

UCR TEC

UNA



UNED

UTN
Universidad
Técnica Nacional



Sub Comisión
de Persona Adulta Mayor
CONARE

Consejo Nacional de Rectores (CONARE)
Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social

MEMORIA:

VIVENCIAS, LOGROS Y RETOS: INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN LAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS

OPES ; no. 38-2020

15 ANIVERSARIO

Noviembre, 2020

305.26
Q5m

Quesada Araya, Jorge

Memoria: vivencias, logros y retos: inclusión de las personas adultas mayores en las universidades públicas, 15 aniversario / Jorge Quesada Araya, Subcomisión de la Persona Adulta Mayor. -- San José, C.R. : CONARE - OPES, 2020.
80 p. : il. col. ; 28 cm. (OPES ; no. 38-2020).

ISBN 978-9977-77-358-2 impreso

ISBN 978-9977-77-359-9 digital

Versión digital, formato pdf (1 archivo : 10.300 kb)

1. PERSONA ADULTA MAYOR. 2. EXTENSIÓN UNIVERSITARIA. 3. ACCIÓN SOCIAL. 4. COORDINACIÓN INTERUNIVERSITARIA. 5. EDUCACIÓN SUPERIOR. 6. COSTA RICA. I. Título. II. Serie.

EBV



Consejo Nacional de Rectores
Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social
Subcomisión Persona Adulta Mayor
Memoria: Vivencias, logros y retos: inclusión de las personas adultas mayores en las universidades públicas. 15 aniversario
San José, Costa Rica: 2020
Disponible también en formato digital
ISBN:
ISBN:
Consejo Nacional de Rectores, 2020.
Conare@conare.ac.cr
<https://www.conare.ac.cr/>
Teléfono: (506) 2519-5700

Derechos reservados. Prohibida la reproducción de esta Memoria en cualquier forma o medio electrónico o mecánico, incluyendo el fotocopiado, grabadoras sonoras y otros, sin el permiso de las personas autoras.

Lista de abreviaturas

CCP:	Centro Centroamericano de la Población
CONAPAM:	Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor
CONARE:	Consejo Nacional de Rectores
PAM:	Persona adulta mayor
PAIPAM:	Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor
PAMTEC:	Programa Adulto Mayor del Tecnológico de Costa Rica
PIAM:	Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor
TEC:	Instituto Tecnológico de Costa Rica
UCR:	Universidad de Costa Rica
UNA:	Universidad Nacional
UNED:	Universidad Estatal a Distancia
UTN:	Universidad Técnica Nacional

Vivencias, logros y retos: inclusión de las personas adultas mayores en las universidades públicas

Subcomisión persona adulta mayor

15 ANIVERSARIO

Esta memoria recopila información sobre el origen, desarrollo, los logros y retos de la Subcomisión Persona Adulta Mayor (en adelante Subcomisión), del Consejo Nacional de Rectores (Conare), durante sus 15 años de existencia. También esboza un recuento de las actividades y las personas que han hecho posible la consolidación de este órgano, se destaca su trabajo y su rol como pilar en el establecimiento de la Subcomisión; a su vez, expone el impacto que el trabajo de las universidades públicas ha tenido en la formación y empoderamiento de la población adulta mayor de Costa Rica. Finalmente, se describe el desarrollo de las diversas actividades que cada una de las universidades ha llevado a cabo para capacitar, empoderar y valorar a una población de personas adultas mayores cada vez más numerosa en nuestro país.

Esperamos que este documento aporte valiosa información a quienes ven a las personas adultas mayores no solo como parte de la ciudadanía, sino como personas llenas de sabiduría, con grandes capacidades, deseos de aprender y de desarrollar actividades, cuyo beneficio no es solo para ellas mismas y su autoestima, sino que alcanza a sus familias, su entorno socio-productivo y la sociedad en general.

Agradecimientos

Un agradecimiento profundo y especial para todas aquellas personas e instituciones que han formado parte de nuestro trabajo, que han permitido a la Subcomisión, en estos 15 años, desarrollar las acciones y alcanzar los objetivos propuestos.

- Al estudiantado, personal de capacitación, docentes, personas voluntarias y quienes han hecho posible que esto sea una realidad.
- A las autoridades universitarias, que tuvieron la visión de ver la temática de la persona adulta mayor como prioritaria, y apostaron por un abordaje interuniversitario para su atención.
- A cada una de las instituciones con las cuales esta Subcomisión ha desarrollado procesos en conjunto.
- Y, principalmente, a todas las personas adultas mayores que estuvieron, que están, y que formarán parte de los procesos, actividades y capacitaciones que desarrollamos para ustedes.

Gracias a todos y todas por creer, trabajar y potenciar el maravilloso recurso que son nuestras personas adultas mayores.

Créditos

PRODUCCIÓN DE LA MEMORIA

Autor:

Máster Jorge Quesada Araya
Periodista

Diseño y diagramación:

Maureen Monge Chacón
Taller de Publicaciones, TEC

Revisión filológica

M. Sc. Karen Padilla Fallas

Fotografías:

Universidades públicas,
Conare

Infografías:

Lic. Yakdany Zamora Zamora
Universidad Estatal a Distancia

Impresión:

Unidad de Publicaciones,
Instituto Tecnológico
de Costa Rica

Subcomisión Persona Adulta Mayor, 2020

Dra. Sofía Segura Cano, UCR
Licda. Carolina Gómez Mayorga, UCR
Dra. Flor Jiménez Segura, UCR – Postrado en Gerontología
Mtr. Adriana Solano Alfaro, TEC
Mtr. Karla Halabi Guardia, TEC
Dra. Maribel León Fernández, UNA
Mtr. Ismael Corrales Camacho, UNA
Dra. Glenda Priscila Barrientos Paz, UNED
Mtr. Elena Montoya Ureña, CONARE
Licda. Bignory Moraga Peralta, CONARE

Equipo Memoria 15 aniversario

Mtr. Adriana Solano Alfaro, TEC
Mtr. Karla Halabi Guardia, TEC
Sra. Mabel Valerín Gómez, TEC
Mtr. Milagro Bonilla Moya, TEC
Mtr. Elena Montoya Ureña, OPES-CONARE
Licda. Bignory Moraga Peral, OPES-CONARE

Colaboradores instrumentales

Dra. Flor Jiménez Segura, UCR
M. Sc. Sofía Segura Cano, UCR
M. Sc. María José Víquez Barrantes, UCR
M. Sc. Karen Masis Fernández, UCR
Ing. Ana Cristina Rivas Bustos, TEC
M. Sc. Eddy Arroyo Castro, TEC
M. Ed. Kattia Flores Álvarez, TEC
M. Sc. Karla Garita Granados, TEC
Lic. Yakdany Zamora Zamora, UNED
Sra. Sidia Alfaro Carranza, Enlace comunitario, Manchuria

Contenido

Lista de abreviaturas.....	3
Vivencias, logros y retos: inclusión de las personas adultas mayores en las universidades públicas	
Subcomisión persona adulta mayor.....	5
Agradecimientos.....	7
Créditos.....	8
Subcomisión Persona Adulta Mayor, 2020.....	9
Equipo Memoria 15 aniversario.....	9
Colaboradores instrumentales.....	9
Contenido.....	11
Metodología.....	14
Palabras del autor.....	15
Presentación por parte del presidente del CONARE.....	16
Presentación por parte del coordinador de la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social del CONARE.....	17
PRIMERA PARTE.....	19
Creación de la Subcomisión Persona Adulta Mayor.....	20
El contexto nacional.....	21
¿Por qué en el Conare?.....	22
Objetivos de la Subcomisión.....	23
Situación de la población adulta mayor.....	25
Segunda Parte.....	27
Marco normativo.....	28
Ley Integral de la Persona Adulta Mayor.....	29
Reglamento a la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor.....	30
El CONAPAM como órgano rector.....	31
Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores.....	32
Pilares de la Subcomisión.....	33
Los inicios.....	35
Estado actual de los programas de capacitación para personas adultas mayores en las universidades.....	35
Universidad de Costa Rica.....	36
Tecnológico de Costa Rica.....	38
Universidad Nacional.....	40

Universidad Estatal a Distancia.....	42
Universidad Técnica Nacional.....	43
Tercera Parte	45
Las pioneras del trabajo en las universidades participantes.....	46
Universidad de Costa Rica.....	47
Instituto Tecnológico de Costa Rica.....	49
Universidad Nacional.....	51
Universidad Estatal a Distancia.....	52
Maestría en Gerontología de la UCR: representantes y aportes, 2004-2020.....	54
Equipo de preparación para la jubilación.....	56
Integrantes de la Subcomisión a través de 15 años.....	57
Cuarta parte.....	59
Regiones a las que ha llegado el trabajo de la Subcomisión.....	60
Experiencias e impacto de la Subcomisión en Manchuria de Coto Brus.....	61
Beneficiarios.....	62
Participación de la juventud.....	64
Testimonios de nuestros estudiantes mayores.....	65
Sra. Marta Carvajal Poveda, 68 años.....	65
Sr. Walter Vargas Calderón, 53 años.....	66
Sra. Enid de Jesús Guzmán Cabezas.....	67
Sr. Salvador Esteban Beatriz Porras, 65 años.....	68
Sr. Carlos Alvarado Hernández, 67 años.....	69
Sr. Jaime Grant Trigueros, 73 años.....	70
Actividades realizadas.....	71
15 años de logros.....	72
Divulgación.....	73
Retos de la Subcomisión en relación con las generaciones de personas adultas mayores venideras.....	74
Bibliografía.....	77



Universidad de Costa Rica



Tecnológico de Costa Rica



Universidad Nacional



Universidad Estatal a Distancia



Universidad Técnica Nacional

El Conare acoge a la Subcomisión Persona Adulta Mayor en sus instalaciones ubicadas en Pavas, San José. (Foto: Conare)

Actualmente la Subcomisión Persona Adulta Mayor está integrada por representantes de las cinco universidades públicas del país (Fotografías suministradas por las universidades)

Metodología

En este documento se describen las actividades realizadas por la Subcomisión de la Persona Adulta Mayor. Como base, se tomaron en cuenta los informes anuales (desde el 2005 al 2019) que la misma presenta al Conare cada año; así como una recopilación de testimonios de personas adultas mayores que participaron o aún participan en actividades desarrolladas en cada universidad, en diferentes momentos y regiones del país; de la misma manera, se analizaron datos e información sobre las actividades que actualmente desarrollan las universidades públicas en beneficio de la población adulta mayor.

Además, se entrevistó a las personas pioneras de la Subcomisión, por sus significativos aportes a consolidar el trabajo desarrollado por las universidades en beneficio de las personas adultas mayores (PAM), desde el Conare.

Palabras del autor

Esta memoria recopila los hechos y actividades más relevantes, ocurridos durante los 15 años de existencia de la Subcomisión Persona Adulta Mayor. El documento pretende rendir un homenaje a quienes forjaron la Subcomisión, y han trabajado arduamente desde las trincheras universitarias para revalorar a una población que, cultural y socialmente, había estado marginada, sin mayores posibilidades de formación y desarrollo profesional o emocional. El trabajo de estos 15 años ha logrado un cambio de paradigma en la forma en que la población adulta mayor es vista, reconociéndole grandes capacidades y voluntad para crecer desde el ámbito profesional y humano. Sobre todo, se ha fortalecido el reconocimiento a sus derechos como personas ciudadanas.

El trabajo de estos 15 años es apenas la punta del iceberg, pues los retos de las próximas décadas serán mucho más grandes, debido a que nuestro país cuenta con una población adulta mayor en franco crecimiento. De ahí la importancia de haber sentado las bases de un trabajo que ha demostrado su pertinencia y valor para derribar los mitos y estereotipos sobre la vejez y el envejecimiento, con el fin de consolidar los derechos de todas las personas, especialmente las adultas mayores.

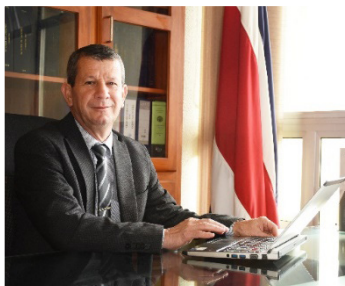
Esta memoria fue elaborada durante la pandemia del coronavirus, es indudable que el nuevo orden de las cosas y

los cambios que vendrán, posterior a la pandemia, afectarán los estilos de vida de todas las personas; sobre todo, las PAM, por lo que es imprescindible brindar una mayor atención, además de más recursos económicos y humanos a todos los programas y actividades que se desarrollen para el cuidado y beneficios a dicha población. En este aspecto, tanto las tecnologías de información y comunicación (TICs), como el uso de los dispositivos móviles serán herramientas básicas para las personas adultas mayores en el futuro cercano, de ahí la importancia de la apertura de nuevos espacios virtuales para su capacitación continua, y un mejor aprovechamiento de estas tecnologías en su favor.

La labor de las universidades, junto a instituciones públicas, gobierno central, gobiernos locales y la sociedad en general, es fundamental para enfrentar estos nuevos retos y dar a la población adulta mayor mayores posibilidades de educación, crecimiento y una mejor calidad de vida durante esta etapa vital. Esperamos que esta memoria sea una herramienta para el reconocimiento de los derechos de las personas adultas mayores y, con ello, fomentar una sociedad más justa, inclusiva e igualitaria.

Máster Jorge Quesada Araya
Periodista

Presentación por parte del presidente del CONARE



Ing. Luis Paulino Méndez
Rector del Rector del
Tecnológico de Costa Rica
Presidente del Conare, 2020

En abril de 2005, la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social del Conare creó la Subcomisión Persona Adulta Mayor, con el objetivo de “Promover la transformación de la realidad social de las personas adultas mayores, a través de acciones socioeducativas que mejoren el bienestar de la población.”

Desde entonces, han pasado 15 años a lo largo de los cuales las Universidades Públicas congregadas en el Conare han puesto su empeño para lograr un cambio sobre la forma en que se vio, tradicionalmente, a la población adulta mayor. Han empezado por reconocer sus grandes capacidades y la voluntad para crecer desde el ámbito profesional y humano; también, han querido contribuir al reconocimiento de sus derechos como personas ciudadanas.

Esta es una prueba más de la labor fundamental de la Universidad, en lo que constituye su tercera misión: el compromiso social de nuestras instituciones.

Así, el Conare ha puesto un gran interés en contribuir a cambiar los viejos conceptos sobre las personas adultas mayores, para reconocer en ellas la capacidad de seguir aprendiendo, de socializar con quienes les rodean y de desarrollar actividades productivas. Esto, a la vez, beneficia a sus familias, su entorno social y productivo, para proyectarse a toda la sociedad.

Las Universidades Públicas se han propuesto dotar a la población adulta mayor de las herramientas que les permitan enfrentar los retos que les presenta la sociedad, la economía, la educación y la tecnología. Para esto, se han basado en cuatro pilares: actuar sobre las fortalezas de cada Universidad; procurar el criterio de las personas adultas mayores sobre el tipo de capacitación que reciben; llevar los logros a las diferentes regiones del país y no concentrarse solamente en la Gran Área Metropolitana; y fomentar el encuentro entre generaciones.

