciones pertenecen a la red



de la Federación Cruzada Nacional del Anciano (FECRUNAPA) y otras son de carácter independiente producto de la organización comunitaria o por iniciativa de miembros de estas localidades.

Se enfatiza en el vínculo teoría y contacto con la realidad, el curso es un taller donde se debate y comparte sobre temáticas vinculantes con los procesos de envejecimiento y vejez. Algunos de los materiales que se utilizan para desarrollar contenidos programáticos son elaborados por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), generalmente son revistas, las cuales son analizadas y comentadas en las clases, se busca que estas sean compartidas con las familias por medio de asignaciones vía tareas, ensayos, entre otros, en los espacios de horas de estudio independiente.

La experiencia ha demostrado que estas conectividades redundan en un apoyo directo de las familias a los proyectos que se ejecutan en las comunidades mediante los programas intergeneracionales y contribuyen a una mejor comprensión de los temas de envejecimiento.

Antes de ingresar a los centros diurnos y hogares se realizan una serie de talleres de inducción a estudiantes que permiten, por un lado, orientar las tareas para el diseño de los programas intergeneracionales y, por otra parte, posibilitan compartir normas y reglas coordinadas con las instituciones para el ingreso del estudiantado. Previo a iniciar las visitas de campo se enfatiza sobre los problemas generados por los mitos y los estereotipos construidos sobre las PAM en las sociedades occidentales y se analiza el caso costarricense en particular.

Los ejes temáticos del curso abordan, además, los aspectos socio demográficos, culturales y políticos, también las construcciones teóricas sociológicas sobre el envejecimiento y la vejez, los estilos de vida saludables asociados a factores socioeconómicos y culturales, sobresale la relevancia de los programas intergeneracionales, el envejecimiento activo, las redes formales e informales de atención, la política nacional de envejecimiento y la legislación costarricense en materia de envejecimiento y vejez, la familia y la construcción de lazos de solidaridad y compromiso, entre otros.

En las visitas de campo se elaboran diagnósticos institucionales que dan cuenta del contexto histórico de estas, aspectos relacionados con el personal de apoyo a las condiciones de infraestructura, a las características de la población adulta mayor,



se indaga sobre las condiciones de salud, lugares de residencia, condiciones de pago, se conversa con las PAM (personas adultas mayores), etc.

Lo anterior permite, por un lado, disponer de una herramienta a considerar en la elaboración de los programas Intergeneracionales orientados a la formulación de actividades recreativas y, por otro, disponer de un "tablero sociocultural" en relación con los centros diurnos y hogares. Estas experiencias rompen con las ideas de homogenización que caracterizan el discurso sobre personas adultas mayores.

En cada ciclo lectivo se abren dos cursos de Cultura y Persona Adulta Mayor donde sus estudiantes diseñan entre 8 y 10 proyectos recreativos acordes con las necesidades y particularidades de las PAM de cada centro y hogar.

Desde el 2011 al 2015 participan al año cuatro grupos de Estudios Generales entre el I y II ciclo lectivo, la composición de cada uno depende de la matrícula. Según los informes presentados y enviados al Sistema de información general (SIA) de la Dirección de Extensión de la Universidad Nacional, hoy Vicerrectoría, para el 2011 fecha de formalización del Proyecto UNA- VIDA ante esta última instancia administrativa- académica (cabe indicar que algunas de estas acciones se habían realizado como actividades conexas al curso pero no con la forma de proyecto) participan aproximadamente 140 estudiantes y 389 PAM, se ejecutaron 16 proyectos recreativos intergeneracionales. En el año 2012, 147 estudiantes y 272 PAM con 16 proyectos recreativos, en 2013, 137 estudiantes y 489 PAM se realizan 9 diálogos intergeneracionales sobre temáticas de alimentación, jubilación, recreación, se ejecutan 17 proyectos recreativos. En el año 2014, 144 estudiantes y 260 PAM se ejecutan 10 proyectos recreativos y 9 diálogos intergeneracionales y para el año 2015 participan 142 estudiantes, 394 PAM y se ejecutan 17 proyectos recreativos. Las labores de coordinación y organización para la participación del estudiantado en estas actividades están a cargo de una docente (la suscrita que escribe este artículo).

Los centros diurnos y hogares participantes en las actividades intergeneracionales recreativas se encuentran en las comunidades de Barva, Santa Bárbara, San Joaquín de Flores, San Antonio de Belén, Santa Rosa de Santo Domingo de Heredia, el Cantón Central de Heredia, los Lagos, centro Lagos la Granada, la Puebla de Heredia, la Aurora de Heredia, San Lorenzo, San Isidro de Heredia, San Juan de Santa Bárbara, entre otros, todos en la provincia de Heredia.



Los programas intergeneracionales diseñados mediante proyectos con actividades recreativas son evaluados en el aula previamente a su ejecución, con lo cual se garantiza que ninguno de los programas y sus actividades lesionen ni física ni emocionalmente a las PAM; se comparten las propuestas en el aula se exponen y, posterior a la ejecución, se socializan las experiencias.

De manera que los programas intergeneracionales se constituyen en un medio que posibilita el dialogo intergeneracional y la vinculación docencia – extensión y contribuyen, de manera importante, en la construcción de aprendizajes tanto para las personas adultas mayores como para las personas universitarias que participan en el proyecto.

Los programas intergeneracionales como oportunidades y espacios para construir lazos de solidaridad

Una de las estrategias que se han utilizado para vincular la docencia y la extensión para promover los diálogos intergeneracionales, como se ha mencionado, ha sido la elaboración de programas intergeneracionales (PI) enfatizando la recreación y uso del tiempo libre en proyectos.

Existe una serie de definiciones muy variadas sobre programas intergeneracionales (PI) que Sánchez y Newman (2007, p. 37) retoman de algunos autores entre ellas se destacan las siguientes:

- «Actividades o programas que incrementan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de diferentes generaciones. Implican compartir habilidades, conocimientos y experiencias entre jóvenes y mayores» (Ventura-Merkel y Lidoff, 1983).
- «... juntan a jóvenes y mayores para compartir experiencias que benefician a ambos grupos. ... Están diseñados para que personas mayores y jóvenes sin lazos biológicos se impliquen en interacciones que promueven los lazos afectivos entre las generaciones y el intercambio cultural y que proporcionan sistemas de apoyo positivo que ayudan a mantener el bienestar y la seguridad de las generaciones jóvenes y mayores» (Newman, 1997).
- «Los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones más viejas y las más jóvenes para [lograr] beneficios individuales y sociales» (Hatton-Yeo y Ohsako, 2001).



- «Un programa organizado para fomentar interacciones entre niños, jóvenes y personas mayores que sean continuadas, mutuamente beneficiosas y que conduzcan al desarrollo de relaciones» (McCrea, Weissman y Thorpe-Brown, 2004).
- «Actividades o programas que incrementan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de distintas generaciones. Estas personas comparten sus saberes y recursos y se apoyan mutuamente en relaciones que benefician tanto a los individuos como a su comunidad. Estos programas proporcionan oportunidades a las personas, a las familias y a las comunidades para disfrutar y beneficiarse de la riqueza de una sociedad para todas las edades» (Generations United, s.f.).

A pesar de las diferencias conceptuales existen elementos presentes que son un común denominador en ellos. En primer lugar, en todo programa intergeneracional participan personas de distintas edades; en segundo lugar, implican actividades dirigidas para alcanzar fines que sean beneficiosos para todas las personas que participan de él, y tercero, mantienen relaciones de intercambio.

Los PI son medios y herramientas a las cuales se pueden acceder para las gestiones académicas de la docencia y la extensión comunitaria que permiten el diálogo entre generaciones; el compromiso intergeneracional, y pueden incidir en la desmitificación de patrones culturales y políticos enraizados en viejas visiones y concepciones de mundo sobre la juventud y la vejez, al tiempo que abren la posibilidad de compartir para aprehender juntos y crear lazos fuertes de solidaridad intergeneracional.

Estos programas se han posibilitado en la experiencia del CEG por medio de los cursos de cultura y persona adulta mayor como se ha mencionado anteriormente, los cuales han incorporado actividades intergeneracionales recreativas en proyectos de participación comunitaria, y ha estado fuertemente vinculados a los aprendizajes para la vida, reflexionando desde el seno familiar y comunal como nuevas posibilidades para la construcción y fortalecimiento de una sociedad para todas las edades.

Las actividades recreativas en los programas intergeneracionales y los aprendizajes significativos para la vida

Las actividades intergeneracionales que entrelazan la docencia y la extensión son espacios universitarios potenciales para promover aprendizajes significativos



para la vida. Sobre este tipo de aprendizaje se hace referencia de manera general a algunos teóricos sin pretender la exhaustividad por las limitaciones propias de este espacio.

Uno de los exponentes relevantes en relación con el aprendizaje significativo ha sido Ausubel, mencionado por Novak (1977) quien señala que es "...un proceso por el que se relaciona nueva información con algún aspecto ya existente en la estructura cognitiva de un individuo y que sea relevante para el material que se intenta aprender".

El aprendizaje significativo permite desarrollar estrategias para resolver problemas, por lo que no permite la acumulación de información sin la comprensión de su significado, así mismo se basa en los principios de diferenciación progresiva y reconciliación integradora. El primer término consiste en presentar primero las ideas más generales y poco a poco, a través del trabajo que conjuntamente realizan docente y estudiantes, se precisan detalles y elementos específicos.

La reconciliación integradora permite encontrar vínculos entre toda la información, relacionar ideas, reconciliar datos que aparentemente no estaban conectados; se trata, entonces, de ver el conocimiento como una unidad y no en forma parcializada. Se enfatiza la importancia de establecer puentes cognitivos, lo cual se logra por medio de organizadores previos, que consiste en buscar términos, ideas o hechos que son familiares para la persona que aprende.

Es importante establecer la diferencia entre aprendizaje memorístico y aprendizaje significativo; el primero recurre exclusivamente a la memoria, a la respuesta mecánica, repetitiva; el segundo tiene lugar cuando el aprendizaje o cuando la experiencia de aprender tiene sentido y significado para el alumnado.

El aprendizaje memorístico no organiza el material que se aprende como una unidad, se dan datos que no se relacionan con los conocimientos previos del estudiantado; por consiguiente, no se hacen relaciones entre conceptos ni se articulan, por lo que el alumnado debe esforzarse por aprender mecánicamente.

Desde esta concepción del aprendizaje, el alumnado ejercita su memoria a corto plazo; pero al no darse una verdadera comprensión, análisis y funcionalidad de los elementos que "grava" existe una alta posibilidad que estos conocimientos sean olvidados en un lapso relativamente corto. Cabe anotar, que el aprendizaje memorístico favorece la acumulación de la información, pero no facilita el



desarrollo conceptual ni la expansión del conocimiento, pues, según Novak (1977), en este tipo de aprendizaje la información nueva no se asocia con los conceptos existentes en la estructura cognitiva y, por lo tanto, se produce una interacción mínima o nula entre la información recientemente adquirida y la información ya almacenada o que ya se poseía.

Contrariamente, el aprendizaje significativo relaciona los nuevos conceptos con elementos ya existentes en la estructura cognitiva, por lo que los conceptos están articulados en unidades que tienen sentido para el estudiantado; facilitan la comprensión y logran establecer conexiones entre conceptos más generales y con mayor poder explicativo a los más específicos, la información tiene sentido en su totalidad y evita la desarticulación de conceptos.

Por esto, los espacios propiciados desde el curso y la extensión se han constituido en medios y posibilidades para acercar a las personas jóvenes y a las personas adultas mayores; repensarnos como personas humanas que compartimos, a pesar de las brechas generacionales; compartir diálogos y saberes, el deseo de disfrutar, de reír, de pensar, de estar juntos y juntas; de visualizar las potencialidades, necesidades, intereses de “las otras y los otros” y, por supuesto, de aprehender, reaprehender y desaprehender conjuntamente y de manera recíproca.

La elaboración de los programas recreativos entrelazándolos con las necesidades y requerimientos de las personas adultas mayores y estas con los retos y desafíos de las actividades que se programan y ejecutan son espacios potencializadores que estimulan este tipo de aprendizaje intergeneracional significativo. En el ciclo vital de la vida por el cual todas las personas transitamos, estamos en conectividades entre conocimiento existente y nuevo conocimiento y entre estos y nuevas experiencias construidas y cercanas a nuestros entornos, por las características mismas del curso y la temática de envejecimiento y vejez, los aprendizajes significativos son referenciales a la vida, a nuestro hacer y hacernos cada día.

Se entrelaza teoría y práctica, se elaboran y analizan propuestas de programas recreativos que incluyen diálogos intergeneracionales, se ejecuta y evalúa lo planeado y se sistematizan las experiencias; todo en conjunto estimula y propicia aprendizaje significativo que se pretende sea duradero para la vida.

El “vehículo” sobre el cual se construye los programas intergeneracionales y, por ende, el diálogo intergeneracional, son las actividades recreativas, las cuales



tienen una relevancia significativa para el desarrollo social, psicoemocional y cultural de las personas. El ocio, el disfrute del tiempo libre como una de las necesidades básicas, abre la posibilidad de encuentros como una vía para el aprendizaje intergeneracional significativo.

Se asume la recreación como mediadora de procesos de desarrollo humano, lo cual significa comprenderla desde sus beneficios en cada una de las dimensiones o componentes de desarrollo de los seres humanos y considerando las condiciones que hacen posible estos posibles beneficios.

Las prácticas recreativas pueden ser comprendidas como herramientas que complementan los procesos de aprendizaje y desarrollo cultural y, como tales, proporcionan un medio para estimular el crecimiento personal y grupal de manera positiva. La recreación orientada al desarrollo de las capacidades, habilidades y destrezas es un satisfactor de las necesidades humanas de autonomía, expresión personal e interrelación social dentro de los diversos entornos socioculturales y políticos.

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

Un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de calidad de vida individual y social, mediante actividades físicas o intelectuales de esparcimiento (2009).

