



Rev. Costarricense de Salud Pública, 2017, vol. 26(1): 45-60

Artículo Original

PROMOCIÓN DE UNA CONVIVENCIA SALUDABLE EN UN HOGAR DE PERSONAS ADULTAS MAYORES DE COSTA RICA

PROMOTING HEALTHY LIVING IN A HOME OLDER ADULTS IN COSTA RICA

*María Nielssen Rojas Muñoz¹
Tatiana Navarro Navarro²
Jossie Esteban Brenes Salas³*

¹ Profesora de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Costa Rica. Máster en Psicopedagogía y Máster en Salud Pública de la Universidad de Costa Rica. Dirección electrónica: marianielssen.rojas@ucr.ac.cr

² Estudiante Promoción de la Salud. Escuela de Salud Pública. Universidad de Costa Rica. Dirección electrónica: tatinavarro.12@hotmail.com

³ Estudiante Promoción de la Salud. Escuela de Salud Pública. Universidad de Costa Rica. Dirección electrónica: jossie-b@hotmail.com

Recibido: 1 de septiembre del 2016 Aceptado: 20 de diciembre del 2016

RESUMEN

Este artículo presenta los resultados del Proyecto educativo denominado “Convivencia de Oro”, dirigido a personas adultas mayores residentes del Hogar del Adulto Mayor de Curridabat, realizada entre los meses de agosto a diciembre del 2014. Se planteó como objetivo fortalecer la convivencia saludable mediante las relaciones interpersonales positivas. Se utilizó una metodología cualitativa, haciendo uso del método fenomenológico, se realizaron dos sesiones educativas y tres espacios de convivencia para el desarrollo interacción de los veintisiete adultos mayores. El enfoque pedagógico que sustenta el diseño del proyecto correspondió al enfoque socio-reconstruccionismo, elección tomada de acuerdo a la idoneidad, pertinencia y características

que presentaba el grupo poblacional. Entre los hallazgos, se destaca la importancia de la intervención en los espacios mencionados que impulsaban el desarrollo de las personas adultas mayores, el bienestar y la inclusión en la sociedad de manera más activa. El proyecto contó con una estructuración evaluativa en tres fases debidamente definidas para alcanzar los objetivos propuestos, así como la viabilidad administrativa, profesional y de recurso humano.

Palabras clave: ADULTOS MAYORES, EDUCACIÓN, SALUD, CONVIVENCIA.

Abstract:

This article presents the results of the educational project called “Convivencia de Oro”, aimed at older adult residents of

the Home of the Elderly in Curridabat, conducted between August and December 2014. It was considered the objective of strengthening healthy living through positive interpersonal relationships. A qualitative methodology was used, using the phenomenological method, two educational sessions and three living spaces for developing interaction of the twenty-seven seniors were performed. The pedagogical approach underlying the project design corresponded to the socio-reconstructionist choice made according to suitability, relevance and characteristics presented by the population group approach. Among the findings, the importance of intervention in these spaces that drove the development of the elderly, welfare and inclusion in society more actively stands. The project had an evaluative structure in three phases properly defined to achieve the proposed objectives and administrative feasibility, professional and human resource

Key words: ELDERLY PEOPLE, EDUCATION, HEALTH, COEXISTENCE

1. Introducción

El proceso de envejecimiento tiene cada vez más importancia en los países del mundo, al experimentar la mayoría un cambio demográfico debido al aumento de la esperanza de vida al nacer, unido a la disminución de las tasas de fecundidad. En este escenario, Costa Rica no es la excepción, debido a que el envejecimiento de la población va en creciente desarrollo, lo que se refleja en la inversión de la pirámide poblacional

Un requisito fundamental para promover un proceso de envejecimiento asertivo es facilitar espacios educativos en los adultos mayores, es decir que se

relacionen con las vivencias y conocimientos; que sean partícipes y protagonista de acuerdo con las necesidades, deseos y capacidades identificadas. Al respecto Paredes (2010) reconoce la importancia de esta etapa en la vida del ser humano:

La vejez es una etapa compleja del ser humano en la que incide de manera directa la relación con los otros, el rol social que se le atribuye al adulto mayor, la posibilidad de seguir siendo que encuentran a través de participación en diversos grupos, actividades que les visibilicen y les devuelva reconocimiento social (p, 9).

Cabe señalar, que existe un interés especial por parte de instituciones públicas y privadas de ejecutar acciones que se puedan brindar a dicha población, con el fin de garantizar un proceso de envejecimiento sano, activo y pleno a través de la apertura de espacios de educación y aprendizaje, que le permitan aumentar la autonomía y la capacidad de resiliencia para afrontar distintas situaciones que se presentan a lo largo de la vida.

