

## UN PROGRAMA NECESARIO EN UNA “UNIVERSIDAD NECESARIA”: PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR (PAIPAM), UNIVERSIDAD NACIONAL, HEREDIA, COSTA RICA

### A NECESSARY PROGRAM IN A "NECESSARY UNIVERSITY": PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR (PAIPAM), NATIONAL UNIVERSITY, HEREDIA, COSTA RICA

### UM PROGRAMA NECESSÁRIO EM UMA “UNIVERSIDADE NECESSÁRIA”: PROGRAMA DE ATENÇÃO INTEGRAL DO IDOSO (PAIPAM), UNIVERSIDADE NACIONAL, HEREDIA, COSTA RICA

Maribel León Fernández\*

**Resumen:** El PAIPAM es un proyecto de extensión que intenta contribuir para el desarrollo de una nueva imagen de la persona adulta mayor y estructura sus acciones en los principios de lo envejecimiento activo. Este proyecto, por medio del enseñanza, investigación y extensión, pretende consolidar una nueva cultura de envejecimiento, na cuál sea posible eliminar mitos y estereotipos sobre la tercera edad y la relaciones intergeneracionales. El presente texto tiene por objetivo presentar las características del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) de la Universidad Nacional de Costa Rica. Además de la pesquisa descriptiva sobre el PAIPAM, fue realizada una recogida de testimonios de alumnos sobre las actividades que hacen este proyecto de extensión. Pódese mirar desde los relatos que el PAIPAM ha podido contribuir a la re-creación y desarrollo de una nueva imagen de la persona adulta mayor basada en el envejecimiento activo y al desarrollo personal y colectivo de esta población.

**Palabras claves:** Programas para personas adultas mayores. Envejecimiento activo. Extensión universitaria.

**Abstract:** PAIPAM is an extension project that seeks to contribute to the development of a new image of the elderly and guides their actions in the principles of active aging. This project, through teaching, research and extension, aims to consolidate a new culture of aging, in which it is possible to eliminate myths and stereotypes about the third age and intergenerational relations. The purpose of this text is to present the characteristics and importance of the “Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor” (PAIPAM) of the National University of Costa Rica. In addition to the descriptive research on the PAIPAM, a collection of student testimonials was carried out on the activities that take place in this extension project. It can be observed from the student reports that the PAIPAM contributes to recreation and development of a new image of the elderly, based on the principles of active aging and aims at the personal and collective development of this population.

**Keywords:** Programs for the elderly. Active aging. University extension programs.

---

\* Magister Scientiae en Gerontología, Licenciada en Lingüística, creadora, docente, investigadora y extensionista del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM), Centro de Estudios Generales, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. E-mail: maribel.leon.fernandez@una.cr.

**Resumo:** O PAIPAM é um projeto de extensão que busca contribuir para o desenvolvimento de uma nova imagem do idoso e pauta as suas ações nos princípios do envelhecimento ativo. Este projeto, por meio do ensino, pesquisa e extensão, visa consolidar uma nova cultura de envelhecimento, na qual seja possível eliminar mitos e estereótipos sobre a terceira idade e as relações intergeracionais. O presente texto tem por objetivo apresentar as características e a importância do “Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor” (PAIPAM) da Universidad Nacional de Costa Rica. Além da pesquisa descritiva sobre o PAIPAM, foi realizada uma coleta de depoimentos de alunos sobre as atividades que realizam neste projeto de extensão. Pode-se observar a partir dos relatos dos alunos que o PAIPAM contribui para recriação e desenvolvimento de uma nova imagem do idoso, baseada nos princípios do envelhecimento ativo e visa o desenvolvimento pessoal e coletivo desta população.

**Palavras-chave:** Programas para pessoas adultas maiores. Envelhecimento ativo. Extensão universitária.

## Introducción

Con la creación, en 1973, y por iniciativa del profesor Pierre Vellas, del primer programa universitario para las personas adultas mayores, en ese entonces denominadas como “ la tercera edad”, en la Universidad de Toulouse, Francia, (OSORIO, 2009) da inicio un proceso de apertura de muchas universidades en el mundo para el ingreso de personas retiradas o jubiladas, con el fin de prevenir un envejecimiento patológico, dar oportunidades de crecimiento y participación, así como facilitar espacios de convivencia inter-generacional y del aprendizaje de una manera saludable de vivir la vejez.

Estos programas tenían la particularidad de que dependían de la universidad en que surgían. Este fenómeno recibió el nombre de “modelo francés” y es éste el que se generaliza por muchos lugares del planeta.

En ese contexto surgen también iniciativas bajo un nuevo modelo, el “inglés”, en el cual tanto las personas facilitadoras como las estudiantes eran adultas mayores y se manejaban de manera autónoma, auto-organizada o auto-gestionada y no necesariamente estaban dentro del campus universitario.

