

# **Programa Interuniversitario de la Persona Adulta Mayor**

## **Desarrollado por el Sistema Universitario Estatal de Costa Rica**

*Dra. Priscilla Barrientos*

*Ing. Flora Jiménez*

*M.Sc. Maribel León*

*M.Sc. Marisol Rapso*

### **INTRODUCCION**

Costa Rica ha experimentado grandes cambios a nivel demográfico, ya que tanto la mortalidad y la natalidad han disminuido, lo cual redunda en un envejecimiento poblacional. Ante el reto que esto conlleva, se han desarrollado, en el seno de las universidades públicas del país, una serie de programas dirigidos a la población adulta mayor.

Antes de la creación de la **Subcomisión Interuniversitaria para la Persona Adulta Mayor** las cuatro universidades estatales desarrollaron diferentes esfuerzos individuales en pro de este grupo poblacional, mediante varios Programas y proyectos, a saber:

#### **I. UNIVERSIDAD DE COSTA RICA: Programa Integral para la Persona Adulta Mayor (PIAM) Coordinadora: M.Sc. Marisol Rapso**

**Desde el año 1975**, ante el crecimiento de la población mayor de 65 años, la Universidad de Costa Rica, incluyó dentro de los proyectos de Trabajo Comunal Universitario, uno dirigido a la persona adulta mayor (PAM). Este constituye el primer antecedente de una respuesta institucional universitaria en el país sobre este tema.

El 20 de febrero de 1986 se aprobó la apertura de cursos académicos para PAM

en la Universidad de Costa Rica, dando lugar al Programa Integral sobre el Envejecimiento y logrando así fortalecer el compromiso de la Universidad pública con la sociedad, mediante la acción social.

En el año 2006, este Programa cambia su nombre a Programa Integral para la PAM. Dicho Programa está dirigido a hombres y mujeres con edades de 50 años en adelante. Se ubica en la Vicerrectoría de Acción Social como un Programa Institucional Interdisciplinario que busca mejorar integralmente la calidad de vida de este grupo etáreo.

Se ofrecen también espacios a las PAM en cursos impartidos a estudiantes regulares. Nótese que desde su inicio, la idea fue mantener ambas generaciones interactuando y compartiendo y no la de hacer grupos exclusivos para PAM, lo que en la actualidad y debido a las necesidades propias de las personas adultas mayores se ha venido desarrollando también.

## **II. UNIVERSIDAD NACIONAL. Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM). Coordinadora : M.Sc. Maribel León Fernández**

En **Docencia**, **desde 1996**, se cuenta con el curso de sensibilización: **Cultura y Persona Adulta Mayor: retos para el nuevo milenio**, dirigido a estudiantes de Humanidades del Centro de Estudios Generales y en el 2006, se amplió la oferta con otro sobre **La Imagen de la Persona Adulta Mayor en los Distintos Textos**. Además, todos los cursos de Humanidades del Centro de Estudios Generales están a disposición de las personas adultas mayores en su calidad de oyentes, lo cual permite una convivencia intergeneracional en los espacios de conocimiento de la realidad regional, nacional e internacional en busca de soluciones conjuntas que incorporen la experiencia y la novedad.

A pesar de que desde el año 1996 se dio el primer curso, no es sino hasta el **2000** que **nace** el **Programa** como tal, que incluirá todas las áreas del quehacer universitario. Desde la extensión, desde los cursos mencionados, se realizan proyectos de alcance comunitario, principalmente en la educación para la recreación y el uso del tiempo con el fin de construir una vejez saludable. También se contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de la persona adulta mayor por medio de charlas, talleres (literarios, teatrales), cine-forum, cursos cortos, y otras actividades que apoyen, informen, capaciten y recreen a todos los actores sociales. En investigación se cuenta con cuatro realizadas en temas gerontológicos, en los cuales se promueve la participación de los y las estudiantes. Se han sistematizado y publicado los productos generados en extensión, investigación y docencia del Programa, de los cuales hay una serie de publicaciones realizadas.

### **III. UNIVERSIDAD ESTATAL A DISTANCIA: PROGRAMA DE GERONTOLOGÍA. Coordinadora: MSc. Glenda Priscilla Barrientos Paz, Doctora en Medicina.**

Este programa se creó en **julio del año 2000** con el propósito de propiciar la presencia y compromiso institucional en el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas de cincuenta años y más. Está enfocado en cuatro áreas fundamentales:

**A- Área de Educación:** Para ello se desarrollan diferentes cursos :

- **Cursos libres** : en temas como: Tai Chi, Rompiendo las barreras con la computación, Inglés Conversacional, Disfrutando la vida después de los 50 años.
- **Charlas** sobre el proceso de envejecimiento, Historia del Arte y Taller de Artes Plásticas.

