

ALTERNATIVAS DE DESARROLLO PERSONAL PARA EL GRUPO “ENVEJECIMIENTO FELIZ”, COMUNIDAD DE OROSI

*Tatiana Duarte Tencio**

Resumen: Este artículo describe los hallazgos de un estudio cualitativo realizado con 22 personas adultas mayores pertenecientes al grupo “Envejecimiento Feliz”, de la comunidad de Orosi, provincia de Cartago. El objetivo de la investigación es establecer alternativas de desarrollo personal y de esparcimiento para las personas de ese grupo. La recopilación de la información se hizo por medio de la observación participante y los datos obtenidos en las entrevistas semiestructuradas, así como en las actividades grupales realizadas. El proyecto consta de sesiones educativas basadas en los temas solicitados por las personas adultas mayores, actividades recreativas y manualidades. Se utilizan técnicas participativas: lecturas, discusiones de grupo y conversatorios, entre otros. Entre los resultados obtenidos destaca la apropiación y el compromiso de los participantes con el proyecto, quienes pasan de ser simples receptores a creadores del programa. Ellos mismos deciden y analizan las necesidades reales del grupo así como sus posibilidades. Los resultados demuestran que el proceso grupal que se genera produce empoderamiento y despierta nuevos intereses en cada una de las personas participantes. Esto, a su vez, mejora el compromiso y la productividad del grupo como tal.

Palabras clave: persona adulta mayor, envejecimiento, desarrollo personal, recreación, tiempo libre, actividad física

Abstract: In this article, the discoveries of a qualitative study performed with 22 elderly persons that belong to the group “Joyful Aging” of the community of Orosi, Cartago, are described. The objective of this investigation was to establish alternatives for personal developing and leisure activities for this group of people. The recompilation of information was completed by means of active observation and semi-structured interviews, as well as prepared group activities. The project included educational sessions based on requested topics by elderly persons, leisure activities and handicrafts. Participative techniques, such as: readings, group discussions and forums, among others, were used. Among the resulting conclusions, the taking over of the project and commitment of the participants who instead of being just simple receptors became program creators, were highlighted. The elderly persons decided and analyzed for themselves the existent group necessities as well as their possibilities. The results show that the group process that was generated produced taking over and raised new interests in every participant. This, at the same time, improved the commitment and productivity of the group itself.

Key words: elderly person, aging, personal developing, leisure activities, spare time, physical activity.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente se sabe que para lograr el desarrollo humano a lo largo del ciclo vital, la sociedad debe proveer oportunidades con

el fin de que todos los individuos puedan alcanzar una edad avanzada con habilidades para adaptarse a los cambios, para seguir contribuyendo productivamente, con buena salud y con una red de apoyo familiar y social.

* Dirección electrónica: duartetatiana1@yahoo.es.

En los últimos años, diferentes programas han impulsado un enfoque global de la temática de las personas adultas mayores, que se basa en reconocer que son seres valiosos en el proceso de desarrollo, en promocionar la solidaridad entre generaciones y en lograr un envejecimiento activo y saludable como contrapunto a la dependencia.

Según Molina (2003), “al crear programas dirigidos a personas adultas mayores se debe conocer a la población a la que se destina el programa, con el fin de obtener una respuesta positiva en el proceso”.

Con el propósito de lograrlo, se involucra a las mismas personas mayores para que manifiesten su sentir y su pensar, lo cual debe constituir el fundamento de cualquier política o programa dirigido a ese grupo etario.

Por esta razón, cada vez con mayor interés, se estudia el proceso del envejecimiento y, con ello, la elaboración de programas que tiendan a facilitar un envejecimiento activo y saludable, en el que se preste mayor atención a la cobertura y a la calidad de los servicios que van dirigidos a esta población, a los familiares y a los(as) cuidadores(as).

Que el ser humano envejezca –que el hombre muera– es una realidad de la vida, pero se puede envejecer mejor no solo prolongando la vida, sino disfrutando de buena calidad de vida.

