



Personas adultas mayores se capacitan: formando líderes para una imagen positiva del envejecimiento y la vejez

Iniciativa del CONAPAM pretende que personas jubiladas o pensionadas se conviertan en capacitadoras líderes de sus comunidades.

*Dra. Maribel León Fernández
Coordinadora del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (Paipam),
Universidad Nacional
maribel.leon.fernandez@una.cr*

El aumento de la población adulta mayor plantea la necesidad de que ésta participe activamente en la vida social, al utilizar su experiencia y sus saberes. Sin embargo, muchas personas han aprendido una imagen negativa del envejecimiento y la vejez.

Dicha imagen negativa ha considerado, en la mayoría de los casos, al proceso de envejecimiento

y la etapa de la vejez como sinónimos de enfermedad, deterioro y hasta llegar a pensar que la vejez es una “nueva niñez”. Esta visión ha provocado intolerancia, desadaptación e inactividad, lo que a su vez ha traído abandono, maltrato, aislamiento y sobreprotección, entre otros.

Cuando las personas no se conocen corren el peligro de que al interactuar con otras, las copien, imiten patrones y conductas que no siempre son las que brindan oportunidades de crecer, de desarrollarse y ser ellas mismas.

Es por ello que es fundamental al abandonar propiciar el autoconocimiento; de igual manera, entender, de construir, construir y difundir una nueva cultura del envejecimiento, una nueva percepción del envejecimiento y la vejez, al abandonar el enfoque asistencialista y asumir uno desde el envejecimiento activo, basado en una verdadera ciudadanía en donde la independencia,

la participación, los cuidados (cuando se necesiten), la autorrealización y la dignidad sean el norte.

Deberá fomentarse una vejez vista como una etapa natural en la vida de las personas, sujeta a cambios y a adaptaciones como en otras etapas, y durante la cual es posible desarrollar nuevos intereses y habilidades. Esta nueva imagen se traducirá en actitudes, opiniones y comportamientos que promoverán la apertura de mayores oportunidades para las personas adultas mayores. Esa nueva cultura dará como fruto seres que acepten sus cambios en todas sus áreas, saquen provecho de sus fortalezas y desarrollen habilidades para enfrentar los desafíos con el fin de participar de forma creativa e innovadora en la solución de los problemas sociales y productivos.

El lema “Nada sobre nosotros sin nosotros” se basa en este principio de participación, y las organizaciones de personas con discapacidad lo han venido usando durante años como parte del movimiento mundial para alcanzar la participación plena y la igualdad de oportunidades para, por y con las personas discapacitadas” (ONU, 2012).

Es precisamente inspirada en este lema, y esta forma de accionar que partió una iniciativa que pretende involucrar a las personas adultas mayores, en este caso pensionadas del Magisterio Nacional, para que sean ellas quienes promuevan con su ejemplo y conocimientos la creación de esa nueva cultura que rompa con la imagen negativa del envejecimiento y la vejez que muchos individuos tienen en nuestra sociedad, incluidas los mismos adultos mayores.

Para facilitar el aprendizaje de una nueva imagen del envejecimiento y la vejez y como parte de sus acciones para fomentar y velar por el cumplimiento de los derechos de las personas adultas mayores de nuestro país, el CONAPAM

desarrolló un proyecto en conjunto con la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional y la Subcomisión de la Persona Adulta Mayor del Consejo Nacional de Rectores, que consistió en capacitar a un grupo de veintiséis pensionados en temas relacionados con envejecimiento activo, abuso y maltrato, legislación y ciudades amigables, entre otros.

Esta iniciativa del CONAPAM tuvo el respaldo de Sonia Salas Badilla, jefa de Prestaciones Sociales de la Junta de Pensiones y de la Subcomisión de la Persona Adulta Mayor del Consejo Nacional de Rectores (Conare), integrada por las académicas:

- Dra. Maribel León Fernández, coordinadora del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (Paipam) de la Universidad Nacional.
- Dra. Priscilla Barrientos Paz, coordinadora del Programa de Gerontología de la Universidad Estatal a Distancia (UNED).
- Ing. Flora Jiménez Quesada, Coordinadora Proyecto Educativo Integral de la Persona Adulta Mayor (Peipam) del Instituto Tecnológico de Costa Rica.
- M.Sc. Marisol Rapso Brenes, coordinadora Programa Integral para la Persona Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica.

Como objetivo principal, el proyecto se propuso brindar los insumos, las herramientas y el conocimiento necesario para que jubilados y/o pensionados se conviertan a su vez en capacitadores líderes y, de esta manera, puedan ejercitar sus saberes y vivencias con el fin de sensibilizar, con miras a la construcción de una nueva cultura del envejecimiento, basada en los pilares del envejecimiento activo, a grupos de personas de distintas comunidades, municipalidades y cualquier otro ente que lo requiera.