Tomando en consideración todos los aspectos señalados, es que surge la iniciativa en el marco de la Carrera de Promoción de la Salud de la Universidad de Costa Rica, a través del Proyecto Formativo de Educación para la Salud y la Asociación Gerontológica de Curridabat unir esfuerzos para generar un proyecto educativo, en el cual se contara con un espacio permanente que beneficiara la calidad de vida de los adultos mayores residentes del Hogar.

Es por tal motivo, que se pretende sistematizar aquellos elementos que formaron parte del desarrollo del proyecto ejecutado, el cual fue denominado: "Convivencia de Oro", y contó con un periodo de ejecución de agosto a diciembre del 2014.

En una primera etapa, se elaboró un diagnóstico bajo el marco de un análisis



situacional, y sirvió de insumo para conocer las principales características que forman parte de la población de adultos mayores residentes, lo que permitió visualizar las principales necesidades identificadas por las personas entre ellas la que se priorizó fue la convivencia saludable.

El trabajo con las personas consistió en el desarrollo de actividades enfocadas para construir relaciones interpersonales positivas, mediante sesiones educativas y espacios de convivencia saludables, que buscó no solo mejorar la calidad de vida de esta población, sino que también impulsar un exitoso proceso de envejecimiento de acuerdo al contexto en el cual se desenvuelven.

Contexto de las Personas Adultas Mayores en Costa Rica

Con el cambio sociodemográfico actual, en la mayoría de países se caracteriza por un aumento de la esperanza de vida, es indiscutible que la población adulta mayor va en aumento. Ante esto, un tema de interés es la búsqueda de medios y estrategias para mejorar la calidad de vida, con las cuales se logre enfrentar los cambios y necesidades que implica esta etapa de la vida.

Es por ello, que en Costa Rica se crea la Ley Integral para la persona Adulta Mayor 7935, la cual busca el bienestar de esta población, estableciendo los derechos y beneficios relacionados con salud, educación, vivienda, seguridad social, recreación, participación ciudadana, transporte y trabajo; con el fin de garantizar el mejoramiento de la calidad de vida de este grupo. Asimismo, la Ley establece en el artículo 3 que toda persona adulta mayor tendrá derecho a una mejor calidad de vida mediante el acceso a la educación, en cualquiera de sus niveles, y a la preparación adecuada para la jubilación; además el artículo 28 establece como acción del Ministerio de Salud, dirigir y promover las acciones de educación y promoción tendientes a

fomentar entre las población adulta mayor los buenos hábitos de mantenimiento de salud, los estilos de vida saludables y el autocuidado, mediante la creación de programas que promuevan el acceso a la educación, la participación en actividades recreativas y culturales, vivienda digna, acceso a un hogar sustituto si se encuentra en riesgo social, a la atención hospitalaria inmediata, de emergencia, preventiva y de rehabilitación, entre otros (Asamblea Legislativa, 1999). A raíz de la Ley 7935, se crea el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) órgano adscrito a la Presidencia de la República y rector en materia de envejecimiento y vejez en Costa Rica, el cual busca garantizar el mejoramiento en la calidad de vida mediante la formulación y ejecución de políticas públicas integrales que generen la creación de condiciones y oportunidades para que las personas adultas mayores tengan una vida plena y digna (CONAPAM, 2012).

La Educación en las Personas Adultas Mayores

La educación es considerada como necesidad, al ser un proceso que permite el desarrollo de las personas, es necesario crear espacios de reflexión sobre diversos temas, abriendo nuevas perspectivas que permitan tomar decisiones acertadas para el mejoramiento de la calidad de vida en los diversos contextos en los cuales se desenvuelven las personas. Por estas razones, es que actualmente, se reconoce la importancia de la educación a lo largo de la vida, como estrategia para el mejoramiento de la salud, ya que permite que las personas se descubran a sí mismas y al entorno que los rodea.

Para Villar (2004) la educación en la vejez es posible y a la vez cumple un papel necesario para el progreso de experiencias educativas, pues todas las personas adultas mayores son capaces de progresar y aprender a través de una visión del ser humano abierta y donde sea posible reconocer su potencial de cambio

que se extiende durante toda la vida. Según Castaño Carrasco (2009) esto tiene su antecedente en la Conferencia General de la UNESCO (1976), realiza en Nairobi en donde se afirmó que "...la expresión de la educación de adultos designa la totalidad de los procesos organizados de la educación (...) gracias a las cuales las personas (...) desarrollan sus aptitudes, enriquecen sus conocimientos, mejoran sus competencia técnicas o profesionales..." (p, 2) lo que viene a aportar a los personas mayores no solo enriquecimiento personal sino también evita el aislamiento social.