Al respecto, entidades internacionales como la Organización Panamericana de la Salud –OPS– (1978) han recomendado trabajar en promoción de la salud en todas las etapas del ciclo vital para permitir el envejecimiento saludable, en la prevención y el control de enfermedades crónicas no transmisibles como cardiopatías, arteriosclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión arterial, salud mental y en

el impulso de políticas favorables al envejecimiento activo y saludable.

Con este trabajo se trata de establecer alternativas de desarrollo personal, así como posibilidades de esparcimiento para las personas adultas mayores que conforman el grupo “Envejecimiento Feliz”, pertenecientes al sector de Orosi, en la provincia de Cartago.

Este grupo se encuentra conformado actualmente por 50 participantes (40 mujeres y 10 varones), con edades que oscilan entre los 55 y los 82 años. En su mayoría, estas personas se dedican a labores agrícolas y a oficios domésticos. El grupo tiene 11 años de mantenerse activo, gracias al compromiso y dedicación tanto de la administradora, como de las personas que laboran de manera voluntaria.

La idea de llevar a cabo este estudio surge como una inquietud de la investigadora ante la necesidad de crear un programa recreativo que responda a las necesidades y posibilidades de la población, en el que se tome en cuenta la opinión e intereses de los y las participantes, de tal manera que las personas adultas mayores sean las gestoras del programa.

OBJETIVO GENERAL

- Establecer alternativas de desarrollo personal, para las personas adultas mayores que conforman el grupo “Envejecimiento Feliz”, de la comunidad de Orosi, con el fin de mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar las necesidades de desarrollo personal, de las personas

adultas mayores que participan en el grupo.

2. Analizar las motivaciones e intereses del grupo.
3. Construir conjuntamente con los participantes del grupo alternativas de desarrollo personal, que consideren sus fortalezas y posibilidades.
4. Desarrollar un proceso de capacitación y acompañamiento.
5. Evaluar el proceso desarrollado.

II. CONCEPTO DE SALUD COMO ELEMENTO DE CALIDAD DE VIDA

Se conceptualiza una estrecha relación entre este término y la importancia de la búsqueda de momentos de esparcimiento, con el fin de mejorar la calidad de vida de la persona adulta mayor.

El concepto de salud ha evolucionado de forma importante en Estados Unidos, Sigerist (1950) plantea la precursora idea de que, más que depender de la medicina, la salud del pueblo está fundamentada en condiciones decorosas de vida y de trabajo, educación libre y medios adecuados de reposo y recreación.

A la tarea de lograr el acceso de toda la gente a estos tres beneficios básicos, Sigerist la llama "promoción de la salud" y la considera la misión primordial de la medicina. Por lo tanto, reconoce el segundo lugar de importancia a la política de prevención (que implica la educación de la gente para que cuide su salud) y en el último sitúa a la política de curación, pues, en su criterio, solo debe aplicarse en caso de que la política de prevención falle.

Por otra parte, en 1974, se publica en Canadá el *Informe Lalonde*, que traza una

nueva perspectiva sobre la salud pública en ese país. Se abandona la noción de la medicina como única fuente de protección de la salud y en su estudio se propone un reemplazo al concepto más amplio de "campo de salud" integrado por la biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida y la atención médica. Recomienda la promoción de la salud, especialmente por medio de la educación y la recreación.

Según el *Informe Lalonde* (1974), en 1972, se publica en Estados Unidos el informe del Director General de Salud sobre la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Este documento trasunta la desusada posición que adoptara, a partir de entonces, el Gobierno de ese país en favor de la promoción de la salud, definida principalmente en términos de cambios en los estilos de vida, prevención de enfermedades y protección contra amenazas del medio ambiente.

Según lo estipulado en la Carta de Ottawa, el director general de la Organización Mundial de la Salud, el Dr. H. Nakajima, corrobora el espíritu de la declaración de Ottawa y sostiene (1988: 78), la convicción de que "...la salud es el producto de la acción social y no un mero resultado de la atención médica...".

