

Participación comunitaria de personas adultas mayores: experiencias metodológicas en Occidente

Community participation of elders: methodological experiences in Occidente

María Andrea Araya Carvajal¹

Recibido: 27-11-2017

Aprobado: 22-3-2018

Resumen

Las personas adultas mayores requieren un espacio que les permita reflexionar conjuntamente sobre las oportunidades y los desafíos de este período de la vida. A partir del proyecto² ED 2309, inscrito en Acción Social de la Sede de Occidente, se ha generado dicho espacio con el objetivo de brindar herramientas personales, grupales y comunitarias a personas adultas mayores de comunidades en la zona de occidente en relación con la tercera edad. Asimismo, además de recibir la guía en el análisis de temáticas propias de esta etapa y que muchas veces las personas no conocen, se han generado redes de personas adultas mayores, hombres y mujeres que, a partir de compartir sus experiencias y vivencias, han ido construyendo saberes que les permiten mejorar su calidad de vida. Este proyecto es uno de los pocos que tiene el Programa Integral de la Persona Adulta Mayor en la Sede, que trabaja en las comunidades y no en las instalaciones universitarias, lo cual marca un compromiso con la población, ya que se lleva la universidad hasta ella y no viceversa. En general, se pretenden reseñar y describir las temáticas, metodologías y logros que este proyecto ha tenido a lo largo de cinco años, en las comunidades de La Unión, el INVU, Barrio San José y San Juan de San Ramón. Lo anterior se plantea a la luz de elementos teóricos basados en la Psicología Comunitaria, Psicología Educativa, la Educación Popular y el Desarrollo Humano.

Palabras clave. adultez mayor, salud integral, psicología comunitaria, metodologías participativas, calidad de vida.

Abstract

Nowadays, elderly requires social spaces that allows them to reflect together on the opportunities and challenges of this period of life. This article presents the results of the methodological approach of the project ED 2309, that is part of Social Action Department in University of Costa Rica, Sede de Occidente. The project intended to provide a place for various groups of elders to reunite and build some responses to their daily personal and community challenges. This space has also generated personal, group and community tools to older adults in different communities of San Ramón. In addition, to the guidance provided to them in the analysis of specific themes related to this stage of life cycle, the project aimed to create networks of older adults, for them to share their life experiences. The methodological approach in the project allowed these people to build knowledge that aids them to improve their life quality.

This project is one of the few that to visit diverse communities and work with the elderly in their own places rather than to stay in university classrooms. These respond to a commitment to these population, taking the University to them and not vice versa. In general, the purpose of this paper is to describe the themes, methodologies and achievements that this project has had over five years, in the communities of La Unión, the INVU, Barrio San José and San Juan, all of them communities located in different parts of San Ramón city. For that matter, the results are framed by theoretical principles of Community Psychology, Educational Psychology, Popular Education and Human Development.

Key words. Elderly, Integral Health, Community Psychology, Participatory Methodologies, Life Quality.

¹ Licenciada, egresada de la Maestría de Estudios Contemporáneos de América Latina, de Historia. Sede de Occidente, Universidad de Costa Rica. Docente e investigadora. Correo electrónico: maria.andrea.ac@gmail.com

² El presente artículo es producto del proyecto ED 2309, inscrito en Acción Social de la Sede de Occidente, Universidad de Costa Rica

1. Introducción: ¿Por qué trabajar con población adulta mayor en Occidente?

Mundialmente, la población de personas adultas mayores ha ido en aumento en las últimas décadas, debido a factores como la disminución de la natalidad y la mortalidad, el mejoramiento de sistemas y tecnologías en salud, entre otras. Costa Rica no es la excepción a esa tendencia, tal como lo señala el Centro Centroamericano de Población con su Primer Informe de Estado de la Situación de la Persona Adulta Mayor (ESPAM, 2008), pues el aumento de la esperanza de vida sumado a el descenso en el número de hijos por familia ha hecho que la organización de los grupos poblacionales cambie. Asimismo, un documento de CELADE (2013) que señala que:

El año 2011 marcó el final de la sociedad joven en Costa Rica: las personas jóvenes ya no son el grupo demográfico más grande. Una gran ola está moviéndose a través de la estructura etaria de la población costarricense en tanto grandes cohortes nacidas cuando la alta fertilidad era la norma, avanzan en el ciclo de vida y se mueven de la juventud a la adultez y a la vejez (p. 1)³.

Debido a lo anterior, en la actualidad los hogares nacionales están compuestos por una cantidad mayor de personas mayores a los sesenta años, respecto a años anteriores. Según datos del INEC, en la Encuesta Nacional de Hogares del año 2016, se encontró que de 681 201 personas de más de 60 años conviviendo familiarmente, hay 90 532 personas viviendo por su cuenta (solas), estando más mujeres que hombres en dicha condición (53 782 vs. 36 750).

Cuadro 1

Costa Rica: Población de 60 años y más según sexo y condición de aseguramiento

Ambos sexos			682 657
Hombre	313 696	Mujer	368 961
Asegurado directo cotizante	71 301	Asegurado directo cotizante	31 411
Asegurado directo no cotizante	196 650	Asegurado directo no cotizante	194 853
Asegurados indirectos	23 518	Asegurados indirectos	130 533
No asegurados	19 233	No asegurados	10 021
Otros	2994	Otros	2143

Fuente: INEC, Encuesta Nacional de Hogares, 2016.

³ Traducción propia. Cita original: "A large wave is moving through Costa Rica's population age structure as the large cohorts born when high fertility was the norm advance through their life cycle and move from youth to adulthood to old age." (CELADE, 2013, p. 1).

Otro dato relevante para dicha población es la condición de aseguramiento de las personas entrevistadas en la mencionada encuesta. Se reportan allí que son los hombres quienes cotizan con más frecuencia, mientras que en la condición de aseguramiento indirecto están muy parecidas las cifras entre ellos y ellas (ver Cuadro 1). En cuanto al aseguramiento indirecto, de nuevo se encuentran grandes diferencias, siendo las mujeres las más beneficiadas por esta modalidad. Por otro lado, hay más hombres que mujeres que no están cubiertos por ningún tipo de seguro, aunque ambas cifras son considerables.

Sumado a lo anterior, en relación con la salud se puede revisar el Cuadro 2, donde se sintetizan algunas de las enfermedades más comunes que padecen personas de 60 años en adelante. Como se puede ver, las enfermedades del corazón, de las vías respiratorias, de los órganos digestivos y los padecimientos cerebrovasculares son los que más afectan a este grupo etario. Ahora bien, es importante señalar que, aunque son las mujeres quienes padecen de mayores condiciones crónicas, son los hombres quienes tienen mayores tasas de mortalidad en este período del ciclo vital (ESPAM, 2008).