Sobresalen, en este sentido, algunas características como la espontaneidad, alegría, regocijo disfrute, libertad, creatividad, socialización y goce personal Romero (2008). En las experiencias que se comparten aquí, de conformidad con lo señalado, se trata de actividades educacionales o pedagógicas, que son aquellas donde la persona adulta mayor y la persona joven se incorporan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ayudándoles a incrementar su formación individual y grupal, mediante la reeducación y aprendizajes de nuevos conocimientos y experiencias.

Se apunta en estos programas intergeneracionales a una recreación formativa para todas las edades, ya que si bien es cierto como señala Alzate:

Desde sus inicios la recreación ha sido considerada como un alivio a las condiciones de cansancio y aburrimiento, este es un esquema de compensación de



algún problema o situación del ser humano desde este enfoque “compensatorio” la recreación ha sido visualizada como experiencias de entretenimiento y diversión suplidoras de necesidades del momento, con lo que se ha convertido en un fin más que en un medio para el desarrollo pleno de las personas (2002).

Por lo que se coincide, en este artículo, con lo señalado por Alzate donde se supera esa visión tradicional:

En los últimos años se ha venido dando importancia a los contenidos didácticos de los programas, aportando a los participantes enseñanzas por medio de la recreación como dinamizador de procesos, lo cual ha permitido que esta actividad contribuya de una mejor manera con la formación y el desarrollo integral de las personas que viven este tipo de experiencias. Esta tendencia se ha llamado “Recreación Formativa” y en este momento significa una opción adecuada para permitir que la recreación tenga un propósito significativo (2002).

Se asume, entonces, que la recreación tiene un valor educativo, tal y como lo apunta Romero (2008), por las siguientes razones:

- Establece un conjunto de valores que contribuyen a la formación de la persona.
- Permite el desarrollo integral de la persona.
- Permite la transmisión de la herencia cultural.
- Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.
- Adapta socialmente a la persona.
- Despierta la sensibilidad social.
- Fomenta el bienestar y la proyección personal y social.
- Estimula el desarrollo de actitudes positivas.
- Fortalece sentimientos de fe, solidaridad, confianza, optimismo, deseo de superación y autorrealización.
- Rescata y fortalece valores culturales de nuestra nación.
- Induce nuevos hábitos de utilización del tiempo libre.
- Estimula el desarrollo de la expresión de los sentimientos y las emociones.



- Propicia el descubrir, reconocimiento y desarrollo de todo el potencial creativo.
- Satisface necesidades de orden espiritual y estético.
- Promueve oportunidades para desarrollarse integralmente.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Según Urbano (2002), recrear la mirada acerca de la vejez supone cuestionar las teorías que subyacen a nuestras prácticas a la luz de los efectos que estas producen, los cuales deben ser contrastados en la experiencia misma y en el discurso de la población adulta mayor que circula en estos lugares de recreación. Solo “recreando” la mirada sobre la vejez estos lugares tendrán una eficacia simbólica



positiva, en donde se trabaje con los aspectos saludables que promueven la autonomía y que refuerzan los recursos con que cuenta el sujeto.

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

Retomando, la recreación en relación con los proyectos formulados y ejecutados por medio del curso cultura y persona adulta mayor se sustentan mediante el contacto personal del estudiantado con las personas adultas mayores en los diferentes centros diurnos y hogares de algunos lugares de la provincia de Heredia.

En primer lugar, se elaboran diagnósticos que permiten disponer de información pertinente y oportuna para la planificación y ejecución de las diversas actividades recreativas, además de otras informaciones que posibilitan la elaboración de menús para meriendas y almuerzos, elaboración de materiales e implementos.

Los proyectos son presentados en un primer momento como propuestas con la finalidad de ser analizados en el aula, los cuales una vez que hayan incorporado las observaciones se ejecutarán en los distintos lugares. Este procedimiento se realiza para garantizar la integridad física-emocional de las personas adultas mayores en los centros y hogares, y el ajuste de su pertinencia a las condiciones tanto socio-espaciales de las instituciones, a las características y requerimientos de las personas adultas mayores y a las condiciones y posibilidades del estudiantado.

Lo anterior ha sido una garantía brindada a las diversas instituciones y una responsabilidad asumida directamente por la docente a cargo. De tal manera que se debe cuidar que la implementación de los proyectos cumpla con las normas establecidas en cada una de las instituciones, en seguridad personal, disciplina, orden, aseo y respeto, entre otros; por lo cual al estudiantado también se les capacita en este sentido.

Cabe mencionar que las actividades a ejecutar son consensuadas entre los grupos de personas adultas mayores y de estudiantes; esto es muy importante porque, por un lado, se requiere que las personas adultas mayores disfruten de ellas y, por otro lado, que sean posibles de llevar a cabo con los recursos disponibles y



capacidades para su elaboración por parte del estudiantado. Un ejemplo de esto último son aquellas actividades que requieren elaboración propia de materiales como balones, bolos, tableros especiales, implementos varios adaptados a las necesidades de las personas adultas mayores con alguna necesidad física o educativa especial.

Las experiencias en el aula, tanto antes como después de la ejecución de los proyectos, han sido muy enriquecedoras porque permite, entre otros aspectos, compartir vivencias, experiencias, momentos muy significativos, esfuerzos realizados. También permiten visualizar y evidenciar los diversos escenarios socioculturales, socioeconómicos y la condición física y psicoemocional de las personas adultas mayores, desmitificando la pretensión de que todas tienen las mismas situaciones y condiciones.

De los aprendizajes significativos- programas y actividades recreativas: Algunas experiencias narradas por estudiantes participantes en programas intergeneracionales en el curso Cultura y Persona Adulta Mayor

Como parte de las actividades intergeneracionales (a lo largo de cinco años del 2011 al 2015) el estudiantado escribe su experiencia y la comparte con el grupo. En este artículo se socializan algunas representativas de los cientos de experiencias narradas y contadas en el curso. Por el espacio se mencionan solo algunas de ellas, selección difícil, pero son una muestra. No se dispone de registro de parte de las personas adultas mayores, pero igualmente las experiencias han sido muy satisfactorias.

Yassiny Salas “...Para mí esta experiencia ha sido excelente, compartir con ellos y no me arrepiento de haberlo hecho. Este curso nos ha enseñado el valor y el verdadero sentir de la vida yo en lo personal aprendí mucho. Que hay que cuidarse cuando se es joven para tener una vejez saludable, el envejecimiento es una etapa linda no como se tiene en concepto que es lleno de enfermedades y todo el montón de mitos que se les señalan. Para mí esta es una experiencia que volvería a repetir sin pensarlo estas personas son maltratadas muchas veces pero la gente no se da cuenta del gran valor que tiene ese carisma que tiene guardado para dar y recibir”.

Darling Sánchez Ríos “En conclusión fue una maravillosa experiencia llena de muchas emociones donde Dios el cariño la felicidad y diversión estuvieron presentes. De verdad que debemos valorar a estas lindas personas y deberíamos



sacar un poco más de tiempo para compartir con todos ellos... No hay las suficientes palabras para describir todo lo sentido ni el tiempo para contar todo lo vivido. Lo más importante es que esta linda experiencia queda gravada en nuestro corazón y que nunca la vamos a olvidar que cada recuerdo va a permanecer siempre ahí.”

Brenda Herrera Quirós “La oportunidad que me dio este curso y la profesora Ana Monge de compartir y crear un diálogo intergeneracional con los adultos mayores, de una forma dinámica y sensibilizadora, fue una experiencia inolvidable y enriquecedora, ya que me permitió abrir los ojos y dejar de lado los mitos y prejuicios que tenía sobre las personas adultas mayores... Asimismo, los momentos que disfrutamos en el Centro Diurno de Santa Bárbara de Heredia, fue el claro ejemplo que cuando uno quiere disfrutar y ganas de vivir lo hace a pesar de todo, en el centro encontramos diferentes características en los adultos mayores como: los más alegres, los que han sufrido grandes pérdidas, los artísticos... cada uno de ellos tiene una historia de vida, que mejoró y contribuyó a cambiar la nuestra...”

Allan Montero Vizcaíno “Para mí ha sido de gran valor haber podido vivir de esta experiencia tan hermosa como lo fue trabajar con las personas adultas mayores de esta localidad gracias a este curso me pude sensibilizar a las necesidades y deseos de estas personas a estar anente de que todos vamos por el mismo camino y en algún momento tenemos que envejecer , tal vez antes yo no era un joven con gerontofobia pero si era una persona que no tenía tan presente las necesidades de estos sectores de la población que realmente son de mucho provecho a la sociedad estas personas han dado mucho, ellos han sido los que forjaron los caminos por los que va este país, gracias a ellos lo bueno que somos ha sido por ellos donde sea que veamos hay un adulto mayor nuestro padre o madre, abuelo(a), tío(a), vecino, maestros, etc. Y ellos tienen necesidades de las cuales nosotros no podemos omitir debemos apoyarlo”

Katherine Solórzano García. “El trabajo que hemos realizado me parece verdaderamente bello, ya que nos ayudó a sensibilizarnos de corazón hacia estas personas, ya que a veces nos cuesta un poco relacionarnos y comprenderlos.

Al ver este curso en el monitor de la computadora lo vi muy interesante porque sabía que me iba a enseñar muchas cosas, ya que mis padres son los futuros adultos mayores y entenderlos, para mí en esa edad sería algo muy agradable, ya que ellos siempre tratan de entenderlo a uno; lo que jamás espere es que nos



iban a enseñar eso estando personalmente con este tipo de personas, lo cual me llamo aún más la atención. Sinceramente este curso me enseñó bastante en todo el ámbito de la PAM y le doy gracias a Dios, a la profesora y a los adultos mayores ya que gracias ellos pude experimentar este agradable momento y también gracias a su trato, cariño y experiencia me enseñaron demasiado; ahora los podré entender mejor y tenerles paciencia ya que antes tenía otro tipo de mentalidad y gracias a ellos la logré modificar, ahora podré sentarme hablar y a escuchar a mis abuelitos, padres y a cualquier adulto mayor.”

Santiago Badilla Vega “Durante todo el curso cultura y adulto mayor, he sido parte de un continuo proceso de crecimiento y sensibilización sobre los adultos mayores. He comprendido que los adultos mayores son una población que es constantemente discriminada, simplemente porque no posee la misma edad que tienen los demás. Las actividades realizadas nos hicieron crecer como personas y como estudiantes, sin contar el nivel de sensibilización que recibimos a lo largo del curso; pudimos comprobar cómo los adultos mayores a pesar de sus limitaciones físicas querían participar en todas las actividades, por lo tanto, hicimos un gran esfuerzo por adecuar todo lo que teníamos planeado para que fueran actividades inclusivas. El curso “Cultura y Adulto Mayor” es de mucha importancia, puesto que acciones como esta hacen que la población adulta mayor logre una mayor inclusión en la sociedad, que ya no se vean como si fueran otro tipo de ser humano, que se logren desarmar los mitos que rodean a esta población. Es importante que se sigan dando estos tipos de sensibilización no solo en la Universidad, sino en colegios y en escuelas donde se logre inculcar el respeto y la inclusión.

María José Bolaños León “ Por medio de este curso pude vivir experiencias únicas e inolvidables que no las cambiaría por nada, en mi opinión es un curso completamente diferente a los demás que brinda la Universidad Nacional porque además de teoría se ve un mayor esfuerzo de reflejar la parte humanitaria de nosotros(as) los(as) estudiantes aplicada en una acción social donde logramos incluir e interactuar con las PAM en nuestras actividades diarias, buscando así tomar consciencia y hacer un cambio en una sociedad tan excluyente social, física y laboralmente, en especial a estas personas que ya van entrando a la etapa de la vejez; todo esto es muy importante...”

Ana Graciela Haug Cordero “Al recibir este curso aprendí mucho sobre la persona adulta mayor, conceptos y teorías que desconocía; pero al llegar al



centro con el programa intergeneracional amplíe mi percepción sobre ellos, son personas que necesitan atención y que alguien dedique un tiempo para compartir para comentar sencillas anécdotas o acontecimientos impactantes que han vivido. El lapso que pase en este lugar fue de crecimiento propio y no por pasar una materia más, sino lo consideraba como desestresante ir a compartir y estar un rato con ellos “.

Yerling Sibaja Elizondo “Mi experiencia en el taller recreativo para mí fue muy enriquecedora, el hablar, bailar, escuchar sus anécdotas; el simple hecho de compartir con ellos es algo muy satisfactorio, ya que son personas con tanta experiencia con tanta alegría y vitalidad, con tanto amor que darnos es la mejor experiencia que he tenido en mi tiempo en la universidad...”

Jordy Araya Ramírez “Verdaderamente el trabajo realizado es gratificante, y en gran manera sensibiliza el corazón humano. El trabajar con este tipo de población puede ser muy influyente en el acontecer de nuestras vidas de ahora en adelante.

Al matricular el curso detrás de una computadora puede ser realmente sencillo, y las expectativas no van más allá de lo normal; pero es grandioso toparse con este tipo de actividades en transcurso del curso. Ahí es donde todo lo aprendido en las lecciones y en las lecturas se pone en manifiesto”.

Kevin Azofeira Camareno “En este proyecto aprendí muchas cosas sobre los adultos mayores, la experiencia en el centro diurno que nos tocó fue muy enriquecedora y gratificante. El estar compartiendo con cada una de las personas adultas mayores del centro diurno de San Joaquín de Flores me dio la visión de las diferentes situaciones que pasan ellos cada día y de esta forma poder entenderlos mejor.

Todo lo que compartimos con ellos me ayudo pienso yo, a crecer más como persona, a pensar de forma diferente...”

Laura Miranda “Llevar este curso me sirvió mucho en la parte personal porque a través de él pude interiorizar, tener nuevas ideas y significados del proceso de envejecimiento. Gracias a todo ello, en estos momentos puedo tener una concepción distinta de ellos a las que tiempo atrás tenía, puedo convivir más fácilmente, tener el respeto y actitud suficiente para hacerlo.