- **Cursos de capacitación modular a cuidadores familiares e institucionales.**

**B-Área de Jubilación:** Ofrece la capacitación requerida a los funcionarios próximos a jubilarse.

**C-Área de Divulgación:** Informa sobre temas de interés para PAM mediante diferentes actividades y medios de comunicación colectiva.

**D-Área de Cooperación :** Integra esfuerzos con instituciones gubernamentales y privadas relacionadas que procuran mejorar el nivel y la calidad de vida de la PAM

#### **IV. Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR). Programa Integral para la Persona Adulta Mayor (PIPAM). Coordinadora: Ing. Flora Jiménez**

Es hasta el **año 2005** que el ITCR, inicia el planteamiento de un Programa Integral para la Persona Adulta Mayor. A partir de esa fecha, se han desarrollado varios esfuerzos individuales dirigidos a este grupo, dentro de los cuales podemos mencionar:

**A-Grupo de Tertulia :** tiene como fin de ofrecer un espacio semanal, para que un grupo de 15 PAM compartan un espacio de tertulia, socialización y juegos de mesa.

**B-Talleres de preparación para la jubilación.**

**C-Prácticas de especialidad:** Se han desarrollado prácticas de especialidad en las áreas de Seguridad e Higiene Ocupacional, Electrónica y Diseño Industrial.

**D-Cursos Libres:** Bajo esta modalidad se han impartido dos cursos denominados: “Pierda el miedo a la computadora” y “Póngale vida a sus años”.

**E-Iniciativas en proceso:** Actualmente, se está desarrollando un proyecto de capacitación en el uso de Tecnologías de Información y Comunicación para la Persona Adulta Mayor, que plantea la creación de un laboratorio multimedial especializado para esta población y la conformación de un equipo interdisciplinario de capacitadores que desarrollarán una metodología de enseñanza / aprendizaje específica.

### **ORIGEN DE LA SUBCOMISIÓN**

La **SubComisión Interuniversitaria para la Persona Adulta Mayor**, tiene su origen en el acuerdo tomado en la sesión 02-2004, el 23 de marzo del 2004, en el que la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social, del Consejo Nacional de Rectores (CONARE), nombra una subcomisión interuniversitaria, la **Subcomisión Técnica Adulto Mayor**, con el objetivo de brindar todo el apoyo técnico que necesitara la Coordinadora de la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social en su representación ante la Junta Directiva del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), así como cualquier otra labor relacionada con la persona adulta mayor que le fuese indicada.

En abril del 2005, se crea, ya no sólo para apoyar a la Coordinación mencionada, sino que en forma permanente y con sus propios objetivos, la **Subcomisión Interuniversitaria para la Persona Adulta Mayor**. Dicha Subcomisión está conformada por personas Encargadas de Programas dirigidos a Personas Adultas Mayores en cada una de las Universidades Estatales.

La coordinación de la Subcomisión es anualmente rotativa entre las coordinadoras de las cuatro universidades estatales.

## **OBJETIVO GENERAL DE LA SUBCOMISION**

Su **Objetivo General** es desarrollar e integrar una serie de acciones de investigación, docencia, extensión y acción social que desarrollan las cuatro universidades, encaminadas a facilitar la comprensión del proceso del envejecimiento e incidir efectivamente en un cambio en el estilo de vida de la Persona Adulta Mayor, para que ésta alcance una mejor calidad de vida y se integre plenamente en su entorno familiar y personal.

## **PILARES FUNDAMENTALES DE LA SUBCOMISION**

El trabajo de la Subcomisión está basado en cuatro pilares fundamentales:

**A- El enfoque Interuniversitario:** se parte de la premisa de actuar sobre las fortalezas de cada universidad y de minimizar sus carencias o debilidades, al apoyarse mutuamente.

**B- Enfoque participativo:** procura contar con el criterio y la validación de las Personas Adultas Mayores en la creación de los materiales y servicios para ellas.

**C- Enfoque regional:** busca llevar los logros obtenidos a las diferentes regiones del país y no concentrarse solamente en la Gran Area Metropolitana.