Cuadro 2

Costa Rica: Población de 60 años y más según causas de muerte

Grupos de causa de muerte	Grupos de edades		
	1 a 14	15 a 64	65 y MÁS
TOTAL (todas las muertes de la muestra) 22 048	249	7 474	14 310
Algunos grupos de enfermedad seleccionados (Total)	75	3230	3379
1- Enfermedad isquémica del corazón	0	624	2 115
2- Enfermedades de las vías respiratorias (superiores e inferiores), del pulmón, influenza y neumonía.	20	337	1 667
3- Tumor maligno de otros órganos digestivos	3	655	1 271
4- Enfermedades cerebrovasculares, de las venas y las arterias.	1	268	1 214
5- Enteritis y colitis no infecciosas, enfermedades del peritoneo, del hígado, de la vesícula e intestinos.	3	550	842
6- Enfermedades de las glándulas endocrinas y metabólicas	6	312	855
7- Enfermedades del aparato urinario y de la mama	4	181	582
8- Enfermedades e infecciones virales del sistema nervioso	28	216	405
9- Contacto traumáticos con animales, fuerzas de la naturaleza, exceso de esfuerzo, exposición a otros factores	6	60	300
10- Trastornos mentales	0	9	289
11- Enfermedades infecciosas intestinales	4	18	106

Fuente: INEC, Estadísticas de defunción, 2016.

Es importante rescatar que los anteriores datos referentes a la conformación de hogares, a modalidades de aseguramiento y las condiciones de salud y causas de defunción de la población nacional mayor de 60 años, hace un señalamiento a condiciones diferenciadas por género que impactan la vida durante la vejez.

Por ejemplo, en relación con los trastornos mentales, suelen ser las mujeres quienes sufren de más dificultades (Hernández, 2010). Por lo anterior, Hernández resalta que es necesario crear espacios que retomen la perspectiva de género, así como la de salud mental con la población adulta mayor. En ese sentido, la autora plantea la necesidad de construir

(...) una gerontología educativa con perspectiva de género, y en general al tema de la mujer adulta mayor y de sus cambios, dentro del tejido social anteriormente citado, es un asunto complejo y necesario, (...), frente a una sociedad que se niega a visibilizar y a valorar los significados de una parte importante del conjunto de las personas adultas mayores (Hernández, p. 5, 2010).

Otro dato que es de suma relevancia es la necesidad de las personas adultas mayores de construir redes, tanto personales como familiares, comunitarias y sociales. Según Gonçalves y Montero (2012), se puede entender una red como un tejido, “una estructura social (...) en la cual las personas y la sociedad encuentran apoyo y refugio además de recursos” (p. 174). Las redes responden, para estas autoras, a la articulación entre grupos y personas, dotando de hilos conductores que dan sostén a las relaciones interpersonales y grupales. Estas responden también a diversas necesidades y objetivos ya que suponen el intercambio constante de ideas, de servicios, así como la movilización de recursos.

Dentro de las características de las redes se encuentra que son muy flexibles y admiten ámbitos de participación de las personas que las conforman, lo cual deviene en que el trabajo en redes suele ser una útil y eficiente “estrategia de acción social, (...) una metodología para la acción” (Gonçalves y Montero, 2012, p. 176).

Sumado a lo anterior, el I ESPAM (2008) apunta que, para la población adulta mayor, contar con redes de apoyo, ya sean familiares, comunales o institucionales, tiene un impacto importante en su calidad de vida. Se indica que para esta etapa del ciclo de vida se ha encontrado que los intercambios y transferencias que se generan en las redes “cumplen un papel protector ante el deterioro de la salud. También contribuyen a generar un sentimiento de satisfacción puesto que logran un mayor sentido de control y de competencia personal” (p. 83).

Por lo anterior, se visibiliza la importancia de generar espacios donde las personas adultas mayores puedan entablar redes, que vayan más allá del ámbito familiar, que faciliten intercambios variados y que permitan establecer intercambios de apoyo y afecto entre las personas. Además, se considera central la promoción de ámbitos de participación social para estas personas, que actualmente no cuentan con muchos de estos espacios, en especial auspiciados por instituciones formales.

Por todo lo planteado, y teniendo en consideración que en Alajuela existe una población de personas mayores de 65 años de un 7,1% del total de habitantes (INEC, 2011) y específicamente en San Ramón hay un 7,7% de personas en este grupo poblacional (INEC, 2013), es que nace una propuesta de trabajo enmarcada en uno de los pilares de la Universidad de Costa Rica que es la Acción Social.

Así, surge el proyecto ED 2309 denominado “Psicología y Vida en la adultez mayor”, inscrito en la Vicerrectoría de Acción Social, de la Sede de Occidente, el cual trabaja con personas adultas mayores de varias comunidades ramonenses. Este proyecto se ha desarrollado desde el año 2012 y sigue vigente en la actualidad. Su objetivo general es capacitar a personas adultas mayores en estrategias para enfrentar los cambios y desafíos de la vejez, con el fin de que fortalezcan su identidad personal y proyecten su aprendizaje cognitivo y personal-social en sus comunidades.

Este proyecto tiene las características de que, a pesar de ser adscrito a la Universidad, se ha desarrollado afuera de sus instalaciones, a diferencia de la mayoría de los proyectos que pertenecen al Programa de Personas Adultas Mayores de la Sede de Occidente. También, se ha construido para

desarrollarlo una metodología participativa, que tiene como fundamentos teóricos los postulados de la Psicología Comunitaria, la Educación Popular y la Gerontología Educativa con enfoque de género.

El presente artículo pretende reseñar y profundizar en este abordaje metodológico puesto que se considera ha sido una herramienta de suma utilidad para el trabajo con personas adultas mayores quienes, por las particularidades de sus condiciones etarias, de salud y personales, requieren de estrategias distintas para el abordaje de ciertas temáticas que se contemplan en el proceso de capacitación.

2. Principios básicos sobre la comunidad y la Psicología Comunitaria

Desde la Psicología Comunitaria (PC), las comunidades son el aspecto básico del trabajo, sin embargo, se ha hecho una tarea compleja la definición del término comunidad, dados sus múltiples componentes y relaciones. Se retomarán, para esclarecer ese concepto, algunos autores que, a juicio nuestro, proponen aspectos mínimos fundamentales de dicha definición.