En esta experiencia de visitar la Asociación Pro Adulta Mayor de los Lagos pude poner en práctica todo lo aprendido”.

M^a Laura Elizondo “Este curso me deja una experiencia maravillosa, ya que nos enseñó muchas cosas de las personas adultas mayores que antes no sabíamos o que simplemente ignorábamos y dejábamos pasar por falsas imágenes que nos presentaba la sociedad. El compartir con las personas adultas mayores es algo que deja una gran huella en mí, porque hay tantas cosas que aprender de ellos, sobre sus experiencias de vida, su alegría, el poder relacionarnos con ellos para borrar esos estereotipos que tenemos, así también los que ellos tienen de nosotros”.

Reflexiones finales

Los proyectos universitarios que vinculan la docencia con la extensión en actividades intergeneracionales, como los desarrollados en el proyecto UNA Vida por medio programas recreativos, son una simbiosis que generan espacios potencializadores y oportunidades para una deconstrucción individual y colectiva del significado y percepción sobre los procesos de envejecimiento y vejez.

Los programas intergeneracionales engarzados a proyectos de extensión comunitaria acompañados con cursos académicos se convierten en herramientas pedagógicas que permiten aprendizajes significativos para la vida, como se ha evidenciado en esta experiencia académica.

Los proyectos de este tipo abre un abanico de posibilidades en relación con la vinculación docencia –extensión; por supuesto que han existido algunas debilidades y dificultades que tienen que mejorarse como cualquier proceso que inicia, pero los resultados y beneficios obtenidos demandan esfuerzos importantes para superarlos. El nuevo humanismo de hoy requiere superar brechas y estrechar esfuerzos institucionales para la consecución de una educación vinculante con los grandes problemas y retos de nuestro tiempo, que las nuevas generaciones visualicen nuevos espacios y horizontes, nuevas formas de entender y hacerse en el mundo contemporáneo que reclama la emergencia de nuevas respuestas a viejos problemas. Todos los esfuerzos en esta línea redundarán en grandes beneficios para todos y todas, el nuevo humanismo del siglo XXI así lo reclama.



Referencias

- Alzate, C. (2000). Recreación interactiva: El futuro del uso del tiempo libre. Caja Colombiana de Subsidio Familiar (COLSUBSIDIO). VI Congreso Nacional de Recreación. Vicepresidencia de la República/ Coldeportes/ FUNLIBRE. 10 al 12 de agosto de 2000, Bogotá, D.C. Colombia. Recuperado de <http://www.redrecreacion.org/documentos/congreso6/CAlzate.htm>
- Ballesteros, C. (2001). Recreación en el adulto mayor. *Revista Anales en Gerontología* 3(3), 111-116.
- Bazo, M. (2002). Dar y recibir: Análisis comparativo de las prácticas de intercambio entre las generaciones, preferencias y valores en las familias españolas. *Revista universitaria de formación del profesorado*, 45, 55-65.
- Bazo, M. (2003). *Intercambios familiares entre las generaciones y ambivalencia: Una perspectiva internacional comparada*. Recuperado de <http://www.fes-web.org/publicaciones/res/archivos/res02/07.pdf>
- Borbón, M. y León, M. (2012). *Relaciones intergeneracionales: Un encuentro de saberes y solidaridad*. Recuperado de <http://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/11/RELACII.pdf>
- Gutiérrez S. M. y Hernández, H. D. (2013) *Revista interuniversitaria pedagogía social*. [1139-1723 (2013) 21, 213-235] tercera época. Recuperado de http://www.upo.es/revistas/index.php/pedagogia_social/article/view/737/568
- Hatton, A. y Ohsako, T. (2001). *Programas intergeneracionales: Política pública e implicaciones de la investigación: Una perspectiva internacional*. Recuperado de <http://www.unesco.org/education/uie/pdf/intergenspa.pdf>.
- León, F.M. (2010). El Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) de la Universidad Nacional (UNA). *Revista Digital Palabras Mayores*, 2(4). Recuperado de <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/21343/leon%20fernandez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- León, F. M. (2011). Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM). *Universidad en diálogo. Revista de extensión*, 1(1). Recuperado



de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/dialogo/article/view/1223>

Neuman, S. y Sánchez M. (2007). *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades. Colección Estudios Sociales*, 23. Barcelona España Recuperado de http://www.aepumayores.org/sites/default/files/Programas_Intergeneracionales_Coleccion_Estudios_Sociales_vol23_es.pdf

Novak, J. (1982). *Teoría y práctica de la educación*. Madrid: Editorial Alianza.

Romero Ibáñez, P. (2008). *La lúdica y la recreación como proceso pedagógico*. Programa de Formación Permanente a Docentes. Recuperado de <http://3congresodeeducacion.blogspot.com/2008/10/la-ldica-y-la-recreacin-como-proceso.html>

Salazar, C. (2004). Actividades intergeneracionales: Una opción creativa más para las personas adultas mayores. *Revista Anales en Gerontología*, 4, 29-44.

Sánchez, M., y Mateo, A. (2011). *Relaciones intergeneracionales. Envejecimiento activo*. Madrid: IMSERSO.

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

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

Vega, J. L. (1992). *Las relaciones entre generaciones*. España, Badajoz: Infad.

Vigotsky, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Editorial Crítica.

El voluntariado de la Cátedra del Adulto Mayor de La Universidad de La Habana: sus motivos esenciales

Older People Chair's Volunteering at the University of Havana: Its Essential Motivations

Carlos Luis Semino Garcia
Universidad de la Habana
Cuba
carlosluis.semino@psico.uh.cu

Resumen

El presente trabajo pretende caracterizar los motivos que orientan a un grupo de adultos mayores a participar como voluntarios en la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de La Habana (CUAM). Se identifican los motivos generales y los motivos asociados a la participación como voluntarios; se describe su jerarquía y se explora el grado de satisfacción con su desempeño a partir de sus motivaciones esenciales asociadas al proyecto. La ausencia de estudios sobre el voluntariado y la importancia de este proyecto educativo para los adultos mayores constituyen las motivaciones fundamentales para este artículo. Este es un estudio cualitativo que responde a un diseño transversal exploratorio y emplea el método clínico al recurrir a técnicas de expresión abierta e indirecta: técnica “Cinco deseos” y “Cinco deseos vinculados con la labor en el voluntariado de la CUAM”; “Técnica de satisfacción con la actividad como voluntario”; “Composición ‘Trabajo en la cátedra porque...’”; y la “Entrevista individual semiestructurada sobre el voluntariado”. El grupo de estudio estuvo compuesto por 21 adultos mayores, miembros del consejo técnico ampliado de la CUAM, que participan como voluntarios en el rol de coordinador. Los motivos generales giran en torno a la familia, salud, deber humanitarismo, condiciones materiales y voluntariado. Los motivos que se asocian a la actividad del voluntariado son: crecimiento del



proyecto de la CUAM, preparación profesional y personal, permanencia y sostenibilidad del proyecto de la CUAM, reconocimiento social, relación con otras instituciones, condiciones materiales y calidad de las actividades como voluntarios.

Palabras clave: voluntariado, Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, motivos, adulto mayor.

Abstract

The present paper aims to characterize motivations leading a group of older adults to volunteer at the Older People Chair of the University of Havana (CUAM in Spanish). General motivations and those related to volunteering were identified. The volunteers' hierarchy is described, and the level of satisfaction with their performance is explored based on their essential motivations associated with the project. The main reasons for this article were the absence of studies on volunteering and the importance of this education project for older people. This is a qualitative research responding to a cross-cutting exploratory design, and implementing the clinical method, since it has recourse to open and indirect expression techniques: "Five wishes" technique and "Five wishes linked to volunteering at the Older People Chair of the University of Havana"; "Satisfaction with volunteering" technique; Writing about "I work for the Chair because...", and "Individual semi-structured interview about volunteering". The study group consisted of 21 older people, members of the technical council of the Older People Chair who volunteered as coordinators. General motivations related to the family, health, duty, humanitarianism, material conditions and volunteering. The motivations associated with volunteering activities were: Older People Chair Project growth, personal and professional preparation, permanence and sustainability of the project, social acknowledgment, relationship with other institutions, material conditions, and quality of activities as volunteers.

Keywords: Volunteering, Older People Chair of the University of Havana, motivations, older adult.

De lo que no cabe duda es que con la edad no se cumplirá la sentencia según la cual "a la tercera va la vencida". La tercera es y será aún más, una edad para seguir aportando a la vida social, para enriquecer el alma, para coadyuvar al logro de una mejor vida para todos. (Calviño 2013, p. 86)



Introducción

El sector de la población cubana con 60 años o más experimenta un crecimiento relativo constante, dada la baja tasa de natalidad y la creciente esperanza de vida. Es, además, expresión del desarrollo científico-técnico, el aumento del nivel de vida, la disminución de la natalidad, el progreso en los tratamientos médicos y los avances en políticas y programas de prevención para ampliar la protección social.

Este fenómeno poblacional está alterando la estructura demográfica, y tiene y tendrá una amplia repercusión social, económica y cultural. Por tanto, es necesario afrontar esta nueva situación y, para ello, la promoción del envejecimiento activo resulta un enfoque indispensable.

El programa educativo de la Cátedra del Adulto Mayor (CUAM), de la Universidad de La Habana, constituye una red de apoyo para la implementación de las nuevas políticas que se interesan por la atención de las personas mayores. Este espacio propicia la incorporación social. Brinda apoyo emocional a través del intercambio permanente de conocimientos, de sentimientos y de expresiones afectivas. Prepara a estas personas para enfrentarse a situaciones nuevas, difíciles. Tiene como objetivo mejorar su calidad de vida, favorecer la educación continua y permanente, así como lograr un mayor bienestar psicológico.

En este contexto, los esfuerzos dirigidos a promover el voluntariado en las personas adultas mayores juegan un papel crucial. Sus propuestas e iniciativas abren puertas de participación en un contexto que se presenta como un lugar para la superación, una puerta a la interacción interpersonal, espacio para hacer y sentirse protagonistas de acciones que les otorgan satisfacciones al colaborar y brindar atención a otras personas. Posibilita que se reafirme su identidad colectiva, y fortalece los lazos familiares, intergeneracionales y comunitarios.

En ese sentido, este artículo se orienta a **caracterizar los motivos que orientan a un grupo de personas adultas mayores a participar como voluntario de la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana.**

Los motivos

El estudio de los motivos atraviesa por diferentes momentos, los cuales se pueden dividir en estudios desde la psicología de orientación no marxista hasta la de orientación marxista.



En los primeros destacan el factorialismo, el conductismo, el neoconductismo, el psicoanálisis freudiano, el humanismo y el cognitivismo. Estas concepciones presentaban algunas limitaciones para caracterizar el proceso de autorregulación del comportamiento en el sujeto (Domínguez, 2005); la explicación del comportamiento a través del modelo estímulo-respuesta que imposibilitan la comprensión de la esencia subjetiva del ser humano, con lo cual la motivación humana queda fuera del análisis psicológico; la estrecha vinculación de los motivos con el impulso biológico, que después se extiende como centro de la vida psíquica de los seres humanos, aunque estos sean o no conscientes, para el sujeto (Calviño, 1983); el énfasis en el carácter superior de la motivación humana y el papel del yo y de la conciencia en la regulación del comportamiento (Domínguez, 2005); la absolutización del papel que desempeñan los factores intelectuales en la regulación y autorregulación del comportamiento, y obvian el papel que juegan, en el potencial regulador de la motivación, los procesos afectivos de la personalidad (Martínez, 2009).

Dentro de la psicología de orientación marxista se desatacan estudios soviéticos como los de Bozhovich y sus colaboradores. Para estos, la motivación humana tiene un carácter esencialmente consciente, el cual no niega la existencia de motivos inconscientes. Esto está presente, además, en los trabajos de psicología de Rubinstein, Petrovski, Ansiférova, D. González, F. González, Calviño y demás (Domínguez, 2005).

González (1990) considera que los motivos se estructuran en una jerarquía motivacional; los que conforman el nivel superior de dicha jerarquía son aquellos que orientan la personalidad hacia sus objetivos esenciales. Estos motivos constituyen las tendencias orientadoras de la personalidad. La elaboración consciente del individuo les imprime fuerza dinámica a los motivos, por lo que se convierten en tendencias orientadoras de la personalidad cuando su potencial movilizador trasciende la situación presente del sujeto y se proyecta hacia su futuro.

En cuanto a la jerarquía de motivos, se expresa en distintos niveles y grados de complejidad. Se integran con un nivel dado de organización en la personalidad del sujeto y distingue su potencial regulador sobre el comportamiento y las formas de su expresión en dependencia de la posición que ocupan en la jerarquía de motivos de la personalidad (González, 1990).



“La forma en que el motivo se manifiesta depende de la personalidad del sujeto que lo asume” (González, 1990, p. 116). Por ello, un mismo motivo puede acarrear fines o estrategias diferentes para su satisfacción, en un nivel más o menos racional de elaboración.

El voluntariado

La Ley Reguladora del Voluntariado Social en el Ámbito Estatal en España (Ley 6/1996, Artículo 3), entiende por voluntariado:

El conjunto de actividades de interés general, desarrolladas por personas físicas, siempre que las mismas no se realicen en virtud de una relación laboral, funcionarial, mercantil o cualquier otra retribuida y reúna los siguientes requisitos: que tengan carácter altruista y solidario; que su realización sea libre, sin que tengan su causa en una obligación personal o deber jurídico; que se lleven a cabo sin contraprestación económica, sin perjuicio del derecho al reembolso de los gastos que el desempeño de la actividad voluntaria ocasione; que se desarrollen a través de organizaciones privadas o públicas y con arreglo a programas y proyectos concretos. (Montero y Bedmar, 2010, p. 76)

Esta definición ha sido incorporada a diversos estudios sobre esta temática (Agost, et al., 2002; Ayarza, 2008; Corral, 1996; Salvador, 2010; Yubero, S. y Larrañaga, 2002;). De estas referencias se pueden resumir las siguientes características que presenta el voluntariado: se produce en el **área de la gestación de valores colectivos de la sociedad civil** y en menor medida en el sector estatal; constituye una **ayuda o servicio libre y espontáneo a las otras personas sin que sea, ni exclusiva ni primordialmente, en beneficio de quien la desarrolla**, la persona debe poseer un **compromiso estable a permanecer en la actividad para considerarse voluntaria**; estas acciones deben gestarse en el **marco de una organización con independencia del grado de institucionalización, reconocimiento público o privado que esta tenga; no está mediada por una relación laboral, funcional, ni mercantil** y se produce **gracias a un gran activismo y compromiso con el contexto social, como acción que repercute en el bienestar de la comunidad**. Estos estudios concuerdan en definir el voluntariado como una pieza fundamental para la construcción de la sociedad civil.