Rindo homenaje a las personas que, desde el Conare, forjaron la Subcomisión Persona Adulta Mayor. Ellas son: Marisol Rapso Brenes, de la Universidad de Costa Rica; Flora Jiménez, del Tecnológico de Costa Rica; Maribel León, de la Universidad Nacional; y Ana Cecilia Murillo González, de la Universidad Estatal a Distancia. Gracias a su trabajo comprometido con esta población, se ha logrado un cambio en la visión que la sociedad tenía sobre las personas adultas mayores; se les ha reconocido como ciudadanos de primera clase, y se les ha capacitado para hacer frente a los retos.

Por otra parte, el estudiantado ha sido beneficiado ya que, al estar en contacto con las personas mayores en calidad de asistentes, instruyendo y colaborando en aspectos administrativos, han generado una sinergia de gran valor para ambas partes, este compartir intergeneracional en la Universidad genera la autorrealización, pues han conocido mejor sus talentos y han enriquecido sus valores.

¡Le deseo una larga y productiva tarea a la Subcomisión Persona Adulta Mayor!

Presentación por parte del coordinador de la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social del CONARE



M. Sc. Ing. Jorge
Chaves Arce
Coordinador Comisión
de Vicerrectores de
Extensión y Acción
Social del Conare, 2020

En el mes de abril del 2005, la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social del Conare toma el acuerdo de crear la Subcomisión Persona Adulta Mayor con el objetivo de desarrollar un Programa Interuniversitario que integrara el quehacer académico de capacitación, extensión, investigación y acción social con el estudio y abordaje del envejecimiento de la población, con el fin de incidir en su estilo de vida, en pro de mejorar las condiciones y bienestar de las personas adultas mayores (PAM).

Al cumplir 15 años de existencia, la Subcomisión ha desarrollado, con éxito, innumerables actividades con este grupo poblacional del país en diversas regiones del territorio nacional, impactando, de manera positiva, la salud y la calidad de vida de las PAM, cuyo número crece de manera acelerada en el país.

Desde la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social del Conare, hacemos llegar nuestra felicitación a la Subcomisión Persona Adulta Mayor por la publicación de esta memoria, que recoge las principales acciones realizadas en sus 15 años de existencia; también por el gran compromiso y el excelente trabajo realizado.

Les animamos a que sigan con este gran proyecto interuniversitario, mejorando la salud y la calidad de vida de las personas adultas mayores de nuestro país.



PRIMERA PARTE

“Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida”

Pablo Picasso (1881-1973), Pintor español.

Creación de la Subcomisión Persona Adulta Mayor

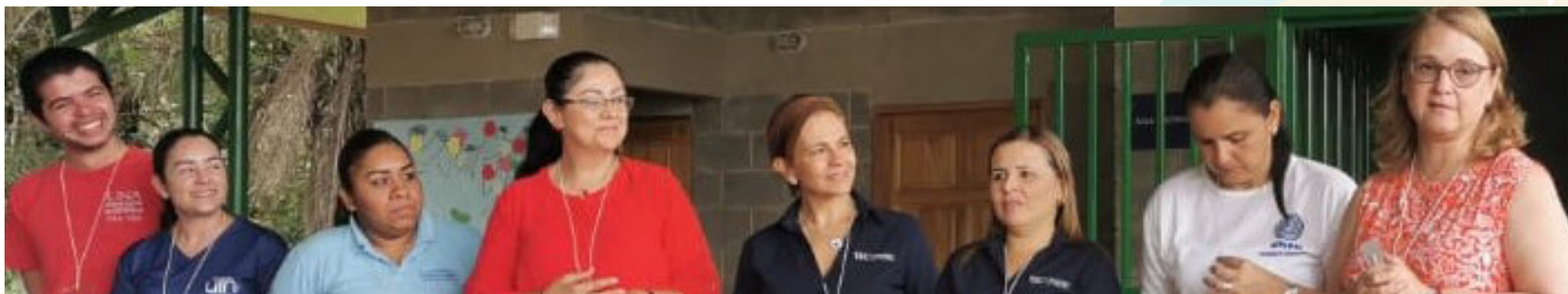
Una de las transformaciones sociales más importantes por las que está atravesando Costa Rica es, sin duda, el envejecimiento de su población. A raíz de esto, en el 2004, la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social del Conare priorizó el trabajo con poblaciones vulnerables, en este caso con las personas adultas mayores (PAM), para conocer su situación y transformar los conceptos que se tenían sobre ellas. Además, se vio la necesidad de comenzar a capacitarles y reconocerles sus capacidades para aprender, socializar y desarrollar actividades que les permitieran insertarse en el aparato socio productivo del país.

En la sesión 02-2004 (23 de marzo del 2004), la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social del Conare acuerda crear la Subcomisión Técnica Adulto Mayor. Posteriormente, en el mes de abril del 2005, se crea la Subcomisión Persona Adulta Mayor en forma permanente, con el objetivo de: *“Promover la transformación de la realidad social de las personas adultas mayores, a través de acciones socioeducativas que mejoren el bienestar de la población.”* Los vicerrectores de entonces se propusieron, con ello, 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 el apoyo para cualquier otra labor relacionada con la PAM, que le fuese indicada.

En el 2005, la Universidad Nacional (UNA) coordina el Conare y la representante de la UNA ante la Subcomisión PAM, realiza una investigación sobre el quehacer relacionado con el envejecimiento y la vejez en las cuatro universidades estatales, expone dicho estudio ante la Comisión de Vicerrectores antes mencionada y, con ello, inicia el trabajo de la Subcomisión, vigente hasta estos días.

La Subcomisión está conformada por personas encargadas de los programas dirigidos a la población adulta mayor en cada universidad estatal, por la Maestría en Gerontología de la Universidad de Costa Rica, que colabora como invitada permanente, y por representantes de OPES-CONARE, quienes brindan su asesoría y apoyo.



De izquierda a derecha: Ismael Corrales, UNA; Martha Rodríguez, UTN; Carolina Gómez, UCR; Maribel León UNA; Karla Halabi, TEC; Adriana Solano, TEC; Lency Orozco, UNED; y Marisol Rapso, UCR. Durante la realización del IV Encuentro Intergeneracional realizado en el 2019 (Foto: Conare)

El contexto nacional

Según la CEPAL, en el año 2000, la población adulta mayor de Costa Rica era de un 7.9%. A esto, un estudio de Morales (2015) señala que:

“Además de una esperanza de vida al nacer comparable con la de países desarrollados, la población costarricense experimenta a los 60 años de edad, una expectativa de vida de 23 años, y a los 80, una expectativa de vida de 8 años.

El resultado de esto es que Costa Rica presenta, altos porcentajes de población adulta y disminución en la población de menos de 15 años de edad. Para 2030, se espera que haya un porcentaje de población adulta mayor (más de 65 años de edad), cercano al 15%, con fuerte tendencia al crecimiento sostenido y continuo a 2100”. (p. 75)

Como lo mencionan Huenchuan & Rodríguez-Piñero (2010), en su tesis sobre envejecimiento: *“La población mundial está envejeciendo a un ritmo constante y significativo. El número total de personas de 60 años o más era de 700 millones en 2009 y se proyecta que alcanzará los 2.000 millones en 2050 (United Nations, 2009). En América Latina y el Caribe, como resultado de la transición demográfica, la población está envejeciendo gradualmente, pero de forma inexorable. En las próximas décadas se observará un aumento constante, tanto de la proporción como del número absoluto de personas de 60 años o más” (p. 50).*

Esta realidad, tanto nacional como global, no pasó desapercibida para el Conare; por tanto, asumió un papel protagónico hace 15 años, junto con todas las universidades estatales, para dotar a la población adulta mayor de herramientas que les permitan enfrentarse al futuro y explotar sus capacidades a fin de aportar, desde distintos ámbitos, a la sociedad. Las generaciones de PAM que ha formado el Conare en estos tres quinquenios son la punta de lanza para que las PAM de las próximas décadas respondan a los requerimientos del país como ciudadanos activos y con herramientas para enfrentar los retos que la sociedad, la economía, la educación y la tecnología les presente.



La población adulta mayor en el mundo, y en Costa Rica, crece a un ritmo acelerado; de ahí la necesidad de brindarle mayores oportunidades de desarrollo e integración en la sociedad. Fotografía de personas adultas mayores participando en un taller realizado en Puntarenas, año 2016. (Foto: PAM-Conare)

¿Por qué en el Conare?

Hasta el 2005, las universidades públicas no estaban realizando un trabajo coordinado y sistemático relacionado con la población adulta mayor. La Universidad de Costa Rica tenía varios años de trabajar en esta materia, pero sus esfuerzos eran aislados, y el resto de las universidades públicas no la contemplaban dentro de sus actividades formales de capacitación o con programas dirigidos específicamente a este grupo etario.

El Conare fue el espacio ideal que dio a las universidades públicas el músculo necesario para iniciar un proyecto de esta magnitud. Desde ahí se comienza a estructurar y planificar el trabajo que la Subcomisión realizaría durante los próximos años. Desde un inicio, se establecieron las líneas de acción y sus objetivos, que correspondían al conocimiento sobre el estado de la situación de las personas adultas mayores en Costa Rica, la importancia de compartir con este grupo y generar experiencias, además de su capacitación sobre el proceso de envejecimiento, la vejez, la calidad de vida y los derechos que tienen.

Es así como, en el 2006, se establecen las bases para el trabajo interuniversitario en beneficio de este tema: Desde el Conare, se desarrollan varios proyectos enfocados hacia el conocimiento del estado de la situación de la población adulta mayor en Costa Rica, bajo una perspectiva de cooperación interuniversitaria.

En ese año, otra de las grandes líneas que se desarrolló fue el programa de capacitación a personas adultas mayores acerca del proceso de envejecimiento, vejez, calidad de vida y derechos. Esta línea ha sido uno de los pilares fundamentales

de la Subcomisión y ha tenido proyección en las regiones de influencia de las sedes universitarias.

Finalmente, en ese año se elaboran los primeros tres módulos educativos para las personas adultas mayores sobre: a) el proceso de envejecimiento, vejez y calidad de vida; b) los derechos de las personas mayores y c) el abuso y maltrato hacia esta población. Se realizan dos capacitaciones piloto dirigidas a PAM en Liberia (Universidad de Costa Rica) y Nicoya (Universidad Nacional), con las cuales se inician, formalmente, los procesos de capacitación regionales.



Foto 09 b. Los encuentros interuniversitarios son una muestra del trabajo coordinado que desarrollan las universidades públicas hoy día en pro de la población adulta mayor. En la fotografía: Actividad del IV Encuentro Interuniversitario realizado en el 2019. (Foto: Conare)

Objetivos de la Subcomisión

Si bien la Universidad de Costa Rica venía trabajando con la población de PAM desde el año 1986, a través del Programa Institucional para la Persona Adulta Mayor (PIAM), no fue sino hasta que se estableció la Subcomisión que sus esfuerzos dejaron de ser aislados y se inició un trabajo colaborativo interuniversitario e interinstitucional. El objetivo general planteado para dar inicio al trabajo de la Subcomisión consistió en “*desarrollar un programa interuniversitario que integre el quehacer académico de extensión, acción social e investigación en el estudio y abordaje del envejecimiento de la población, con el fin de incidir en su estilo de vida y mejorar las condiciones y el bienestar de las personas adultas mayores*”. Un objetivo muy ambicioso para la época, debido a que era necesario conjugar esfuerzos entre universidades con alguna injerencia en el tema de la PAM, la cual no tenían.

También se establecieron otros objetivos que permitieron ampliar el radio de acción de la Subcomisión y con ello consolidar el enlace interuniversitario, de manera que se aprovecharan las competencias de estas instituciones para poder llegar a esta población en diferentes regiones del país. Dichos objetivos consistieron en:

- a) *La formulación y ejecución de tareas, actividades y propuestas sobre el tema de envejecimiento y persona adulta mayor, con base en la experiencia, recursos materiales y humanos existentes en cada universidad.*
- b) *La integración como eje transversal del tema del envejecimiento en las diferentes carreras de las universidades estatales.*
- c) *Promover, mediante una labor educativa a nivel nacional, la sensibilización y el análisis sobre los temas*



Los temas sobre envejecimiento, autocuidado, salud y derechos de las PAM son parte de los objetivos fundamentales para la atención de la población adulta mayor. En la fotografía: participantes de un taller realizado en Guápiles en el 2015. (Foto: Conare)

- de envejecimiento, los derechos de las personas adultas mayores, el abuso y el maltrato, tendiente a establecer el valor social de las personas adultas mayores.*
- d) *Ejecutar un proyecto interuniversitario de preparación para la jubilación dirigido a personas funcionarias de las universidades.*

El logro de estos objetivos ha sido posible gracias al fortalecimiento de las relaciones con los distintos sectores, instituciones públicas y privadas, así como organizaciones sociales que inciden, efectivamente, sobre la calidad de vida

de la PAM, como es el caso del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), los gobiernos locales, el Ministerio de Salud, las Redes de Cuido, los centros diurnos y hogares de ancianos, las asociaciones de personas jubiladas y los grupos organizados de PAM en todo el país, entre otros.

Para el cumplimiento de los objetivos propuestos, ya desde el primer Informe de Labores de la Subcomisión presentado al Conare en 2006, era una preocupación el aumento constante de la población adulta mayor y el crecimiento en la demanda de los servicios que esta población requería. También se vislumbraba la necesidad de coadyuvar, mediante diferentes acciones, al cumplimiento de los derechos de las PAM y la necesidad de mantener activas las diferentes alianzas estratégicas, dentro y fuera de las universidades, para optimizar los recursos humanos y materiales existentes.

Todo ello sería la base para desarrollar el trabajo en los años posteriores.

De esta forma, las cuatro universidades públicas aúnan esfuerzos de manera coordinada para dar a la población adulta mayor más oportunidades de capacitación y desarrollo. En octubre del 2015, la Universidad Técnica Nacional (UTN) se incorpora a la Subcomisión, recibiendo el apoyo por parte del resto de universidades públicas. A partir de entonces, esta universidad logra realizar talleres en zonas como Pital de San Carlos, Rincón de Salas en Grecia, y en el Cantón Central de Alajuela. En este corto tiempo, la UTN se enfoca en informar a la población más vulnerable en diferentes regiones del país, la cual se compone de personas caracterizadas por una baja escolaridad, quienes desconocen sus derechos, a su vez, se abordan temas como el envejecimiento activo y el autocuidado.



Actividad de gimnasia para personas adultas mayores realizada en noviembre 2019, en el Centro Universitario San José de la UNED. (Foto: UNED)

Situación de la población adulta mayor

El I Informe de Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor [IESPAM] (Fernández y Robles, 2008, como se citó en UCR, CCP, PIAM y CONAPAM, 2020) describe que “Costa Rica se encuentra en un proceso claro de envejecimiento poblacional. La baja de la fecundidad y el aumento de la esperanza de vida que se produjeron desde 1950 generó una disminución paulatina en el número de nacimientos y una consiguiente reducción en el tamaño de la población joven; como consecuencia, la proporción de personas con 65 años o más de edad ha aumentado aceleradamente; este hecho se evidencia en la actualización de las cifras oficiales sobre población. En 2019, las personas de 65 años y más representaban un 8,5% de la población total del país. En 2050, se proyecta que este porcentaje llegará a 20,7% (INEC, 2013, 2019a)” (p. 20).

El segundo informe (2020) menciona que, “en 2019, las estimaciones cuantificaban en 430 mil las personas de 65 años y más, un aumento de 59% desde 2008; como punto de comparación, se estima que el grupo de edad de 0 a 64 años se incrementó 12% durante el mismo período; además, representa un 8,5% del total, mientras en 2008 este porcentaje era de 6,2%” (p. 20).