Y finalmente la OPS (1991) establece un programa regional de promoción de la salud para fomentar estilos de vida saludables, estimular la participación social en el manejo de los programas de salud pública y dar énfasis en estos a la orientación preventiva.

De esta manera, se nota la evolución que ha presentado el concepto de salud a lo largo de los años, cobrando cada vez mayor importancia en la calidad de vida de las personas.

III. CONCEPTO DE OCIO Y CALIDAD DE VIDA

Según De Castro (1990: 98), *“el trabajo sigue siendo un tema central en nuestra sociedad, para muchas personas, el ocio ocupa una posición igualmente importante en sus vidas. Este es el caso de los mayores que, una vez retirados del mercado laboral y de las exigencias familiares, demandan fundamentalmente experiencias de ocio que les permita satisfacer sus necesidades de actividad, a la vez que contribuyan a mejorar su calidad de vida”*.

De acuerdo con De Castro (1990: 41), *“la primera definición de ocio de la que se tiene referencia, es la aportada por Aristóteles (335 a. C.), como tiempo exento de la necesidad de labor”*. Tiempo que, como se ve anteriormente, es empleado por una élite en la contemplación y preparación para el ejercicio de la política y de las artes.

Tiempo después, Veblen (1899: 156) recoge esta visión de tiempo liberado de la obligación de trabajar, que es tamizada por motivo de la óptica capitalista, definiendo el ocio como utilización “no productiva” del tiempo.

Kaplan (1975: 73), desde un análisis más amplio, destaca seis grandes aproximaciones o perspectivas desde las que abordar el concepto de ocio:

“Definición clásica o humanista, basada en la premisa de que el ser humano necesita libertad de acción.

Perspectiva terapéutica, desde la que se concibe el ocio como un tipo de intervención orientado a las personas que, por cuestiones de salud, lo requieren.

Modelo cuantitativo, que identifica el ocio con el tiempo que se emplea en actividades de esparcimiento.

Concepto institucional, que lo identifica con un elemento del sistema

social, que cumple una serie de funciones necesarias para la sociedad.

Aproximación epistemológica, basada en los valores que están contenidos en la concepción de ocio de cada cultura particular.

Perspectiva social, que se basa en la idea de que el ocio, al igual que el resto de la realidad, se define en un contexto en el que intervienen actores sociales que crean su propio sistema o universo de significados acordados”.

Neulinger (1974: 90) incorpora la noción de libertad en la acotación del concepto de ocio. Para este autor, *“cuando una actividad es libremente elegida por la persona, y se lleva a cabo sin tener otro propósito adicional distinto a la propia satisfacción que supone realizarla, esta actividad puede considerarse como ocio”*.

O, como afirma Kleiber (1991: 106), la actividad llega a ser *“autotélica”*, es decir, tiene como única finalidad ella misma. Neulinger (1974: 238) ofrece una definición comprensiva de ocio que contiene las tres dimensiones fundamentales que delimitan este concepto: grado de libertad en la elección, motivación intrínseca-extrínseca y orientación instrumental-final. Ejes que remarcan su carácter subjetivo y que advierten la notable influencia de los factores culturales en la clasificación de una actividad dentro de la categoría de “ocio”.

El tiempo libre, según Munné (1995: 31), *“...es aquel del que la persona dispone una vez que se ha liberado de la obligación de trabajar, lo que no implica que sea necesariamente tiempo de ocio...”*

Destaca cinco significados:

- Aquel que queda después del trabajo.
- El que queda libre de las necesidades y las obligaciones cotidianas.

- El que, quedando libre de las obligaciones anteriores, se emplea en lo que uno quiere.
- Aquel que se emplea en lo que uno quiere.
- Aquella parte del tiempo fuera del trabajo destinada al desarrollo físico e intelectual del hombre en cuanto fin en sí mismo.