Actualmente, los programas y universidades que existen siguen uno u otro

de estos modelos, pero el más desarrollado ha sido el de tipo “francés”.

Los programas universitarios para adultos mayores (PUAM) están en muchos países y crecen aceleradamente, tanto en universidades públicas como privadas, tal es el programa argentino, en 1984, en el Departamento de la Mediana y Tercera Edad, en la Universidad Nacional de Entre Ríos, en Paraná, (ZOLOTOW, 2012), dependiente de la Facultad de Ciencias de la Educación, que es el programa más antiguo de América Latina (29 años, próximo a cumplir 3 décadas).

Al caso de Argentina, en antigüedad le sigue el caso de Costa Rica, con el Programa Integral para la Persona Adulta Mayor (PIAM), vinculado a la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica (universidad pública), el cual nace por iniciativa, en 1980, del Catedrático Dr. Alfonso Trejos Willis quien presentó un proyecto dirigido a las personas adultas mayores en el IV Congreso Universitario de la Universidad de Costa Rica el que unos años más tarde, en 1986, será aprobado por el Consejo Universitario, mediante la resolución VD- 3139-86. (RED ENVEJECER, 2013). Es así como este programa inicia, abriendo sus puertas a las personas adultas mayores y a personas jubiladas en los cursos regulares y luego ofrece cursos en distintas áreas de

interés para la población mayor en general (hoy para personas de 50 años y más).

En orden cronológico de aparición, en Costa Rica, en el 2000, al PIAM le siguieron el Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) de la Universidad Nacional (UNA), proyecto de extensión que pertenece al Centro de Estudios Generales (CEG) y el Programa de Gerontología de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), de la Escuela de Ciencias Exactas y Naturales. En 2005 surge, de parte del Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR), una iniciativa denominada Proyecto Educativo Integral para la Persona Adulta Mayor, adscrito al Centro de Vinculación Universidad Empresa que pertenece a la Vicerrectoría de Investigación y Extensión del ITCR.

Las cuatro universidades estatales dan acceso en sus programas de mayores a personas mayores de 50 años y más.

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

#### **Antecedentes**

La Universidad Nacional de Costa Rica, con ubicación en la provincia de Heredia, nace el 15 de febrero de 1973, establecida por la Ley n°. 5182, (CAMPUS DIGITAL, 2011), con la visión de ser una Universidad Necesaria para lograr el bienestar integral y promoción cultural, económica, política y social de los habitantes del país, y sobre los pilares de la prosperidad, la justicia y la libertad. Todo el quehacer de esta universidad ha girado en torno de este gran objetivo.

En 1996, con el fin de sensibilizar (promoviendo una visión positiva del

proceso de envejecimiento y una respetuosa y solidaria actitud hacia la etapa de la vejez) a los jóvenes universitarios de primer ingreso de la Universidad Nacional de Costa Rica, en los temas del envejecimiento y la vejez, la académica autora de este artículo formula el curso “El Aporte de la Persona Mayor”. Dicho curso se inscribió dentro de la estructura de una serie de optativos, sin créditos, pero requisitos para graduación en dicha universidad que eran parte de la oferta del Taller Aula Libre de la Coordinación Central de Recursos Pedagógicos (COCERP).

La dinámica de dicho curso era la lectura y comentario de textos relacionados con temas gerontológicos y como parte de la evaluación se incorporaron los componentes de la extensión comunitaria y la investigación. De esta manera, había una parte teórica y otra práctica, ésta última de fundamental importancia por permitir la convivencia entre dos generaciones (jóvenes y personas adultas mayores) en un espacio y tiempo reales. Las primeras acciones del curso en el área de la extensión fueron el desarrollo de mini-proyectos de Alcance Comunitario en donde se recogieron Historias de Vida de Personas Adultas Mayores, de Hogares y Centros Diurnos de Heredia, por parte de los y las estudiantes del curso “El Aporte de la Persona Mayor”, como metodología piloto para facilitar el diálogo inter-generacional (dos estudiantes se reunían, en dichos lugares, con una persona adulta mayor para conversar con ella y que ésta les contara una historia de su vida; se grababan la charla, con previo consentimiento y, posteriormente, se transcribía la historia contada con sus comentarios personales y lo que aprendieron de dicha experiencia). Así también se rescataban tradiciones y costumbres. En cuanto al elemento investigativo, los y las estudiantes desarrollaban trabajos en grupo acerca de algún tema gerontológico y con ello alimentaban los contenidos del programa del curso.

Para 1999, la académica a cargo del curso mencionado formula el Proyecto de Investigación: “Diálogo Intergeneracional: Una alternativa para la valoración y comprensión de la Persona Adulta Mayor” como resultado de su labor docente y extensionista y para el 2000, teniendo como base los avances de dicha investigación, formula el proyecto de extensión denominado “Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM)”, el cual se convertirá en el Programa que represente a la UNA en todos los ámbitos nacionales e internacionales relacionados con temática gerontológica.