Por tanto, la situación actual y futura de las PAM en Costa Rica representa todo un reto para el sistema educativo formal y, en este sentido, el mencionado informe también indica: “es necesario que, en la primaria, secundaria y educación superior, existan espacios concretos para el aprendizaje y discusión sobre los temas de envejecimiento y vejez” (UCR et al, p. 136). Estos espacios han sido creados por la Subcomisión a lo largo y ancho del país, procurando la educación y formación de las personas adultas mayores en temas de vejez, envejecimiento, derechos, autocuidado, salud y socialización.



La educación para el envejecimiento ha llegado a todos los rincones del país. En la foto, personas adultas mayores participan en un taller realizado en Corredores de Puntarenas. (Foto: Conare)

No obstante, el Informe destaca que:

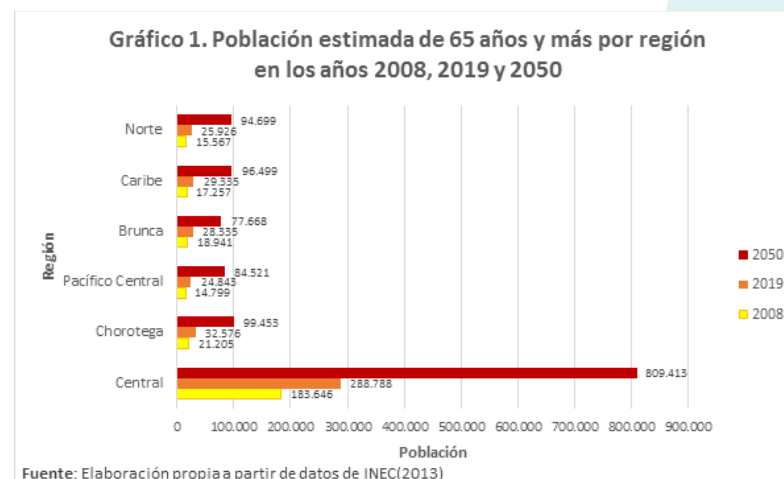
La existencia de programas, proyectos e iniciativas formales para la educación para el envejecimiento no garantiza que el sistema educativo público avance en la formación y sensibilización de las generaciones más jóvenes alrededor de estos temas. No hay un plan de acción definido en este sentido, y el tema de envejecimiento y vejez no es parte del currículo de las instituciones que forman profesionales en educación. Es necesario investigar y proponer estrategias que promuevan la formación integrada del estudiantado desde la niñez y del personal docente en formación

y en ejercicio, de la misma manera, es urgente recuperar la importancia de las personas profesionales en gerontología, cuya competencia profesional implica, justamente, la educación en temas de envejecimiento y vejez así como son quienes pueden ejecutar la capacitación de profesionales, dirigida a las metodologías de enseñanza y sensibilización de grupos de todas las edades acerca del buen trato hacia las personas adultas mayores, sus derechos e importancia como actores sociales, familiares y sus aportes diversos a la economía familiar y nacional. (UCR et al, p. 146).

De ahí, la importancia que ha tenido la Maestría en Gerontología de la UCR al integrar la Subcomisión como invitada permanente, haciendo fundamentales aportes para un mejor entendimiento de la dinámica y el rol de la persona adulta mayor en el contexto nacional actual.

Por otra parte, es de destacar el trabajo intergeneracional que se desarrolla desde la Subcomisión y en las universidades, este ha sido uno de los pilares fundamentales a través de los 15 años, que continuará fortaleciéndose porque la dinámica del aprendizaje se promueve en dos direcciones, a su vez, es importante que la juventud aprenda a reconocer la experiencia, capacidades y sabiduría de las PAM.

En el Gráfico 1, se puede observar que, para el año 2050, tendremos una población de más de 800.000 PAM solo en la Región Central del país, una cifra que crecerá exponencialmente con respecto a la población que se tenía en el año 2019. Esto representa uno de los mayores retos para la Subcomisión, debido a que es una situación que ni



las universidades públicas, ni el resto de las instituciones estatales, organizaciones y empresas relacionadas con esta población, pueden soslayar. En el apartado de retos, al final de esta memoria, veremos de qué manera la Subcomisión enfrentará la situación, también se vislumbra un intenso trabajo por realizar.

Con todo lo expuesto, es importante destacar el papel que juegan las universidades públicas en la dinámica de la transformación social de nuestro país, particularmente en lo que ha sido la incorporación de las PAM a los campus universitarios. Sus aportes son un elemento base en la construcción de un modelo social inclusivo que permite, en este caso, que las personas adultas mayores tengan la oportunidad de aprovechar los recursos de dichas instituciones para desarrollar sus capacidades y su potencial.

SEGUNDA PARTE

“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”

Ingmar Bergman (1918-2007), Cineasta sueco.



Marco normativo

Existe una normativa muy amplia en cuanto a leyes, decretos, reglamentos y convenciones internacionales que garantiza la protección, seguridad, salud, recreación, educación, etc.; de las personas adultas mayores en Costa Rica. Mencionamos algunas de las leyes más relevantes en esta Memoria y se sugiere una consulta más amplia en el sitio Web del CONAPAM: <https://www.conapam.go.cr/legislacion/>

Ley Integral de la Persona Adulta Mayor

Los derechos de las PAM están garantizados mediante la creación de la Ley N.º 7935 Ley integral para la Persona Adulta Mayor y su Reglamento, el 25 de octubre de 1999. Esta Ley tiene como objetivos:

- a) *Garantizar a las personas adultas mayores igualdad de oportunidades y vida digna en todos los ámbitos.*
- b) *Garantizar la participación activa de las personas adultas mayores en la formulación y aplicación de las políticas que las afecten.*
- c) *Promover la permanencia de las personas adultas mayores en su núcleo familiar y comunitario.*
- d) *Propiciar formas de organización y participación de las personas adultas mayores, que le permitan al país aprovechar la experiencia y el conocimiento de esta población.*
- e) *Impulsar la atención integral e interinstitucional de las personas adultas mayores por parte de las entidades públicas y privadas, y velar por el funcionamiento adecuado de los programas y servicios, destinados a esta población.*
- f) *Garantizar la protección y la seguridad social de las personas adultas mayores.*

Igualmente, en su Capítulo III sobre “Educación, cultura, deporte y recreación”, se hace mención sobre el papel que deben tener las instituciones públicas de educación superior en la apertura de nuevas oportunidades y espacios para esta población, a saber:

- **Artículo 19.** *Acceso a la educación: El estado estimulará la participación de las personas adultas mayores en los programas de educación general básica y diversificada para adultos, en la educación técnica y la universitaria. Asimismo, fomentará la creación de cursos libres en los distintos centros de educación superior, programados para los beneficiarios de esta Ley y dirigidos a ellos.*
- **Artículo 23.** *Acceso a carreras universitarias: Las universidades permitirán el acceso a sus carreras formales a las personas adultas mayores que deseen ingresar, y les facilitará los trámites administrativos”.*
- **Artículo 24.-** *Facilidades de estudio: Las universidades deberán informar a la población en general sobre las facilidades de estudio que ofrecen a las personas adultas mayores.*

También, la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor establece, en su *Artículo 32*, la creación del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor como el ente rector en materia de envejecimiento y vejez. El propósito del Consejo es garantizar el mejoramiento en la calidad de vida de las PAM mediante la formulación de políticas públicas integrales que generen las condiciones y oportunidades, para que hombres y mujeres mayores tengan una vida plena y digna; que, además, se cumpla con los principios de igualdad de oportunidades, dignidad, participación, permanencia en su núcleo familiar y comunitario, atención integral, realización personal e independencia.

Reglamento a la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor

En el Reglamento a la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, creado el 19 de abril de 2002, en su Artículo 16 sobre el acceso a la educación, indica que:

“Para cumplir con el derecho de acceso a la educación en sus diferentes niveles y bajo modalidades acordes con los intereses y posibilidades de las personas adultas mayores, el Ministerio de Educación Pública como ente rector y en coordinación con las universidades y los diferentes órganos del sector, deberán fomentar:

- a) El acceso a los diferentes niveles del sistema educativo, proporcionando a la persona adulta mayor oportunidades, facilidades e incentivos para acceder a la educación formal y no formal.
- b) El acceso a la educación universitaria para las personas adultas mayores en igualdad de condiciones.
- c) La creación de cursos libres que beneficien a la persona adulta mayor.”



En un taller realizado en Alajuelita en el 2014, se instruyó a personas adultas mayores sobre sus derechos. (Foto: Conare)

El CONAPAM como órgano rector

Según lo señalan Murillo y Robles (2008):

La legislación costarricense, mediante Ley N.º 7935 concede al CONAPAM la responsabilidad sobre la atención integral y las políticas públicas orientadas a la persona adulta mayor, y se establece como órgano rector de desconcentración máxima, adscrito al Ministerio de la Presidencia; es dirigido por una Junta Rectora, con personalidad jurídica instrumental e integrado por representantes del Presidente de la República, de los Ministerios de Salud, Educación y Trabajo. También participan en éste representantes de instituciones autónomas del Estado como el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) y la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS). Asimismo, integra a la Junta de Protección Social de San José (JPSSJ), el **Consejo**

Nacional de Rectores (Conare), la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), Asociaciones de Pensionados y la Federación Cruzada Nacional de Protección al Anciano

Esta Junta Rectora, para cumplir con sus fines y funciones señalados fundamentalmente en los artículos 34 y 35 de la citada Ley, debe emitir lineamientos y velar por que en todos los programas públicos y privados se orienten esfuerzos y recursos a las personas adultas mayores, así como impulsar y verificar los mecanismos y logros en términos de la calidad de vida de la persona adulta mayor. También le corresponde hacer convenios y alianzas estratégicas con los sectores que inciden en ese grupo etario de la sociedad. (p. 179)

Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores

Por otra parte, en la Carta de San José sobre los Derechos de las Personas Mayores de América Latina y el Caribe, surgida en la III Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento en América Latina y el Caribe, realizada en San José de Costa Rica, del 8 al 11 de mayo de 2012, se señalan, con respecto a la educación de este grupo, los siguientes aspectos:

11. “Reiteramos nuestro convencimiento de que las personas mayores deben disfrutar del derecho a la educación, desde la perspectiva del aprendizaje permanente, para lo cual se debe:

- a) *Promover políticas activas de lucha contra el analfabetismo entre las mujeres y hombres mayores.*
- b) *Facilitar el acceso y la participación activa de las personas mayores en las actividades recreativas, culturales y deportivas promovidas por las organizaciones, las asociaciones y las instituciones, tanto públicas como privadas.*
- c) *Implementar programas de educación que permitan a las personas mayores de diferentes grupos y etnias compartir sus*

conocimientos, cultura y valores, teniendo en cuenta el enfoque intercultural.

- d) *Promover la incorporación del tema del envejecimiento y la vejez en los planes de estudio en todos los niveles, desde las edades más tempranas.*
- e) *Impulsar acciones para garantizar el acceso de las personas mayores a las tecnologías de la información y las comunicaciones, a fin de reducir la brecha tecnológica”.*

La normativa que regula el accionar de las instituciones y la sociedad en general, para el cuidado y beneficio de las personas adultas mayores, es de fácil acceso en Internet y por ello no se aborda en su totalidad en esta Memoria. Se sugiere la consulta de dicha normativa (tanto nacional como internacional) en el sitio Web del CONAPAM: <https://www.conapam.go.cr/legislacion/>

Pilares de la Subcomisión

Desde sus inicios, el trabajo de la Subcomisión está basado en cuatro pilares fundamentales, a saber:

1. **Enfoque Interuniversitario:** es parte de la premisa de actuar sobre las fortalezas de cada universidad y de minimizar sus carencias o debilidades al apoyarse mutuamente. Este enfoque ha hecho que se cree una estructura más sólida, interuniversitaria e interinstitucional que enfrente la problemática actual y futura de la población adulta mayor. El Conare, así como cada universidad, ponen a disposición sus recursos materiales y humanos para fortalecer el trabajo, de forma que llegue a la mayor cantidad de PAM en todas las regiones del país.
2. **Enfoque participativo:** procura contar con el criterio y la validación de las PAM en la creación de los materiales y servicios para ellas. El aporte que dan las personas adultas mayores no es un complemento al trabajo de la Subcomisión; por el contrario, marca la pauta para conocer su situación y sus necesidades particulares. Son la piedra angular de la labor desarrollada durante estos 15 años, y continuará siéndolo con mayor pertinencia en el futuro.



Las universidades estatales fortalecen y consolidan el enfoque interuniversitario en todas las actividades que realiza la Subcomisión. De izquierda a derecha: Adriana Solano, TEC; Esmeralda Pacheco, Red de Cultura y Paz San Carlos; Carolina Gómez, UCR; Karla Halabi, TEC; Carolina Pérez González, Ministerio de Salud y Yorlenny González, TEC Sede San Carlos. (Foto: Conare)



El aporte de las PAM es significativo en el desarrollo de las actividades que ejecuta la Subcomisión. En la imagen: participación de PAM durante un taller regional realizado en el Centro Académico del TEC en Limón; en la cual, se permitió conocer las expectativas de esta población sobre el quehacer universitario en extensión y acción social, así como conocer cuál es el aporte que, como personas adultas mayores, pueden brindar a la Región. (Foto: Conare)

- Enfoque regional:** busca llevar los logros obtenidos a las diferentes regiones del país, y no concentrarse solamente en la Gran Área Metropolitana (GAM). Si bien, la Región Central del país concentra a la mayor cantidad de PAM, no significa que las que viven fuera de la GAM no tengan oportunidades de capacitación. Por el contrario, la Subcomisión ha impactado en muchas regiones alejadas del país y ha dejado un legado importante para que, en cada región, se consoliden programas y actividades en beneficio de las PAM.
- Enfoque intergeneracional:** se fomenta el encuentro entre generaciones, se favorece la comunicación entre las PAM y estudiantes de las diferentes carreras en actividades como: caminatas intergeneracionales, talleres de rescate de comidas típicas tradicionales, entre otras. Bajo este enfoque, el aprendizaje funciona en dos direcciones, logrando un mayor entendimiento de unos hacia otros, y propiciando espacios para valorar a todo ser humano sin importar su condición, edad o estrato social.



El trabajo de la Subcomisión ha llegado a zonas alejadas de la Gran Área Metropolitana. En la imagen: un taller desarrollado en el 2019, en Golfito. (Foto: Conare)



La interacción entre las personas adultas mayores y la juventud es parte fundamental de las actividades que promueve la Subcomisión. En estos espacios, el aprendizaje y la empatía se conjugan entre generaciones. En el 2019, se realizó el IV Encuentro Intergeneracional en la Universidad Técnica Nacional (Foto: Conare)

Los inicios

Una de las primeras acciones desarrolladas por la Subcomisión (según informe del año 2006) consistió en realizar, ese año, un estudio sobre el “Estado actual de la investigación y la acción social en la salud, nutrición y el bienestar de la persona adulta mayor”, mismo que fue presentado a la Junta Rectora del CONAPAM en agosto, y aprobado según el Acta #147. El estudio tuvo como fin hacer un inventario de los proyectos, publicaciones, actividades, programas y materiales en materia de PAM que se estaban desarrollando en las universidades públicas en las áreas de docencia, investigación y acción social. Una vez hecho el inventario, se desarrolló una serie de proyectos y acciones en conjunto para potenciar el quehacer

y los recursos con que contaban las universidades públicas para atender a la población adulta mayor.