De lo anterior se deduce que hay una gran diversidad de actividades que pueden incluirse dentro de la categoría general de “ocio”. Es más, de acuerdo con su definición subjetiva, incluso la realización de una actividad que, objetivamente, se calificaría como “trabajo”, puede ser percibida como ocio por el actor.

De todo esto, se deduce que la mayor parte de las investigaciones que han abordado el fenómeno del ocio y las actividades que se vinculan a este, han cursado con una ausencia de criterios claros de identificación y clasificación del objeto de estudio. Lo que advierte de la dificultad que supone la obtención de conclusiones globales a partir de la revisión de los estudios que, acerca de las actividades de ocio, se han ido sucediendo a lo largo de las últimas décadas.

IV. BENEFICIOS DERIVADOS DEL OCIO

Con respecto a los beneficios derivados del ocio en la persona adulta mayor, cabe destacar que se ubican en dos grandes esferas: 1) beneficios físicos y 2) beneficios psicológicos.

Es sabido que un estilo de vida sedentario acelera el proceso de envejecimiento. Como afirma Muñoz (s.f.), frente a esto, la práctica de ejercicio físico incrementa, por ejemplo, la flexibilidad articular, la fuerza muscular, la respuesta cardiaca y la

capacidad pulmonar. Asimismo, favorece las funciones fisiológicas, permite frenar el declive físico motivado por la edad y muestra igualmente su repercusión positiva sobre el funcionamiento cognitivo.

En cuanto a la esfera psicológica, cabe destacar que este tipo de actividades se traduce en niveles de bienestar subjetivo más alto, disminución del sentimiento de soledad, mejor estado de ánimo o incremento en la capacidad de afrontar los cambios producidos durante el envejecimiento.

V. CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Como señala Argyle (1987), estilos de vida es un concepto integral, en el que los valores y las creencias —es decir, la cultura, por una parte, y las oportunidades y limitaciones de contextos socioeconómicos, por otra— definen los comportamientos y las prácticas de la salud.

Esta conceptualización implica que la elección de un estilo de vida particular no es una elección puramente individual, sino que está condicionada por la cultura del individuo y de su grupo, el nivel de ingreso y la subsecuente adscripción a una clase social y, en menor medida, por los bienes y servicios de salud disponibles.

Por ende, se considera que los modos de vida se construyen socialmente, no al azar, dado que responden a un contexto social, económico y político determinado.

Como lo señala Pedersen (1985: 85), al ser parte de la dimensión social, comprende tres aspectos:

- El material: tiene que ver con las condiciones de vivienda, alimentación y vestido, entre otros.
- El social: tipo de familia, redes de apoyo y conformación de grupos.

- El ideológico: conformado por el conjunto de ideas, valores y creencias que median los comportamientos o respuestas frente a las diferentes instancias y sucesos de la vida.

VI. CONCEPTO DE EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es uno de los pilares fundamentales de un envejecimiento exitoso, que no es más que llegar a una vejez y transitar por ella con calidad de vida, felices, con plenitud y autonomía.

Cuando se sobrepasan los 60 años, el cuerpo es más sensible al sedentarismo, se pierde con más facilidad la capacidad funcional y la recuperación; aunque esta es posible alcanzarla en cualquier edad, conforme se envejece es más difícil y lento de lograrlo. De manera que mantenerse en forma es una tarea de toda la vida, pero también se puede iniciar en el momento en que se decida.

Según Muñoz (s.f.), algunos de los beneficios que se logran con el ejercicio físico son los siguientes:

Músculos: aumenta la fuerza muscular, la resistencia y la capacidad de estiramiento de los músculos.

Pulmones y corazón: favorece la capacidad pulmonar y cardiaca, manteniéndola o mejorándola.

Articulaciones: se mantiene más elásticas, disminuyendo el dolor articular.

También el ejercicio ayuda a bajar de peso, mejora el sueño, el estiramiento y la depresión, pues constituye una excelente manera para socializar, lo que favorece la salud mental.

Entre los ejercicios más indicados para las personas adultas mayores se encuentran:

Caminata, natación y ejercicios en el agua, pedaleo (bicicleta) tai-chi y baile.