El envejecimiento poblacional en Cuba

La tendencia hacia el envejecimiento de la población acarrea profundos cambios en todas las generaciones y en la mayoría de las actividades sociales, económicas y políticas. Durante el siglo XXI Cuba ha estado marcada por una sociedad más envejecida, tópico que se ha convertido en asunto de gran relevancia para la protección social, el mercado de trabajo, la política, el diseño y la tecnología, la educación y la cultura.

Este cambio implica retos importantes para instituciones y políticas educativas que han surgido para la atención a este sector de la población, entre las que destaca la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor.

Este proyecto se apoya, para su operacionalización, en un grupo de personas que desempeñan diversos roles de forma voluntaria. Por sus peculiaridades, este movimiento se conoce con el nombre de voluntariado, el cual es conocido a nivel mundial. Existen modelos para su estudio desde diferentes perspectivas de la ciencia encaminados a comprender aspectos tales como: las motivaciones de los sujetos voluntarios, la permanencia dentro del voluntariado, el sentido de la participación en la tarea, entre otros.

Proliferan discusiones respecto a alternativas metodológicas a seguir para la caracterización de este fenómeno, y existen variantes que abogan por el uso de metodologías cuantitativas (uso de cuestionarios y escalas cerradas); hasta las más recientes que se pronuncian por el uso de metodologías cualitativas, con su traducción en métodos e instrumentos de carácter abierto.

A pesar de la probada importancia del voluntariado como “recurso” social (García Roca y Comes Ballester, 1995), en Cuba, no existen investigaciones previas en la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, que ya celebra sus 16 años de existencia. Por lo tanto, esta investigación constituye un primer acercamiento a esta temática que no ha recibido la atención científica que requiere.

Se retoman como antecedentes los estudios sobre esta temática existentes en países como España, Uruguay y Argentina que consideran las elaboraciones teóricas y metodológicas previas, para defender como punto de partida, el uso de una metodología cualitativa, con el empleo del método clínico y de técnicas abiertas, que pretende un ajuste de los indicadores a la realidad del fenómeno de acuerdo con cómo se ha producido el surgimiento y evolución del proyecto de la CUAM.



Este voluntariado constituye una de las experiencias de este tipo que existen en Cuba. Es, a su vez, uno de los movimientos sociales de mayor alcance y trascendencia por la importancia que reviste para el funcionamiento de las aulas de la CUAM en cada municipio de La Habana. El voluntariado es una modalidad que opera con nuevos retos, por lo que resulta de interés significativo conocer su peso social y sus motivaciones –con las promesas y riesgos que acarrea– para gestionarlo y obtener de él la potencialidad de regeneración que posee.

Los resultados de esta investigación podrán utilizarse para el rediseño de las políticas y estrategias a seguir para la atención al voluntariado desde los distintos niveles de decisión y organización de las actividades en las cuales laboran, por lo que posee una utilidad práctica.

Método

Población y grupo de estudio

La población está compuesta por las personas adultas mayores de los municipios de La Habana, que participan como voluntarias en diversos roles: coordinadoras de municipios, presidentas de aula y profesoras y colaboradoras de la docencia; para un total de 309. El grupo quedó conformado de forma intencional, con 21 sujetos adultos mayores, miembros del Consejo Técnico Ampliado de la CUAM, que participan como voluntarios en el rol de Coordinador General en varios municipios de La Habana. Se tuvo en cuenta que los sujetos tuvieran 60 años o más de edad; pertenecer y participar en la CUAM como parte del Consejo Técnico Ampliado; encontrarse trabajando en el rol de coordinador de municipio de la provincia La Habana; y la disposición a participar en el estudio.



Tabla 1

Información sociodemográfica de la población participante

Variables sociodemográficas		porcentaje
Sexo	Femenino	95,2
	Masculino	4,8
Escolaridad	Universitaria	76,2
	Técnico medio	14,3
	12mo grado	9,5
Estado civil	Casada	14,3
	Viuda	38,1
	Divorciada	33,3
	Soltera	9,5
Unión consensual	Unión consensual	4,8
	Jubilada	85,0
	Otras ocupaciones	13,0

Nota: Elaboración propia.

Objetivos

Para el acercamiento a este grupo, la investigación persigue, como objetivo general, **caracterizar los motivos que orientan a un grupo de personas adultas mayores a participar como voluntarias de la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de La Habana.**

Específicamente, se busca identificar los motivos generales de esta población adulta mayor y los motivos asociados a su participación en el voluntariado en la CUAM; describir la jerarquía de los motivos generales y de los motivos asociados a su participación voluntaria en la CUAM; explorar su grado de satisfacción con el desempeño como personal voluntario de la CUAM a partir de sus motivaciones esenciales asociadas a este proyecto.

Tipo de investigación

Se emplea una metodología esencialmente cualitativa. Responde a un diseño transversal de carácter exploratorio descriptivo. Recurre principalmente a técnicas de expresión abierta e indirectas para conocer las características esenciales



que presenta la esfera motivacional en el grupo de personas adultas mayores voluntarios estudiados.

Esta metodología contribuye a la aproximación al objeto de estudio para revelar sus cualidades esenciales, describir e interpretar los fenómenos y conocer, en este caso, los procesos complejos que constituyen la subjetividad de la persona adulta mayor voluntaria, y se evade el instrumentalismo y las rutinas clasificatorias.

Se privilegia el método clínico, abordado mediante una serie de técnicas que estudian la individualidad de forma sistemática e intensiva. Al mismo tiempo se hace posible la construcción de un sistema de categorías para el análisis de los resultados a través del método de análisis de contenido.

Los análisis eminentemente cualitativos se apoyan en procedimientos estadísticos como el cálculo porcentual y se utilizan estadísticos descriptivos de frecuencia (la moda y la media), como medidas de tendencia central.

“La epistemología cualitativa defiende el carácter constructivo-interpretativo del conocimiento, lo que de hecho implica comprender el conocimiento como una producción y no como la aprehensión lineal de una realidad que se nos devela” (González, F. 2009, p. 4). Para ello, los instrumentos son implementados en pos de la construcción del conocimiento, cuidando de incurrir en procesos clasificatorios.

Instrumentos

Técnicas “Cinco deseos” y “Cinco deseos vinculados con la labor en el voluntariado de la CUAM”. Se reconoce el origen de esta técnica en el belga Joseph Nuttin. Fue retomada en la propuesta que sobre ella hizo, en el año 1972, el doctor Diego González Serra. En la presente investigación se aplica una variante de esta técnica donde, en un primer momento, se enfoca en la exploración de los motivos de forma general (“Cinco deseos”) y en un segundo momento, se aplica para explorar los motivos que orientan la actividad específica (“Cinco deseos vinculados con la labor en el voluntariado de la CUAM”).

Para el análisis de contenido de los “Cinco deseos” se utilizarán, como categorías de referencia, las empleadas por González (2008) y ajustes posteriores que aparecen en varias tesis de diploma (Águila, 2004; Estévez, 2008; Martínez, 2007; Paucar, 2009; Suárez, 2007). A partir de las anteriores propuestas y de acuerdo con los datos obtenidos, se construyeron las categorías que aparecen a continuación, siguiendo los principios que rigen un estudio esencialmente cualitativo. Estas categorías son las siguientes:



Familia	Condiciones materiales
Relaciones de pareja	Recreación
Salud	Viajar
Realización de sí mismo o misma	Voluntariado
Relaciones interpersonales	Trascendencia
Deber- humanitarismo	Necesidades afectivas
País	

Para analizar el contenido expresado en la técnica de los “Cinco deseos vinculados con la labor en el voluntariado de la CUAM”, se consideran las mismas referencias que para la técnica de los “Cinco deseos” y se procedió con la misma perspectiva metodológica que en el caso anterior. Las categorías construidas fueron las siguientes:

Preparación profesional y personal	Calidad de sus actividades de voluntario
Relaciones Interpersonales	Relación con instituciones
Condiciones materiales	Crecimiento del proyecto de la CUAM
Deber-humanitarismo	Permanencia del proyecto de la CUAM
Trascendencia	Salud
Reconocimiento social del programa	Viajar

Técnica de satisfacción con la actividad como voluntario. Se emplea esta técnica para conocer el grado de satisfacción de las personas adultas mayores con su desempeño dentro de la CUAM como voluntarias. Aunque su empleo está más vinculado al ámbito organizacional, resulta eficaz para explorar las perspectivas del grupo de estudio con su labor. Se aplica de modo independiente y en el análisis la medida que se utilizará es la moda, medida de tendencia central que indica el valor más frecuente o repetido en la matriz de respuestas ofrecidas. Para ello se refiere una escala (Cuestay Valencia, 2014) desde el 1 hasta el 3, donde 1 significará la mejor percepción de la satisfacción y 3 significará la peor percepción de la satisfacción. Se emplean los siguientes indicadores:

Reconocimiento moral	Sobrecarga de tareas
Utilidad y aporte social	Experiencia en el desempeño como voluntarios o voluntarias
Bienestar emocional	



Preparación para la
adulthood mayor

Desarrollo de cualidades
personales

Acceso a actividades
recreativas

Composición: “Trabajo en la cátedra porque...” El análisis integral de esta técnica permite el estudio de los diferentes motivos, intereses y necesidades de la personalidad. Para este fin, se realiza el análisis de los contenidos manifestados por los sujetos, teniendo en consideración la gama de intereses y motivaciones, el grado de implicación afectiva, es decir, si estaban simplemente expuestos, descritos, o si se expresa un compromiso afectivo, vinculado emocionalmente con el material. El uso e interpretación de esa técnica parte de los principios metodológicos expuestos por González Rey (1985). Para el análisis de la composición se consideraron tres aspectos fundamentales: contenido, vínculo emocional hacia el contenido y elaboración personal del contenido expresado.

Entrevista individual semiestructurada sobre el voluntariado. Se realizó una entrevista semiestructurada con el objetivo de tener una visión más integradora de la población mayores estudiada. Se indaga sobre los contenidos relacionados con los objetivos específicos de esta investigación; en lo que respecta a sus principales contenidos psicológicos: motivos, necesidades, actitudes, tareas o acciones que realizan en el voluntariado, satisfacción con dicha labor; así como para integrar indicadores obtenidos en las técnicas de expresión escrita anteriormente aplicadas. Como parte de la entrevista, se realiza una observación de la dinámica generada durante su aplicación. Se valora la expresión corporal y emocional de los sujetos, el grado de adecuación a lo expresado verbalmente. Para su evaluación se tuvieron en cuenta los indicadores definidos para explorar los motivos asociados a la actividad de voluntariado, el conocimiento acerca de la actividad y el grado de satisfacción experimentado.

Procedimiento

En la primera sesión se estableció el “Rapport”, el cual había sido promovido desde la propia relación del sujeto investigador con los sujetos voluntarios en los espacios de coordinación que se desarrollan en la Cátedra. Se plantearon los objetivos del estudio, su pertinencia y alcance de los resultados previstos y se



contó con el consentimiento de los sujetos para participar en la investigación. En esta sesión se procedió a la aplicación de la técnica de los cinco deseos, la técnica de satisfacción y la composición. Posteriormente se procedió a desarrollar la interpretación de la información recogida en estas técnicas de “papel y lápiz” y a la elaboración de resultados parciales.

Sobre la base de los avances derivados en la interpretación de los resultados, se procedió a la realización de la entrevista individual. Para ello se hicieron las coordinaciones pertinentes para el encuentro individual de los sujetos. Se aplicó finalmente la entrevista, que permitió profundizar, desde el punto de vista dialógico e interactivo, en aquellos aspectos que no quedaron totalmente develados durante la aplicación de las técnicas anteriores.

Discusión de los resultados

Al analizar de forma integrada y global los resultados obtenidos en la investigación, vemos que los sujetos adultos mayores investigados se caracterizan por poseer un buen número de motivos que conforman su jerarquía motivacional. Este hecho resulta significativo, pues la presencia de motivos a nivel de la personalidad ofrece direccionalidad al comportamiento de estos sujetos y los impulsa a la obtención de metas de desarrollo en un sentido amplio, lo que confirma la perspectiva de que el desarrollo humano es un proceso continuo que se extiende a lo largo de todo el ciclo vital.

Desde el propio planteamiento inicial de los motivos generales emergen motivos relacionados con la actividad que desempeñan como voluntarios y voluntarias. Tal es el caso del motivo deber-humanitarismo, que es reconocido ampliamente dentro de la bibliografía científica sobre el voluntariado, como un motivo que orienta la conducta de las personas que se desempeñan en este tipo de actividades.

El voluntariado como elemento de la estructura social es un movimiento que, al tener la característica de no ser remunerado, los sujetos que lo integran trabajan a partir de una motivación genuina y auténtica. Su hacer se orienta por un alto sentido del deber, la creación de nuevos valores humanos y la aplicación de valores universales como la solidaridad humana, la paz, el altruismo y la preservación del bien común para todos los grupos.

Dada la significación que tiene la condición de voluntariado en sus propias vidas, esa condición misma se revela, desde el inicio de la investigación, como uno de



los motivos esenciales de estas personas adultas mayores. Se puede inferir que este motivo funciona como uno de los principales que orienta la conducta de estas personas en el presente, y que influye en la dinámica de la personalidad en las distintas esferas de la vida, si se parte de considerar que los contenidos que integran la personalidad funcionan de un modo sistémico.