Primeramente, se encuentra la definición de Montero (2004), que pretende ser amplia e integradora:

Un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines (p. 96).

Posteriormente, Montero (2004) agrega a la anterior definición el carácter dinámico de las comunidades, aduciendo que al ser un fenómeno social esta nunca es algo fijo, sino que es un proceso que responde a los cambios de las personas que la integran, al sentido de comunidad e identidad social de dichos miembros y a los cambios del contexto histórico cultural.

Asimismo, esta autora enfatiza que las comunidades suelen asociarse a un espacio geográfico, pero que van más allá de ese lugar físico, sino más bien de las interacciones que este territorio posibilita. Las relaciones y los vínculos, las expectativas socialmente construidas, las problemáticas comunes, y otras necesidades que en conjunto crean un sentido de comunidad que tiene un impacto psicosocial en cada persona y en el grupo (Montero, 2004).

A esas características se añaden las de Flores (2014), quien propone que la comunidad también es un espacio de liberación de las personas, sobre todo aquellas excluidas, en el cual se desarrollan sentimientos y acciones de solidaridad. En ese sentido dice:

La comunidad es el lugar que abre los caminos de participación en condiciones de igualdad/diferencia; es decir, un lugar que ofrece iguales oportunidades, pero con respeto a la diferencia, en todo lo que ello implica; esa acción requiere de fraternidad y solidaridad, es un cara a cara de los comunitarios (p. 75).

Se entiende la comunidad como un espacio de “hacer como de sentir”, es decir, además de las interacciones y vínculos y el sentido de comunidad, los espacios comunitarios tienen las posibilidades de transformarse constantemente a partir del accionar de quienes participan en ellas. Se entiende la realidad social (y comunitaria) como una construcción que va cambiando según el marco cultural pero también según la información interna o externa de cada persona que aporta a la identidad personal y social del colectivo (López, Martínez y González, 2007).

Así, la PC parte de la base de que las personas, en comunidad, tienen la capacidad de la transformación social, y este es uno de los objetivos del trabajo de dicho enfoque, en el que el trabajo de la persona profesional es promover y facilitar los procesos de transformación social a partir del empoderamiento de las comunidades y sus miembros. De hecho, uno de los principios orientadores se basa en que la comunidad sea gestora y movilizadora de recursos para “la transformación social a partir de la participación y la organización.” (Rodríguez y Montenegro, 2016, p. 17).

Ahora bien, se mencionó que las personas profesionales en PC deben tener una visión particular de su quehacer. Según Montero (2004), estas personas pretenden usar sus conocimientos no como una herramienta de poder sobre las comunidades y sus miembros, sino prestarlos para que sirvan a las necesidades que en las comunidades se han detectado, concientizado y donde exista una disposición al trabajo conjunto para mejorar la vida común. Por ello, el trabajo implica una constante unión entre la práctica y la reflexión para que la acción pasada sea evaluada y la subsiguiente renovada. Así se va desarrollando un cuerpo teórico en constante construcción a partir de la acción y la experiencia de campo.

Desde el enfoque de la PC y quienes la desarrollan, se admite que en las comunidades y la vida cotidiana existen “diversos saberes convergiendo en una misma situación, en un mismo problema y provenientes de diversos actores sociales” (Montero, 2004, p. 86), por tanto, las labores comunitarias parten de que exista un equilibrio en las cuotas de poder y participación.

En cuanto a la metodología, la PC se basa en la idea de praxis, lo cual quiere decir que se trabaja en la relación entre la producción de conocimiento y las transformaciones que se construyen en la realidad cotidiana. Por cuanto, el trabajo de la PC es ético y político pues se desarrolla en el espacio público y desde el ejercicio de la ciudadanía (Montero, 2006). Entonces, aunque hay principios guía⁴ de las metodologías de trabajo en este campo, no hay “recetas” debido a que cada proceso tiene sus particularidades.

Para efectos del proyecto “Psicología y Vida” estos principios reseñados desde la PC son los fundamentos de la propuesta de trabajo, pues una de las bases es la promoción de la participación de personas adultas mayores en sus comunidades. Esto desde un lugar horizontal, donde el objetivo común es generar un espacio de confianza, afecto y compartir saberes y experiencias en relación con esa etapa de la vida. Es decir, el impulso de la conformación de redes en esta entre las personas.

Asimismo, esos fundamentos han guiado la construcción metodológica, la cual se describirá extensamente más adelante.

3. Otras aclaraciones teórico-conceptuales pertinentes

En concordancia con los supuestos de la PC, es necesario aclarar tres elementos más que se sumaron al planteamiento del proyecto. Primeramente, la concepción que se tienen de la adultez mayor, que difiere de algunos enfoques biologicistas y de Psicología Evolutiva tradicional; luego, la conceptualización de la Gerontología Educativa; y finalmente, cómo se entiende el enfoque de género que es transversal a todo el planteamiento y el trabajo.

Respecto a la concepción de adultez mayor es obligatorio recordar, siguiendo a Erickson (1997), que ninguna etapa del ciclo vital es prioritaria en relación con otra. Es decir, cada etapa es central para el ser humano en su proceso de existencia. Ahora bien, Salazar (2007), sintetizando definiciones de varios autores, señala que la vejez se puede entender como:

(...) un proceso natural y universal ligado a nuestro ciclo vital y se supone programado genéticamente y modificado en grados distintos por determinados estilos de vida y riesgos ambientales (...). Así, (...) el envejecimiento humano es un fenómeno descriptivo que incluye los cambios que virtualmente sufren todos los sistemas biológicos con el paso del tiempo y supone bases fisiológicas y neurobiológicas asociadas a cambios funcionales, sistémicos, neuroquímicos y morfológicos. (p. 24).

Retomando la propuesta de Erickson (1997), durante la etapa de la adultez mayor, entre los principales aspectos psicoemocionales, se encuentran la sabiduría y la integridad, que se vinculan a la posibilidad de reflexionar sobre sí mismo y sobre su historia personal, razón por la cual para alcanzar la integridad, podría ayudar a las

⁴ Se enfocan en la integración de la investigación y la acción social, donde se parte del diagnóstico de las necesidades, el establecimiento de metas de trabajo, la división de tareas entre los miembros comunitarios, el trabajo colectivo, la consecución de las metas y la evaluación de las acciones y los logros (Montero, 2006).

personas mayores: a) recuperar la confianza y la esperanza en su posibilidad de trascendencia; b) tener autonomía personal; c) sostener sentimientos de competencia; d) conectarse íntimamente con sus compromisos vitales; e) renovar de su capacidad de afecto y creatividad; y f) relacionarse con la muerte como parte del proceso de la vida (Salazar, 2006).