VII. MÉTODO

A. TIPO DE ESTUDIO

La investigación se delimita dentro del paradigma naturalista, se utiliza el enfoque cualitativo y se desarrolla bajo la modalidad de la investigación acción.

El sujeto de estudio está representado por las personas adultas mayores que conforman el grupo "Envejecimiento Feliz"; el objeto de estudio, las opciones de desarrollo personal que incluye las prácticas recreativas que realizan estas personas en el centro diurno.

Se trabaja con tres ejes de sistematización a saber: 1) las necesidades de desarrollo personal del grupo, 2) las alternativas de desarrollo personal de quienes conforman el grupo y 3) las motivaciones e intereses de todos los participantes.

B. PROCEDIMIENTO

La investigación se divide en tres fases:

1. Fase inicial:

Se realiza la revisión bibliográfica, el acercamiento con el grupo meta y la selección de los(as) participantes. Esta selección se lleva a cabo mediante el uso de tres criterios:

- Edad, mayor o igual a 65 años.
- Anuencia a participar en el proyecto.
- Capacidad física y mental que le permita a la persona participar en el proyecto.

2. Segunda fase:

Constituye propiamente el trabajo con las personas participantes, inicialmente se realiza una reunión para explicar el objetivo del estudio, la metodología de trabajo, entregar el cronograma y aplicar el cuestionario de datos sociodemográficos, con el fin de caracterizar a la población desde un principio.

Entre las técnicas que se aplican para la recolección de la información se encuentran: observación participante, entrevistas semiestructuradas, modalidad de trabajo grupal y discusiones abiertas (conversatorios).

La observación participante se lleva a cabo con el fin de determinar las características de cada una de las personas en el grupo, así como para indagar sobre las actividades que se realizan en el grupo y la afinidad de las personas por tales actividades.

Las entrevistas semiestructuradas se utilizan con el objetivo de determinar las necesidades de desarrollo personal del grupo.

Las modalidades de trabajo grupal, como las discusiones referentes a un tema, se realizan con el objetivo de que los(as) participantes expongan libremente sus intereses y motivaciones con respecto a la construcción del programa.

Los temas que selecciona el grupo y que constituyen el programa de desarrollo son:

- a. Utilización creativa del tiempo libre en la persona adulta mayor.
- b. Recreación de la persona adulta mayor.
- c. Ejercicio físico en la persona adulta mayor.
- d. Ejercicios pasivos en la persona adulta mayor.

3. Fase final o de conclusiones:

Una vez recolectada la información esta se transcribe y se agrupa en categorías. Los datos globales se presentan en cuadros y gráficos que sirven para el análisis posterior y para elaborar las consideraciones finales y las conclusiones del estudio.

Es importante recalcar que el análisis de la información se realiza a lo largo de todo el proceso, posterior a cada una de las sesiones desarrolladas con los(as) participantes.

Se lleva a cabo mediante la implementación de cuestionarios que evalúan el nivel de aprendizaje obtenido por todas las personas participantes, así como la utilización práctica de los conceptos desarrollados en cada sesión.

VIII. RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA

A. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS(AS) PARTICIPANTES

El grupo meta se conforma por 22 participantes (20 mujeres y 2 varones). La mayoría de las personas son vecinas de Orosi centro (15) y unas pocas de lugares aledaños como Palomo (3), Jucó (1) y Río Macho (3).

Las edades de los 2 participantes masculinos son de 66 y 70 años, y de las participantes femeninas: 10 tienen 75 años; 6, 68 años; 2, 70 y 2, 80 años.

El estado civil mayoritario es el de casadas a excepción de tres viudas y dos solteras; en cuanto a los varones, ambos son casados.

Durante la implementación del programa de desarrollo personal se analiza el proceso vivido en cada una de las unidades desarrolladas en el proyecto y, además, se

analiza el proceso grupal como tal, durante las diferentes secciones.