La aprobación del PAIPAM tiene lugar en el año 2000, y es incluida su ejecución en el Plan Operativo Anual Institucional (POAI), según el acuerdo tomado en la sesión n.º. 011-2000, celebrada el 26 de julio del 2000, por el Consejo Académico del Centro de Estudios Generales (CEG), de la Universidad Nacional. Se comunica a la Dirección de Investigación y Extensión de la Universidad Nacional en el oficio CEG-CA-T-077-2000, de fecha 28 de julio del 2000. Dicho Programa se aprueba conformado por las áreas de:

1. Investigación con el Proyecto denominado: “Diálogo Intergeneracional para la Valoración y Comprensión del Adulto Mayor”;
2. Docencia con el curso: “Cultura Posmoderna y Adulto Mayor: retos para el nuevo milenio” (antiguo *El Aporte de la Persona Mayor*);
3. Extensión con el Proyecto “Generación Dorada: perspectivas hacia el nuevo milenio” y
4. Producción con la publicación de “Historias de Vida de Personas Adultas Mayores.”

Para la nueva formulación del curso que dio origen al Programa, se incorporan

los Mini-proyectos de Alcance Comunitario de tipo recreativo y de apoyo a grupos organizados, centros diurnos, hogares y albergues de personas adultas mayores.

Con el Proyecto “Generación Dorada: perspectivas hacia el nuevo milenio” se inicia en el PAIPAM, el desarrollo de charlas y talleres con los que se satisfacían intereses y necesidades de las comunidades que se visitaban. Se hizo una serie de alianzas con personas especialistas en medicina, psicología, sociología, geriatría, gerontología, entre otras, quienes eran las personas encargadas de dictar las charlas y facilitar los talleres.

En abril de este primer año de existencia, el PAIPAM, por medio de su Coordinadora, participa en el Taller: “Apoyo al Plan Nacional de Acción para las Personas Adultas Mayores”, organizado por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), adscrito a la Casa Presidencial de Costa Rica, en donde el PAIPAM formará parte y será miembro activo del Sistema Nacional Técnico de Apoyo para la Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (SINATEC) del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) hasta la actualidad, y en donde, entre otras acciones, se ha participado 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.

Para el 2001, el PAIPAM, se reformula, se ratifica y aprueba para el POAI 2002, con vigencia permanente, según el acuerdo tomado en la sesión n.º. 012-2001, celebrada el 31 de julio del 2001. Se comunica a la Dirección de Investigación y Extensión de la Universidad Nacional en el oficio CEG-D-TA-93-2001, fechado 3 de agosto del 2001. Dicho Programa se aprueba ahora conformado por:

1. Investigación con el Proyecto “Adulto Mayor: Sexualidad y Salud”;
2. Docencia con el curso: “Cultura Posmoderna y Adulto Mayor: retos para el nuevo milenio”;
3. Extensión con el Proyecto “Generación Dorada: perspectivas hacia el nuevo milenio” y
4. Producción con el Proyecto denominado: “Historias vivas, narraciones, poemas y teatro de las Personas Adultas Mayores de Heredia.”

Es a partir de este momento en que desde el curso se organizan y ejecutan actividades inter-generacionales en jardines de niñez, escuelas y colegios de secundaria desarrolladas por los y las estudiantes del curso y se participa en proyectos con otras instituciones estatales y privadas como por ejemplo:

- Programa “Maestros(as) Forjadores(as) del Siglo XXI”, organizado por la Oficina de la Primera Dama, en Casa Presidencial, Costa Rica.
- Proyecto de Acompañamiento a Nuevas Experiencias Grupales de Mayores, en conjunto con el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) y la Junta de Protección Social de San José (JPSSJ).
- Proyecto: “Juntos formamos un mundo mejor: Acciones para incentivar la interacción entre niños y niñas preescolares y escolares con personas adultas mayores”. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM).
- Proyecto “Espacios de intercambio intergeneracional: con estudiantes universitarios y grupos de personas mayores”, Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO).
- Proyecto: “Generación y Fortalecimiento de Nuevas Experiencias Grupales Comunes con Personas Mayores y Estudiantes Universitarios”, Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO). De esta iniciativa, nace el Convenio UNA-AGECO desde el que los y las estudiantes recibían una capacitación por parte de esa asociación y luego ellos iban a las comunidades a replicarla con el fin de que grupos organizados de personas adultas mayores que solicitaban su ingreso a AGECO pudieran aprender acerca de la filosofía de esa institución, sobre liderazgo, manejo de grupos, planeamiento de actividades, así como la identificación de redes de apoyo en sus comunidades. Esta labor, de dos años, fue muy enriquecedora y gracias a ella, se conformaron alrededor de 8 nuevos grupos organizados de personas adultas mayores sobre todo en comunidades rurales.
- Proyectos de acompañamiento (cine foros, charlas) a Centros Diurnos y Hogares, Federación Cruzada Nacional de Protección al Anciano (FECRUNAPA).
- Proyecto de acompañamiento a personas adultas mayores privadas de libertad, Centro Institucional Adulto Mayor La Reforma, en San Rafael de Alajuela y Centro Penal El Buen Pastor, San Rafael Arriba de Desamparados, San José.