Una manera de acercarse a esos elementos es a través del rescate de su historia, a modo autobiográfico, o sea, resignificando su historia a partir del momento presente, recordando sus aprendizajes, experiencias y vivencias como algo que le trasciende y que tiene un valor para sí y para otros. Recuperar su historia y compartirla en un grupo representa conectar con otras personas que tienen historias similares o más bien, enriquecerse a partir de experiencias diversas y distintas a la propia. Esa narración de su vida, usando el recurso de la memoria, tiene un potencial protector frente al posible deterioro cognitivo asociado a la edad (Salazar, 2006).

En síntesis, se comprende la adultez mayor como una etapa del ciclo vital, la cual tiene retos particulares en contraste con otras etapas, no obstante, estos retos no son necesariamente los mismos para todas las personas, pues es necesario también rescatar la variabilidad de pluralidad de las vivencias (Sánchez, 2010). Es un proceso que está ligado a aspectos biológicos, fisiológicos, psicológicos y sociales, y que tiene potencialidades como la sabiduría, que se obtiene a través de las experiencias en situaciones de la vida cotidiana.

Ahora, en cuanto al segundo punto, la conceptualización de Gerontología Educativa es importante empezar señalando que tradicionalmente la educación se ha enfocado como un proceso asociado a la socialización, es decir, cuya función sería

formar e insertar a niños y jóvenes en la sociedad en general y en el mundo del trabajo en particular. Es en esas etapas, por ello, en las que se implementan la gran mayoría de programas de educación reglada que se imparten en la escuela como institución destinada a tal fin (Villar, 2013, p. 868).

No obstante, conforme pasa el tiempo y se complejizan las problemáticas sociales generando enfoques más amplios e inclusivos, se modifica esta noción desde propuestas de educación con funciones que trascienden la preparación para una funcionalidad meramente productiva y socialmente funcional (en el sentido capitalista de los términos).

Se propone entonces la educación para la tercera edad, o período de vejez, desde el enfoque gerontológico. Se entiende aquí “un campo de estudio y de práctica que se interesa sobre la educación por y sobre la vejez y el envejecimiento del individuo” (Lirio, 2008, p. 27). Asimismo, según Sánchez (2010) se agrega a esa definición que la gerontología educativa “asocia la educación con el envejecimiento con el fin de alargar y mejorar la vida de las personas mayores” (p. 4). Esto lo hace, en parte, mediante la aplicación de la educación “suplir el deterioro de las facultades mentales” (García, 2007, p. 56).

Se considera que este enfoque requiere de al menos dos partes: un marco teórico, que comprendería investigaciones, generación de conocimiento y problematizaciones en relación con las necesidades, ambientes y contextos de las personas mayores; y una línea práctica, que correspondería al diseño, la implementación y la evaluación de programas educativos para esta población (Lirio, 2008).

Por su parte, y como complemento a lo reseñado, Orté y March (2007) agregan que hay dos dimensiones centrales en la Gerontología Educativa, a saber, un cambio en la concepción de la adultez mayor, como una etapa del ciclo vital donde las personas son activas; así como un cambio en la autoestima y valoración personal de las mismas personas mayores.

El tercer punto que clarificar sería el enfoque de género. En primera instancia es necesario recordar que la perspectiva de género tiene sus raíces en movimientos feministas y de otros grupos minoritarios, que propusieron que las relaciones sociales desiguales, discriminatorias y de dominación era modificables en tanto son construcciones sociales, determinadas histórica y psicológicamente (González, 2010). A partir de esa aclaración, se puede

añadir que este enfoque puede entenderse como una “categoría analítica y política (...) [pues] se reviste de una perspectiva ética política que en la investigación social describe, analiza, interpreta y comprende sin perder de vista la crítica que tienen algunas propuestas feministas” (Cordero, 2010, p. 117).

En la educación, este enfoque pretende buscar posturas didácticas que vayan más allá de la visión tradicional, en este caso, sería la construcción de un currículo que sea género sensitivo y aporte a la transformación social mediante la construcción de conocimientos libres de violencia y discriminación (Bolaños, 2003).

Con esa perspectiva se planteó la propuesta del proyecto de acción social que nos atañe, desde donde se conciben las personas participantes como activas, viviendo un proceso de vida que es parte del ciclo de desarrollo y es igual de importante que los otros, que tiene sus particularidades debido a sus condiciones etarias y de historia de vida, y con posibilidades de construir saberes desde modelos educativos participativos que buscan transformar relaciones de discriminación y violencia, lo cual les facilite mejorar en su vida y la de otras personas de su grupo mediante la generación de vínculos comunitarios.

4. (Re)construyendo saberes mediante metodologías participativas

Como ya se mencionó en el apartado anterior, el proyecto en cuestión parte de que las personas adultas mayores son una población que no cuenta con gran cantidad de espacios para construir redes en relación con las necesidades y particularidades propias de su edad, por ejemplo, apoyo emocional, vínculos extrafamiliares, espacios socioeducativos, actividades recreativas, entre otras.

Es importante señalar que uno de los marcos conceptuales que se consideran esenciales para la construcción de la estrategia didáctica utilizada en el proyecto Psicología y Vida en la adultez mayor es la Investigación-Acción Participativa (IAP). Esta promueve algunos elementos que se consideran centrales para cualquier estrategia metodológica que se desarrolle dentro de un proyecto

basado en la Psicología Comunitaria. Entre estos principios de la IAP que aportaron al desarrollo de la estrategia utilizada en el proyecto con personas adultas mayores, se pueden mencionar:

- a) Problematización:** generar visiones del tema que se aborda que promuevan la criticidad para verlo de una sola manera que parezca determinante y predominante;
- b) Generatividad:** se promueve la creatividad, la diversidad y pluralidad de los saberes, los contrastes y las nuevas ideas sobre un tema específico;
- c) Horizontalidad:** generar relaciones entre las personas involucradas que no marquen jerarquías, lo cual permite que todas las personas tengan oportunidad para participar, expresarse y ser tomadas en cuenta, así como que se le brinde un valor igualitario a todas las opiniones, ideas y propuestas. (Montero, 2006).