B. UTILIZACIÓN CREATIVA DEL TIEMPO LIBRE

Se ejemplifica la existencia de mitos e ideas propias de los(as) participantes en cuanto al tema del tiempo libre en la persona adulta mayor. Se expresan así:

“El tiempo libre es muy importante, pues es el que uno utiliza para dormir.” (Don F, 75 años).

“El tiempo libre en realidad casi no existe, pues uno aunque esté viejo casi no lo tiene, más bien es peor, porque tiene que cuidar a los nietos.” (Doña O, 68 años).

C. RECREACIÓN EN LA PERSONA ADULTA MAYOR

La opinión de las personas participantes denota un gran desconocimiento sobre el tema, pues asocian el concepto de la recreación con la creación, concepto proveniente del libro bíblico del Génesis.

Esto puede deberse al ámbito sociocultural en el que los individuos se han desarrollado, pues Orosí está conformada por una población netamente católica, aunado esto a la educación eclesial de los(as) participantes, considerando que la gran mayoría cursó hasta tercer año de primaria, época que coincide con la preparación para la Primera Comunión, en la comunidad católica.

De la misma manera perciben el concepto de recreación como una dimensión netamente material:

“Recrearse es solo salir a pasear, conocer nuevos lugares y cuando no hay plata no hay recreación, por eso uno se entristece muchas veces.” (Doña R, 69 años).

Lo anterior contrasta con lo expuesto por Pedersen (1985), quien afirma que tanto la calidad de vida como la recreación, al ser parte ambas de un componente social, comprenden tres aspectos básicos: el aspecto objetivo, el subjetivo y el material.

D. EJERCICIO FÍSICO EN LA PERSONA ADULTA MAYOR

Durante el desarrollo de este tema llaman la atención las ideas generadas durante la lectura de la reflexión: Aprendiendo de las hormigas, que trata el tema de la lucha y la perseverancia. Esta lectura se realiza al inicio de la sesión, dado que los(as) participantes externaron su interés de realizar sesiones de lectura y reflexión durante el desarrollo del programa.

Vargas (2005) expone las tres características del sano envejecimiento:

1. Sabiduría: fuerza, fruto de maduración, necesidad de transmitir lo aprendido.

“Uno aprende todos los días cosas nuevas, y uno tiene el deber de enseñar a los demás, pasar ese conocimiento a otros.” (Don A, 66 años).

2. Integridad: sentimiento de coherencia y totalidad que engloba lo físico, lo psíquico y lo social.

“A una todo esto le hace sentirse bien, el sentirse útil es un estímulo para continuar.” (Doña P, 67 años).

3. Generatividad: capacidad de mantener un compromiso con la vida.

“Hay cosas que no se pueden cambiar, hay que analizar la situación para poder enfrentarla, no hay que dejarse vencer,... no hay mal que dure 100 años...” (Doña B, 72 años).

E. EJERCICIOS PASIVOS

Durante la discusión del tema, surgen mitos relacionados con el ejercicio pasivo; véanse los siguientes:

“Sin sudor no hay ejercicio.” (Doña T, 70 años).

“Pero entonces no es ejercicio porque no hay sudor ni esfuerzo, el cuerpo no se ejercita.” (Doña T, 72 años).

“Los ejercicios son una moda, son para las jóvenes.” (Doña O, 68 años).

“Y nosotras para qué necesitamos hacer ejercicios, eso es para las jóvenes para que se mantengan flacas, nosotras ya parimos, ya estamos gordas, nunca vamos a bajar de peso.” (Doña M, 68 años).

Lo anterior denota el desconocimiento y la relación de la actividad física con una visión meramente estética, no se asocia con salud y bienestar, únicamente con belleza física.

Por otro lado, surgen comentarios diferentes en cuanto al tema:

“Bueno lo que sé de los ejercicios pasivos es que estos ayudan a relajarnos, son más como para nutrir el espíritu.” (Doña T, 69 años).

“Lo pasivos ayudan a recargar las baterías, me gustan más.” (Doña P, 74 años).