En el oficio SCU-1684-2005, de fecha 29 de julio del 2005, la Universidad Nacional ratifica ante la Asamblea Legislativa de Costa Rica la disposición de la Universidad Nacional de mantener la colaboración con las instituciones del estado en procura de garantizar a las personas adultas mayores igualdad de oportunidades, vida digna en todos los ámbitos y participación activa en actividades educativas, recreativas y culturales, acción que se delegará al PAIPAM.

En los años 2003 y 2004, se abren los "Cursos Libres Gratuitos para Personas Adultas Mayores como Oyentes" en los cuales se tuvo una matrícula muy baja (11 personas en el primer año y 10 en el segundo). Algunos de los cursos de esta oferta fueron, entre otros: "Problemas y dilemas éticos de la contemporaneidad", "Ética ambiental", "Arte y Culturas Populares", "Teatro, Humanismo y Sociedad", "Ecología Indígena", "Terapias Alternativas, Tradicionales y Complementarias", "Agricultura y Ambiente", "El pensamiento de la India", "Género, Literatura e Identidad", "Expresión Oral y Escrita" y "Sociología de la Vida".

Para el 2005 no se ofrecen, dada la escasa matrícula de los mismos en los años anteriores y en este año. Se realiza un estudio, por medio de las entrevistas a quienes participaron, y se encuentra que estas personas eran en su mayoría campesinas, con estudios primarios incompletos, por lo que se les dificultó su inserción a la Universidad. También se hace una consulta de opinión a las personas adultas mayores participantes en centro diurnos y grupos organizados en los cuales se desarrollan los proyectos de alcance comunitario para indagar los intereses y necesidades, de aquí, y de peticiones específicas, nace la iniciativa de ofrecer cursos de terapia ocupacional y otros, lo cual será posible hasta en el 2008, año en que se

contó con infraestructura y talento humano para atenderlos.

Como parte de la extensión, específicamente del apoyo a grupos de personas adultas mayores de las distintas comunidades, se brindó acompañamiento a centros diurnos para la revisión y corrección de artículos de actas constitutivas para su posterior presentación ante las instituciones pertinentes, así como elaboración, aplicación, sistematización de encuestas de necesidades para la formulación de planes estratégicos de muchas instituciones y grupos organizados que trabajan por, para y con personas adultas mayores. Durante estos procesos, las mismas personas mayores solicitan que la UNA abra cursos para ellas.

En el 2005, con el objetivo de sistematizar y publicar los productos generados en extensión, investigación y docencia del Programa, se elaboraron una serie de publicaciones, entre ellas:

"Cuadernillo n°. 1: "Cultura y Persona Adulta Mayor", con los temas:

- Cultura y Persona Adulta Mayor.
- Lenguaje, Visión de Mundo y Envejecimiento.
- Un Acercamiento a la Biblia desde la Sociología del Envejecimiento.

"Cuadernillo n°. 2: Salud Mental y Persona Adulta Mayor", con los temas:

- Autoestima y Persona Adulta Mayor.
- Dar y Recibir Afecto en la Persona Adulta Mayor.
- Proceso de Adaptación al Estrés en la Persona Adulta Mayor.

La investigación "Adulto Mayor: Sexualidad y Salud" es publicada en el libro "¿Envejece la sexualidad?" (1ª. Ed. Buenos

Aires: Espacio Editorial), con el nombre de “La sexualidad en la Persona Adulta Mayor”.

Durante 5 años se realizaron los “Encuentros Intergeneracionales”, en los cuales se desarrollaron actividades tales como: premiación a la labor literaria, artística, homenaje a personas adultas mayores centenarias, entre otras. Con cada encuentro se hacía más evidente y necesaria la apertura de cursos dirigidos a esa población a lo interno de la UNA.

Después de la investigación sobre sexualidad, se incursiona en otro tema, dicho trabajo se denominó “Medicina Alternativa/ Complementaria y Persona Adulta Mayor”, cuyo informe fue entregado en el 2006.