En cuanto a los motivos generales que aparecen, en correspondencia con lo planteado por la bibliografía, la primacía de motivos relacionados con la familia y la salud están en correspondencia con las significaciones que adquieren estos aspectos de la situación social de su desarrollo, pues la familia constituye uno de los escenarios fundamentales de apoyo y contención para el sujeto al arribar a esta etapa de la vida. Por otro lado, las ideas sobre la salud y la perspectiva de la vida se derivan de duelos que debe elaborar el sujeto adulto mayor, temas que ocupan un lugar frecuente dentro de sus reflexiones cotidianas.

Resulta interesante el hecho de que, aunque se hacen referencias a estos motivos en sentido general, al argumentarlos se utilizan elementos donde la condición de voluntariado tiene cierto grado de centralidad. Es decir, los propios contenidos de los motivos que aparecen reflejados en sentido general, están matizados por la condición de ser voluntarios o voluntarias.

Con respecto a los motivos asociados a la actividad que desarrollan las personas adultas mayores como voluntarias, igualmente se presentan un número importante de ellos, casi comparable a la cantidad de motivos planteados de modo general por los sujetos. Esto indica una gran variedad de contenidos que movilizan el comportamiento de los sujetos, para participar en las actividades que realizan como voluntarios dentro del proyecto de la cátedra.

Se observa una alta implicación personal con estos contenidos que denotan una fuerte identificación con el proyecto de la CUAM, que se manifiesta directamente en el deseo prioritario de que progrese, mantenga su permanencia, se sostenga en el tiempo como proyecto y que adquiera cada vez más reconocimiento social. Para el logro de este, asociado a una mayor legitimidad a nivel comunitario y social, las personas adultas mayores visualizan de forma certera la importancia que tendría contar con un mayor apoyo gubernamental y de los distintos actores sociales con protagonismo en nuestra sociedad civil.

Esto derivaría en una mejor relación con otras instituciones del Estado, organizaciones de masas y espacios comunitarios. Maximizaría los alcances de



la CUAM y su impacto como proyecto que promueve el desarrollo humano en una de las etapas más sensibles del ciclo vital, como lo es la vejez.

Esta participación dentro de la CUAM, de voluntariado, no se ve influenciada por la obtención de remuneración económica. Tal y como se manifiesta en los estudios sobre el voluntariado descritos en revisión teórica de este informe, en este caso, reciben la gratificación de que el proyecto influye en su preparación profesional y personal. En cuanto a lo profesional se destaca el desarrollo de competencias. Además, se reconoce la ganancia subjetiva personal de trabajar en un proyecto que tributa al desarrollo de cualidades personales desarrolladoras.

En el grupo de estudio existe un fuerte compromiso con la calidad de las actividades que desarrollan. Posee una mirada crítica que va a la búsqueda de niveles superiores de perfeccionamiento en aspectos intrínsecos a la actividad de voluntariado, lo cual tributa al reconocimiento de este programa en cuanto a los resultados que se expresan en el sector poblacional al cual va dirigido.

Como aspecto peculiar se pudo comprender, sobre todo en las técnicas de expresión abierta y en las de carácter dialógico, como la entrevista, la significación que posee la categoría deber-humanitarismo, la cual está presente en los motivos de los sujetos. Esta se asocia con la finalidad de la labor que realizan en pos del desarrollo humano y la defensa de valores importantes.

Aparece también en estas técnicas la categoría trascendencia en correspondencia con una de las regularidades de estas edades, pues se corresponde con la nueva formación psicológica, centro de la dinámica del desarrollo en la persona adulta mayor, lo cual implica que los procesos del desarrollo en la etapa están estrechamente vinculados con el desarrollo de esta formación.

En la exploración de los motivos asociados al voluntariado aparecen otras categorías que se catalogaron como “otras”, entre las cuales emergen elementos identitarios en los sujetos. A partir de ello se infiere que se ha comenzado a conformar una identidad como voluntarios o voluntarias en el grupo estudiado.

Como esta investigación se desarrolla desde una perspectiva esencialmente cualitativa, el diseño se ajustó para profundizar en aquellas características que pudieran estar configurando una identidad como voluntarios y voluntarias en los sujetos del grupo de estudio. Se obtuvo así un grupo de elementos expresados por



el grupo que permitieron establecer vínculos con las actividades que realizan y los niveles de satisfacción que se logran desde sus motivaciones esenciales.

Entre las características más importantes referidas que podrían configurar una identidad en el grupo como voluntario, se encuentran, desde las expresiones de los sujetos, que consideran voluntaria a la persona que desarrolla esta actividad sin retribución económica. Esta debe poseer valores humanos como el altruismo, la solidaridad, la responsabilidad y el sentido del deber, entre otros. Consideran que son sujetos promotores del desarrollo humano, y destacan en sus argumentos la importancia que le conceden a la influencia que pueden ejercer en aspectos como su autoestima y su autoperfeccionamiento. Refieren que quien ejerce el voluntariado es una persona que necesita mantener la vitalidad y los intereses personales hacia distintas esferas del saber, necesita un tiempo mínimo de permanencia en las actividades y es una persona que aprende y se autoperfecciona. Por último, aparecen cualidades morales elevadas, pues se vivencia con vinculación a la defensa de la Revolución.

Como acciones más significativas de los sujetos voluntarios se encuentran las desarrolladas para la socialización de los resultados del programa, la gestión del personal para impartir los módulos y aquellas encaminadas a garantizar las condiciones materiales mínimas indispensables para las actividades.

Si se tienen en cuenta sus contenidos, estas actividades pudieran estar relacionadas con la formación de los elementos identitarios referidos con anterioridad. Como formadoras de sentidos personales, pudieran estar vinculadas con la existencia de motivos más relevantes de los sujetos en esta área, es decir, se estructuran a nivel subjetivo los motivos más relevantes asociados con el rol de voluntarios o voluntarias. A su vez, en la medida en que existen motivos que poseen relevancia para estos sujetos, ellos conducen al desarrollo de actividades de mayor calidad dentro de la cátedra.

De esta forma, el motivo asociado al crecimiento del proyecto, su permanencia y sostenibilidad, así como su reconocimiento social, se ve favorecido por las actividades que implican la socialización de sus resultados. Estas, a su vez, refuerzan la motivación en esta línea.

Además, la selección de personal con la capacidad adecuada impacta la motivación hacia el logro de una preparación profesional y personal. Los nuevos niveles



de motivación que se obtienen en esta área, se presume, llevarán a un mejor desarrollo de estas actividades, al buscar nuevos niveles de perfeccionamiento.

El análisis de los niveles de satisfacción en relación con las motivaciones esenciales en su participación en el voluntariado dentro del proyecto de la CUAM corrobora que la mayoría se encuentra satisfecha.

Entre las razones más importantes de dicha satisfacción se encuentra que la utilidad y aporte social constituye el indicador más importante de satisfacción en las personas adultas mayores con la actividad que realizan como voluntarias. Se relaciona con la mayoría de los motivos que orientan la actividad de estos sujetos, entre los cuales está el crecimiento del proyecto de la CUAM. Posee estrecha relación con el deseo referido a la permanencia del proyecto de la CUAM, con el reconocimiento social del programa derivado de sus éxitos hacia la comunidad y con la calidad de las actividades que desarrollan como sujetos voluntarios, lo que conduce a un mayor reconocimiento. Esta satisfacción encuentra su realización a través del desarrollo de acciones para la socialización de los resultados del programa educativo en diferentes instancias de la sociedad.

Las razones que implican satisfacción también se asocian al bienestar emocional que sienten los sujetos y derivan de la preparación profesional y personal que obtienen. También se ven favorecidas por las relaciones interpersonales y el contacto intergeneracional generador de vivencias positivas, y por el hecho de permanecer dentro del proyecto, el cual consideran que tiene una larga vida. Esta satisfacción se obtiene en estrecho vínculo con las actividades que desarrollan para la gestión del personal que imparte los módulos y la garantía de condiciones materiales adecuadas que garanticen una formación de calidad.

La satisfacción se considera influenciada por el desarrollo de cualidades personales. Se exhibe una estrecha relación entre este, como razón que implica satisfacción en los adultos mayores, y la presencia de motivos en ellos, como es el caso de las relaciones interpersonales y la preparación profesional y personal.

El reconocimiento moral es una razón asociada a la satisfacción. Trabajar por la obtención de nuevos niveles de reconocimiento social del programa les genera vivencias satisfactorias.



Las dos razones de satisfacción mencionadas con anterioridad encuentran gratificación en las actividades vinculadas con la socialización de los resultados del trabajo que se desarrolla en el programa.

Por último, como elemento que demuestra satisfacción, se encuentra la preparación para la adultez mayor. Este es un argumento que aparece vinculado de forma estrecha con el motivo de preparación profesional y personal. Consideran que el programa les prepara en un grupo de ámbitos y genera saberes necesarios para poder enfrentar, de un modo más saludable, el proceso de envejecimiento. Se ve favorecida por la selección del personal adecuado para realizar una capacitación en estos aspectos imprescindibles para su desarrollo.

A partir de los resultados obtenidos en la investigación, se puede resumir que:

- Los cinco motivos más referidos por lo sujetos, de modo general, se relacionan con: **familia, salud, deber-humanitarismo, condiciones materiales y voluntariado.**
- Los motivos más relevantes en el grupo estudiado, que se asocian a la actividad del voluntariado, son: **crecimiento del proyecto de la CUAM, preparación profesional y personal, permanencia y sostenibilidad del proyecto de la CUAM, reconocimiento social, relación con otras instituciones, condiciones materiales y calidad de las actividades como voluntarios y voluntarias.**
- La jerarquía de motivos generales se comporta en el siguiente orden: **familia, salud, deber-humanitarismo y condiciones materiales.**
- La jerarquía de motivos asociados al voluntariado se comporta en el siguiente orden: **crecimiento del proyecto de la CUAM, relación con instituciones, condiciones materiales, reconocimiento social y calidad de las actividades desarrolladas como sujetos voluntarios.**
- El grado de satisfacción predominante en las personas adultas mayores, con el desempeño como voluntarias dentro de la CUAM, a partir de sus motivos esenciales es: **satisfecha.**
- Los argumentos asociados con este estado de satisfacción están relacionados con: **la utilidad y el aporte social del proyecto de la CUAM, el bienestar emocional** derivado de la participación dentro del proyecto, el **desarrollo de cualidades personales** favorecidas por la condición de ser personas



voluntarias, el **reconocimiento moral** alcanzado y **la preparación para la adultez mayor**, que favorece el tránsito por esta etapa de forma más saludable.

- **La utilidad y el aporte social** se relacionan con la mayoría de los motivos asociados a la participación como personas voluntarias dentro del proyecto. En particular, se vincula con la **permanencia del proyecto de la CUAM**, con el **reconocimiento social del programa** y con la **calidad de las actividades que desarrollan como sujetos voluntarios**.
- El **bienestar emocional** que sienten los sujetos, se vincula con la **preparación profesional y personal, y las relaciones interpersonales**. Esto ocurre también con la categoría referida a la satisfacción cualidades personales y los **motivos relaciones interpersonales y preparación profesional y personal**.
- **El reconocimiento moral** resulta una razón de satisfacción.
- Finalmente, la **preparación para la adultez mayor** se encuentra vinculada con el motivo de preparación profesional y personal.

Referencias

- Agost, M. R., Fernández, V., Martínez, J. y Nebot, E. (2002). ¿Por qué decidimos ser voluntarios? *Jornades de Foment de la Investigació*, Universitat Jaume. Recuperado de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/79720/Forum_2002_36.pdf?sequence=1
- Ayarza Elorriaga, E. (2008). II Plan Vasco del Voluntariado: ejes fundamentales. *Revista de servicios sociales*, S.V., (44), 127-134. Recuperado de <http://www.redalyc.org>
- Calviño, M. (1983) *Selección de Lecturas de motivación y procesos afectivos*. (Tomo 2). La Habana: MES.
- Calviño, M. (2013). *Vale la Pena*. Escritos con Psicología. La Habana: Caminos.
- Carmona, L. (2013). *Influencia del programa educativo de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en la percepción de la calidad de vida de un grupo de cursantes combatientes* (Tesis de Diploma). La Habana, Cuba.
- Corrall, F. B. (1996). Atado, mudo y bastante arrugado ¿Existen nuevas formas y conceptos de voluntariado? *Revista Documentación Social*, S.V., (104), 103-114.