Para concluir con el programa, se realiza un repaso de los temas expuestos y se finaliza con una evaluación general de los temas, por medio de la cual los(as) participantes exponen el conocimiento aprendido de manera fluida y concisa.

“Bueno, yo aprendí muchas cosas, lo que más me gustó fue la clase de relajación.” (Doña P, 66 años).

“Me gustó la clase del tiempo libre, en la que aprendimos a hacer nuevas cosas para usar bien el tiempo que nos queda.” (Doña M, 75 años).

F. DESARROLLO GRUPAL

Como se señaló anteriormente, este programa de desarrollo personal genera un desarrollo grupal importante que puede sintetizarse utilizando los conceptos de Mustieles (1977), para su análisis.

Afiliación

Se nota que el factor que convoca a los miembros a reunirse es el deseo de aprender nuevas cosas, así como el deseo de emplear su tiempo libre en algo productivo. Compartir con su grupo de pares.

“Yo vine para seguir hablando y entreteniéndome con mis amigas de toda la vida.” (Doña T, 66 años).

Comunicación

El grupo tiende a mantener una interacción verbal intensa, lo que favorece el cumplir con el circuito básico de comunicación, no hay en ningún momento comunicación patológica entre los(as) participantes, lo que favorece el total entendimiento entre ellos y la facilitadora.

Se identifican espacios de silencio ante el tema de la recreación, dado que los(as) participantes conocían poco del tema, lo que les dificultaba integrarse al conversatorio.

Pertinencia

El grupo tiene claro los objetivos del proyecto desde un inicio, así como el papel que desempeñan las personas participantes,

desde la primera sesión se les entrega un cronograma con todas las actividades a realizar, así como las fechas y los horarios tentativos, los cuales fueron sugeridos por el grupo de participantes.

En cada sesión los(as) participantes saben cuál es el tema a tratar, lo que pone al descubierto su sentido de compromiso.

Cooperación

En todo momento, se trabaja en subgrupos, con el fin de cumplir con la tarea propuesta, y se identifica el espíritu de colaboración existente.

En general, durante todo el proceso no se vive ninguna situación dilemática; sin embargo, la competencia sí se hace presente, principalmente en la elaboración de manualidades, pues en cada sesión se destina un espacio para realizarlas; esto con el fin de atender a las solicitudes expuestas por los(as) participantes en cuanto al desarrollo del programa; en este caso las técnicas y materiales empleados son remodelados por algunas participantes, con el fin de diferenciar su trabajo del resto.

Aprendizaje

En este aspecto, se rescata la creatividad del grupo durante el desarrollo de todo el proyecto, pues ellos(as) solos(as) implementan la manera de trabajar y de exponer los resultados obtenidos durante cada sesión.

Asimismo, las técnicas utilizadas en los proyectos de manualidades son variadas por los(as) participantes, quienes proponen una exposición de los trabajos al finalizar el proyecto de investigación.

IX. CONSIDERACIONES FINALES

Se ha logrado desarrollar un proceso de capacitación y acompañamiento, en el que se trabaja en conjunto con las personas adultas

mayores, con el fin de empoderar a los(as) participantes de su propio programa y con ello garantizar que, ante la ausencia de la proponente, el programa continúe en un futuro.

A pesar de que el grupo “Envejecimiento Feliz” ya estaba constituido cuando se inicia este estudio, se logra despertar intereses, apropiación, compromiso y productividad entre los(as) participantes. Asimismo, se refuerza el trabajo y la unión de grupo ya existentes.

Se logra con este proyecto una mayor organización por parte de los(as) participantes, así como un mayor interés en cuanto a las actividades que realizan. Se evidencia la capacidad de aprendizaje de conocimientos nuevos y se refuerza la confianza en sí mismo(a) en cada participante.

El grupo se esmera por obtener lo que verdaderamente les interesa, pues el proyecto se basa en sus propias necesidades y realidades, lo que les genera mayor interés; además, al tratarse de un programa que responde a sus posibilidades, produce entusiasmo, compromiso y satisfacción.