**D- Enfoque intergeneracional:** se fomenta el encuentro entre generaciones, se favorece la comunicación entre las PAM y los estudiantes de las diferentes carreras. Por ej: caminatas intergeneracionales, talleres de rescate de comidas típicas tradicionales, entre otros.

## **DE LOS RECURSOS**

Además de los aportados por cada universidad (tiempo de las coordinadoras y sus asistentes, apoyo de otros funcionarios universitarios, materiales de oficina, infraestructura, equipos, entre otros), se cuenta, desde el 2007, con un presupuesto fruto de la formulación y presentación de un proyecto ante el Fondo Estatal de Educación Superior (FEES) para el cual se concursó y nos fue asignado para los años 2007-2008 y para este año se formuló otro con el fin de financiar el año 2009, el cual también ya está aprobado.

## **LOGROS E IMPACTO**

### **1. Proyecto Capacitación/Divulgación sobre oportunidades y desafíos para las PAM.**

Las capacitaciones se desarrollan por medio de una metodología construida por la Subcomisión la cual explicamos a continuación:

### **Estrategia Metodológica**

Como parte de la estrategia metodológica para los talleres interuniversitarios se contemplan tres momentos a saber:

#### **I Momento: Coordinación**

En este momento se contemplan todas las actividades de organización del Taller de Capacitación, tales como:

- Visita previa al lugar en el cual se realizará la capacitación con el fin de ubicar el lugar más adecuado (accesibilidad) y determinar los recursos que se necesitarán para el desarrollo exitoso del taller.

- Coordinación con la Sede de referencia por cada universidad, así como el contacto con personas claves que lleven a cabo la divulgación y convocatoria de la actividad con algunas personas adultas mayores de la región y otras personas de la comunidad y de diferentes edades, así como la coordinación y los asuntos referentes al transporte de las personas asistentes, el sonido y las instalaciones que se utilizarán para llevar a cabo la actividad.
- Además se realizan contactos para brindar soporte en todos los aspectos logísticos requeridos.
- Se valoran opciones de servicio de alimentación, entre otros.

## **II Momento Ejecución**

Este momento consiste en el desarrollo de los módulos de capacitación en la Sedes Regionales con respecto a las planificaciones realizadas por cada coordinadora y con el apoyo de las otras coordinadoras.

En todo momento se estimula la participación de las personas adultas mayores.

Los talleres se componen de una parte teórica en la cual se intercalan dinámicas variadas como: risoterapia, danza, ejercicio, baile, tai chi, aromaterapia, entre otras.

El orden de los talleres quedó de la siguiente manera:

Taller Proceso de Envejecimiento:

- 1) Envejecimiento exitoso
- 2) Abuso y malos tratos en las personas adultas mayores
- 3) Derechos y deberes de las personas adultas mayores



### **III Momento de Evaluación**

En este momento se le designa un tiempo específico para que cada uno de los participantes del taller responda con sus criterios o sugerencias, para validar cada uno de los talleres, así como para evaluar todo el proceso de capacitación.

Con los resultados de las validaciones y la evaluación aplicadas a las personas participantes se logra la mejora de los talleres en los cuales se sigue evaluando para la mejora continua.

- **Año 2007**

Con el fin de desarrollar los módulos de capacitación a las personas adultas mayores, acorde con los objetivos establecidos por la Subcomisión de la Persona Adulta Mayor de CONARE, se realizaron en el año 2007 cuatro talleres interuniversitarios impartidos por la Universidad de Costa Rica, la Universidad Nacional, el Instituto Tecnológico de Cartago y la Universidad Estatal a Distancia en sus respectivas Sedes de:

Guanacaste - UCR

Pérez Zeledón - UNA

San Carlos - ITEC y

Turrialba – UNED.

Los talleres se llevaron a cabo en tres días para el caso de la UCR y en dos para la UNA, ITEC y UNED. En los mismo se desarrollaron los tres módulos a saber: “Proceso de envejecimiento: envejecimiento exitoso”; “Abuso y maltrato en las personas adultas mayores” y “Derechos y deberes de las personas adultas mayores”.

En dichos módulos las integrantes de la Subcomisión de la Persona Adulta Mayor de CONARE aportaron su colaboración en las diferentes Sedes para ejecutar los talleres y brindar una óptima capacitación.

- **Año 2008**

Se han ofrecido **3 talleres modulares intergeneracionales** con los mismos temas del 2007 y se determinó que el tiempo de los mismos fuera para todas las universidades de dos días, siendo de gran provecho retomar las sugerencias emitidas por parte de las personas presentes en los talleres del 2007.