Cuando se habla de educación, capacitación o formación de las personas adultas mayores, se encuentran varios enfoques. Uno de éstos es el "... que tiende a creer que es importante que las personas adultas mayores no se queden relegadas y al margen de las corrientes de cambio social, sino que, por el contrario, adquieran conciencia de sus circunstancias, tomen las riendas de sus vidas y sean capaces de participar activamente en la transformación de su situación e incidir en el rumbo de su sociedad" (León, 2007). Perspetiva que se ha asumido para el desarrollo de la formación de personas líderes y capacitadoras mayores.

A pesar de los mitos y estereotipos que giran alrededor de las personas adultas mayores respecto de que éstas ya no aprenden o no desean hacerlo, es necesario entender que en toda etapa de la vida se adquiere conocimiento; es decir, el

aprendizaje es un proceso que acaba con la muerte, vivir es aprender y aprender es vivir y las personas pensionadas participantes de este proyecto han demostrado que esto es así y que su experiencia es de gran valor para el objetivo propuesto.

La palabra gerontagogía proviene del griego "gerontogogo", que significa "conducir a un viejo" (Lemieux, 1997) y que, de acuerdo con Sánchez y Pedrero (2007), "... conlleva a considerar los procesos educativos, en contextos determinados, a partir de circunstancias concretas sociales, históricas, culturales y evolutivas. La novedad de la gerontagogía es la referencia al carácter educativo del mayor como un aspecto más de la persona; podría entenderse como herramienta que permite potenciar y dotar a cada persona de las habilidades necesarias para que se pueda desempeñar un papel propio en su contexto, que en muchos casos será transformador



y crítico, otras veces ayudará a la persona en su adecuación al entorno, pero siempre partirá de los diferentes condicionantes que la posicionan en el mismo. De ahí, la importancia de adaptar nuestras formas de trabajo a las necesidades y los fines que los mayores plantean". Así fue que se organizó una capacitación acorde con los participantes y del objetivo formulado.

La primera jornada de capacitación estuvo a cargo de la Subcomisión de la Persona Adulta Mayor de Conare, la cual se llevó a cabo los días 14 y 15 de mayo del 2013 y se enfocó en sensibilizar y brindar la información introductoria y propiciar la ruptura de mitos y estereotipos sobre el envejecimiento y la vejez. También, se abarcaron temas tales como la importancia del auto cuidado y la nutrición, elementos de autoestima, tipos de maltrato y su identificación y emprendimiento; este último con mucha aceptación y apoyo por parte de presentes.

La segunda jornada se realizó el 29 y 30 de agosto del 2013, a cargo de la Licda. Zulema Villalta Bolaños, quien capacitó y empoderó al grupo sobre derechos y la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor.

En los próximos meses, se efectuará la tercera jornada, la que hará énfasis en el desarrollo de habilidades específicas, aprovechamiento de las cualidades personales, posibilidades profesionales, motivación, fuerza en el mensaje, así como técnicas y procedimientos del perfil de un capacitador exitoso.

"Somos lo que pensamos". Por lo anterior, es fundamental desaprender algunas ideas negativas con las cuales se ha construido una imagen del envejecimiento y la vejez.

Llegar a un futuro con seres humanos que tengan una imagen negativa de este proceso y de esta etapa es un asunto que debe atenderse con gran

responsabilidad y de manera conjunta e integral entre distintas instituciones, es por ello que este proyecto demuestra el grado de compromiso asumido por quienes participan de este esfuerzo que sin duda garantizará "Una sociedad para todas las edades".

BIBLIOGRAFÍA

- CONAPAM. Ley Integral para la persona adulta mayor: Ley 7935.
- Fernández, C. (1999). "La Gerontagogía: una nueva disciplina". En: Revista de Investigación Educativa: Escuela Abierta. No. 3, 183-198. Departamento de Ciencias Sociales, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España.
- Lemieux, A. (1997). Los programas universitarios para mayores. Enseñanza e investigación. Madrid: IMSERSO.
- León, M. (2007). "Necesidades y posibilidades educativas para las personas adultas mayores". En: Tecnia, Revista del Instituto Nacional de Aprendizaje. Mayo-agosto. Volumen N. 23, Año 8, San José, Costa Rica.
- Organización de las Naciones Unidas. (2012). Día Internacional de las personas con discapacidad - "Nada sobre nosotros sin nosotros". Recuperado de <http://www.un.org/spanish/esa/social/disabled/disiddp.htm>
- Sánchez, A. y Pedrero, E. (2007). Intervención Socioeducativa con personas mayores: nueva realidad del siglo XXI.
- Sánchez, M. (2002). Los programas universitarios para mayores: propósitos, razones y motivos. En J. Sáez (Ed.). Pedagogía Social y Programas Intergeneracionales: educación de personas mayores, 113-125. Málaga: Aljibe.