Este estudio fue un insumo para el inicio y fortalecimiento del trabajo interdisciplinario, interuniversitario e interinstitucional, de forma que se optimizara el uso de recursos para la realización de las actividades de investigación y acción social relevantes para la promoción de la salud, la nutrición y el bienestar de las PAM en Costa Rica. Asimismo, se gestionó la inscripción respectiva del proyecto en cada universidad, con su carácter interuniversitario en las respectivas Vicerrectorías de Acción Social, Extensión e Investigación.

Estado actual de los programas de capacitación para personas adultas mayores en las universidades

La consolidación del trabajo que ha desarrollado la Subcomisión tiene su impacto en las actividades que actualmente desarrollan las cinco universidades públicas de Costa Rica. Si bien, cada una de ellas trabaja de manera independiente sus programas, desde que se creó la Subcomisión, se ha dado una sinergia que permite compartir recursos, experiencias

y actividades que hacen que los esfuerzos realizados, de manera independiente y colectiva, hayan tenido un fuerte impacto en todas las zonas de influencia de las universidades. En el siguiente apartado, se hace mención del estado actual de los programas para personas adultas mayores en cada universidad.

Universidad de Costa Rica

El Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) es un programa de la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica, dirigido a la educación de personas adultas y adultas mayores, desde 1986.

El PIAM se ha caracterizado por ser un espacio socio-educativo, dirigido a las personas adultas (mayores de 50 años) y adultas mayores. Históricamente, ha impartido gran variedad de cursos de forma presencial a la población adulta y adulta mayor. Este espacio ha permitido a las personas estudiantes a aprender, a ser y a hacer, a la vez que ha favorecido tanto el desarrollo de vínculos, como el desenvolvimiento en ámbitos donde pueden sentirse parte de una comunidad educativa. Asimismo, ha facilitado la convergencia de proyectos de acción social, investigación y docencia.

Actualmente, los cursos son de dos tipos: regulares y específicos. Los regulares son ofrecidos por las Unidades Académicas de la Universidad, en los cuales, las personas mayores del PIAM comparten con estudiantes empadronados en las diferentes carreras. Estos cursos regulares no pretenden profesionalizar, titular o certificar el conocimiento de estudiantes del PIAM, sino aportar a su actualización de conocimientos, al desarrollo de nuevas habilidades y destrezas, así como potenciar el intercambio entre las generaciones que confluyen en el aula.

Los cursos específicos son exclusivos para personas mayores de 50 años de edad y se agrupan en 8 módulos, según su orientación temática:

- **Tecnologías de la información y la comunicación.**
- **Nuevos idiomas.**
- **Artesanías y manualidades.**
- **Movimiento humano.**

- **Estilos de vida saludable.**
- **Arte y cultura.**
- **Conocimientos generales.**
- **Grupos artísticos.**

Dentro de los grupos artísticos, se destacan: el Coro Miriam ACCAME, el grupo de baile *Al son de la vida* y los grupos de Teatro Alternativo y Renacer.

Un registro histórico del I ciclo 2012 al I ciclo 2020 indica la apertura promedio de 242 grupos por ciclo, teniendo una mayor representación promedio de los cursos específicos (70%), en comparación con los cursos regulares (30%).



Personas adultas mayores participando en el curso "Taller de producción de cactus y suculentas". (Foto: PIAM).

Además, este recuento señala un promedio de 2625 personas matriculadas por cada ciclo lectivo.

Debido a la pandemia por SARS-CoV2, las actividades presenciales del PIAM se suspendieron en marzo de 2020. No obstante, desde abril se ha logrado desarrollar una serie de estrategias y actividades dirigidas a la continuidad del Programa a través de la virtualización, enfocado en cuatro pilares: superar los factores motivacionales que disminuyen la participación en actividades virtuales, reducir la brecha digital en cuanto al uso de las TIC, derribar estereotipos asociados con la vejez y el uso de TIC, fomentar redes intergeneracionales.

La oferta educativa para el II ciclo se virtualizó en septiembre de 2020. Para ello se abrieron 165 grupos, 117 específicos y 48 cursos regulares, a cargo de 107 personas facilitadoras. Se estima un aproximado de 1600 personas matriculadas. Para facilitar el proceso de virtualización, se brindó capacitación y acompañamiento a las personas facilitadoras del PIAM, se desarrolló un proyecto de voluntariado con estudiantes del PIAM y estudiantes regulares de la Universidad.

Como puede observarse, el tejido solidario de la comunidad PIAM (estudiantes, personas facilitadoras, equipo de trabajo y personas colaboradoras) refleja los principios de la Universidad de Costa Rica en la defensa del bien común, a través de la solidaridad, el conocimiento y la ética.

Sofía Segura
María José Víquez Barrantes
Karen Masis Fernández

Tecnológico de Costa Rica

El Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor del Tecnológico de Costa Rica (PAMTEC) surge en el 2005, en el marco de la Subcomisión PAM del Conare. Desde sus inicios, la Vicerrectoría de Investigación y Extensión (VIE) designa a alguna persona funcionaria del Centro de Vinculación como representante ante dicha Subcomisión. El objetivo de PAMTEC es desarrollar estrategias y acciones educativas en investigación, docencia, extensión y acción social que promuevan el envejecimiento activo ante el aumento exponencial de la población adulta mayor en el país y en el mundo, así como sensibilizar a las diferentes generaciones en esta temática.

El trabajo en el TEC inició con un curso participativo de la VIE denominado: “Póngale vida a los años” en donde las personas adultas mayores comparten experiencias de manera participativa y lúdica. Actualmente, la oferta de cursos en el TEC para las personas adultas mayores comprende áreas como:

- **Actitud E: Emprendimiento con los años.**
- **Actividad física.**
- **Canto.**
- **Computación.**
- **Expresión oral y escrita.**
- **Desarrollo sostenible.**
- **Hidroponía.**
- **Huertas orgánicas.**
- **Ingeniería social.**
- **Inglés.**
- **Uso eficiente de dispositivos móviles.**

Desde sus inicios PAMTEC crece de manera considerable cada semestre, por lo que es indispensable la colaboración de estudiantes asistentes y voluntarios, tanto para impartir cursos, como para apoyar a docentes del TEC. Por ejemplo,

todos los cursos relacionados con tecnologías de información son impartidos por estudiantes regulares de varias carreras.

La participación estudiantil en este tipo de proyectos, con enfoque intergeneracional, fomenta el intercambio de experiencias y actividades para la construcción conjunta de saberes, al mismo tiempo se incentiva la cooperación e interacción entre ambas generaciones. Además, crea y fomenta capacidades o habilidades blandas en el estudiantado del TEC, por ejemplo: trabajo en equipo, iniciativa, proactividad, comunicación asertiva, resolución de conflictos, liderazgo y planificación; todo lo cual les permite fortalecer su formación y abrirles mayores oportunidades



Todos los cursos relacionados con tecnologías de información son impartidos por estudiantes regulares de varias carreras del TEC, lo que fomenta el aprendizaje intergeneracional en los cursos.
(Foto: S. Mora, Oficina de Comunicación y Mercadeo/TEC)

laborales, al ser estas competencias muy demandadas por el sector empleador.

Antes de la situación actual por pandemia, se contaba con una matrícula de 365 estudiantes mayores de 55 años, a quienes se les ofrecía una oferta académica de 23 cursos (la mayoría semestrales), impartidos dos veces por semana, con una duración de dos horas por día. Otros, en la modalidad de taller, son cursos mensuales y el curso de Emprendedores se imparte en modalidad anual.

Por la razón de pandemia antes mencionada, en el 2020 no se están impartiendo cursos presenciales. No obstante, desde PAMTEC, se promueve el bienestar de las personas adultas mayores, por lo que se realiza el replanteamiento de dichas actividades, las cuales se gestionan y ejecutan de manera virtual, utilizando distintas plataformas digitales, principalmente Facebook, para hacer llegar a sus estudiantes charlas o actividades semanales a cargo de profesionales en áreas como: psicología, medicina, nutrición, bienestar, derecho, emprendedurismo, arte y agricultura. En las charlas se ha contado con la participación de hasta 100 personas conectadas en vivo y, en algunas ocasiones, con más de 15.000 personas alcanzadas.

Desde PAMTEC se trabaja arduamente para disminuir la brecha digital con la población adulta mayor. El mensaje en cada una de las charlas virtuales llega hasta distintos rincones del país, y la retroalimentación en cada una de ellas permite incursionar en temas afines a sus requerimientos.

Karla Halabi Guardia
Adriana Solano Alfaro

Universidad Nacional

La Universidad Nacional cuenta con el Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM), dirigido a fortalecer las capacidades y habilidades de las personas adultas, mayores de 60 años.

Dentro de la oferta del Taller Aula Libre de la Coordinación Central de Recursos Pedagógicos (COCERP), se formula el curso El Aporte de la Persona Mayor en 1996, con el fin de sensibilizar y promover una imagen positiva del proceso de envejecimiento, así como una respetuosa y solidaria actitud hacia la etapa de la vejez en las personas jóvenes universitarias de primer ingreso, de la Universidad Nacional. Este curso era parte de cursos optativos y sin créditos; sin embargo, era un requisito para graduación.

En dicho curso se hacía la lectura y comentario de textos relacionados con temas gerontológicos; a su vez, se incorporaron, en la evaluación, los componentes de la extensión comunitaria y la investigación.

Había una parte teórica y otra práctica, esta última de fundamental importancia, por permitir la convivencia intergeneracional (jóvenes y personas adultas mayores) en un espacio y tiempo reales.

Para el 2000, tomando como base la investigación “Diálogo Intergeneracional: Una alternativa para la valoración y comprensión de la Persona Adulta Mayor”, se formula el proyecto de extensión integrado (docencia, extensión, investigación y producción) denominado “Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor [PAIPAM]”, el cual representaría a la UNA en todos los ámbitos nacionales e internacionales relacionados con temática gerontológica. En su primer año de existencia, el PAIPAM formó parte del Taller: “Apoyo al Plan Nacional de Acción para las Personas Adultas Mayores”, organizado por el CONAPAM, fue miembro activo

en la elaboración de la Política Nacional y Plan de Acción 2002-2006, Propuesta 2006-2012 y Propuesta 2011-2021, sobre la Persona Adulta Mayor de Costa Rica.

En los años 2003 y 2004, se abren los Cursos Libres Gratuitos para PAM como oyentes, en los cuales se tuvo una participación muy baja (11 personas en el primer año y 10 en el segundo). Para el 2005 no se ofrecen, dada la escasa matrícula en los mismos. Es hasta el II Ciclo 2008, y como resultado de la investigación de una Cooperante del Programa de la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA), que se decide abrir los Cursos Libres para PAM.



Grupo de personas adultas mayores participando en el curso de Pintura acrílica, impartido en la sede de la Universidad Nacional de Heredia. (Foto: PAIPAM)

El PAIPAM ha tenido, desde el 2011, 4 proyectos adscritos:

- **Proyecto Integrado: UNA Universidad para la Vida (UNAVIDA).**
- **Proyectos de Extensión: La cultura y la expresión artística como ente de desarrollo en la persona adulta mayor (Proyecto de Grupos Artísticos y Culturales del PAIPAM).**
- **UNA Zona Azul.**
- **UNA Expresión Literaria.**

Para el 2011, en respuesta a nuevas directrices de la Vicerrectoría de Extensión por la no existencia de proyectos permanentes, se reformula el PAIPAM después de 10 años, para dar inicio a una II Etapa por 5 años (2011-2015). Luego se continúa con una III Etapa (2016-2020), y se iniciará la IV Etapa por el período 2021-2025.

El Programa tiene la sede central en la provincia de Heredia. Además, se creó el PAIPAM Sede del Oeste por medio de un convenio aprobado entre la UNA y la Municipalidad de

Santa Ana, San José, en el Acta de la Sesión Ordinaria N.º 74, celebrada por el Concejo Municipal de Santa Ana, del 27 de setiembre de 2011. Se Ofrecen 43 cursos gratuitos y cuenta con la colaboración de 35 personas facilitadoras voluntarias.

Actualmente cuenta con un grupo representativo de bailes folclóricos llamado Alma Joven.

Otros proyectos adscritos al PAIPAM:

- **“Abriendo Caminos Intergeneracionales para la Sostenibilidad (ACIS), dirigido por el Máster Ismael Corrales Camacho.**
- **Proyecto “Encuentros Literarios UNA” especialmente para personas adultas mayores, dirigido por la M. Sc. María de los Ángeles Sancho Ugalde.**
- **Proyecto “Expresión Literaria y Espacios de Capacitación”, dirigido por la M. Sc. Andrea Calvo Díaz.**

Dra. Maribel León Fernández

Universidad Estatal a Distancia

El Programa de Gerontología - Programa Persona Adulta Mayor de la Universidad Estatal a Distancia surge en el año 2000, como respuesta a los cambios demográficos y de las necesidades emergentes de la población costarricense. Este Programa promueve el envejecimiento saludable y la vejez satisfactoria de la población a través de la educación y capacitación gerontológica formal y no formal, así como la promoción de los derechos de las personas mayores. Actualmente, la atención está centrada en la persona, siendo este último campo una forma innovadora de abordar la vejez.

La promoción de la salud se realiza por medio de actividades para la adquisición de estilos saludables de vida, la utilización creativa del tiempo libre, el desarrollo de las potencialidades de las personas mayores, el mantenimiento de la cognición y la funcionalidad en la etapa de la vejez. También se procura la atención con calidad hacia este grupo poblacional y el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, así como el desarrollo de estrategias para el logro de una vejez digna y activa.

Un equipo de trabajo interdisciplinario conforma el personal del programa, el cual desarrolla procesos académicos y de extensión universitaria. Se elaboran materiales didácticos, se brinda formación presencial y virtual, en diferentes modalidades como:

- **Foros.**
- **Videoconferencias.**
- **Charlas.**
- **Talleres.**
- **Cursos libres.**

Estas actividades se desarrollan con propuestas educativas, acordes a las necesidades e intereses de la población adulta

mayor, también del público en general interesado en la temática de envejecimiento y vejez.

Por tanto, la población meta de este Programa lo constituyen las personas mayores de 50 años, quienes reciben una atención preferencial, personas de cualquier edad, género, etnia y sin distingo social, con deseo de fortalecer su calidad de vida, promover el envejecimiento saludable, el autocuidado y la atención con calidad de las personas adultas mayores.

Glenda Priscila Barrientos Paz
Yakdany Zamora Zamora



Actividad del Programa Persona Adulta Mayor de la UNED, cuyo tema de la Videoconferencia trataba sobre los “Cambios en el patrón de sueño y envejecimiento”, impartida el 7 de junio de 2019 en la Sala de Videoconferencias en la Sede Central de esta universidad. (Foto: UNED)

Universidad Técnica Nacional

El Programa Ágape para personas adultas mayores se suscribe al Programa de Acción Social, inició en el 2012, con 12 integrantes y actualmente cuenta con una población de más de 200 PAM inscritas. Busca incentivar a las personas adultas mayores a experimentar el envejecimiento de manera activa y productiva; a partir de esta idea les brindan espacios educativos, recreativos, culturales y artísticos, entre otros, que favorezcan su crecimiento personal y social.