- Domínguez García, L. (2005). Motivación profesional y personalidad. En: Lourdes Fernández Ruíz (Comp.), *Pensando en la personalidad*. La Habana: Félix Varela.
- García Roca, J. y Comes Bellester, J. A. (1995). *El voluntariado como recurso social*. Premio Bancaixa de investigación sobre Servicios Sociales 1994. Valencia: Bancaixa.
- González Rey, F. L. (1985). *Psicología de la personalidad*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- González Rey, F. L. (1990). *Psicología de la Personalidad*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- González Rey, F. L. (2009). *Investigación cualitativa y subjetividad. Los procesos de construcción de la información*. México D. F.: McGraw-Hill.
- González Serra, D. J. (2008). *Psicología de la motivación*. La Habana, Cuba: Ciencias Médicas.
- Ladrón de Guevara, B. (1994). *Antropología de la vejez*. Literal. IV (20) 45-47.
- López Navas, A. y Ortigosa, J. M. (2014). Teorías sobre el envejecimiento. En Teresa Orosa Fraíz (Coord.) *Temas de Psicogerontología*. La Habana, Cuba: UH.
- Montero García, I. y Bedmar Moreno, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Revista Polis de la Universidad Bolivariana*, 9, (26), 61-84. Recuperado de <http://polis.revues.org/>
- Salvador Hernández, P. P. (Coord.) (2010). *Manual para la formación del voluntariado. Castilla - La Mancha*. España: Consejería de Salud y Bienestar Social. Recuperado de <http://www.redalyc.org>
- Schupack, S.; Álvarez, M. J.; López, A.; Molina, S. y Martínez, G. (2014). La participación de Adultos Mayores en Voluntariado Social: Una herramienta para la autonomía. *V Jornadas Distritales de Psicología del Oeste*, Argentina, pp. 29-30.
- Valencia Rodríguez, Liliana y Velandia Morales, Andrea. (2013). Percepciones y motivaciones sobre el voluntariado. *Revista Eleuthera*, 9 (2), 116-131. Recu-



perado de http://eleuthera.ucaldas.edu.co/downloads/Eleuthera9_8.pdf

Yubero, S. y Larrañaga, E. (2002). Concepción del voluntariado desde la perspectiva motivacional: conducta de ayuda vs altruismo. *Revista Pedagogía Social*, 2 (9), 27-39. Recuperado de <http://www.redalyc.or.or>

¿Qué imagen construyen los y las adolescentes sobre la vejez? Esencias y desafíos para una nueva cultura gerontológica

What Image Do Teenagers Have of Old Age? Essences and Challenges for a New Gerontological Culture

Ana María Cabrera Marsden
Universidad de La Habana
Cuba
anamaria@psico.uh.cu

Ana Hernández Martín.
Universidad de La Habana
Cuba
ana@psico.uh.cu

Resumen

La población cubana envejece a ritmos acelerados; para el año 2025, Cuba será uno de los países más envejecidos de América Latina. Promover acciones que, desde diferentes ámbitos de socialización, contribuyan a resignificar el papel de las personas adultas mayores en este contexto, permitirá asumir la edad desde una visión más positiva, participativa, saludable y exitosa. Las y los adolescentes cubanos crecen en un entorno que, cada vez con más frecuencia, aboga por patrones hegemónicos, androcéntricos y con marcadas incidencias en el valor de lo juvenil como lo verdaderamente importante. Los medios de comunicación masiva, la familia, la escuela y el barrio muchas veces promueven un tipo de vejez que acentúa la dimensión más negativa del asunto: deterioro, invalidez física y mental, dependencia, pérdidas de roles sociales, depresión, pasividad. Todos estos elementos se entrecruzan en



la aprehensión de una cultura que aboga por una mirada paternalista y desde la carencia al llegar a la tercera edad. Una mirada a estos agentes de socialización en la adolescencia nos permite develar la presencia de valores negativos asociados a la vejez y al envejecimiento, los cuales dificultan una construcción positiva de la edad. Comienzan, sin embargo, a emerger algunas pautas en este contexto que permiten ir reconstruyendo esa cultura gerontológica. El presente trabajo devela algunos elementos de los diferentes agentes de socialización que dificultan la construcción de esa nueva cultura gerontológica desde edades tempranas y apunta hacia aquellos que, aun cuando son insuficientes, abogan por una construcción diferente del imaginario social sobre la tercera edad.

Palabras clave: Cuba, vejez, agentes de socialización, cultura gerontológica.

Abstract

Cuban population is rapidly aging. By 2025, Cuba will be one of the most aged countries in Latin America. Promoting actions, from different fields of socialization, in order to contribute to re-signify older people role in this context, will lead to assume age from a more positive, healthy and successful perspective. Cuban teenagers grow up in an environment advocating, more and more frequently, for patterns that are hegemonic, androcentric, and with noticeable incidences on the value of youth as truly important. The mass media, family, school and neighborhood often promote a type of old age that accentuates the most negative dimension of the issue: deterioration, physical and mental disability, dependency, loss of social roles, depression, and passivity. These are all elements that intertwine in the apprehension of a culture that advocates for a paternalistic view from the perspective of a person in need when reaching the old age. A look at these agents of socialization in adolescence allows us to reveal the presence of negative values associated with aging and old age which hinder a positive construction of age. However, patterns allowing the construction of that gerontological culture started to emerge in this context. This paper reveals some elements of the different agents of socialization that make difficult the construction of this new gerontological culture from the earliest ages, and also points to other elements that, although insufficient, advocate for a different construction of the social imaginary of the old age.

Keywords: Cuba, old age, agents of socialization, gerontological culture.



A modo de introducción

Cuba asiste a un proceso demográfico sin antecedentes en la historia. Con una población mayor de sesenta años que asciende a las 204 139 211 personas (lo que representa el 18,7% de la población) (ONEI, 2012), nuestro país se ubica entre los más longevos de América Latina y el Caribe. Datos recientes ofrecidos por la Oficina Nacional de Estadística e Información afirman un crecimiento poblacional en los últimos cuatro años. Hoy Cuba posee un 19% de su población envejecida. Esta situación comienza a tener un impacto perceptible en los diversos ámbitos de la vida social.

Deviene en un proceso que reclama la atención para la formulación de políticas públicas, científicas, mediáticas, educativas y sanitarias que abarca diferentes sectores y grupos etarios y no solo a las personas de la tercera edad. Ello encuentra cabida en el lineamiento 144 de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución (2011) que tiene como objetivo “brindar particular atención al estudio e implementación de estrategias en todos los sectores de la sociedad para enfrentar los elevados niveles de envejecimiento de la población”. La lógica de este proyecto de país en la organización y desarrollo de la sociedad involucra a diversos actores sociales encargados de promover una cultura gerontológica que incluya aprender a envejecer y a convivir en una sociedad envejecida desde edades tempranas del ciclo vital. En este sentido, la educación se erige como pilar fundamental para favorecer espacios de reconocimiento, inclusión y aceptación de la persona mayor.

En los espacios de debate científico sobre el tema se afirma que Cuba no está preparada para asumir los retos que impone una población envejecida (Alfonso, 2014; Orosa, 2014a). Los medios de comunicación masiva, la familia, la escuela y el barrio muchas veces promueven un tipo de vejez que acentúa la dimensión más negativa del asunto: deterioro, invalidez física y mental, dependencia, pérdidas de roles sociales, depresión, pasividad. Todos estos elementos se entrecruzan en la aprehensión de una cultura que aboga por una mirada paternalista y desde la carencia, al llegar a la tercera edad.

En este contexto, ¿qué imagen construyen los grupos adolescentes cubanos sobre la vejez?, ¿qué piensan, sienten, creen sobre esta etapa?, ¿qué modelos guían su construcción sobre la vejez?, ¿cuál es la influencia de los agentes de socialización en la construcción de su imaginario sobre la vejez y la suya propia?



La propuesta que presentamos intenta aproximarse a una caracterización de los diferentes agentes de socialización que potencian, o no, una aprehensión de la nueva cultura gerontológica. Esta cultura la entendemos como un conjunto de valores, ideas, creencias y actitudes favorables hacia el proceso de envejecimiento y la vejez.

Realidades que hacen pertinente una nueva cultura gerontológica

Desde la familia

Las nuevas dinámicas demográficas han influido en la reconfiguración de los espacios familiares. La presencia cada vez más frecuente de núcleos familiares en los que figura al menos una persona adulta mayor ha colocado la mirada en un fenómeno que involucra espacios de articulación-desarticulación entre varias generaciones, especialmente entre adolescentes y personas adultas mayores, en los que, por las características propias de la adolescencia, comienzan a emerger conflictos con las figuras adultas. Este conflicto puede agravarse si se entremezcla con brechas del orden intergeneracional; pues los valores, normas de conducta, modos de hacer y ser y, en general, las concepciones del mundo presentes en estas mismas se constituyen como antagonismos. Los patrones de relación establecidos entre estas generaciones marcan distancias y diferencias de perspectivas que las colocan en situación de confrontación sobre cuestiones de la vida cotidiana. Estos conflictos van desde lo familiar hasta lo laboral y comunitario, lo que deviene en contradicciones intergeneracionales que frenan los procesos participativos, de autorrealización, de producción, de inclusión, etc.

Las generaciones adolescentes suelen ser más críticas en sus valoraciones sobre las personas adultas que les rodean, quienes dejan de ser las figuras sagradas de etapas anteriores. “El carácter dicotómico del pensamiento y la ausencia de una consolidación de algunas formaciones motivacionales, contribuyen a que esta valoración sea poco reflexiva y rígida” (Domínguez, 2006, p. 215).

La causa de este conflicto radica en la divergencia de opiniones entre adolescentes y mayores en cuanto a los deberes y derechos de los primeros. (Domínguez, L., 2006).

Aunque en el caso del vínculo relacional que establecen los sujetos adolescentes con sus abuelos o abuelas se torna a veces conflictivo, este responde más a la presencia del conflicto o brecha generacional que al propio conflicto adulto-adolescente. Según Laura Domínguez (2006), “la sucesión entre generaciones



es siempre selectiva: unos conocimientos, normas y valores se asimilan y se transmiten a la nueva generación, mientras otros que no se corresponden con las nuevas circunstancias son rechazados o transformados” (p. 217). Esta situación de conflicto se presenta en disímiles espacios en los que convergen ambas generaciones: escolares, familiares, barriales y sociales. Abarcan diferentes escenas de la vida cotidiana como los valores cívicos y morales, el empleo del tiempo libre y las actividades de ocio, intereses culturales, espacios de consumo cultural y preferencias culturales, uso de la moda, etc.

A este hecho que acontece con sus peculiaridades en cada contexto y época social habría que añadirle, en la actualidad, la presencia cada vez más rápida de cambios sociales, la tecnologización acelerada en todos los espacios de la vida cotidiana, la transmisión masiva por los medios de comunicación de valores e informaciones que no favorecen modelos educativos consecuentes con elementos de convivencia intergeneracional y el aislamiento cada vez más frecuente entre miembros de la familia que conviven en un mismo hogar.

Estas condiciones aceleran un distanciamiento entre las generaciones que no favorecen espacios de inclusión y con-vivencia generacional efectivos en los que ambos grupos etarios puedan poner en común lo que pueden hacer juntos en pos del desarrollo psicosocial de unos y otros. Los ritmos acelerados en los que se vive hoy potencia un crecimiento de adolescentes en el que la figura de la persona mayor deja de ser el reservorio de sabiduría para convertirse en depositaria de saberes susceptibles de ser aprendidos en la interacción, muchas veces, con sus nietos y nietas adolescentes.

Es también un reto para las actuales generaciones de mayores aprender a convivir en espacios multigeneracionales. Son quizás estas generaciones las que tienen un mayor peso en la re-configuración de la mirada adolescente hacia las personas mayores. En la medida en la que estos espacios se conviertan en escenarios que favorezcan una comunicación efectiva para ambas generaciones, se posibilitará un mayor acercamiento entre ambos grupos etarios y, como consecuencia, un mayor conocimiento y co-aceptación de las características propias del período del desarrollo por el que atraviesan.



La efectividad de las relaciones interpersonales y la solución constructiva de los conflictos que puedan emerger en la interacción de las diferentes generaciones, funcionan necesariamente como potenciadores de crecimiento personalógico. (Pérez, p. 278)

Esta convivencia multigeneracional también ha incidido en una nueva forma de mirar la vejez desde la subjetividad adolescente. Al vivir más años, la persona adulta mayor que convive con generaciones más jóvenes se convierte en referente directo desde el cual estos construyen su comprensión de la vejez y el envejecimiento.

La inserción de las autoras en contextos de trabajo grupal con adolescentes ha develado la emergencia de una preocupación tácita de este grupo poblacional sobre las cuestiones relacionadas con el envejecimiento poblacional: “cómo aprender a cuidar a mi abuelita”, “hacer un video sobre lo que pasa cuando uno es viejo”, “¿qué pasa cuando uno es ya mayor?”, “tengo miedo a que le pase algo a mi abuela; cómo hago para ayudarla”.

Si bien la sociedad no está preparada para asumir los retos de una población envejecida, menos lo está la familia para preparar a sus miembros más pequeños de casa a asumir “naturalmente” la entrada de sus abuelos y abuelas a la tercera edad. Es frecuente encontrar espacios familiares en los que el cuidado de la persona adulta mayor se convierte en crisis familiares que devienen en tensión y preocupación también para el adolescente, a quien, además se le involucra, muchas veces, en el cuidado de esa persona mayor. ¿Cómo ocurre este proceso? En ocasiones se ve el cuidado como una carga para la familia y más para el sujeto adolescente, quien tiene otras necesidades e intereses; desde la responsabilidad y otras desde el compromiso, también negativo, de retribuir al abuelo o abuela que se encargó del cuidado durante los primeros años de vida de ese infante. Esta situación, más allá de favorecer un espacio de comprensión positiva de la tercera edad, influye en la construcción de la vejez desde el deterioro, la enfermedad, la sobrecarga y la molestia.

Una mirada a la vejez desde las personas adolescentes con las que las autoras han trabajado permite develar, en algunos casos, la presencia de actitudes negativas y conductas de maltrato hacia la persona mayor que denotan una “desconexión” con la realidad que vive ese mayor: “*ese viejo camina muy lento, me desespera*”, “*yo no quiero llegar a esa edad (la vejez)...total para ser un estorbo*”, “*...si todos los viejos son tremendos chismosos, andan en lo que no le importa*”.



Sin embargo, comienzan a emerger otros contextos que pueden ser potenciadores para favorecer una mirada positiva de la edad: los nuevos referentes de familia, la construcción familiar desde la transnacionalidad y la manera en la que se vive la llamada “abuelidad de nuevo tipo”. Hoy asistimos a un proceso de reconfiguración de los paradigmas de asumir los roles de abuelos y abuelas. Cada vez es más frecuente encontrar a quienes prefieren aprender a serlo en esta época, a disfrutar la abuelidad y acompañar el proceso de desarrollo familiar, pero también preservar proyectos de vida propios, bien de pareja, de estudio o de contribución social (Orosa, T., 2001).

Desde esta mirada, encontramos adolescentes que comienzan a valorar la importancia de un aprendizaje durante toda la vida: *“mi abuela comenzó a estudiar en la universidad y aprendió cosas que después me enseñaba a mí y a todos en la casa. Ya ella no estaba todo el día pendiente de lo que pasaba, empezó a tener otros planes”, “me alegró saber que [mi abuela] sabía más que yo de computación y tenía una agilidad en el teclado perfecta que adquirió en el Joven Club de Computación”*; a comprender la edad como un periodo etario del desarrollo: *“llegar a la tercera edad es vivir otra etapa de la vida”, “esa edad tiene sus cosas buenas y malas, como las demás”, “tenemos que aprender que es otra etapa de la vida”*.