Dado lo anterior, la andragogía ha permitido que los adultos se inserten en procesos educativos y con esto pueda experimentar crecimiento personal, profesional, social y colectivo. Algunos conceptos dados del término, las aporta Ramón (2005) haciendo mención a otros autores que expresan que "la andragogía es parte de la antropología y es la ciencia y el arte de la educación en adultos" (Universidad Simón Rodríguez, Caracas, p.26). Así, se considera que la andragogía es una rama de la pedagogía, encargada del estudio y teorización de la educación en personas adultas.

Con el aumento de personas adultas mayores y la importancia de la educación, es necesario que nuevos enfoques educativos tomen en cuenta las necesidades específicas de este grupo etario, siendo este el caso de la gerontagogía o gerontología educativa. Para tener claridad en este concepto Mogollón (2012) hace mención a varios conceptos como la propuesta por Yuni (1999) en el cual menciona que "la gerontología educativa asume un carácter interventivo, con el fin de prolongar los años productivos y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores".

Es de este modo, que el desarrollo de la inteligencia adulta surge como resultado del equilibrio que le permite alcanzar la sabiduría (descartando los problemas biológicos que lo impidan) por

tanto; "el sujeto maduro llega a comprender el conocimiento como una transformación social, activa, de la realidad a través de un proceso de cuestionamiento crítico que tienen en cuenta el contexto histórico" (Ruiz, 2001 citando a Labouvie-Vief, 1992). Además, Ruiz et al reconoce que el proceso de envejecimiento implica un declive progresivo en las estructuras cognitivas, no obstante, existe una perspectiva del aprendizaje significativo (teoría de aprendizajes significativos propuesta y formulada por David Ausubel, 1968) que parte del conocimiento que adquiere la persona y que por medio de la reflexión logra reorganizar con nuevas estructuras y dimensiones trasladarse a otros contextos o realidades, mostrando una relación con variadas experiencias de aprendizajes vividas a lo largo de la vida, que facilita el desarrollo de estrategias de aprendizaje cognitivo, aptitudes, valores, vivencias y conductas, convirtiendo esto para la etapa del envejecimiento en el más importante aprendizaje significativo.

Los diferentes enfoques de la educación y los enfoques del ciclo vital potencian el desarrollo de la sabiduría y crecimiento de competencias por medio de mecanismos de enseñanza y aprendizaje que ofrece la educación. Definitivamente, un acercamiento a las personas adultas mayores y al proceso de envejecimiento ayuda a comprender, cómo es que ellos aprenden, dejando claro que la educación es un fenómeno presente a lo largo de la vida de los seres humanos y sin duda la vejez no es la excepción (Villar, 2004).

Algunas de las características de la educación adulta mayor son las siguientes:

- Activa: promueve la actividad propositiva. Los educandos participan en actividades de grupo que les permite la construcción individual y colectiva de los conocimientos.

- Democrática: visualiza la vivencia social como práctica de la democracia y como forma de vida en la que se reafirman los valores éticos, morales, estéticos y ciudadanos.
- Creativa: esta característica se da en dos sentidos. Desarrollo de la capacidad creadora de cada participante en procesos de resolución de problemas, enfrentamientos de retos y creación de alternativas. El otro sentido de la propuesta es que las y los facilitadores utilicen estrategias de mediación que sean innovadoras, asertivas e inclusivas.
- Integradora: propicia la integración de elementos del contexto aplicada a la realidad.
- Flexible: permite que la obtención de los conocimientos individuales y colectivos previstos, se concreten, adaptando las metodologías a la realidad del contexto socio económico y cultural del lugar, así como de las y los participantes (Ruiz, 2001, p, 20).

Algunos autores como Otero, Zunzunegui, Béland, Rodríguez y García. (2006) demuestran que una vida social activa, con buenas redes sociales y con actividad en la comunidad, protege de la mortalidad y ayuda el mantenimiento de la capacidad funcional y cognitiva del adulto mayor. Además, se aborda la importancia del envejecimiento saludable, el cual se emplea como sinónimo de envejecimiento exitoso, que se refiere al mantenimiento de las capacidades funcionales, físicas y cognitivas de los seres humanos en la etapa de vejez.