Actualmente la UTN cuenta con una oferta académica de más de 100 cursos anuales en las siguientes áreas:

- Agricultura urbana y alimentación saludable.
- Apuntes para el buen vivir.
- Baile popular.
- Estimulación cognitiva.
- Guitarra.
- Inteligencia emocional.
- Manualidades.
- Movimiento corporal.
- Musicoterapia.
- Pintura.
- Salud integral.

Los cursos tienen una duración de dos a tres horas de clases, una vez por semana y son de carácter presencial. Sin embargo, toda actividad presencial fue suspendida por la situación actual de la pandemia. Aun así, se continuó con la formación en modalidad a distancia, haciendo uso de medios virtuales, mediante aplicaciones y plataformas, en su mayoría con una

participación activa y permanente, los niveles de deserción son muy bajos.

Martha Rodríguez Villalobos
Susana Ureña Mora



Grupo representativo Grano de Oro, programa ÁGAPE, UTN; en homenaje que se realizó al compositor Alajuelense Gilbert Castro. (Foto: Rosaura Monge Bolaños, 2019)

TERCERA PARTE

“Envejecer es todavía el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo”

**Charles Augustin Sainte-Beuve (1804-1869),
Escritor y crítico literario francés.**



Las pioneras del trabajo en las universidades participantes

En el informe de la Subcomisión del 2006, se hace mención a las “unidades ejecutoras” del proyecto, o sea, las universidades que implementarán el mismo y las dependencias de cada universidad que lo llevarán a cabo. Se recopilan, en este apartado, las declaraciones de quienes iniciaron el trabajo de la Subcomisión en cada universidad pública; como una memoria histórica de los hechos más relevantes que hicieron surgir, y consolidaron este maravilloso proyecto. Las pioneras del trabajo interuniversitario en esta materia, coordinado desde el Conare, fueron: la Máster Marisol Rapso Brenes de la Universidad de Costa Rica, la Ingeniera Flora Jiménez del Tecnológico de Costa Rica, la Dra. Maribel León de la Universidad Nacional, así como la M. Sc. Ana Cecilia Murillo González y la Dra. Glenda Priscila Barrientos Paz de la Universidad Estatal a Distancia. También es de destacar la participación que tuvo, como invitada especial, desde los inicios de la Subcomisión, la M. Sc. Lillyana Picado Espinoza, de la Maestría en Gerontología de la UCR.

El 21 de setiembre de 2007, el entonces coordinador de la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social, Dr. Dagoberto Arias Aguilar del TEC, en oficio OPES-DC-VEAS-426-07, informa a la coordinadora de la Subcomisión PAM de Conare, Ing. Flora Jiménez Quesada, que dicha Comisión de Vicerrectores, en su Sesión 11-07, celebrada el 7 de agosto de 2007, acordó que las representantes por universidad, ante la Comisión de la PAM, son las siguientes:

TEC: Ing. Flora Jiménez Quesada – Coordinadora.

UCR: Máster Marisol Rapso Brenes, con la colaboración de la M. Sc. Lillyana Picado.

UNA: Dra. Maribel León Fernández.

UNED: Dra. Glenda Priscila Barrientos Paz.

En el siguiente apartado, se recopila el pensamiento de estas pioneras respecto a los inicios de su trabajo en la Subcomisión, tanto desde el Conare como desde cada una de sus respectivas universidades. Ellas hablan sobre los logros obtenidos durante estos 15 años de trabajo, y sobre los retos de Subcomisión para los años venideros.

Universidad de Costa Rica



Máster Marisol Rapso
Brenes

**Programa Integral para la
Persona Adulta Mayor y
Maestría en Gerontología.**

La Máster Marisol Rapso Brenes de la Universidad de Costa Rica, actualmente jubilada, es una de las pioneras del trabajo realizado en la Subcomisión Persona Adulta Mayor del Conare. Los inicios fueron difíciles para ella, puesto que, no había interés en el tema en ese entonces y se consideraba que la población adulta mayor no era sujeta de atención. Sin embargo, a partir de la promulgación de la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor en 1999, las universidades debieron asumir el compromiso de atender a esta población, adquiriendo un papel protagónico en el tema.

Fue así como, con la experiencia generada por muchos años en la UCR a través del Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM), se crearon también los programas de atención a la persona adulta mayor en la UNA y en la UNED. El TEC lo crearía poco tiempo después. Una vez creados los programas en las universidades públicas, se inicia un trabajo conjunto coordinado desde el Conare. Para Marisol, el paso dado por el Conare fue de avanzada, pues la

atención a las PAM se haría de forma integral por parte de todas las universidades públicas, sobre todo en un momento en el que ya se comenzaba a incrementar la población de personas mayores de 65 años, lo que incidiría en el tipo de servicios que se debían crear para atender a esta población.

“Siempre estamos pensando en ellos (las personas adultas mayores) como el pobrecito al que hay que hacerle solo actividades recreativas. Pero no es solo eso, se trata de visualizar a la población adulta mayor como una población sujeta de derecho que, aparte de su derecho a la educación, a la salud, a espacios recreativos y adecuados, a tener una vivienda digna y a espacios de atención, también tienen derecho a actividades lúdicas, recreativas o deportivas... ellos necesitan ser entendidos como parte de esta sociedad y no como algo aparte que tenemos que tratar con pinzas. Una persona de 65 años puede haber dejado de trabajar, pero tiene mucho que dar y mucho que aportar. Las universidades han permitido que los ciudadanos se informen y empiecen a visualizarlos como personas útiles, que pueden aprender y dar”.

Máster Marisol Rapso Brenes, UCR.

Es entonces cuando los temas de vejez y envejecimiento adquieren una preponderancia significativa para comprender las distintas etapas de la vida. A ello se suman otros temas como el de los estereotipos sobre las PAM (como que son incapaces de aprender y reacios a las novedades). También se comienzan a abordar temas sobre deberes y derechos, educación, recreación y salud.

Logros

Para la Máster Rapso, hay tres aspectos importantes a considerar en el trabajo realizado desde el Conare. En primera instancia, considera que uno de los mayores logros de la Subcomisión es el haberse mantenido vigente, ya que no son muchas las Sub Comisiones que duran tanto tiempo. Por otra parte, contar con un espacio en la Junta Rectora del CONAPAM que permite sistematizar esfuerzos a nivel nacional y, en tercer lugar, la participación en Madrid +10, donde se originó la Carta de Declaración de Tres Ríos, que le dio una proyección tanto nacional como internacional al trabajo de la Subcomisión.

En cuanto al trabajo con las PAM, uno de los logros más importantes es el empoderamiento de los grupos con los cuales se trabaja, no solo de los grupos que están cerca de los campus universitarios, sino de aquellos que se encuentran en zonas alejadas de la Gran Área Metropolitana como Golfito, Talamanca o Nicoya. En esas regiones se logró organizar grupos y crear co-programas que desarrollan las actividades en cada comunidad.

Por otra parte, la Universidad de Costa Rica cuenta, desde 1986, con el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM), el cual abre sus puertas a las PAM en los cursos regulares, para posteriormente implementar cursos específicos para esta población. Este programa cuenta con grupos conformados exclusivamente por PAM, los cuales reciben cursos de inglés o computación impartidos por especialistas de la universidad.

Retos

Marisol considera que los retos mayores de la Subcomisión PAM son, por una parte, mantenerse bajo las circunstancias actuales (se refiere al presupuesto de las universidades públicas bajo la situación de pandemia) y procurar un financiamiento permanente, pues si no se cuenta con presupuesto, no se podrán realizar muchas actividades y se corre el riesgo de desaparecer, aunque se tenga a las personas y el tiempo para trabajar. Para ella, otro reto es continuar desarrollando el tema del envejecimiento de la población como un aspecto relevante dentro de la realidad nacional.

A pesar de todo el trabajo realizado por la Subcomisión y por las universidades, ella considera que todavía no hay tanta claridad con respecto a que la población adulta mayor es una población sujeta de derechos.

En el 2020, la situación de pandemia llevó a pensar en la apertura de espacios virtuales para las PAM y ello planteó nuevos retos difíciles de asumir. La situación económica de las universidades y la pandemia se juntaron en este momento, por lo que se hace necesario hacer una articulación diferente de los espacios educativos con las personas mayores para atenderles de forma virtual. Fue una situación inesperada que obligó a las PAM a permanecer más tiempo en sus casas; a la vez, han tenido una gran apertura para integrarse a esos espacios virtuales haciendo uso de la tecnología con el apoyo de sus familiares.

Instituto Tecnológico de Costa Rica



Ing. Flora Jiménez
Quesada

Centro de Información
Tecnológica (hoy, Centro de
Vinculación)

Para la Ingeniera Jiménez, (actualmente jubilada) representante del TEC ante la Subcomisión PAM del Conare, el trabajo que se realizó hace 15 años, en conjunto con el Estado de la Nación, permitió vislumbrar una mega tendencia en el aumento de la población adulta mayor en Costa Rica. De ahí surgió la necesidad de darle a las personas adultas de ese entonces, y a las generaciones de PAM venideras, una serie de facilidades o herramientas que les permitieran insertarse en la dinámica de la población.

Para ella, en ese entonces estaba muy posicionado, a nivel social, el esquema de una señora y un señor adultos mayores sentados en el corredor de sus casas sin hacer nada o, a lo sumo, cuidando a sus nietos cuando podían hacerlo. De ahí que, desde el Conare, se comienza a pensar en crear un “programa” para capacitar a las PAM.

La participación de Jiménez surgió a solicitud del entonces Vicerrector de Investigación y Extensión del TEC, Ing. Juan Fernando Álvarez. A partir de ahí, ella se incorporó de lleno al

trabajo, en conjunto con las personas representantes de las otras universidades públicas.

Según lo manifiesta Jiménez, en el caso del TEC, el trabajo fue muy difícil al principio, pues la mayoría de las personas no comprendía de qué se trataba y tuvo que superar muchas burlas. También fue difícil encontrar personas colaboradoras que la apoyaran. A pesar de esto, es ella quien se integra a la Subcomisión e inicia el trabajo con las PAM en el TEC.

“Los primeros tiempos fueron difíciles... porque la gente no creía en esto. Era como estar arando en el desierto. Había personas que lo aceptaban desde un principio y comenzaban a formar los núcleos, y había personas que se burlaban porque alrededor de la persona adulta mayor había muchos estereotipos: que era un inútil, que era un majadero y que no servía para nada...” Ing. Flora Jiménez Quesada, TEC.

A pesar de ello, Flora considera que mucho del éxito alcanzado se debe a que la Subcomisión siempre ha estado integrada por personas comprometidas con el trabajo, que han aportado sus conocimientos en áreas como geriatría y gerontología para diseñar los módulos de capacitación que se llevarían a muchas regiones del país. Esto permitió conocer las distintas realidades de las PAM en diferentes localidades, de la misma manera se adaptaron los módulos a cada región.

Para la Ingeniera Jiménez hay hitos importantes, uno de ellos se da cuando se comenzó a hablar de una “Convención de Derechos para las Personas Adultas Mayores”, con implicaciones no solo para Costa Rica, sino para toda Latinoamérica. Esta Convención señala que “la persona mayor tiene los mismos derechos humanos y libertades fundamentales que otras personas, y que estos derechos,

incluido el de no verse sometida a discriminación fundada en la edad ni a ningún tipo de violencia, dimanante de la dignidad y la igualdad que son inherentes a todo ser humano”.

Fue así como, con una gran visión, la Ing. Flora Jiménez comienza a conformar, a partir de los programas de las otras universidades, un programa de capacitación para las PAM en el TEC. Sin aulas, con muy poca colaboración y escasos estudiantes asistentes; crea lo que hoy es el Programa de Adulto Mayor del TEC (PAMTEC), un programa ya consolidado con 15 años de trabajo.

Logros

Para Jiménez, entre los beneficios que ha traído el trabajo de la Subcomisión a la población adulta mayor durante estos 15 años, se encuentran: un cambio en el paradigma

respecto al concepto que la población en general tenía sobre las PAM, el reconocimiento de sus derechos como personas y ciudadanos, la capacitación que se les ha brindado en temas como la salud, la alimentación, el ejercicio físico y el autocuidado. Los cambios han sido muy profundos y de grandes beneficios para la población adulta mayor, no solo en su manera de pensar, sino también en la legislación que les protege.

Retos

Para Flora, el mayor reto de la Subcomisión es seguir teniendo grupos de PAM y darles los espacios para aprender en todo el país. Para ello es necesario coordinar con las municipalidades y otras organizaciones para abrir la mayor cantidad posible de espacios adecuados que permitan llegar a esta población.

Universidad Nacional



Dra. Maribel León
Fernández

Programa de Atención
Integral de la Persona Adulta
Mayor.

Un año antes de que se creara formalmente la Subcomisión en el Conare, le correspondía a la Universidad Nacional la coordinación de dicho ente. Es así como la doctora Maribel León Fernández presenta un informe en el Conare sobre el trabajo que estaban realizando las universidades públicas en el tema de la persona adulta mayor. A partir de entonces se comienza a desarrollar el trabajo con las PAM en dicho órgano, bajo una visión compartida por parte de las cuatro universidades. Dicha visión se enfocaba en la búsqueda del bienestar de este grupo poblacional, el establecimiento de objetivos claros y el trabajo en equipo, con la idea de innovar y de poner creatividad en lo realizado. Asimismo, la Universidad Nacional creó el Programa de Atención Integral a la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) que, en conjunto con la UCR, el TEC, la UNED y el Conare, ha llevado a cabo un trabajo de sensibilización a través de distintos proyectos que han convertido a las PAM en agentes de cambio. Uno de esos proyectos se llamó “Empoderar y Emprender”.

“Hemos logrado llegar a personas adultas mayores, mujeres que nunca tuvieron opción de estudiar... y logramos abrir la universidad para ellas, de ser parte, de tener ese sentido de pertenencia, de identidad,

de estar en la universidad. Con esto esas mujeres, en su mayoría amas de casa con baja escolaridad y en condición de pobreza, se empoderan, e inclusive sacan provecho a los cursos y hacen emprendimientos que les ha permitido llevar un ingreso en sus casas”. **Dra. Maribel León Fernández, UNA.**

Para esta pionera de la Subcomisión, las actividades desarrolladas por las universidades a través del Conare permitieron que la persona adulta mayor se empodere y no sea víctima de maltratos ni discriminación alguna. Al conocer con mayor profundidad sus derechos, pudieron hacer denuncias de maltrato, no solo físico sino también psicológico y, con ello, hacer respetar sus derechos.

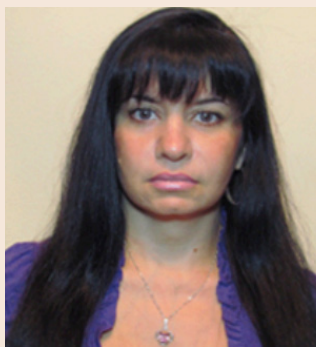
Logros

Para ella, un logro importante de estos programas consiste en la participación de la juventud. Al igual que en el resto de las universidades, la UNA cuenta con gran cantidad de personas jóvenes en el rol de asistentes y facilitadoras que participan en los cursos y actividades que se llevan a cabo, tanto en Conare como en la UNA. La intergeneracionalidad es una de las características del trabajo que se ha desarrollado durante estos 15 años.

Retos

Para Maribel el tema de la persona adulta mayor debe estar presente en las agendas políticas y económicas de manera permanente. Debe existir voluntad política y económica para apoyar las iniciativas que, en esta materia, se gestan desde el Conare y las universidades públicas; dicha voluntad es muy importante, porque si no está presente, de nada sirve tener gente que desee trabajar.