La familia constituye el vínculo de integración más importante y es la esfera que permanece presente en el desarrollo socio-psicológico del individuo a lo largo del ciclo vital. Las relaciones familiares ya sean entre una misma generación o intergeneracionales son fuentes de satisfacción de importantes necesidades en la jerarquía motivacional de las personas. Estas necesidades de integración, asociacionismo, afiliación, afecto, son importantes fuerzas movilizadoras de comportamientos para el logro y mantenimiento de su satisfacción. (Pérez, pp. 279-280)

Al igual que otros roles familiares también se encuentran influenciado por los cambios que la familia como institución transita en la actualidad; hoy resulta imposible reproducir patrones de abuelidad de otras épocas, no solo porque los nietos y nietas hayan cambiado sino porque también las personas mayores han cambiado.

En el contexto nacional se comienza a hablar de nuevas tipologías de abuelidad. Arés (2013), al abordar los cambios de la familia en la actualidad, refiere la existencia de diferentes tipos de vivir el rol: *síndrome de la abuela esclava* sostenedora de



tres generaciones, encargada de los quehaceres del hogar y del cuidado de nietos y nietas; *los abuelos instantáneos* cuando los hijos o hijas rehacen pareja y los primeros asumen la abuelidad de esos “nuevos nietos”; también hay abuelos y abuelas que aparecen en ocasiones especiales; *abuelos mucha marcha*, que tienen muchas actividades, que construyen nuevos proyectos de vida, que tienen una vida activa socialmente y se involucran en disímiles espacios de participación social y *los abuelos y abuelas transnacionales* o *cyberabuelos*, que ejercen su rol desde la distancia fronteriza, lo mantienen desde la comunicación que posibilitan las nuevas tecnologías de la informática y las comunicaciones.

La existencia de una familia extensa tradicional, en la cual las figuras mayores (principalmente la masculina) se hallaban a cargo del control, dirección, coordinación y decisión en el hogar; ha dado paso mayoritariamente (excepto en algunas zonas rurales) a una familia igualmente extensa, donde el poder de decisión lo tiene el miembro (ya sea hombre o mujer) responsable del sostenimiento económico de la familia, de la cual se han independizado familias nucleares, según las posibilidades económicas. En esta nueva configuración familiar, las personas mayores han cedido su puesto directivo y se da lugar a una relación más igualitaria y menos rígidamente jerarquizada.

La presente generación adulta mayor se ha de adaptar a dos cambios fundamentales. En primer lugar, los eventos vitales propios del período como la jubilación, la abuelidad, la viudez, y la propia muerte, que se evidencian esencialmente en el espacio familiar. En segundo lugar, se deben adaptar a la evolución que ha tenido el estatus y la jerarquía de los mayores en la familia (Orosa, 2001). La evolución del significado de “ser adultos mayores” que aprendieron cuando aún no lo eran, es muy diferente y puede entrar en contradicción con algunas exigencias actuales de este rol.

Sin duda, es la familia un espacio importante desde donde los grupos adolescentes comienzan a construir ese imaginario sobre la vejez y el envejecimiento.

Desde la escuela

El espacio escolar constituye un importante ámbito desde donde debieran construirse los aprendizajes de la vida adolescente. Es, entre otras, la institución encargada de promover valores y actitudes positivas hacia la vejez y el envejecimiento. Sin embargo, la realidad educativa demuestra lo contrario. Es



este ámbito uno de los más desfavorecedores para la promoción de una cultura gerontológica, en tanto encontramos:

- Ausencia o escaso tratamiento de temas gerontológicos en las diferentes asignaturas de las enseñanzas primaria, secundaria y preuniversitaria. Los programas de estudio no contemplan la inclusión de la mirada gerontológica en los diferentes escenarios de la vida cotidiana. Poco se habla de los cambios demográficos y de los retos que ello impone a la sociedad.
- La enseñanza va dirigida hacia el respeto por la persona mayor, no hacia la comprensión de la vejez como etapa de la vida y el aprender a envejecer. Si bien es importante educar a las generaciones más jóvenes hacia el cuidado, protección y respeto de las mayores, más importante es enseñarles a envejecer. Nuestros programas docentes deberían incluir temáticas relacionadas con los procesos demográficos y las regularidades de la vejez, en el entendido que debemos prepararnos para llegar a esa etapa de la vida desde una mirada activa, participativa y exitosa; eso solo es posible si aprendemos a envejecer desde paradigmas diferentes a los que dominan hoy en nuestras sociedades. Ello implica comprender que se envejece desde que se nace y que es un proceso natural para el cual las personas y la sociedad deben prepararse, fundamentalmente desmontando estigmas y prejuicios que denotan a la vejez como pérdida y deterioro.
- Poca preparación de docentes en temas gerontológicos. Justamente el poder ofrecerle al estudiantado aprendizajes acordes a una cultura gerontológica está atravesada por la preparación de sus docentes.

Desde lo social – comunitario

Si bien el espacio de lo barrial se erige como un área en la que comienza a entreverse una mirada hacia la vejez que aboga por una cultura gerontológica como la presencia de actitudes negativas y conductas de maltrato hacia la persona mayor, también encontramos otras acciones que favorecen un cambio en el imaginario social sobre la vejez. En ese sentido, es frecuente encontrar espacios para el intercambio intergeneracional; aulas o universidades de mayores que reconfiguran el lugar de la persona adulta mayor en la sociedad, al colocarla en el escenario educativo; una mayor visibilidad de personas adultas mayores en los contextos comunitarios como gestores medioambientalistas y socioculturalistas; así como la presencia, cada vez más frecuente, de individuos mayores en los



espacios laborales del sector no estatal de la economía, lo que los posiciona desde una mirada emprendedora.

Desde los medios de comunicación masiva

Las generaciones adolescentes de la Cuba de hoy crecen en un entorno caracterizado por el desarrollo paulatino y vertiginoso de los medios de comunicación y las nuevas tecnologías. La participación, cada vez más frecuente, de los productos mediáticos en su vida nos convida a analizar cómo estos se insertan en la construcción conjunta de nuevas realidades.

Indagar y caracterizar las prácticas culturales de nuestra población, la relación de los grupos poblacionales con las ofertas culturales, las expectativas y motivaciones que condicionan estas prácticas, así como los usos que hacen de ellas, y las visiones sobre la vejez y el envejecimiento que se transmiten en los diferentes medios de comunicación constituyen problemáticas fundamentales para desarrollar acciones encaminadas a mejorar y transformar los imaginarios culturales en torno a estas temáticas.

Las particularidades en los estilos de vida de adolescentes, sistemas de motivos, jerarquización de necesidades, oportunidades culturales con las que cuentan desde su localización espacial y, con ello, los patrones culturales que se han venido conformando, nos obliga a pensar que todos estos procesos y muchos otros influyen en el consumo que adolescentes están haciendo de los medios de comunicación y que inciden directamente en la conformación de una imagen de la vejez que dista mucho de ser activa, exitosa, positiva.

Las revistas que suelen leer son de moda y entretenimiento (Hola, Vanidades, Cosmopolitan, Marca, etc.) con un cargado componente que aboga por una cultura del consumo y en el que se privilegia la presencia de lo juvenil como patrón de supremacía. En este tipo de revista priman los mecanismos de dominación cultural que estimulan un gusto estético universal y cambiante, en coherencia con el proceso de producción capitalista. La industria de la moda femenina oferta una imagen y preferencias, estatus social, relaciones interpersonales y el “buen gusto al vestir” que las adolescentes cubanas tratan de compartir con sus coetáneas amén de sus posibilidades económicas. Se vislumbra una preferencia por revistas internacionales en detrimento de las nacionales, en la mayoría de las cuales las personas adultas mayores no ocupan espacio. ¿Son acaso las personas



de la tercera edad una población desprovista de gustos estéticos y beneficiaria de la moda?

El visionado televisivo se concentra en películas, novelas y musicales que, al igual que las revistas, son en su mayoría preferencias audiovisuales de producción extranjera que ofrecen contextos sociales distantes de nuestra realidad. Se aprecia una escasez de imágenes de la vejez en las producciones animadas y juveniles. En estas últimas, muchas veces se omite la presencia de la persona adulta mayor y cuando esta aparece lo hace desde la carencia, la enfermedad, necesitada de cuidados o desde la burla. Para los grupos más pequeños emerge “Chuncha” como un paradigma diferente de asumir la abuelidad y la vejez: desde el asociacionismo, la participación, la integración social.

La preferencia de géneros cinematográficos es, en este orden: comedias, ciencia ficción/fantástico y horror/suspense, géneros en los que pocas veces se promueven valores sociales y humanistas, y en los que la figura de la persona adulta mayor, al igual que en la producción televisiva, aparece invisibilizada. Desde las producciones cinematográficas surgen vejeces desde el deterioro, la dependencia, la soledad, la enfermedad. Pocas producciones enfatizan en lo activo, participativo, productivo y positivo que también trae aparejada la vejez, como etapa del ciclo vital.

Las producciones mediáticas están presentando una imagen de la vejez que no contribuye a los procesos identitarios en la tercera edad, menos al reconocimiento, por parte de los grupos adolescentes, como una etapa portadora de pérdidas y ganancias y regularidades propias como periodo del desarrollo. Se realiza un tratamiento burlesco y peyorativo de la vejez, en el que se privilegia lo “productivo-joven”; se defienden a ultranza los atributos físicos de la juventud; el sujeto adulto mayor aparece en la mayoría de las ocasiones solo en su rol de abuelidad; lo que lo despoja de la asunción de otros roles sociales como hombre o mujer, como activista social; envejecimiento y vejez son abordados, por lo general, desde la geriatría; no hay una comprensión desde la gerontología. Son todos estos elementos que reniegan la vejez y el proceso de envejecimiento y que colocan los patrones de lo juvenil, masculino y occidental como los referentes desde los cuales se “construye” el mundo actual.

Gran parte de los elementos que hemos sintetizado en los diferentes ámbitos de socialización, sin bien no son los únicos, nos permiten dilucidar la presencia de



referentes positivos y negativos para la construcción de un imaginario sobre la vejez. La mayoría de las veces son elementos que se entrecruzan en la aprehensión de una cultura que aboga por una mirada paternalista y desde la carencia al llegar a la tercera edad: invalidez física y mental, pérdidas de roles sociales, deterioro, pasividad/inactividad y depresión; elementos estos que atentan directamente con los significados construidos en torno al cuerpo y la relevancia social que le es atribuida a los viejos y las viejas.

Sin embargo, como hemos observado, comienzan a emerger una serie de elementos que contribuyen a la formación de otras comprensiones sobre la edad. Justamente nos encontramos en una transición cultural sobre los temas gerontológicos en los que se entremezclan unas y otras visiones. De ahí la importancia de seguir haciendo y construyendo nuevos espacios para que nuestras generaciones adolescentes puedan aprender la nueva cultura gerontológica por la que apostamos.

A modo de conclusión: Retos que el contexto impone

- Fomentar una cultura de inclusión, equidad y potenciación de los recursos personales, sociales y ciudadanos de la población que articule todos los sectores de la sociedad.
- Implementar acciones educativas con adolescentes que permitan desmontar mitos y estereotipos en torno al envejecimiento y la vejez, conocer las características sociopsicológicas de la etapa y de ahí la manera en la que nos relacionamos con las personas mayores constituye un primer paso para transformar la realidad de esos y esas adolescentes y compartir otras maneras de *con-vivir* con adultas y adultos mayores y ayudarles a construir su propia vejez desde paradigmas más positivos.
- Responder a las demandas mediáticas de adolescentes en combinación con contenidos educativos, pero siempre atractivos. Repensar la manera en la que se está enseñando a “ser viejo o vieja” a través de los mensajes mediáticos, la información que se transmite, cómo se hace y el lenguaje que se utiliza.
- Crear espacios de convergencia intergeneracional. Hemos observado, en los grupos de adolescentes con los que trabajamos, un desconocimiento sobre la vejez como etapa de la vida, así como poca preparación para aprender a envejecer e interactuar con personas adultas mayores en un contexto que se vislumbra cada vez más como una población envejecida.



- Ello repara en la importancia de acometer acciones que, desde la educación, favorezcan procesos de sensibilización con la vejez y el envejecimiento; en tanto premisa necesaria para aprender nuevos paradigmas sobre la manera en la que las personas viven su propia vejez (Orosa, 2014b; Zamarrón, 2013; Zarebski, 2015). Ello enfatiza en la urgente necesidad de incorporar, en nuestros distintos niveles de enseñanza, programas educativos para la sensibilización con el envejecimiento y la vejez, a través de los cuales estos grupos etarios podrán “entender” y “atender” la vejez desde posiciones más reflexivas y críticas, y convertirse, a su vez, en agentes de transformación en sus espacios de articulación con otros sujetos adolescentes y familiares. Estas personas adolescentes luego podrán ser “adultos y adultas mayores de nuevo tipo”.

Referencias

- Alfonso, J. (2014). *Envejecimiento poblacional. Actualidades*. Conferencia ofrecida en el Balcón Latinoamericano. FLACSO.
- Arés, P. (2013). *Retos de la familia cubana*. Curso presentado en los marcos del Evento Edumayores.
- Oficina Nacional de Estadística e Información (2012). *Censo de población y viviendas*. Informe Final. Cuba.
- Domínguez, L. (2003): El sistema de comunicación en las etapas de la adolescencia y la juventud: Relaciones con los adultos. En L. Domínguez (Comp.), *Psicología y desarrollo: Adolescencia y juventud. Selección de lecturas* (2006, 1era reimp., pp. 214-221). La Habana: Editorial Félix Varela.
- Hitzig, J. (s. f.). Envejecer en el tercer milenio. En G. Zarebski y R. Knopoff (Comps.). *Viejos nuevos. Nuevos viejos* (pp. 127-132, 2001). Buenos Aires: Tekné.
- Knopoff, R. (s. f.). Los viejos en el mundo de hoy. En G. Zarebski y R. Knopoff (Comps.). *Viejos nuevos. Nuevos viejos* (pp. 21-26). Buenos Aires: Tekné.
- Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución. (2011). VI Congreso del Partido Comunista de Cuba.
- Orosa, T. (2001). *La tercera edad y la familia: Una mirada desde el adulto mayor*.