Un año después, se avalan, mediante el oficio CEG-CA-TA-109-2007 dos nuevos proyectos dentro del PAIPAM:

- Alcance Comunitario y Diálogo Intergeneracional: “Educando para la Recreación y Uso del Tiempo Libre: Construyendo una vejez saludable. Programas Recreativos para Personas Adultas Mayores en Centros Diurnos y Hogares de Ancianos en Costa Rica”;
- Alcance Comunitario y Diálogo Intergeneracional: “Historias de Vida de los Adultos Mayores como Registros Testimoniales de la Herencia Histórica y Cultural de las Diversas Regiones y Comunidades de Costa Rica”. Subproyecto “Rescate de la Herencia Cultural de los Pueblos Indígenas de Talamanca con el Apoyo Testimonial de las Personas Adultas Mayores”.

Estos proyectos fueron integrados al curso “Cultura Posmoderna y Adulto Mayor: retos para el nuevo milenio” en donde se capacitó a los y las estudiantes en

la formulación de diagnóstico y diseños de actividades recreativas y se recogen historias en: San José, Alajuela, Heredia, Ortega y Bolsón (Guanacaste), Siquirres y Guápiles (Limón).

En este mismo año, se ejecuta el Subproyecto Piloto “Rescate de la Herencia Cultural de los Pueblos Indígenas de Talamanca con el Apoyo Testimonial de las Personas Adultas Mayores”, en el cual se recopilaban 15 Historias de Vida mediante la técnica de entrevista a profundidad. Este proyecto se ejecutó con la participación de 30 estudiantes, del curso “Cultura Posmoderna y Adulto Mayor: retos para el nuevo milenio”, los cuales fueron capacitados para la realización de las encuestas a profundidad. Fueron realizadas en equipos de 2 personas como entrevistadores y una persona adulta mayor como entrevistado. Las entrevistas fueron grabadas; posteriormente, se transcribieron. Se llevó a cabo en las comunidades indígenas de: Talamanca, Cabécar, Alto Cabécar, Orochico, Chupa, Suretka, Gamboa, Bribri, Amubre y Mojoncito.

Con el objetivo de poder contar con materiales a los cuales las personas adultas mayores pudieran acceder, en los años 2005 y 2006 se realizaron dos Ferias del Libro. Luego, todo lo recolectado se puso a disposición en un espacio que para ello la Biblioteca Constantino Láscaris, del Centro de Estudios Generales, de la UNA, facilitó. Hoy se encuentra en nuestras instalaciones y aquí las personas adultas mayores, participantes del Programa, cuentan con una biblioteca con una bibliografía muy variada.

Para seguir ampliando el PAIPAM, se formula, se aprueba y ejecutan las 2 Actividades de Extensión: “Tertulias con las Personas Adultas Mayores” las cuales se iniciaron con temas de Crecimiento Personal y hoy se ofrecen otras como: Diálogos

Humanistas sobre la Realidad Nacional, Ambiente y Poblaciones Indígenas, Problemas y Dilemas de la Existencia Humana, entre otras, y el “Taller Literario (poesía) para Personas Adultas Mayores”.

En el 2007, se continúa impartiendo el curso “Cultura Posmoderna y Persona Adulta Mayor: retos para el nuevo milenio”, el antes denominado “Cultura Posmoderna y Adulto Mayor: retos para el nuevo milenio” que cambia su nombre como producto del mejoramiento continuo y de la aplicación de las nuevas vertientes del conocimiento, en este caso del lenguaje inclusivo desde la perspectiva de género.

Como parte de la Subcomisión de Persona Adulta Mayor del Consejo Nacional de Rectores (CONARE), el PAIPAM participó en la formulación del Proyecto Interuniversitario “Capacitación, divulgación, oportunidades y desafíos para las Personas Adultas Mayores” presentado ante el Fondo de Educación Estatal Superior de dicho Consejo, el que fue aprobado.

A partir del 2007, y desde el nuevo componente de vinculación externa por medio del cual se desarrollan una serie de actividades en alianza con instituciones gubernamentales y no gubernamentales, nacionales e internacionales, por dos años, el PAIPAM contó con una Voluntaria de la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA), quien evaluó los proyectos de alcance comunitario realizado por los estudiantes universitarios desde el curso del área de docencia, además de impartir los primeros cursos dirigidos a personas adultas mayores de Japonés y origami. Es aquí, y con el producto de la evaluación de la cooperante de JICA y el apoyo de la Decanato y Rectoría vigentes (quienes en conjunto dotaron al PAIPAM de un edificio dentro de la universidad), que se decide abrir,

en el II Ciclo 2008, los “Cursos Libres para Personas Adultas Mayores” con una oferta de 7 cursos, a saber: “Dibujo y Modelado en Arcilla”, “Tertulias”, “Taller de Idioma Japonés Básico”, “Taller Literario: narrativa”, “Baile Popular”, “Quilting”, y “Dibujo”.

Se tuvo una participación de 60 personas adultas mayores en dichos cursos. Para el 2009, la matrícula de los Cursos Libres pasó de 60 personas a 170 participantes y de 7 cursos a 9: “Taller de cómputo”, “Tertulias”, “Taller en Arcilla”, “Taller de Pintura y Dibujo”, “Taller Literario: Cuento y Poesía”, “Quilting”, “Japonés Básico”, “Guitarra” y “Origami”.