Universidad Estatal a Distancia



Dra. Glenda Priscila
Barrientos Paz

Escuela de Ciencias Exactas y
Naturales.
Programa de Gerontología.

La Dra. Glenda Priscila Barrientos se incorporó a la Subcomisión dos años después de que esta fue creada. Para ella, uno de los aportes más importantes del Conare a este proyecto fue establecer una comunión entre los programas interuniversitarios orientados a la PAM, y poner atención a la situación del envejecimiento poblacional que se está dando a nivel mundial. Según su criterio, la Subcomisión se creó en el momento oportuno porque se requería maximizar el conocimiento sobre esta población y abrirle nuevos espacios.

Aunque el modelo de educación de la UNED es a distancia, ello no ha sido un obstáculo para que se desarrollen actividades presenciales para las PAM, en conjunto con el resto de las universidades. Es así como los talleres realizados se hacen bajo una misma línea de trabajo y de forma consensuada. Asimismo, la UNED facilita su infraestructura tecnológica para el desarrollo de las videoconferencias que se organizan a través de la Subcomisión.

Cada año se suman más de 10.000 personas mayores de 60 años a la población adulta mayor; para Priscilla, esto

significa un crecimiento importante de este grupo y justifica por demás la existencia de la Subcomisión, cuestión que el Conare tiene muy presente, por lo que cada vez surgirán nuevas áreas de trabajo en esta materia.

“La población adulta mayor tiene un alto porcentaje de personas en estado de vulnerabilidad y muy limitado acceso a información, capacitación y educación, por lo que la Subcomisión se ha dado a la tarea de buscar a esta población y trabajar con ella desde un abordaje interuniversitario. De allí la importancia de los talleres que se les brinda... Las personas mayores tienen tantísimo que dar, son personas tan llenas de sabiduría, de conocimiento, tienen tanto que aportar y tenemos tanto que aprender de ellos. Es una deuda que tenemos con esta población, continuar fortaleciendo su vida y tener presente que los viejos de mañana estamos ahora”. **Dra. Glenda Priscila Barrientos Paz, UNED.**

Para la Dra. Barrientos, otro aspecto importante de este trabajo tiene que ver con el establecimiento de las relaciones intergeneracionales, no solamente dentro de los hogares, también fuera de ellos. Esto ha hecho que exista respeto y consideración de parte de los más jóvenes hacia la persona adulta mayor y que estos también tengan respeto y consideración hacia la juventud y la adolescencia, por ser etapas difíciles de la vida. Ese fortalecimiento también es parte del trabajo que realiza la Subcomisión. En este proyecto, la intergeneracionalidad es muy importante porque se trata de la interacción de diferentes generaciones en un mismo espacio, creando empatía, consideración y respeto.

Son muchas áreas relacionadas con el tema de la PAM y se está en una transición porque el envejecimiento, por lo menos en

el caso de Costa Rica, llegó de repente; a cambio de Europa, que se caracteriza por tener poblaciones envejecidas. Por ejemplo, España es un país pionero en este tema y han tenido suficiente tiempo para prepararse. De hecho, mucho hemos aprendido de su organización; sin embargo, cada país es diferente, su evolución es totalmente distinta y hay que hacer adaptaciones; eso es parte del trabajo de la Subcomisión.

Logros

La Dra. Barrientos considera que el mayor impacto que ha tenido el trabajo de la Subcomisión, a través de un proceso de educación, ha sido incidir de manera positiva en la sensibilización de las PAM respecto al proceso del envejecimiento y la importancia de cultivar hábitos de vida saludables para lograr una vejez digna, plena y satisfactoria. Eso es importante porque, si una persona no se prepara para esa vejez desde edades tempranas, llegará en muy malas condiciones a esta etapa de la vida; lo que se quiere con este trabajo es evitar eso y que lleguen en la mejor condición física y mental para que disfruten su vejez, que desarrollen proyectos de vida, con entero aprovechamiento de sus capacidades y habilidades.

En las capacitaciones, talleres, foros y otras actividades llevadas a cabo, han participado personas mayores que no sabían leer ni escribir, por lo que fue necesario idear estrategias para lograr la inclusión de esas personas, debido a

que el interés principal es que asuman el conocimiento que se les da, se apropien de la información, y la puedan aplicar en sus proyectos.

Retos

Para la Dra. Barrientos, uno de los mayores retos de la Subcomisión es lograr que las personas adquieran un compromiso en edades tempranas para llegar a una vejez adecuada. Esto, porque la juventud de hoy no se visualiza como PAM, ven esa etapa como algo muy lejano que no les llegará, por eso se debe trabajar también con poblaciones un poco más jóvenes, para que piensen en una vejez satisfactoria y eso es un gran desafío, como también lo es la promoción del autocuidado en la población actual y la capacitación de las personas que cuidan a las personas adultas mayores; con motivo de que, en muchos casos, el cuidado que se les da no es el mejor por la desinformación, básicamente.

Por otra parte, la situación que están viviendo las PAM respecto al Covid-19 les ha obligado a permanecer en confinamiento domiciliario; por lo que la Subcomisión debe comenzar a idear estrategias para abordar, de manera conjunta, situaciones como la depresión, la ansiedad, la afectación mental y familiar que padecen las PAM, tanto quienes viven con sus familias como quienes viven en soledad.

Maestría en Gerontología de la UCR: representantes y aportes, 2004-2020.

La Maestría en Gerontología ha formado parte de la Subcomisión desde sus inicios, en calidad de invitada permanente. Según refiere la Dra. Flor Jiménez Segura, directora de la Maestría en Gerontología de la Universidad de Costa Rica (UCR), mediante el oficio VAS-279-2004, la Vicerrectoría de Acción Social de la UCR designó a la persona que ocupase la dirección de la Maestría en Gerontología como representante de la Universidad de Costa Rica ante la Subcomisión Interuniversitaria de la Persona Adulta Mayor del Conare.



Actividad del Precongreso Regional “Servicios Gerontológicos centrados en la persona adulta mayor”, celebrado en abril 2017, en la Sede de Occidente la UCR, con personas funcionarias que brindan atención a la PAM. (Foto: Maestría en Gerontología, UCR)

En oficio OPES-DC-VEAS-135-2004, la Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social conformó la Subcomisión con personas representantes de las universidades públicas; siendo la persona que dirige la Maestría en Gerontología de la Universidad de Costa Rica, invitada de manera permanente a ser parte de la Subcomisión.

Las personas que han sido directoras de la Maestría, a partir del 2004, han participado en las reuniones y proyectos que se desarrollan en pro de las personas adultas mayores. Por período de dirección de la Maestría, las representantes ante la Subcomisión PAM han sido:

- M. Sc. Lillyana Picado Espinoza (2004-2007).
- M. Sc. Mabel Granados Hernández (2008-2019).
- Dra. Flor Jiménez Segura (2020-actualidad).

Durante estos periodos, las directoras de gestión representaron a la Maestría en Gerontología colaborando con la Subcomisión en diferentes actividades, tales como:

- Creación, revisión y análisis de módulos de capacitación para la PAM:
 - Proceso de envejecimiento exitoso.
 - Abuso y maltrato a la persona adulta mayor.
 - Derechos de las personas adultas mayores.
- Colaboración en llevar a cabo los Encuentros Intergeneracionales, y en talleres de sensibilización sobre el tema de envejecimiento y vejez.
- Apoyo en la programación de las videoconferencias.



Participación de PAM en el Precongreso Regional “¿Qué significa ser una persona adulta mayor en la sociedad actual?”, celebrado en mayo de 2019 en el Centro Diurno Luz de Amor, Puntarenas. (Foto: Maestría en Gerontología, UCR)

- Colaboración en el proyecto Redes de cuidado para Personas Adultas Mayores, con el fin de presentarlo, por parte de esta Subcomisión, a la Junta Rectora del CONAPAM.
- Retroalimentación sobre los informes de la Subcomisión y los planes de trabajo de cada año.
- Organización del IV Precongreso Regional, en conjunto con la Comisión Organizadora del Congreso Internacional de Gerontología, y la Subcomisión Persona Adulta Mayor del Conare.
- Participación en elaborar los documentales de la Subcomisión.

Equipo de preparación para la jubilación

Según se indica en el “Módulo de Jubilación” preparado por la Mag. Rosa Amén Chen y la M. Sc. Ana Cecilia Murillo González, el equipo de Preparación para la Jubilación se conformó con una persona representante de las cuatro principales universidades públicas. En el año 2006, se ofreció a los prejubilados universitarios el primer Taller Integrado de Preparación para la Jubilación, basándose en los talleres que la Universidad de Costa Rica y la Universidad Estatal a Distancia ofrecían anteriormente.

Este equipo genera los programas de capacitación, brinda apoyo logístico, realiza la convocatoria y motiva a las personas prejubiladas universitarias para que participen en los talleres, estos se coordinan con otras instituciones como: la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA), el Departamento de Pensiones de la Caja Costarricense de Seguro Social, cuando es requerido; la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP) y la Sociedad de Seguros de Vida del Magisterio Nacional, entre otras.

El objetivo es *“propiciar que las personas participantes en los talleres, a partir de información, reflexiones, acompañamiento e interacción con pares contemporáneos, construyan proyectos de vida acordes a sus necesidades e intereses, con el fin de que logren vivir una jubilación satisfactoria”*

Sus objetivos específicos son:

1. *“Favorecer la participación de los/as involucrados/as en la identificación de los factores relevantes que afectan*

su adecuado ajuste biopsicosocial en la etapa de la jubilación.

2. *Informar acerca de aspectos generales de la jubilación y los efectos que produce en la persona jubilada y su entorno familiar y social.*
3. *Identificar las dimensiones del ser humano, a saber: social, económico, físico, psicológico y espiritual, que a nivel personal deben ser tomados en cuenta al planificar los proyectos de vida integrales.*
4. *Facilitar que los/as participantes se relacionen con sus pares contemporáneos próximos a jubilarse con la finalidad de retroalimentar el proceso y facilitar el crear vínculos de amistad (redes de apoyo)”.*

Según se recopila en el Módulo de Jubilación y para el logro de estos objetivos, la Subcomisión realiza actividades que permiten “determinar las necesidades e intereses de los prejubilados; propiciar un ambiente adecuado en donde puedan discutir sus necesidades, sentimientos y metas y decidir las formas de lograrlos; identificar aspectos importantes de su proyecto de vida por medio de diversas actividades que satisfagan sus intereses y necesidades; fortalecer los aspectos individuales y colectivos del grupo; ofrecer alternativas que favorezcan estilos de vida óptimos; facilitar el acercamiento entre los/as involucrados/as con la finalidad de crear y fortalecer vínculos (red de apoyo) y contar con apoyo de personal especializado (gerontólogas) para que brinden contención y orientación a los/as participantes”

Integrantes de la Subcomisión a través de 15 años

Cada universidad tiene una representación ante el Conare que forma parte de la Subcomisión Persona Adulta Mayor. La Subcomisión es coordinada anualmente y de manera intermitente por cada una de las cinco universidades, dicha coordinación recae sobre el representante de turno. A lo largo de estos 15 años, las personas que han integrado dicha Subcomisión han sido:

Por la Universidad de Costa Rica

- Licda. Carolina Gómez Mayorga. Vicerrectoría de Acción Social.
- Dra. Sofía Segura Cano.
- M. Sc. Mabel Granados Hernández. Maestría en Gerontología.
- M. Sc. Lillyana Picado Espinoza.
- Máster Marisol Rapso Brenes, Programa Integral para la Persona Adulta Mayor (PIAM).

Por el Tecnológico de Costa Rica

- Máster Karla Halabí Guardia. Programa Adulto Mayor (PAMTEC).
- Ing. Flora Jiménez Quesada. Programa Adulto Mayor (PAMTEC).
- Master Adriana Solano Alfaro. Programa Adulto Mayor (PAMTEC).

Por la Universidad Nacional

- M. Sc. Ismael Corrales Camacho. Programa de Atención Integral de Persona Adulta Mayor (PAIPAM).
- Dra. Maribel León Fernández. Programa de Atención Integral de Persona Adulta Mayor (PAIPAM).

Por la Universidad Estatal a Distancia

- M. Sc. Ana Cecilia Murillo González.
- Licda. Lency Orozco. Programa de Gerontología.
- Dra. Glenda Priscila Barrientos Paz. Programa de Gerontología.
- Máster Melissa Sánchez Salas. Programa de Gerontología.
- Lic. Yakdany Zamora Zamora.

Por la Universidad Técnica Nacional

- Licda. Martha Elena Rodríguez Villalobos. Dirección de Extensión y Acción Social.
- Licda. Susana Ureña Mora. Dirección de Extensión y Acción Social.

Por OPES-CONARE

- Licda. Bignory Moraga Peralta.
- Ing. Sonia Rojas Soto.
- Máster Elena Montoya Ureña.

Por la Maestría en Gerontología de la UCR (invitada permanente)

- M. Sc. Lillyana Picado Espinoza.
- M. Sc. Mabel Granados Hernández.
- Dra. Flor Jiménez Segura.

CUARTA PARTE

*“El arte de envejecer
es el arte de conservar
alguna esperanza”*

André Maurois (1885-1967). Novelista y ensayista francés.



Regiones a las que ha llegado el trabajo de la Subcomisión

A lo largo de estos 15 años son muchos los lugares de todo el territorio nacional a los que ha llegado el trabajo de la Subcomisión, impactando en el mejoramiento de la calidad de vida de las PAM sin importar la región donde vivan. Cantones como Alajuela, Alajuelita, Atenas, Cahuita, Cartago, Ciudad Quesada, Coto Brus, Garabito, Golfito, Grecia, Guácimo, Hatillo, Heredia, Liberia, Limón, Los Santos, Montes de Oca, Nicoya, Osa, Paraíso, Pérez Zeledón, Puntarenas, San Carlos, San Isidro, San José, San Marcos de Tarrazú, Santa Ana, Sarapiquí, Sierpe, Talamanca, Tucurrique y Turrialba han empoderado y capacitado a sus personas adultas mayores gracias a la proyección del trabajo de la Subcomisión y al apoyo de las universidades estatales para llegar hasta los rincones más alejados del país.

A continuación, presentamos una de esas experiencias desarrolladas en Coto Brus, y que es claro ejemplo del impacto del trabajo de la Subcomisión en comunidades desfavorecidas por la distancia y los recursos.



Participantes en el Taller Regional realizado en el Centro Académico del TEC en Limón, para conocer las expectativas de la población adulta mayor sobre el quehacer universitario, y el aporte que estas personas pueden brindar a la región. (Foto: Conare)

Experiencias e impacto de la Subcomisión en Manchuria de Coto Brus

Manchuria es una pequeña comunidad de Coto Brus que no aparece en Google Maps, pero que no deja de ser importante, porque en ella habitan personas adultas mayores que merecen la oportunidad de tener acceso a capacitación y a una mejor calidad de vida. Gracias a la colaboración activa de la señora Sidia Alfaro Carranza, quien residió en la comunidad entre el 2013 y el 2015, y organizó un grupo de personas adultas mayores, a la vez que establecía el contacto con la Subcomisión para fortalecer las actividades que se realizaban entonces; ella se convirtió en el enlace comunitario entre Manchuria y la Subcomisión; esta, al llegar a esta comunidad, propicia que las PAM experimenten muchas emociones importantes y que las puedan externar de forma voluntaria y participativa. Las actividades que se han llevado a cabo son flexibles, la dinámica de los talleres que se impartieron dio pie a una participación abierta y activa.