1. Se cuenta **con un Programa de Videoconferencias** sobre temas de interés para la Persona Adulta Mayor. Cada tema es expuestos por una o un experta (o) en el tema, en una de las sedes de la UNED y se transmite en vivo a las otras sedes, localizadas en diferentes regiones del país, en tiempo real, de forma que se pueden hacer preguntas y obtener respuestas al instante.

Durante el año 2007, se realizaron dos, a saber:

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

De acuerdo con la evaluación de estas videoconferencias, se determinó realizar dos nuevos módulos para las capacitaciones con los temas mencionados.

2. **Talleres de Preparación para la Jubilación:** Estos talleres se desarrollan por medio de la **Subcomisión de Preparación para la Jubilación**, que fue designada por esta Subcomisión para tal efecto en el 2007.

En el 2007 se ofrecieron dos Talleres de Preparación para la Jubilación, de 8 horas, dirigidos a funcionarios de las 4 universidades estatales sobre el tema de la Jubilación, Cambios y Oportunidades en esta Nueva Etapa de la Vida.

### **AREA DE INVESTIGACION/ACCION SOCIAL INTERUNIVERSITARIA**

Con el financiamiento del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), las cuatro universidades estatales, lideradas por la Universidad de Costa Rica, iniciaron, en julio del 2007, el proyecto **“Estado de salud, nutrición y calidad de vida de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica”**, que tiene como fin, en su primera fase, inventariar las diferentes actividades relacionadas con la Persona Adulta Mayor, que se desarrollan en las universidades estatales, tanto en docencia, como en investigación y en acción social.

3. **Participación en Talleres, Congresos y Exposiciones (EXPO-Regional Universitaria)** relacionadas con Personas Adultas Mayores.

- El 13 de mayo del 2006, se participó con una ponencia en el **III Taller Internacional de Universidades de Adultos Mayores**, organizado por la Asociación de Pedagogos de Cuba, que se realizó en La Habana, Cuba. La ponencia se tituló: **“Un Proyecto Interuniversitario para mejorar las condiciones de vida y de bienestar de las Personas Adultas Mayores de Costa Rica”**.

- El 25 y 26 de mayo del 2007, se participó en la **EXPO-Regional Universitaria**, que se realizó en **San Carlos**. Allí se organizaron y realizaron varias actividades, a saber: un cine-foro, una caminata, una tertulia, un taller de aeróbicos, un taller de comidas típicas y una presentación de bailes folklóricos. Participaron alrededor de 250 personas adultas mayores de los distintos grupos que participan en los Programas para Mayores de las cuatro universidades y 50 jóvenes de instituciones de enseñanza secundaria de San Carlos. Además, se contó con un stand en el que se distribuyó información relacionada con el envejecimiento y la vejez y con el quehacer de la Subcomisión.
  
- El 26 de julio del 2007, se presentó una ponencia en el **II Congreso Internacional de Gerontología: La Gerontología de hoy y del futuro**”, organizada por la Universidad de Costa Rica. La ponencia se tituló: ***“La Capacitación como herramienta para el fortalecimiento de los derechos de las Personas adultas mayores”***. En este evento la Comisión contó también con un stand en el que distribuyó información.
  
- El 26 de septiembre del 2007, se presentó en el **Congreso Iberoamericano de “Experiencias educativas universitarias con adultos mayores: Construcciones y transformaciones de la educación permanente”**, organizado por la Universidad de Entre Ríos en Argentina, la ponencia titulada: ***“Modelo inter-universitario para mejorar las condiciones y el bienestar de las personas adultas mayores”***. En este evento las compañeras participantes distribuyeron también información y material promocional.

En ese evento se obtuvo también la sede del próximo Congreso Iberoamericano para Costa Rica, siendo la Universidad de Costa Rica la institución organizadora, apoyada por todas las demás universidades estatales.

4. Se conformó una **Subcomisión de Divulgación**, integrada por cuatro compañeros periodistas y comunicadores de las universidades estatales.

El **objetivo** de esta subcomisión es apoyar a la Comisión Interuniversitaria de la Persona Adulta Mayor en la divulgación de sus actividades en las diferentes regiones del país y **elaborar un documental** sobre el trabajo que está desarrollando con el fin de darlo a conocer en diferentes medios televisivos y radiales durante el año 2008.

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