El PAIPAM participa en la Comisión Organizadora y Comité Científico del “III Encuentro Intergeneracional Internacional: Experiencia y Creatividad hacia una Cultura de Paz”, realizado el 30, 31 de octubre y 1º de noviembre del 2008, en San José, Costa Rica a partir del cual se establece una alianza con el “Programa UNA – Emprendedores de la UNA” y como primera acción se realiza un Taller de Sensibilización para los Facilitadores de dicho programa, que estarán incorporando a personas adultas mayores en sus cursos regulares, además, se da otro taller para los estudiantes quienes estarán compartiendo con las personas mayores. Se presentan por primera vez en este espacio proyectos intergeneracionales de emprendimiento en la Feria de Emprendedores de la UNA.

Se realiza en conjunto con el Instituto de Estudios Sociales en Población (IDESPO) la Encuesta de Opinión: “Percepción de la Persona Adulta Mayor sobre sí Mismo y su Situación: un estudio desde el enfoque de Derechos”.

En el 2010 el Hospital Nacional de Geriátrica y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes, convoca al PAIPAM para formar parte del equipo de elaboración del documento preliminar de la Red de Cuido de la Presidencia de la República de Costa Rica,



la cual en la actualidad está muy desarrollada en el país y en donde el PAIPAM continúa apoyando y brindando sensibilizaciones en temática gerontológica.

Se realiza otro estudio: “Percepción de las personas adultas mayores ante los procesos civiles y políticos”. Se participó de la primera investigación interuniversitaria (participación de las 4 universidades estatales) desde la Subcomisión de Persona Adulta Mayor del Consejo Nacional de Rectores (CONARE), titulada: “Estado actual de la investigación, la acción social y la docencia en salud, nutrición y el bienestar de la persona adulta mayor de Costa Rica”.

Nuevamente en alianza con el IDESPO, 2011-2012, dentro del PAIPAM se realiza el estudio “Las Personas de 50 años y más en Costa Rica”.

## **Situación del PAIPAM en la actualidad**

Para el 2011, y en respuesta a nuevas directrices (la no existencia de proyectos permanentes) de la Vicerrectoría de Extensión, se reformula el PAIPAM, después de 10 años, para dar inicio a una II Etapa, por 5 años (2011-2015). El Consejo Académico del Centro de Estudios Generales avala y remite a la Dirección de Extensión dicha reformulación mediante el oficio CEG-CATA-072-2011, 28 de junio de 2011. A su vez, la Vicerrectoría de extensión en el oficio VAPPAA-DE-694-2011, 8 de agosto de 2011, avala y aprueba la nueva propuesta.

El PAIPAM es así un proyecto de extensión de la UNA, con el rango de Programa y cuyo objetivo general es “Contribuir a la recreación y desarrollo de una nueva imagen de la persona adulta mayor, que se base en el envejecimiento activo como fundamento de su accionar tanto en la docencia y la

investigación como en la extensión y la producción del quehacer universitario”.

Dicho objetivo es alcanzado ahora ya no por áreas, sino por proyectos y actividades, desde los cuales se informa y sensibiliza en cuanto a una nueva cultura del envejecimiento y la vejez, con el fin de eliminar los mitos y estereotipos que inciden de manera negativa en las relaciones intergeneracionales y en la consecución del desarrollo integral y el bienestar de las personas adultas mayores para lo cual se cuenta, en la docencia y dirigidos a la población joven universitaria desde las Humanidades del Centro de Estudios Generales, con tres cursos: “Cultura y Persona Adulta Mayor: retos para el nuevo milenio”, “La imagen de la Persona Adulta Mayor en los distintos textos” y el de “Vida, dolor, muerte y duelo: un significado personal”. En estos cursos se trabaja inter-generacionalmente, en variados proyectos en comunidades con grupos de personas adultas mayores, en donde se facilita el intercambio de aprendizajes y saberes desde la convivencia solidaria, respetuosa y amorosa.

También se propician espacios (entiéndase como espacios: cursos, charlas, talleres, encuentros y participaciones en grupos artísticos y culturales) tanto de aprendizaje para las personas adultas mayores, para quienes las atienden y cuidan, sus familias y público en general interesado en la temática gerontológica, así como de disfrute del tiempo libre y ocio (basado en las actividades ambientales y ecológicas, corporales, lúdicas, deportivas, intelectuales, recreativas, sociales y de terapia ocupacional, entre otras) para personas adultas y adultas mayores.