En los talleres, las PAM adquieren conocimientos sobre autocuidado, derechos, violencia patrimonial y alimentación saludable. Todas estas actividades hicieron que revaloraran su situación como PAM y comprendieran que son merecedoras de respeto, que se encontraban en un proceso para desaprender mitos, como el que dice que son como niños y que no pueden manejar sus bienes.

Las charlas y los talleres generaron autonomía, además de autorrealización en estas personas, lo cual desencadena emociones positivas y mucha motivación que se convierte en salud mental.

La Subcomisión llegó a Manchuria de Coto Brus con ideas frescas, acogió a toda la comunidad de personas adultas



Participantes en el taller desarrollado en Manchuria de Coto Brus
(Foto: Conare)



Personas adultas mayores durante una gira realizada por la Subcomisión a Talamanca. Muchas comunidades en todo el país se han beneficiado con el trabajo de la Subcomisión. (Foto: Conare)

mayores con cariño y profesionalismo desde el inicio. Su trabajo logró reunir a la comunidad y, gracias a ello, se creó un comité de personas que continúa trabajando semanalmente con las PAM de la zona. Realizan actividades recreativas, talleres de reciclaje, ejercicios, caminatas y enfatizan en el hecho de que las PAM siempre pueden aprender cosas nuevas.

El trabajo de la Subcomisión en una comunidad tan alejada de la GAM (como Manchuria de Coto Brus) es una muestra del impacto que ha tenido en regiones distantes del país, en donde las PAM necesitan tener acceso a información, también capacitación para fortalecer su autoestima, reconocer sus capacidades, e integrarse activa y productivamente a la comunidad.

Beneficiarios

Como se menciona desde el inicio de esta Memoria, el objetivo de la Subcomisión es *“Promover la transformación de la realidad social de las personas adultas mayores, a través de acciones socioeducativas que mejoren el bienestar de la población”*, el mismo siempre ha estado presente en las distintas actividades que desarrolla la Subcomisión en todo el territorio nacional. El enfoque participativo ha permitido que la cantidad de PAM sea más de 10.000, así como de jóvenes y otros actores que han sido partícipes de talleres, charlas, encuentros, conferencias y video conferencias, logrando un impacto positivo en la vida de esta población. La siguiente infografía resume el total de personas que han participado en dichas actividades durante estos 15 años, se destacan los más de 6500 asistentes a talleres, estos cuentan con la mayor presencia de PAM en todo el país. La información fue tomada de los informes que la Subcomisión presenta cada año al Conare, haciendo la salvedad de que algunos (2017 y 2019) no brindan datos sobre la cantidad de participantes en las actividades realizadas.

CONSEJO NACIONAL DE RECTORES
COMISIÓN DE VICERRECTORES DE EXTENSIÓN Y ACCIÓN SOCIAL

UCR TEC
UNA
UNED
UNA
UNA

SUBCOMISIÓN PERSONA ADULTA MAYOR
15 años de labor

Desde su creación (2005), la Subcomisión Persona Adulta Mayor del Consejo Nacional de Rectores ha realizado numerosas actividades en diferentes regiones del territorio nacional, involucrando diversos sectores y grupos sociales; con el fin de promover las condiciones y el bienestar de las personas adultas mayores, así como de la población en general.

CANTIDAD DE PERSONAS BENEFICIADAS:

6520 PERSONAS PARTICIPARON EN TALLERES.



1730

PERSONAS PARTICIPARON EN DIVERSAS ACTIVIDADES COMUNITARIAS.



1111

PERSONAS PARTICIPARON EN CHARLAS, ENCUENTROS Y CONFERENCIAS.

245

PERSONAS PARTICIPARON EN VIDECONFERENCIAS.



229

PERSONAS PARTICIPARON EN FOROS Y CINEFOROS.

100

PERSONAS PARTICIPARON EN MESAS REDONDAS.



(*) En cuanto a las video conferencias, es importante destacar que los datos que se muestran en el cuadro anterior se refieren solamente al año 2020, y al número de personas conectadas en tiempo real, o durante la transmisión en vivo (245). La situación particular de pandemia que afronta el país obligó a que la Subcomisión clausurara las actividades presenciales para este año. No obstante, el recurso de las video conferencias permitió que, durante las 6 sesiones que se han realizado este año, se alcanzara más de 15.000 reproducciones, es decir, la cantidad de veces que las personas vieron el anuncio, el afiche o el video sobre la video conferencia, también se produjeron más de 1.500 interacciones o comentarios sobre la actividad.

Participación de la juventud

La sensibilización en la población estudiantil universitaria sobre el tema del envejecimiento activo hace que, desde los inicios del trabajo en cada universidad, se hayan conformado grupos importantes de jóvenes que se integran a los diferentes programas, que colaboran impartiendo cursos, como asistentes, en apoyo a la administración y la gestión de las actividades que realiza cada universidad.

La participación de las personas jóvenes ha permitido que compartan sus conocimientos con las PAM, de la misma manera, que creen una sinergia característica del trabajo; su labor ha facilitado la capacitación a la población adulta mayor en áreas como la computación, los idiomas o el manejo de dispositivos móviles. Resultado: jóvenes participantes, de manera voluntaria, que se vuelven más susceptibles a las necesidades de la población beneficiada.



La participación de la juventud es fundamental para la capacitación de las personas adultas mayores, son espacios para las relaciones intergeneracionales de mutuo aprendizaje. (Foto: S. Moya, TEC)



Los espacios de encuentro entre jóvenes y personas adultas mayores estimulan la interacción social y facilitan el aprendizaje. (Foto: Conare)

La intergeneracionalidad es una característica fundamental en la formación y capacitación de las personas adultas mayores, puesto que les permite acercarse al mundo actual desde otra perspectiva. A través de estos 15 años, son muchas las PAM que han adquirido nuevos conocimientos, también han rejuvenecido sus pensamientos y actitudes gracias al contacto con la juventud universitaria.

Testimonios de nuestros estudiantes mayores



Sra. Marta Carvajal Poveda, 68 años.

*Cantón Central
de San José.*

Recién jubilada, se interesó por ingresar a los cursos del Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica. Tiene 10 años de participar como estudiante, un año y medio como facilitadora. Ha recibido cursos de inglés, apreciación de cine y superación personal, ha participado en actividades para realizar ejercicios y caminatas.

Participar en los cursos y actividades le ha traído mucha satisfacción, sobre todo sin tener el estrés por sacar una carrera. Ha hecho amistades y ha adquirido conocimientos adicionales muy valiosos. Para ella, formar parte de un grupo de PAM en la universidad le trajo nuevas experiencias, ya que encontró personas muy diversas en cuanto a clase social, profesiones y edades, pero todas con un mismo fin: integrarse, capacitarse y tener una vejez más saludable, con calidad de vida.

Ella recuerda que, durante su participación en el Encuentro Intergeneracional (organizado por la Subcomisión y realizado en el 2019 en la Sede de la Universidad Técnica Nacional [UTN]), se sintió muy importante: *“Sentí que era parte de un grupo muy selecto. Soy un poco antisocial, me cuesta integrarme a los grupos, pero esa experiencia fue fantástica y me pude integrar”*, manifestó doña Marta.



Sr. Walter Vargas Calderón, 53 años.

Goicoechea, San José.

Decidió ingresar a los cursos para personas adultas mayores para adquirir nuevos conocimientos y aprendizajes, para interactuar con personas de su misma generación, y de generaciones más jóvenes. Lo hizo para mantenerse activo, intelectual y físicamente.

Ha participado en cursos de la Escuela de Estudios Generales, educación financiera, natación. También en talleres sobre las emociones, pensamiento sistémico, jornadas de filosofía, psicología y ciencias políticas.

Para él, estos cursos y actividades le han aportado una manera diferente de ver la vida y responder de manera más adecuada a las exigencias y desafíos que se le presentan a diario. Le han ayudado a ser más crítico, a fortalecer su desarrollo personal y socializar con otras personas. Ser más activo y dinámico.

Para don Walter, formar parte de un grupo de personas adultas mayores en la Universidad de Costa Rica es muy importante en su vida, se alegra de haber aprovechado esta oportunidad, pues puede compartir conocimientos y experiencias.

En noviembre de 2019, tuvo la oportunidad de participar en el Encuentro Intergeneracional, realizado en la Sede de la UTN de Atenas, como estudiante del Programa Institucional de la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica: *“Para mí fue una experiencia muy enriquecedora compartir con personas de otras generaciones y de otras universidades. Disfruté mucho las actividades y dinámicas que se realizaron, así como el recorrido por las instalaciones de ese centro de enseñanza superior. Fue una experiencia muy gratificante”*, manifestó don Walter.



Sra. Enid de Jesús Guzmán Cabezas, 67 años.

Vázquez de Coronado, San José.

Participa en los cursos para personas adultas mayores con el objetivo de socializar, compartir, conocer personas de su generación y más jóvenes, para estar actualizada con las exigencias de la globalización actual.

Ha participado en los cursos de inglés de la Universidad Estatal a Distancia, y en el Encuentro Intergeneracional realizado en el 2019.

Para ella, el principal aporte de esas actividades es la interrelación con las personas de su edad, pues le permiten visualizar mejor las experiencias que la enriquecen como persona. También le permiten observar cómo el tiempo ha cambiado y darse cuenta de que las personas son diferentes a la época que vivió de joven; según su criterio, la juventud de hoy se adapta mejor a la situación actual y sus vivencias son diferentes; pero también, en el mundo de hoy, hay mayor competitividad.

Para Enid, formar parte de un grupo de PAM en la universidad le ha permitido integrarse a grupos de personas de su edad y más jóvenes, lo que le ha dejado un gran aprendizaje, ya que comparte con gente diferente, con distintas experiencias de vida que la enriquecen de manera integral a ella y a sus compañeros.

A Enid le gustan las actividades recreativas porque son enriquecedoras social y emocionalmente: *“La actualización de conocimientos que he tenido ha contribuido mucho a mi persona. En mi caso específico, me ha ayudado bastante para ampliar la seguridad en mi persona. He crecido como persona, ya que tenía algunas debilidades de inseguridad y ahora me siento más segura en diferentes situaciones que se me presentan en la vida diaria y he sabido como resolverlas. También me gusta que pude integrar más personas a mi círculo social”*, manifestó doña Enid.



Sr. Salvador Esteban Beatriz Porrás, 65 años.

Goicoechea, San José.

Participa en los cursos para personas adultas mayores porque posee vocación para aprender y actualizarse, con el fin de compartir los conocimientos adquiridos a la comunidad, ya que le gusta mucho servir a los demás.

Ha participado en los cursos de computación y de inglés de la Universidad Estatal a Distancia, también ha participado en foros de cine en el TEC y en el Encuentro Intergeneracional del año 2017, organizado por la Subcomisión.

Para él, estas actividades y cursos le han aportado una gratificación especial a su estado de ánimo, a su salud integral, a sus valores y a sus relaciones interpersonales por medio de la socialización. Ir a la universidad le ha significado a don Salvador una continuidad de sus relaciones sociales y de identificación con sus iguales, para tener una vida gratificante.

Fue estudiante fundador de la Universidad Estatal a Distancia, ya que ingresó a esa casa de enseñanza superior en 1978, lo cual le dio la oportunidad de graduarse y ser un profesional. *“Para mí, la UNED es casa de un referente efectivo para mi persona. Me permitió realizarme profesionalmente y ahora en los programas para las personas adultas mayores me ha permitido socializar con mis iguales y con personas más jóvenes”,* manifestó don Salvador.



Sr. Carlos Alvarado Hernández, 67 años.

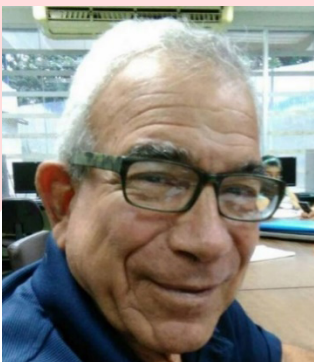
Distrito Oriental, Cartago.

Don Carlos tiene por costumbre hacer ejercicios en el Campus del Tecnológico de Costa Rica, en Cartago. Una de las participantes en los cursos del Programa de Adulto Mayor del TEC (PAMTEC) lo invitó a unirse al grupo; luego se convirtió en colaborador, organizando juegos recreativos ya que es Técnico en Recreación. Ingresó al grupo cuando tenía 58 años.

Ha participado en cursos de cocina y computación, así como en charlas de salud mental, calidad de vida y medicina preventiva, también en actividades para realizar ejercicios físicos. Don Carlos participó también en el I Encuentro Intergeneracional realizado por la Subcomisión en el 2016 y, por supuesto, en las fiestas para celebrar el día del padre y de la madre.

Compartiendo con PAM en la universidad ha logrado autorrealización, conocer mejor sus talentos, aumentar sus valores y conocimientos en materia de derechos y deberes de las PAM. Las actividades en las que participa le han permitido manejar mejor la vivencia de la jubilación y mejorar su estilo de vida. También le ha permitido reinventar las amistades y ocupar su tiempo libre.

En los grupos de personas adultas mayores en los que participa, le agrada escuchar las opiniones y experiencias de otras personas: *"Sirven para adquirir nuevos conocimientos, para estar acompañado y no sentirse solo. Recomiendo mucho el programa PAMTEC, porque ayuda a mejorar la salud mental de la persona adulta mayor, refuerza la autoestima y la interacción social"*, manifestó don Carlos.



Sr. Jaime Grant Trigueros, 73 años.

Liberia, Guanacaste.

Con el fin de aprovechar más su tiempo de jubilación, don Jaime se matriculó, junto con su esposa, en los cursos para personas adultas mayores que brindaba la universidad; poco a poco se fue incorporando a las actividades educativas.

Don Jaime ha participado en cursos de computación y de aparatos inteligentes. Esto ha sido muy importante para él durante su jubilación por la adquisición de nuevos aprendizajes que le han dado una visión diferente de la vida.

Por medio de sus hijos y sus nietos, se fue involucrando en las actividades; con ello ha descubierto espacios propios y diferentes que le enseñaron que, como adulto mayor, no se puede alejar de la realidad actual: *“no se puede ser una persona retrógrada”*, dice. Ahora tiene un nuevo grupo de amigos con quienes se reúne frecuentemente para conversar y tomar café.

Para don Jaime, formar parte de un grupo de PAM en la universidad es muy importante, porque siempre ha sido amante de las relaciones interpersonales. Considera que muchas veces, al jubilarse, las personas se limitan y se restringen en muchos aspectos. Los cursos en los que ha participado le han ayudado a interactuar con otras PAM y tener una nueva visión de la vida. Para él, compartir criterios y tener libertad en esta etapa de la vida es importante, porque ya no se juzga y nada le da pena.

A él le encanta la relación con las personas jóvenes, porque *“se aprende de ellos y a la vez ellos aprenden de uno”*, manifestó don Jaime.

Actividades realizadas

Detrás de cada una de las actividades que organiza la Subcomisión hay un exhaustivo trabajo de planificación y preparación de materiales, para hacer que las PAM tengan un aprendizaje adecuado y una vivencia que haga un aporte significativo en sus vidas. Estas son solo algunas de las actividades que durante los últimos 15 años ha organizado la Subcomisión para hacer realidad sus objetivos.