Complementando lo anterior, se trabajó también desde la Educación Popular, promovida por Paulo Freire y otros grandes pensadores. En primera instancia, es necesario establecer que se entiende por Educación Popular “una construcción colectiva de conocimientos y saberes, un proceso de reflexión sobre las múltiples realidades que vivimos, el cual parte del conocimiento y la experiencia que tenemos todas las personas” (CEP-Alforja, 2010, p. 3).

La educación popular plantea un esquema para el trabajo que remite a tres momentos: nace a partir de las experiencias de la práctica, en la vida cotidiana. En este caso, sería en el trabajo práctico con grupos de personas adultas mayores en sus comunidades. Luego, después de realizar las actividades programadas, plantea que se reflexiona y teoriza sobre la esa práctica, sus resultados y limitaciones y finalmente se vuelve a la comunidad para aplicar las modificaciones nacidas del segundo momento (CEP-Alforja, 2010). Este movimiento es denominado como “acción-reflexión-acción” (ver Figura 1), pues funciona como una espiral continua ya que “la práctica enriquece la teoría y la teoría alimenta la práctica, en un ritmo mutuamente transformador” (Montero, 2006, p. 172).

Las técnicas seleccionadas van en concordancia con los conceptos citados en los párrafos anteriores, ya que se procuró que además que promover la participación, siguieran los principios de criticidad y generatividad que plantea la IAP y además que se vincularan con

las vivencias cotidianas de las personas participantes de los grupos. Asimismo, cada una de las actividades programadas pretendían que cada persona tuviera las mismas oportunidades de expresarse y que todas las opiniones fueran escuchadas y valoradas.

Figura 1



Fuente: CEP-Alforja, 2010.

4.1) Contexto y descripción de las personas participantes

Ente el período del 2012-2016, se trabajó con cinco comunidades ramonenses con el proyecto Psicología y Vida. En cada una había una población que variaba

en asistencia, pero en general cada grupo rondaba aproximadamente las 20 personas⁵. Se trabajaba tres horas semanales con cada grupo.

Las comunidades y las personas participantes con las que se trabajó se muestran en el Cuadro 3:

Cuadro 3

Detalle de las comunidades y la población

Distrito	Comunidad	Nombre del grupo	Cantidad de personas	Composición	Período	Lugar
San Rafael	La Unión	Años Dorados	26	Solo mujeres	2012 Y 2013	Salón comunal
San Ramón	El INVU	Rayitos de Plata	28	Solo mujeres	2014	Salón de la Iglesia
San Ramón	Barrio San José	Años Dorados	16	Solo mujeres	2015	Casa de participante
San Juan	San Juan	Coraje y Esperanza	27	Mujeres y hombres	2016	Salón comunal

Fuente: Elaboración propia.

⁵ En cada sesión la asistencia era cambiante por motivos diversos (problemas de salud, citas médicas, visita de familiares, entre otras). No obstante, cada sesión tenía entre 15 y 28 participantes. En los grupos que ya estaban conformados antes de iniciar el proyecto (Rayitos de Plata y Coraje y Esperanza), la asistencia solía ser más estable que en los que el proyecto sirvió para la conformación.

Tal como se aprecia en el cuadro 3, en la comunidad de la Unión se trabajó durante dos períodos pues las mujeres, quienes no tenían un grupo conformado, solicitaron apoyo al proyecto para formar un grupo. Esta iniciativa, que habla claramente de la necesidad que existe en las comunidades de brindar espacios para personas adultas mayores, hizo que se requirieran dos años para que el grupo quedara consolidado, por lo cual el trabajo se extendió como apoyo y respuesta a la solicitud. En las demás comunidades, se trabajó solamente un año.

Otra precisión se relaciona con la conformación de los grupos. En los primeros, se trabaja solamente con mujeres porque en el caso de La Unión fueron ellas quienes tenían interés en reunirse comunitariamente. El modelo se siguió para el grupo llamado Rayitos de Plata, un grupo de mujeres adultas mayores que se reúnen a coser y bordar cada semana. En el grupo Años Dorados, de Barrio San José, se trataba de un grupo de mujeres que se estaba conformando con la intención de hacer oración y estudiar la biblia, para acompañarse en situaciones difíciles. Por último, debido a que se vio la necesidad que existía de implementar espacios en que también pudieran participar hombres, se trabajó con la población del centro diurno Coraje y Esperanza, grupo en el que, si bien hay mayoría de mujeres, también participan varones.

Respecto a los lugares de reunión, en todos los grupos se utilizó el salón comunal, excepto en el Barrio San José, que por ser un grupo que estaba iniciando y al no haber salones cercanos, una integrante prestó un espacio de su casa en donde se realizaban las reuniones semanales.

Todas las personas participantes contaban con edades entre los 50 y los 92 años. A nivel educativo el grupo era variopinto, pues se había personas que no sabían leer y escribir y otras contaban incluso con estudios universitarios. El perfil sociodemográfico también variaba mucho en cuanto a situación socioeconómica, familiar, de salud, entre otras.

Para cada grupo, se planteaba un diagnóstico inicial para indagar temas de interés de quienes participaban. La facilitadora también tenía una propuesta temática, la cual adecuaba según los resultados de dicha indagación inicial. Se proponían ejes temáticos semanales, los

cuales eran flexibles, pero servían como guía de trabajo para las 16 sesiones semestrales (ver Anexo 1). Cada eje se correspondía con una técnica participativa, para desarrollar con el grupo. Por ello, los resultados entre los grupos eran heterogéneos, pues cada uno desarrollaba su propio ritmo, su dinámica particular, y su forma de acercarse a los temas tratados.

4.2) Descripción de la estrategia didáctica

Como se mencionó, para cada eje temático, se proponía una actividad participativa, que promoviera la reflexión y la discusión entre el grupo. En el Cuadro 4 se brindarán algunos ejemplos de temas y las técnicas utilizadas para su abordaje y cómo se relaciona la técnica seleccionada con el propósito de aprendizaje planteado. Posteriormente, el Cuadro 5 muestra la descripción de las técnicas más en detalle.

4.3) Evaluación de la estrategia didáctica

Para la evaluación de la propuesta de trabajo, de la elección de ejes temáticos y de la metodología propuesta se utilizaron diversos criterios. Se utiliza la triangulación de técnicas para procurar mayor validez. En primera instancia, se retomaron los pasos básicos del planteamiento de Jara (2010), sobre la sistematización de experiencias. En dicho proceso se parte de la importancia de una “interpretación crítica que se realiza a partir del ordenamiento y reconstrucción de lo acontecido” (p. 47). Este paso permite tomar distancia del proceso y entender su lógica y sus resultados, lo cual genera aprendizajes de lo que se puede repetir por su potencial de generar conocimientos y experiencias enriquecedoras, y lo que es necesario cambiar porque no dio los resultados esperados. En un segundo momento, se contrastan los resultados del trabajo con el otro grupo del proyecto ED 2309. En ese proceso las facilitadoras valoran la experiencia en cada grupo y a partir de eso verifican si es necesario hacer modificaciones al plan propuesto inicialmente.