El Programa está conformado por 2 proyectos específicos:

1. Proyecto Integrado: “UNA Universidad para la Vida (UNAVIDA)”, cuyos objetivos

generales son: 1. Ampliar y profundizar el conocimiento sobre envejecimiento con una visión activa de la vejez y desde una perspectiva holística e integradora que favorezca a la construcción de proyectos de vida saludables y preventivos para las PAM, familias, estudiantes del curso cultura y persona adulta mayor, facilitadoras(es) de Centros diurnos y hogares de Heredia y público en general. 2. Propiciar el diálogo inter-generacional entre estudiantes y adultos mayores con miras a la apropiación de una nueva visión con respecto a la importancia del uso creativo y constructivo del tiempo. El responsable es un Planificador y Promotor Social y dos co-responsables ambas Sociólogas.

2. "La cultura y la expresión artística como ente de desarrollo en la persona adulta mayor (Proyecto de Grupos Artísticos y Culturales del PAIPAM)", que tiene como objetivo general: Contribuir al bienestar y desarrollo integral de las personas adultas mayores a través de la expresión artístico-literaria. La responsable es una filóloga y lingüista.

Además, este programa cuenta con 2 estudiantes horas asistente (uno coordina el "Módulo de cursos de Movimiento Humano y Recreación" y otro apoya las labores de coordinación, es instructor y promotor del Grupo de Baile Folklórico y asesor del grupo de Mujeres Mayores Emprendedoras y su cooperativa) y una Orientadora. Es coordinado por una Gerontóloga.

El Programa tiene la sede central en la provincia Heredia y algunos de sus componentes se han regionalizado por lo que su presencia también se encuentra en el norte

del país en la Región Chorotega (Campus Liberia y Campus Nicoya), al sur, en la Región Brunca (Campus Coto), al noreste, en el Campus Sarapiquí y recientemente, y 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° 74 celebrada por el Concejo Municipal de Santa Ana, del 27 de setiembre de 2011, se creó el PAIPAM Sede del Oeste.

Actualmente, en el PAIPAM, sede Heredia, hay 47 cursos libres y en el del Oeste hay 22, distribuidos en 4 módulos: 1. Terapia Ocupacional, 2. Para-académicos, 3. Alfabetización (Lectoescritura e Informática) y 4. Movimiento Humano y Recreación. Asisten a los cursos libres del PAIPAM, personas de 50 años y más (en la sede Heredia, 393 personas y 184 al del Oeste, en su mayoría mujeres).

Las personas que facilitan los cursos no reciben pago alguno, son voluntarias, ad honorem, en este sentido se cuenta con: 19 personas adultas mayores; 12 estudiantes horas colaboración (estudiantes de distintas carreras que reciben beca y deben hacer 3 horas semanales en una labor social); 5 jóvenes y 12 personas adultas.

En el PAIPAM se considera una persona adulta mayor aquella que tiene 65 años, según la Ley Integral de la Persona Adulta Mayor de Costa Rica, Ley 7935. (COSTA RICA, 1999).

Las personas adultas mayores que participan en el PAIPAM se consideran personas con mucho potencial, que pueden alcanzar lo que se propongan, son capaces, tienen confianza en sí mismas, son independientes y autónomas y además, en su mayoría tienen una alta autoestima y emprenden nuevas iniciativas.

Dentro de la filosofía del PAIPAM, el aprendizaje de las personas adultas mayores debe verse y facilitarse tomando en cuenta

toda su diversidad, es por ello que los cursos van desde la terapia ocupacional hasta lo artístico-literario y desde la alfabetización hasta lo para-académico.

## **Impactos del programa en las personas adultas mayores**

### **Impacto colectivo: emprendimientos sociales**

Como principio fundamental, en el PAIPAM se considera que la persona adulta mayor de los cursos debe construir aprendizajes en todas sus áreas (por ejemplo que no sea sólo un curso de bisutería, sino que allí también pueda aprender de otros temas para su desarrollo integral), por lo que se han implementado una serie de charlas y talleres cortos sobre temáticas variadas las cuales se dictan, previo permiso a la persona facilitadora y debidamente planificadas en el programa del curso.

En este sentido, este Programa ha sido el motor que ha impulsado dos grandes iniciativas: la creación de una cooperativa de mujeres emprendedoras y la primera regionalización del PAIPAM.

En el primer caso, con los aprendizajes significativos las personas mayores han podido empoderarse y desarrollar iniciativas emprendedoras como lo es la creación de una cooperativa en donde éstas son participantes activas/protagónicas: CoopeHerediaCREA, con su marca La Mariquita. Este grupo de mujeres han participado en ferias, exposiciones y han organizado 2 ferias propias para exponer y vender sus productos.

En el segundo, tenemos la iniciativa que tomó una mujer adulta mayor, estudiante de uno de los cursos, por medio de la cual logra la firma de un convenio para implementar

el Programa en su comunidad (PAIPAM del Oeste, Santa Ana, San José).