La Habana: Editorial Felix Varela.

Orosa, T. (2014a). *¿Qué significa ser adulto mayor en la actualidad?* (Conferencia ofrecida en el Balcón Latinoamericano). FLACSO. 14 de mayo de 2014.

Orosa, T. (2014b). *La psicogerontología en Cuba. Experiencias y retos actuales.* Artículo en Edición para su publicación.

Pérez, V., (s. f.). Las relaciones intergeneracionales en la actualidad: La generación de los adultos mayores. En T. Orosa (Coord.) *Temas de psicogerontología* (2014, pp. 267-292). La Habana: Editorial Félix Varela.

Zamarrón, M. (Mayo, 2013). Envejecimiento activo: Un reto individual y social. Sociedad y utopía. *Revista de Ciencias Sociales*, 41, 449-463. Recuperado de http://www.unav.edu/matrimonioyfamilia/observatorio/uploads/31218_Zamarron_SU2013_Envejecimiento.pdf



Humanistas en esta edición



Maribel León Fernández

maribel.leon.fernandez@una.cr

Doctora en Educación de la Universidad La Salle de Costa Rica. Máster en Gerontología de la Universidad de Costa Rica. Académica del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional. Coordinadora del PAIPAM.



Ismael Corrales Corrales

ismael.corrales.camacho@una.cr

Licenciado en Relaciones Internacionales. Bachiller en Enseñanza del Inglés para III y IV Ciclo de la Universidad Nacional de Costa Rica. Proyectista a cargo del proyecto UNA Vida del PAIPAM de la Universidad Nacional de Costa Rica.



Idalia Alpízar Jiménez

idalia.alpizar.jimenez@una.cr

M.Sc. en Gerontología, Universidad de Costa Rica. Licenciada en Historia, Universidad Nacional. Académica, Centro de Estudios Generales, UNA.



Victoria Trillo Arias

victoriatirro@gmail.com

Máster en Neurociencias (Instituto Altos Estudios Universitarios) Barcelona (España). Psicóloga (Universidad Católica Andrés Bello) Caracas (Venezuela). Psicogerontóloga (Universidad Maimónides) Buenos Aires (Argentina). Profesora Universitaria de pre y post-grado de diferentes Universidades Nacionales (UCV, UNIMET, UCAB, URU). Docente Investigador. Departamento de Neuropsicología. Universidad Central de Venezuela. Miembro de la Fundación Alzheimer de Venezuela. Miembro de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Miembro de la Red Iberoamericana de Psicogerontología (REDIP).



Ana Paulina Reinoso Caneo

areinoso@hogardecristo.cl

Trabajadora Social. Magister en Gerontología Social de la Universidad de Valparaíso. Actualmente se desempeña como Jefa de Unidad encargada del Programa de Atención Domiciliario del Adulto Mayor en Fundación de Beneficencia Hogar de Cristo. En estos momentos, se encuentra ejecutando proyecto de Estimulación Cognitiva y Física para Adultos Mayores patrocinado por el Servicio Nacional del Adulto Mayor.



Ma. Antonieta Ozols Rosales

antonieta.ozols.rosales@una.cr

Doctora en Educación con énfasis en Mediación Pedagógica. Máster en Ciencias con especialidad en Educación Física Adaptada, profesora de la Universidad Nacional de Costa Rica desde hace 20 años. Profesora de la Universidad de Costa Rica en el recinto de Turrialba. Fundadora y coordinadora del proyecto Promoción de la Salud en Personas con problemas neurológicos. Imparte los cursos de actividad física adaptada, recreación, prescripción de la salud en la enfermedad y ha



dirigidos proyectos de investigación a nivel de pregrado y maestría relacionados con la adaptación de actividades y deporte para niños con discapacidad. Conferencista y tallerista internacional en temas de discapacidad. Organizadora de eventos académicos a nivel internacionales. Con publicaciones académicas relacionadas con actividad física adaptada para niños, jóvenes y adultos, prescripción del ejercicio en personas con discapacidad entre otros.



M.Sc. Ma Antonieta Corrales Araya

antonieta.corrales.araya@una.cr

Máster en Salud Integral y movimiento humano con especialidad en Movimiento Creativo. Profesora de la Universidad Nacional de Costa Rica desde hace 30 años. Ha trabajado en proyectos de investigación, y extensión universitaria. Ha investigado en psicomotricidad, desarrollo motor, psicología del deporte. Se ha desempeñado también en la docencia con educadores físicos en servicio y maestros de preescolar y educación primaria. Su área de investigación psicomotricidad y discapacidad y aprendizaje motor. Ha impartido cursos de destrezas acuáticas, movimiento creativo, movimientos y ritmos básicos, gimnasia rítmica y aprendizaje motor desarrollo motor gimnasia rítmica, estadística e investigación.



Carmen Arzola

carzola@unimet.edu.ve

Psicóloga egresada de la Universidad Central de Venezuela. Especialista en Desarrollo Organizacional de la Universidad Católica Andrés Bello. Instructora en Dinámica de Grupos del Centro de Investigaciones de Desarrollo Social. Certificada por Newfield Consulting como Coach Empresarial. Psicoterapeuta en consulta privada por más de veinte años y Consultora free lance en procesos humanos organizacionales. Docente de pregrado en el Depto. de Ciencias del Comportamiento la Universidad Metropolitana (Escuelas de Psicología y



Educación) y en el Diplomado de Psicología Positiva: base para el Bienestar del convenio CENDECO-Universidad Metropolitana. Psicóloga voluntaria, en el Programa Juventud Prolongada coordinado por la Dirección de Bienestar Social de la Alcaldía del Municipio Chacao-Caracas.



Ana Monge Barrantes

analuzmonge@yahoo.com

Licenciada en Sociología con Énfasis en Estado y Políticas Públicas en la Escuela de Sociología de la Universidad Nacional, Magister en Educación con Mención en Docencia Universitaria del Centro de Investigación y Docencia (CIDE) de la Universidad Nacional, Doctoranda en Estudios Latinoamericanos de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional. Académica y Extensionista de la Universidad Nacional.



Carlos Luis Semino Garcia

carlosluis.semino@psico.uh.cu

Profesor adiestrado. Área de formación o carrera profesional: Licenciado en Psicología, Universidad de La Habana, Cuba. Posición, cargo o puesto que desempeña y lugar: Especialista del Vicedecanato de Investigaciones, Postgrado y Relaciones Internacionales, Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba. Proyectos principales que desarrolla: Envejecimiento poblacional. Lineamiento 144 (Comisión de implementación de los lineamientos)



Lic. Ana María Cabrera Marsden

amcmpsico@gmail.com

Licenciada en Psicología en 2012. Maestrante en Psicología Educativa. Profesora adjunta de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Miembro de la Red nacional de educadores y educadoras populares, e integrante del Proyecto Escaramujo. Tiene publicaciones en las revistas *Novedades en población* y *Perfiles de la cultura cubana*.



MsC. Ana Hernández Martín

ana@psico.uh.cu

Licenciada en Psicología en 2004 y Máster en Psicología Social y Comunitaria en 2009. Profesora asistente de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana. Miembro de la Red nacional de educadores y educadoras populares, e integrante del Proyecto Escaramujo. Ha participado en diversos eventos nacionales e internacionales y actualmente forma parte del doctorado curricular colaborativo en Psicología como aspirante





Guía para publicar en

Nuevo Humanismo

REVISTA DEL CENTRO DE ESTUDIOS GENERALES

La Revista Nuevo Humanismo del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional publica trabajos originales con el objetivo de divulgar conocimientos en diferentes áreas de especialización del conocimiento, los cuales permitan orientar a los lectores hacia el aporte a la cultura humanística que caracteriza al Centro.

La Revista Nuevo Humanismo podrá contener los siguientes aportes técnicos:

- **Artículos:** textos que contengan análisis, deliberaciones y conclusiones sobre temas académicos o profesionales, expresados en un estilo sencillo y lenguaje claro.
- **Relatos de experiencias:** descripción de actividades realizadas por el Centro de Estudios Generales, especialmente, cuya divulgación pueda contribuir a un mejor conocimiento de los trabajos innovadores y de investigación que realizan los autores, como contribución al abanico de temas de humanistas.
- **Comunicaciones cortas:** relatos breves con resultados de investigación en progreso, que sean relevantes y que ameriten una divulgación oportuna.
- **Presentaciones artísticas:** exposiciones de pintura, escultura, fotografía, entre otros, así como poemarios, cuentos y otras producciones literarias.

Orientaciones generales

- a. La revista se publica dos veces al año en idioma español, aunque se pueden incluir artículos en otros idiomas, como francés, portugués o inglés, siempre que el Comité Editorial, los apruebe.



- b. La revista se publica también de forma electrónica en el Portal de Revistas de la Universidad Nacional, disponible en <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/nuevohumanismo/index>
- c. Los manuscritos deben incluir mediación en cuanto a títulos, subtítulos, viñetas, entre otros, hasta donde el tema lo permita, como aporte a la visualización adecuada de la lectura. Es decir, se deben evitar los manuscritos donde solo se presenta el texto seguido. En todo caso, si el artículo no presenta una adecuada delimitación de apartados, los revisores le harán las sugerencias respectivas.
- d. Los trabajos originales serán sometidos a la aprobación de evaluadores, especialistas reconocidos en los temas tratados. Las sugerencias se discutirán entre el Comité Editorial de la Revista y los autores, donde se procurará la mayor objetividad.
- e. Los autores para la *Revista Nuevo Humanismo* serán académicos o investigadores en temas humanísticos de la Universidad Nacional o de otras universidades nacionales o internacionales, así como colaboradores externos que deseen presentar sus publicaciones.
- f. En vista de que los manuscritos sufren un riguroso proceso editorial, es común que a los autores se les solicite información adicional o clarificaciones.
- g. Los manuscritos publicados en la revista pueden ser reimpresos, total o parcialmente, con la autorización del Comité Editorial, siempre que se indique la fuente original de la publicación.
- h. Las opiniones emitidas por los autores son de su exclusiva responsabilidad.
- i. La revista es leída por académicos, estudiantes interesados en quehacer humanístico, por lo que se espera que los artículos se logren encuadrar en este ámbito, aunque los temas de profundidad sean de diversas áreas del saber.
- j. El Comité Editorial se reserva el derecho de no aceptar para publicación los manuscritos que no se ajusten a las normas establecidas.
- k. Una vez aceptado un trabajo para publicación, no puede ser publicado en otro medio de difusión sin la autorización previa del Comité Editorial de la Revista.

Requisitos para la presentación de manuscritos

- **Entrega:** Deben entregarse dos copias impresas del texto más la versión digital en CD Rom.
- **Formato.** Los artículos deben presentarse en un formato digital de procesador de texto en formato la versión digital MS Word para Windows, dos pulgadas en



márgenes superior, inferior, izquierda, derecha; tipo de letra arial, tamaño 12; doble espacio entre líneas, doble espacio entre párrafos, sin sangría.

- **Extensión.** Variable, incluidas las citas y referencias.

Orden de presentación del artículo:

- a. Autor
 - b. Título
 - c. Resumen (español e inglés)
 - d. Palabras clave (español e inglés)
 - e. Referencias
- **Figuras, gráficos y cuadros.** El tamaño debe ajustarse a los márgenes citados, legibles. Toda figura, fotografía, gráfico o cuadro deberá venir adecuadamente numerado y con la respectiva fuente (APA). Estos datos deben venir desarrollados y completados en la bibliografía. Los textos incluidos en cuadros, figuras o cuadros deben venir en formato editable, preferiblemente, de manera que puedan ser modificados según el programa en que fueron elaborados.
 - **Fotografías.** En caso de que el autor prefiera alguna fotografía en particular, esta debe contar con la autorización de uso y tener alta resolución.
 - **Información del autor.** Nombre completo, lugar de trabajo, resumen de su formación académica y dirección electrónica y fotografía con resolución.
 - **Palabras clave.** No más de cinco utilizando vocabulario controlado, en inglés y español.
 - **Resumen.** Un texto que refleje el contenido del manuscrito y que no exceda las 130 palabras, en inglés y español.
 - **Notas.** Se utilizan notas al pie de página en vez de notas finales.
 - **Referencias.** Debe presentarse de acuerdo con las normas del Manual APA. Para la elaboración de citas y referencias, se deben utilizar estas normas consistentemente.



- **Los manuscritos** se deben dirigir a la dirección electrónica: revista.nuevo.humanismo@una.cr o a través de la plataforma Open Journal System (OJS) de la Universidad Nacional.

Además, de conformidad con los requisitos generales de calidad establecidos por **Latindex (Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal)**, los artículos por publicar también serán evaluados a partir de los siguientes criterios:

1. El tratamiento del tema y su contenido debe ser de interés en el área de las humanidades.
2. El trabajo debe mostrar el debido rigor académico en el abordaje metodológico, en el uso de información pertinente y en la precisión del objeto de análisis.
3. Se dará preferencia a los trabajos inter y transdisciplinarios, de interés para un amplio público y las humanidades.
4. El trabajo debe ser inédito y novedoso.
5. La redacción deberá ser precisa y correcta, sin empleo abusivo del vocabulario especializado propio de un campo específico.

Fuente: Adaptada del sitio en internet: <http://www.uwstout.edu/soe/profdev/rubrics.cf>



Impreso por el Programa de Publicaciones e Impresiones
de la Universidad Nacional, en el 2017.

La edición consta de 150 ejemplares
en papel bond y cartulina barnizable.

E-37-17—P.UNA