El entusiasmo y compromiso manifiesto de cada una de las personas participantes en el proyecto garantiza que este programa se mantenga en un futuro, dado que ellos y ellas son sus gestores y promotores.

Con este proyecto se genera un espacio de esparcimiento acorde con las necesidades del grupo, en el que todos los participantes se reúnen para realizar actividades que verdaderamente les gustan y les ayudan a crecer como individuos, promoviendo con ello estilos de vida saludable y una mejor calidad de vida.

Algunos resultados evidentes como producto del programa de desarrollo personal son: reflexión acerca del proceso y los cambios del envejecimiento, el valor de la utilización creativa del tiempo libre y, en general, la adopción de prácticas y hábitos saludables como elementos de la calidad de vida.

Asimismo, el programa anual que se realiza en este centro diurno por parte de la administradora y demás funcionarios ha tomado en cuenta, para el 2007, las solicitudes e intereses de las personas participantes, como base para la planificación de las actividades, lo que garantiza que el programa continúe y, lo que es más importante aún, que se fundamente en los intereses de las personas adultas mayores.

Algunos de los intereses son semejantes a los expuestos por los mismos participantes cuando se inicia este proyecto; otros son intereses nuevos que surgen como consecuencia del apoyo brindado por los(as) funcionarios(as) del centro diurno, lo que crea mayor confianza y entusiasmo en el grupo.

Entre las nuevas aspiraciones se encuentran: talleres de dibujo, de canto y de teatro, aspiraciones que con toda seguridad se convertirán en metas cumplidas, dado el empeño, apropiación, responsabilidad, entrega y optimismo que caracteriza a todos los participantes del grupo "Envejecimiento Feliz".

Con este proyecto de investigación acción se logra llegar a una conclusión personal de la investigadora, que orienta hacia la credibilidad del trabajo en grupo, al compromiso que adquieren las personas adultas mayores ante un reto y a la capacidad de cumplir un proyecto si se trabaja de manera constante y perseverante.

X. BIBLIOGRAFÍA

- Argyle, M. (1987). *Psicología de la Felicidad*. Madrid: Alianza Editorial Argentina.
- "Carta de Ottawa para la promoción de la salud" (1988). En: *Salud para todos*. Suplemento. Febrero.
- De Castro, A. (1990). *La tercera edad, tiempo de ocio y cultura*. Madrid: Narcea.
- Kaplan, M. (1975) *Leisure: Theory and policy*. New York: John Wiley & Sons.
- Kleiber, D. (1991). *Motivational reorientation in adulthood and the resource of leisure. Advances in Motivation and Achievement*. New York: John Wiley & Sons.
- Lalonde. (1974). *Informe general*. Canadá.
- Molina, J. (2003). *Actividad, la clave del éxito para afrontar la vejez*. Universidad de Chile. Escuela de Medicina.
- Muñoz, Y. (s.f.). "En total movimiento". En: *La Nación*. San José. Costa Rica.
- Munné, F. (1995). *Psicosociología del tiempo libre*. México: Trillas.
- Mustieles, D. (1997). *Sistematización para la práctica en grupos*. México: Editorial Lumen.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Springfield: C.C. Thomas Publisher.
- Organización Panamericana de la Salud (1978). *Declaración de Alma-Ata*. Ginebra, OMS.
- Pedersen, O. (1985). *Calidad de vida y tiempo de ocio*. E.U.A. Traducido por Héctor Lorna. México.
- Siggerist, L. (1950). *Promoción de la salud*. EE.UU.: Journal of Leisure Research.
- Vargas, K. (2005). *Fortaleciendo la organización para el empoderamiento y la autonomía del grupo Ollita Llana*. Tesis para optar por el grado académico de Magíster Scientiae en Gerontología. Universidad de Costa Rica. San José.
- Veblen, T. (1899). *The theory of the leisure class* (2ª Edic. 1953). New York: New American Library.