15 años de logros

Igualmente, son incontables los logros que se suman al trabajo de la Subcomisión. Cada persona adulta mayor capacitada y empoderada es un logro en sí misma. La siguiente lista solo refleja algunos de los logros más destacados que se han gestado durante los 15 años de trabajo de la Subcomisión.

 <p>CONSEJO NACIONAL DE RECTORES COMISIÓN DE VICERRECTORES DE EXTENSIÓN Y ACCIÓN SOCIAL</p> <p>LOGROS DE LA SUBCOMISIÓN PERSONA ADULTA MAYOR EN BENEFICIO DE LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR (PAM) DE COSTA RICA</p> <p>2005-2020</p> 	<p>1 Optimización de acciones y recursos a través del trabajo coordinado entre los programas interuniversitarios dirigidos a las PAM.</p>	<p>8 Contribución al cambio de paradigma sobre los derechos, deberes y trato digno de la PAM.</p> 
	<p>2 Promoción de acciones concretas, mediante el fortalecimiento de alianzas estratégicas con instituciones públicas y privadas.</p>	<p>9 La promoción de las capacidades y habilidades de la PAM para que se mantenga activa y participe, positivamente, en su entorno.</p>
	<p>3 Contribución a generar e implementar políticas nacionales en esta materia.</p>	<p>10 Creación de la Declaración de Santa Lucía, proclamada en el Primer Encuentro Interuniversitario Intergeneracional Subcomisión-CONARE.</p> 
	<p>4 Conocimiento práctico y vivencial de la situación de la PAM en áreas urbanas y rurales del país.</p>	<p>11 Generación de metodologías y estrategias de trabajo para las diversas poblaciones.</p>
	<p>5 Abordaje de poblaciones tradicionalmente excluidas, ejemplo, la indígena y la migrante.</p> 	<p>12 Fortalecimiento de la Red Social Facebook de la Subcomisión.</p> 
	<p>6 Sensibilización de diferentes sectores y grupos sociales sobre el envejecimiento, la vejez y temas relacionados.</p>	<p>13 Vinculación garantizada entre universidades públicas y diversos grupos de la sociedad.</p>
	<p>7 Fortalecimiento del enfoque intergeneracional en diferentes sectores de la población.</p>	

Divulgación

En cuanto a divulgación, desde sus inicios, la Subcomisión ha desarrollado diversas actividades que buscan dar a conocer su quehacer en diferentes sectores y regiones del país. Es así como ha elaborado materiales promocionales, signos externos y una permanente vinculación con diferentes medios de comunicación, en el plano nacional y regional, para divulgar las actividades.

Normalmente, en todas las actividades se distribuye material promocional como carpetas, separadores de libros, desplegable, banners, jarras, llaveros, lapiceros y viseras para hacer más visible su presencia.

En cuanto a medios de comunicación, se han divulgado muchos artículos en los periódicos y medios universitarios. También se han hecho programas radiales para tocar temas de interés para las personas adultas mayores en los espacios universitarios.

Se ha hecho divulgación en televisión, con programas transmitidos en vivo y retransmitidos, como en el espacio Universidad y Sociedad de Elbert Duran, que salió al aire en canales 13 y 15.

También ha habido una amplia exposición del trabajo de la Subcomisión en congresos nacionales e internacionales, exposiciones y videoconferencias sobre temas enfocados en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Retos de la Subcomisión en relación con las generaciones de personas adultas mayores venideras

En el contexto actual, considerando la experiencia de 15 años de la Subcomisión y la apertura de las universidades para la capacitación de las personas adultas mayores, se hace un recuento de los retos que deberán enfrentar, tanto la Subcomisión como las universidades públicas, para continuar formando, capacitando y empoderando a la población adulta mayor de Costa Rica.

Estos retos han sido planteados por las personas que conforman la Subcomisión y se consolidan en lo que debe ser la actualización continua en temas relacionados con la persona adulta mayor, a saber:

- Establecer mecanismos que permitan abarcar una mayor cantidad de población, reconociendo las diferencias existentes entre la población adulta mayor, considerando de manera prioritaria, temas como:
 - Abandono y violencia.
 - Empoderamiento.
 - Emprendimiento.
 - Generación de ingresos.
 - Salud mental.
 - Sexualidad.
 - Uso de herramientas tecnológicas.
 - Vulnerabilidad y discapacidad.
- Potenciar la capacitación de la población adulta mayor por medio de cursos virtuales, con el fin de mejorar su acceso a la información, a su vez, considerar que muchas personas adultas mayores no pueden asistir en forma presencial por asuntos de movilidad.
- Incorporar aulas virtuales en zonas del país donde se encuentran las universidades estatales, para lograr un mayor impacto y cobertura, de manera que las personas adultas mayores que residen fuera de la GAM tengan las mismas oportunidades de acceso a la información.
- Elaborar un diagnóstico sobre necesidades e intereses de aprendizaje en las personas adultas mayores.
- Continuar desarrollando estrategias para fortalecer la presencia del tema de la persona adulta mayor en las instituciones estatales y a nivel de política pública.
- Fortalecer la intergeneracionalidad para que las personas adultas mayores compartan aulas, materias y actividades grupales con el resto de estudiantes que cursan las diversas carreras en todas las universidades estatales.
- Contribuir a que la Convención sea una realidad, buscando su operacionalización en un Plan Estratégico u otro instrumento.
- Lograr el impacto en las poblaciones de personas adultas mayores de zonas del país más vulnerables, garantizando su acceso a la educación y formación.
- Fomentar el alcance de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en los materiales didácticos y procesos de capacitación con personas adultas mayores,

especialmente en lo relacionado con el bienestar, dignidad e igualdad de trato hacia todas las personas.

- Promover acciones y estrategias interuniversitarias en fomento del Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030, promovido por la Organización Mundial de la Salud.
- Propiciar espacios y materiales educativos que aborden la importancia en el acceso a las TIC y el empoderamiento por parte de las personas adultas mayores en el uso de dichas herramientas.
- Fomentar acciones de capacitación e investigación sobre la salud mental en la vejez, desde diversas perspectivas gerontológicas, en respuesta a las necesidades emergentes y al contexto de las personas mayores.
- Incentivar la incorporación de contenidos relacionados con envejecimiento, vejez e intergeneracionalidad en los programas educativos y carreras universitarias.
- Unir esfuerzos para promover la sensibilización y concientización en la población estudiantil y funcionarios universitarios sobre el envejecimiento y la vejez, así como las necesidades, derechos y consideraciones hacia las personas adultas mayores.
- Definir estrategias a corto y mediano plazo debido a la existencia de una transformación demográfica de la población costarricense. Se espera que para el 2050, la población adulta mayor represente el 20% del total. Este hecho, aunado al cambio de las características sociales, económicas y sanitarias de las generaciones venideras, supone uno de los mayores retos para la Subcomisión.
- Las expectativas de vida y de desarrollo personal de las personas mayores se van a ir modificando, de acuerdo con los estilos de vida, los sistemas sociales y los modelos de pensiones de las generaciones venideras. Por lo tanto, es importante prever estas realidades desde la Subcomisión

para definir áreas prioritarias de intervención y para potenciar las acciones generativas y el desarrollo de redes intergeneracionales.

- Desde la ratificación de la Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las personas mayores, se definió el aprendizaje a lo largo de la vida como un derecho. Las universidades deben responder a este llamado desde un enfoque gerontagógico, lo cual incluye medidas para disminuir la brecha digital entre las personas adultas mayores.
- La Subcomisión debe tener un posicionamiento político en relación con la normativa e iniciativas estatales relacionadas con la población adulta mayor, más aún, considerando la transición demográfica que se avecina.



Participantes en el Taller sobre Autocuidado en Limón, año 2019. (Foto: Conare)

BIBLIOGRAFÍA

- Amén, R y Murillo, A. (2019). *Programa Preparación para la Jubilación: Construyendo nuestro proyecto de vida* [Folleto]. Consejo Nacional de Rectores. San José, Costa Rica.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2012). *Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe*. <https://www.conapam.go.cr/mantenimiento/Carta%20de%20San%20Jose.pdf>
- Consejo Nacional de Rectores. (2007). *Informe de labores 2007. Sub-Comisión Interuniversitaria Persona Adulta Mayor*. San José, Costa Rica.
- Estadísticas demográficas. (2019). Boletín de indicadores demográficos. Datos preliminares. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.inec.cr/poblacion/temas-especiales-de-poblacion>.
- Fernández, M., Jiménez, F., Barrientos, P., Rapso, M. (2008, 18-21 de noviembre). *Extensión Interuniversitaria para el Mejoramiento del Bienestar de las Personas Adultas Mayores* [ponencia]. Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria: Organizaciones y Sociedad para el Desarrollo Humano (CLE 2008). Heredia, Costa Rica.
- Fernández, M., Rapso, M., Jiménez, F., y Barrientos, P. (2009, 5-7 de agosto). *Construyendo aprendizajes significativos para un envejecimiento y una vejez saludables, a partir de la integración de 4 universidades estatales: el caso de Costa Rica* [ponencia]. Tercer Congreso Iberoamericano Universidad para todas las edades, Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Huenchuan, S. y Rodríguez-Piñero, L. (2010). Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección. División de población de la comisión económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), Naciones Unidas. Santiago de Chile. <https://bit.ly/3ncCKxF>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2020). *Estimaciones y proyecciones de población. Población total proyectada al 30 de junio por grupos de edades, según provincia y cantón, de los años 2011 al 2025*. <https://www.inec.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion>

- Jiménez, F., Rapso, M., Granados, M., León, M., y Barrientos, G. (2005). *Informe de labores 2005-2014*. Subcomisión de la Persona Adulta Mayor. Consejo Nacional de Rectores. San José, Costa Rica.
- Jiménez, F., Rapso, M., León, M., Barrientos, P y Granados, M. (s. f.). *Informe 2011-2015. Área de Extensión y Acción Social. Subcomisión de la Persona Adulta Mayor. Consejo Nacional de Rectores. San José, Costa Rica.*
- León, M., Barrientos, P., Rapso, M., Solano, A., Rodríguez, M., y Halabi, K. (2017). *Informe anual 2017*. Subcomisión Interuniversitaria de la Persona Adulta Mayor. Consejo Nacional de Rectores. San José, Costa Rica.
- León, M., Barrientos, P., Rapso, M., Solano, A., y Rodríguez, M. (2018). *Informe anual 2018*. Subcomisión Persona Adulta Mayor. Consejo Nacional de Rectores. San José, Costa Rica.
- León, M., Jiménez, F., Barrientos, P., Rapso, M., Solano, A., y Rodríguez, M. (2016). *Informe 2016*. Subcomisiones del Área de Extensión y Acción Social, Subcomisión de la Persona Adulta Mayor. Comisión de Vicerrectores de Extensión y Acción Social. Consejo Nacional de Rectores. San José, Costa Rica.
- León, M., Jiménez, F., Barrientos, P., y Rapso, M. (2008). *Capacitación/Divulgación sobre oportunidades y desafíos para las personas adultas mayores*. (Informe de avance 2007-2008). Área de Extensión y Acción Social. Consejo Nacional de Rectores. San José, Costa Rica.
- León, M., Jiménez, F., Barrientos, P., y Rapso, M. (2009). *Capacitación / Divulgación sobre desafíos y oportunidades para las personas adultas mayores con el fin de promocionar estilos de vida saludables. Área de Extensión y Acción Social. Subcomisión de la Persona Adulta Mayor. Consejo Nacional de Rectores. San José, Costa Rica.*
- Morales-Martínez, F. (2015). *El envejecimiento en Costa Rica: Una perspectiva actual y futura*. *Acta Médica Costarricense*, 57 (2), 74-79. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022015000200004
- Muñoz, By Siegle, A. (2019). *Boletín Envejecimiento y Desarrollo de las personas mayores*, N.º 17. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. <https://bit.ly/35heVP5>
- Murillo, L y Robles, A. (2008) Capítulo 9. Marco jurídico. *Informe estado de situación de la adulta mayor en Costa Rica*. https://ccp.ucr.ac.cr/espam/descargas/ESPAM_cap9web.pdf
- Organización Internacional del Trabajo. (1999). *Decreto N.º 30438-MP por el que se dicta el Reglamento de la Ley N.º 7935, Ley integral para la persona adulta mayor*. NATLEX, Base de datos sobre legislación nacional del trabajo, la seguridad social y los derechos humanos. Consultado el 28 de agosto de 2020. http://www.ilo.org/dyn/natlex/natlex4.detail?p_lang=es&p_isn=61205
- Organización Internacional del Trabajo. (2014). *Ley 7935 Integral para la Persona Adulta Mayor*. NATLEX, Base de datos sobre legislación nacional del trabajo, la seguridad social y los derechos humanos. Consultado el 28 de agosto de 2020. http://www.ilo.org/dyn/natlex/natlex4.detail?p_lang=es&p_isn=56182&p_count=96182&p_classification=08.02&p_classcount=176
- Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor. (2017). *El PIAM: Más de 30 años en la Universidad de Costa Rica*. <https://piam.ucr.ac.cr/qui%C3%A9nes-somos/historia>
- Rapso, M. y Gómez, C. (2019). *Informe de actividades, 2019*. Subcomisión Interuniversitaria para la Persona Adulta Mayor. Consejo Nacional de Rectores. San José, Costa Rica.

Rapso, M., Granados, M., León, M., Barrientos, G., y Jiménez, F. (2015). *Informe de Labores 2005-2014*. Sub-Comisión Interuniversitaria Persona Adulta Mayor. Consejo Nacional de Rectores. San José, Costa Rica.

Rapso, M., Picado, L., León, M., Barrientos, G., Murillo, A., y Jiménez, F. (2006). *Informe de Labores 2006*. Sub-Comisión Interuniversitaria Persona Adulta Mayor. Consejo Nacional de Rectores. San José, Costa Rica.

Reglamento a la Ley N.º 7935, Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (16 de mayo de 2002). . Sistema Costarricense de Información Jurídica. Consultado el 28 de agosto de 2020.

[http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda Normativa/ Normas/hrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=48479&nValor3=51657&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda%20Normativa/Normas/hrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=48479&nValor3=51657&strTipM=TC)

Trejos Ballester, F. (2003). Declaración de Costa Rica. En *Conferencia regional intergubernamental sobre envejecimiento, hacia una estrategia regional de implementación del Plan de Acción Madrid*. Santiago, Chile. https://www.cepal.org/sites/default/files/presentations/declaracion_costarica_word.pdf

UCR, CCP, PIAM, CONAPAM. (2020). II Informe de estado situación de la persona adulta mayor en Costa Rica. San José, Costa Rica: GRAFOS.

TEC | Tecnológico
de Costa Rica

El Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor
del Tecnológico de Costa Rica (PAM TEC),
con el apoyo del Centro de Vinculación y la Escuela de Administración de Empresas

Otorga el presente certificado de participación a:

Flor María Rojas Cedeño

Por haber cumplido con los requisitos del curso:


Actitud E:
Emprendiendo con los años

Con una duración de 124 horas

Otorgado en la ciudad de Cartago a los 15 días del mes de marzo del 2019.


Dr. Alejandro Rojas Arce
Director
Escuela de Administración de Empresas

TEC | Tecnológico
de Costa Rica
Centro de Vinculación


MCM Juan Carlos Carvajal Morales
Director
Centro de Vinculación