### **Impacto personal: desde sus vivencias/aprendizajes**

Para referirnos a este aspecto tan subjetivo se citarán las mismas palabras dichas por las personas:

- Caso de doña O.: “Antes me dejaba de todo el mundo, me quedaba callada y no era capaz de decir mi opinión, pero hoy en las Tertulias he aprendido a expresarme y a decir lo que creo, pienso y siento, soy otra persona y me gusta ser así”.
- Caso de doña L.: Esta señora fue una de las primeras personas que matricularon los cursos. Vivía sola, sus hijos la maltrataban psicológicamente y estaba muy enferma. Hoy ella es la alumna que más participa de las actividades, es la primera en llegar, comparte con sus compañeras y compañeros platillos que prepara y ha cambiado su andadera por un bastón. Participa en las clases de baile y es una persona muy alegre. Hace unos días nos contó que sus hijos le habían comentado su cambio y que la habían visitado, pero con una actitud distinta, porque como ella misma dice: “Ya no soy la misma tontita de antes, ahora soy estudiante de la universidad, porque yo vengo desde que empezaron los cursos”.
- Caso de doña F.: Esta señora no salía de su casa, estaba sumida en una gran depresión. No hablaba con nadie. Supo de los cursos que se impartían en el Programa, se matriculó en dos de ellos y hoy ella

dice: "Mi vida cambió, hoy soy feliz, tengo una razón para seguir viviendo y espero cada mañana en la que tengo que ir a clases para alistarme y llegar temprano". Ella dio su testimonio en la celebración de los 10 años del Programa y en esa ocasión dijo: "Hace unos meses yo no me hubiera parado aquí al frente a hablar de esto, pero he aprendido a ser una nueva persona".

- Caso de doña Fch.: Doña F., cuando ingresó al curso de baile, no hablaba con nadie, era muy introvertida y hoy su instructor dice: "Antes doña Fch, ni se oía, pero hoy es una de las participantes más activas y quiere salir en todas las presentaciones". En la celebración de nuestro 10º aniversario ella participó en las coreografías que se presentaron.
- Caso de don G.: "Mi nieta estudia aquí en la U, ahora yo también, ella se siente muy orgullosa de mí porque me animé a venir a aprender a mis años".
- Caso de doña Z.: "Estoy feliz porque estoy aprendiendo a leer y escribir, la profe dice que voy muy bien, ya quiero hacer poemas [...]"

## Consideraciones finales

Testimonios como los anteriores y muchos más dan cuenta de que el PAIPAM ha podido contribuir a la re-creación y desarrollo de una nueva imagen de la persona adulta mayor basada en el envejecimiento activo y al desarrollo personal y colectivo de esta población.

Realmente, los programas para mayores son una necesidad y las universidades en su compromiso social deben responder a ello

de manera que se logre la equidad, igualdad y la justicia de conformidad con el derecho humano a la educación.

## Referencias

CAMPUS DIGITAL. **La UNA a tu alcance.** Suplemento Especial. Agosto 2011. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional, 2011. Disponible en: <[http://www.una.ac.cr/campus/ediciones/2011/matricula/suple\\_pag04.html](http://www.una.ac.cr/campus/ediciones/2011/matricula/suple_pag04.html)>. Acceso en: 10 ago. 2013.

COSTA RICA. **Ley Integral de la Persona Adulta Mayor de Costa Rica, Ley 7935.** Alcance No. 88 a La Gaceta N°. 221 del 15 nov. 1999. San José, Costa Rica, 1999. Disponible en: <<http://www.tse.go.cr/pdf/normativa/leyintegralparapersonasadultas.pdf>>. Acceso en: 10 ago. 2013.

OSORIO, A. R. La educación de "personas mayores" en el contexto europeo. **EFORA**, Salamanca, España, v. 3, n. 1, p. 45-63, mar. 2009. Disponible en: <[http://campus.usal.es/~efora/efora\\_03/articulos\\_efora\\_03/n3\\_01\\_requejo\\_osorio.pdf](http://campus.usal.es/~efora/efora_03/articulos_efora_03/n3_01_requejo_osorio.pdf)>. Acceso en: 7 ago. 2013.

RED ENVEJECER. Red Costarricense en Envejecimiento y Vejez. **Programa Integral para la Persona Adulta Mayor "Dr. Alfonso Trejos Willis"**. Disponible en: <[http://accionesocial.ucr.ac.cr/c/document\\_library/get\\_file?p\\_l\\_id=93887&folderId=97799&name=DLE-11877.pdf](http://accionesocial.ucr.ac.cr/c/document_library/get_file?p_l_id=93887&folderId=97799&name=DLE-11877.pdf)>. Acceso en: 10 ago. 2013.

ZOLOTOW, D. **La universidad y los adultos mayores.** Red Latinoamericana de Gerontología. 2012. Disponible en: <<https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/La-universidad-y-los-adultos-mayores-David-Zolotow.pdf>>. Acceso en: 7 ago. 2013.