Cuadro 4

Ejemplificación de ejes temáticos y técnicas participativas

Eje temático	Propósito de aprendizaje (¿Qué / ¿Cómo?)	Técnica participativa	Relación con el propósito de aprendizaje
Distinción sexo-género	Examinar la construcción social de roles de género / ¿Cómo nos enseñaron a ser mujeres y hombres?	Revisando mi crianza	Es una técnica facilita concientizar sobre las enseñanzas limitantes de los roles de género que les fueron impuestos. Permite un autodiagnóstico sobre situaciones dolorosas y que se desean modificar en relación con la concepción de qué es ser mujer u hombre. De igual manera, las y los participantes podrán ver coincidencias en otras personas y discutir al respecto deconstruyendo las experiencias de infancia y juventud.
Autocuidado	Revisar formas de cuidado de sí / ¿Cómo cuidó de mí cotidianamente?	Masajes relajantes	La técnica promueve el intercambio de un momento de compartir, mediante el dar y recibir masajes en las manos y las sienes. Las personas se conectan con su cuerpo y con otras personas. Posibilita la generación de vínculos distintos, con el propio cuerpo y el de otras personas. Además, se genera una discusión de las prácticas cotidianas que cuidan de sí, formas de descansar y relajarse.
Sexualidad en la adultez mayor	Papel de la sexualidad y el placer / ¿Cómo se vive la sexualidad y el placer en esta etapa?	Cineforo	Mediante una película sobre amor y vivencia de la sexualidad en la vejez, las personas pueden hablar del tema sin que de entrada sea algo amenazante y autorreferido. Se plantean preguntas, discusión sobre mitos, temores, prácticas relacionadas con la vivencia de su sexualidad. Se discute sobre el término sexualidad integral y se facilita un espacio de confianza para hablar sobre este tema que suele ser silenciado en esta etapa.
Sexualidad en la adultez mayor	Papel de la sexualidad y el placer en mi vida / ¿Qué quiero saber sobre mi sexualidad?	Buzón preguntón	A partir del cineforo y la apertura del tema con mayor confianza, se brinda la posibilidad de preguntar anónimamente sobre cualquier aspecto relacionado con la sexualidad de manera que se den respuestas de las que aprende todo el grupo.
Dificultades cotidianas de la vejez	Plantear soluciones alternativas a desafíos cotidianos de la adultez mayor / ¿Cómo hacerme cargo de las dificultades?	Trabajo con casos	Analizar las vivencias de personas adultas mayores, que se pueden parecer a las propias, y brindar opiniones y posibles formas de resolver dicha situación fomenta la noción de empoderamiento, posibilita ver los problemas desde una visión más amplia pues se escuchan las propuestas de las demás personas participantes. Asimismo, se abre la posibilidad de pensar en la colaboración entre pares, cuando hay alguna persona conocida (del grupo o fuera de él), que esté viviendo una situación similar.

Cuadro 5

Descripción de técnicas participativas

Técnica	¿En qué consiste?	Posibilidad didáctica	Materiales
1. Revisando mi crianza	Posterior a una breve introducción sobre los conceptos de sexo y género, se pide que en subgrupos (divididos según sexo), comenten qué recuerdan que les decían por ser mujeres/hombres en sus familias, escuela y otras instituciones. Comenten cómo se sentían por ello y si hay alguno que les hubiera gustado que fuera diferente. En un papelógrafo expresan escribiendo, dibujando, o cómo prefieran los resultados de las discusiones. Luego cada grupo comenta en plenaria y se deciden cambios que pueden hacer en adelante respecto al tema.	Es una técnica que permite una resignificación de la historia personal, desde la cual se pueden cuestionar y modificar ideas rígidas y limitantes en relación con sus roles de género. El trabajo en subgrupos representa una forma de ser escuchadas y al mismo tiempo conocer las vivencias de otras personas. La plenaria genera discusiones que profundizan al respecto. Todas las personas participan mediante esta técnica.	- Papel periódico - Marcadores - Maskin tape
2. Sesión de masajes relajantes	Es una técnica con varios objetivos. La consigna es “consentir y dejarse consentir”. Se pide a las personas colocarse en parejas y sentarse frente a frente. A cada pareja se le brinda una cantidad de aceite con esencias relajantes o energizantes, según prefieran, apto para masajear la piel. Se enseñan varios ejercicios de masajes en las manos y los dedos, así como en la frente y las sienes. Al terminar el ejercicio, las personas comentan cómo se sintieron, y se aborda la importancia de cuidar la salud mediante el descanso y la relajación.	Se generan varios espacios importantes: a) el contacto con otra persona: una intimidad segura y de afecto; b) la posibilidad de permitirse ser consentida; c) la introducción del tema de la importancia del autocuidado para aspectos de la salud, física, psicológica y emocional.	- Sillas - Aceite de masajes - Servilletas de papel
3. Cineforo	Mediante una película apropiada (por ejemplo, Elsa y Fred), se aborda el tema de la sexualidad en la adultez mayor y se genera una discusión respecto a los mitos alrededor de la vivencia del placer y el disfrute sexual durante esta fase de la vida. Finalmente, se brinda un papel periódico y en subgrupos indican qué aspectos les parecieron que pueden integrar en su vida diaria de lo visto en la película.	Debido al recurso cinematográfico se aborda el tema de la sexualidad en la adultez mayor sin que sea tan amenazante pues se empieza hablando directamente de la película y sus personas. Eso permite que se cree un ambiente de confianza para que las personas brinden sus opiniones, en un ambiente libre de juicios.	- Proyector - Computadora - Parlantes - Papel periódico - Marcadores

4. Buzón preguntón	Se construye una caja cerrada a modo de buzón. A cada persona se le entregan varios trozos de papel y un lapicero (del mismo color todos). Se les indica que si quieren hacer alguna consulta sobre la sexualidad durante el período de la vejez, que lo pueden hacer escribiendo en el papel su consulta. Esta técnica se usa en grupos donde las personas puedan escribir, pues se trata de que puedan preguntar los que deseen desde el anonimato. En la siguiente sesión se lee grupalmente cada una de las preguntas y las consiguientes respuestas (elaboradas por la facilitadora mediante la consulta a expertos y la revisión bibliográfica), para que se de un aprendizaje grupal de las dudas de cada participante. Esto también permite entender que las y los compañeros también piensan, dudan, y sienten curiosidad sobre el tema, lo cual le quita cierto tabú al tema.	Se facilita la reflexión sobre la propia sexualidad, la expresión de dudas, temores y otros aspectos que no es sencillo expresar en público. El formato permite que en la sesión de lectura de respuestas las personas no solo resuelvan su consulta, sino que aprendan de las de los demás. Se hable de temas que sería difícil abordar en otras circunstancias. Se derriban mitos sobre la vivencia de sexualidad y placer en este momento de la vida y se comprende que las y los compañeros piensan y tienen preguntas y experiencias al respecto.	<ul style="list-style-type: none"> - Trozos de papel cortados del mismo tamaño - Lapiceros (todos del mismo color) - Caja forrada (buzón)
5. Trabajo con casos	Se construyen casos con elementos de muchas experiencias escuchadas en los grupos sobre la vida cotidiana de personas adultas mayores. Se plantea como la inquietud de una persona y se pide a las personas que discutan cada caso en subgrupos. Luego de dar sus puntos de vista, se les solicita que construyan una posible solución para la persona protagonista. Luego se hace plenaria. Los casos versan sobre soledad, dificultades de pareja (por ejemplo, violencia de la pareja o los hijos), obligaciones de cuidar nietos, vergüenza del contacto social, irrespeto al patrimonio por parte de familiares, relaciones de pareja luego de divorcio o viudez, entre otros.	La técnica facilita ampliar posiciones y puntos de vista, de situaciones que pueden ser similares a las propias pero vistas sin la misma carga emocional. Además, se aprende de las opiniones y de las propuestas de otras participantes. Se promueve la construcción de alternativas de solución, donde de manera indirecta fomenta la confianza en que se pueden resolver las situaciones y que también se puede contar con ayuda de pares.	- Hojas de papel con historias de construidas a partir de experiencias en el proyecto.

Finalmente, se integran los resultados de las evaluaciones cualitativas de las personas participantes, las cuales se hacen en varios momentos (al finalizar cada sesión, al finalizar el semestre y al finalizar el año cuando se

termina el proceso). Luego de revisar los resultados de ese proceso de evaluación, se sintetiza la estrategia didáctica de trabajo en el Cuadro 6.

Cuadro 6

Síntesis de resultados de la propuesta didáctica

Bondades	Limitaciones	Proyecciones de uso
1. Las técnicas fueron muy bien acogidas por el grupo. 2. En especial, las técnicas “Buzón preguntón”, el cineforo y los masajes dieron resultados muy valiosos. 3. Permitieron la participación de todas las personas y no solo de las que suelen ser más activas en el taller. 4. Permiten abordar temáticas que suelen ser tabúes sin que las personas participantes se sientan amenazadas.	1. Algunas técnicas, como el “Buzón preguntón” requieren que las personas sepan leer y escribir y no todas las personas en todos los grupos saben. 2. Es importante prestar atención a que las técnicas no incomoden a ninguna persona participante. 3. Es importante señalar que debe programarse bien, debido a que requieren materiales y tiempo para su desarrollo.	1. Se pueden utilizar para cualquier curso que quiera incentivar la participación de todas las personas desde sus experiencias y saberes. 2. Fomenta las reflexiones personales y experiencias subjetivas de integración de los contenidos. 3. Sirve para generar intercambios entre las personas participantes. 4. Permite la construcción colectiva de saberes.

Fuente: Elaboración propia

5. Conclusiones

“Tal vez sea ese el sentido más exacto de la alfabetización: aprender a escribir su vida como autor y como testigo de su historia – biografiarse, existenciarse, historizarse.” (p.12).

Paulo Freire.
Pedagogía del Oprimido, 2005.

Mediante este artículo, se pretendía describir los principales aprendizajes y logros generados por el proyecto “Psicología y Vida en la Adulthood Mayor” en cuatro comunidades ramonenses entre el 2012 y el 2016. La experiencia ha arrojado valiosos hallazgos en relación con población adulta mayor participante del proyecto. Aunque no se puede aprehender en este texto, ni en palabras toda la riqueza de la experiencia, se procura sintetizar los principales resultados a continuación.

Primeramente, se retoma a Paulo Freire, con su propuesta Pedagogía del Oprimido (2005), en la cual propone la educación como libertadora de las personas y grupos dominados. Indica que “la práctica de la libertad sólo encontrará adecuada expresión en una pedagogía en que el oprimido tenga condiciones de descubrirse y conquistarse, reflexivamente, como sujeto de su propio destino histórico” (p. 11). De ahí, se retoma el hecho de que el proceso que se desarrolla durante el año de capacitación ha permitido a las personas reflexionar personalmente y en grupos sobre su vida, sus experiencias; y en los mejores casos, replantearse ante algunas situaciones que obstaculizaban su calidad de vida.

El segundo aspecto es la posibilidad de construir conjuntamente a partir de la historia personal. Este aprendizaje es subjetivo, en tanto se resignifican vivencias

propias, pero además es conjunto, pues al colectivizar esas historias se suman al acervo grupal, formas de posicionarse ante situaciones difíciles, que pueden ayudar a personas del grupo que están atravesando o han atravesado algo similar.

Lo anterior se puede vincular con lo planteado por Andares, Herrera, Peña, Santos y Vera-Herrera (2017), en *El libro de los Saberes*:

No hay nada más subversivo que el nosotros, la idea de comunidad, la certeza de que los saberes se construyen en colectivo. Y es que los saberes son tramados muy complejos de relaciones (...). Para saber quiénes somos, y cómo transformar nuestra vida necesitamos no estar solos ni solas: un colectivo, una comunidad, una organización. (...) Un marakame (o chamán) wixárika resumió este principio diciendo “Juntar los momentos en un solo corazón, un corazón de todos, nos hará sabios, un poquito más para enfrentar lo que venga. Sólo entre todos sabemos todo”. (p. 5-6).

Como tercer punto, se considera esencial retomar la necesidad que se ha encontrado de construir y fortalecer las redes sociales y comunitarias entre la población adulta mayor. Han sido evidente los beneficios de la interacción en red para esta población particular. Las redes entre las personas adultas mayores permiten mitigar situaciones como el aislamiento, que conlleva a la soledad, los sentimientos de abandono y de poca valía social y personal.

La participación en el grupo, la posibilidad de quitarse el miedo de hablar en las dinámicas, generar espacios sociales y amistades⁶ son aspectos que señalan las propias personas participantes en una de las evaluaciones. Por ejemplo, una persona participante indica en la pregunta Dos cosas que me llevó conmigo del curso: “La unión que se ha construido con el tiempo; la solidaridad que se ha inculcado en el grupo” (Persona adulta mayor, Evaluación 2, Volio, 2017)

Finalmente, se considera central rescatar el valor de que la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica, como una institución regional, se vincule con las comunidades de manera horizontal, promoviendo la generación de espacios de aprendizaje e intercambio, en el seno de las comunidades y no solamente dentro de las aulas.

6. Referencias bibliográficas

- Andares, Alicia, Herrera, Eizabeth, Peña, Héctor, Santos, Juan Martín y Vera-Herrera, Ramón (2017). *El libro de los Saberes*. México: Planetaria.
- Bolaños Cubero, Carolina. (2003). Currículum universitario género sensitivo e inclusivo. *Revista de Ciencias Sociales*, IV (102), 71-78.
- CELADE. (2013). El futuro del envejecimiento en Costa Rica: Fechas emblemáticas y opciones de política, una mirada hacia 2040 y más. División de Población de la CEPAL, Santiago, Chile.
- Centro de Estudios y Publicaciones CEP-Alforja. (2010). *Levantando velos. Presupuestos para la vida desde la mirada de la migración*. San José: Centro de Estudios y Publicaciones CEP-Alforja.
- Cordero, Teresita (2010). Género y Multiculturalidad: un encuentro obligado. Retos y perspectivas para la investigación. *Revista de Ciencias Sociales*, 126-127, 115-121.
- Erikson, Erik. (1997). *El ciclo vital completado*. España: Paidós.
- Fernández Xinia y Robles Arodys. (2008). *I Informe Estado de la Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica*. San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Flores Osorio, Jorge Mario (2014). *Repensar la psicología y lo comunitario en América Latina*. Baja California: Universidad de Tijuana.

⁶ Tales como ir a caminar juntas, tomar café donde vecinas, apoyar en duelos familiares, según mencionan algunas mujeres participantes de varios grupos.

- García Araneda, Nelson Roberto. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Horizontes Educativos*, 12 (2), 51-62.
- Gonçalves, Maribel y Montero, Maritza (2012). Las redes comunitarias. En: Montero Maritza, *Teoría y práctica de la Psicología Comunitaria. La tensión entre la Comunidad y la Sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- González Suárez, Mirta. (2010). Feminismo, Feminismos: Avances hacia la equidad de género. En: González Suárez, Mirta. (2010). *Teorías Psicosociales* (pp. 115-153). San José: Editorial UCR.
- Hernández Sánchez, Sonia (2010). Gerontología Educativa desde la perspectiva de Género: una práctica metodológica. *Actualidades Investigativas en Educación*. 10 (2), 1-15.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica (2016). *Encuesta Nacional de Hogares*. Recuperado de: <http://www.inec.go.cr/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica (2016). *Estadísticas de defunción*. Recuperado de: <http://www.inec.go.cr/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica (2015). *Indicadores demográficos cantonales (2013)*. Recuperado de: <http://www.inec.go.cr/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica (2012). *X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda: Indicadores provinciales (2011)*. Recuperado de: <http://www.inec.go.cr/>
- Jara Holliday, Oscar (2010). *Trayectos y búsquedas de la sistematización de experiencias en América Latina 1959-2010*. San José: CEP-Alforja.
- Lirio Castro, Juan (2008). *La Gerontología Educativa en España: realidad sociodemográfica y concepciones de aprendizaje de los alumnos de la Universidad de Mayores "José Saramago" de la Sede de Talavera de la Reina de la Universidad de Castilla La Mancha*. ISBN: 978-84-692-1082-6
- Martín López, M.J., Martínez, J.M. y Martín González, A. (2007). Psicología Social Contemporánea e Intervención Social. Modelo sistémico para orientar la investigación aplicada y la intervención social. *Boletín de Psicología*, 91, 55-82.
- Montero, Maritza (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Montero, Maritza. (2006). *Hacer para transformar. El método en la Psicología Comunitaria*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Okuda Benavides, Mayumi; Gómez-Restrepo, Carlos. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXIV (1), 118-124.
- Orte Socías, Carmen y March Cerdà, Martí X. (2007). Envejecimiento, educación y calidad de vida: la construcción de una gerontología educativa. *Revista española de pedagogía*, LXV (237), 257-274.
- Rodríguez, Alicia Raquel y Montenegro, Marisela (2016). Retos Contemporáneos para la Psicología Comunitaria: Reflexiones sobre la Noción de Comunidad. En: *Revista Interamericana de Psicología (IJP)*, 50 (1), 14-22.
- Salazar-Villanea, Mónica. (2007). Identidad personal y memoria en adultos mayores sin demencia y con enfermedad de Alzheimer. *Actualidades en Psicología*, 21 (108), 1-37.

Salazar Villanea, Mónica. (2006). Psicología y Envejecimiento: retos pendientes en Costa Rica. *Revista Costarricense de Psicología*. 25(38), 23-35.

Villar, F., López, O. y Celdrán, M. (2013). La generatividad en la vejez y su relación con el bienestar: ¿Quién más contribuye es quien más se beneficia? *Anales de Psicología*, 29(3), 897-906.

Anexo 1

Los ejes temáticos que se abordan a lo largo de los dos semestres en el proyecto ED 2309 “Psicología y Vida en la Adulthood Mayor” son:

I Semestre: “El ser personas adultas mayores”

- i. Detección de necesidades del grupo
- ii. Experiencia de género en mi vida
- iii. Retos y oportunidades de la adultez mayor
- iv. Salud Integral
- v. Manejo de emociones
- vi. Sexualidad integral
- vii. Vínculos significativos: pareja, familia, amistades
- viii. Autocuidado

II Semestre: “Reflejo personal hacia sí mismas/mismos y el mundo”

- i. Derechos de las personas adultas mayores
- ii. Procesos de duelo
- iii. Toma de decisiones y proyectos en la vida cotidiana
- iv. Construcción de redes personales y comunitarias
- v. Toma de decisiones y proyectos en la vida cotidiana
- vi. Generatividad a partir de mis habilidades personales
- vii. Yo productiva y liderazgo
- viii. Trabajo en equipo y comunal