Es importante que surja un proceso de adaptación hacia nuevas condiciones de vida, que puedan brindar satisfacción e integridad a las propias capacidades físicas, mentales y afectivas de las

personas mayores. Ante esto, Ortiz y Castro (2009) señalan que las relaciones interpersonales positivas, concierne con el bienestar social y personal de ser humano, el cual se entiende dicha relación como “la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía” (p, 3).

Aunado a lo anterior, la calidad de vida de las personas adultas mayores está ligada a la satisfacción que brinda una sana convivencia con las demás personas, respetando adecuadamente las necesidades y preferencias de esta población, pues al convivir con otras personas cada uno de ellos/ellas traen su forma de vivir, integra su pensar, sentir y actuar (Batubenge, Mancilla y Panduro, 2010), además se comparte espacios, recursos físicos, sociales y simbólicos.

Es por ello, que la convivencia saludable disminuye los factores negativos que incide en el desarrollo pleno de la persona, pues supone el “empoderamiento de todos los sujetos en un mismo plano de legitimidad (...) posibilidad de los sujetos de reflexionar y de decidir sobre los asuntos de su vida como sujetos autónomos; (...) aprender a reconocer a los otros el mismo empoderamiento” (Bentancor, Berretta, Gallo, Grauer, López y López, 2010, p, 115).

Metodología

Se hace referencia al enfoque educativo en el cual se circunscribe el proyecto, al diseño, a las características del área y la población, las técnicas de recolección de datos y al plan de análisis de la información y a las consideraciones evaluativas aplicadas.

Enfoque educativo:

El paradigma pedagógico en el cual se basa el proyecto corresponde al enfoque socio-reconstruccionista. Debido a que la

perspectiva humanista de esta pedagogía concibe a la persona como centro del evento educativo, de manera que la metodología se flexibiliza para adaptarse a su realidad como sujeto del proceso. La elección recae en que este enfoque “pretende transformar la educación en un proceso de socialización o culturalización de la persona. Por ello se centra en el individuo como realidad sociocultural y en la sociedad como realidad sistemática” (Sequeira, 2010, p 98).

En este tipo de propuesta pedagógica, los facilitadores, así como los participantes interactúan como corresponsables del proceso de enseñanza y aprendizaje, pero la participación de cada uno y cada una, posee sus propias responsabilidades, alcances y límites. El facilitador asume un rol que implica el desarrollo de las habilidades y potencialidades en los participantes, tiene claras las intenciones y los propósitos que se desean lograr en cada experiencia de aprendizaje, organiza los procesos pedagógicos y se asegura que estos permitan alcanzar los aprendizajes y construir los conocimientos prescritos en los objetivos del proyecto.

Dado lo anterior, se optó por un proceso formativo a través de sesiones educativas y espacios de convivencia como forma de promover los aprendizajes de las personas adultas mayores del Hogar.

Diseño del proyecto:

Se tuvo como base el método cualitativo, el mismo se entiende como el que: “(...) busca comprender el fenómeno de estudio en el ambiente natural, cómo vive, se comporta y actúa la gente; el sujeto investigado y el investigador establecen una relación sujeto-sujeto; existe una interacción entre la teoría y la realidad” (Pineda, de Alvarado, 2008, citando a Le Bortef, Pineda, E. 1994, p.38). Estas características permitieron un mayor acercamiento e interacción con la población meta, lo que ayuda a

comprender las percepciones, creencias y conocimientos de la misma.

Contextualización:

El espacio físico donde se desarrolló el proyecto fue en el Hogar del Adulto Mayor, el cual forma parte de la Asociación Gerontológica de Curridabat. Se brindan los servicios de alimentación, cuidado personal, atención médica y participación en actividades recreativas a las personas adultas mayores residentes.

Población meta:

Estuvo conformada por veintisiete personas adultas mayores. La distribución por sexo corresponde a trece hombres y catorce mujeres, las cuales se encuentran en el grupo de edad entre 75 a 84 años.

Método, técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Para el proyecto de corte cualitativo se eligió el método fenomenológico, el cual “es el estudio de un fenómeno tal y como es percibido, experimentado y vivido por una persona” (Guardián, 2007, p.150). Este método permite realizar un análisis de la situación o fenómeno a partir de lo experimentado y vivido por los sujetos.

En cuanto a las técnicas se utilizaron, la observación, para identificar el comportamiento de las personas adultas mayores, las relaciones entre ellos y con los funcionarios; además de observar características propias de la institución como la infraestructura, equipo, entre otras. Además, se hizo uso de la entrevista no estructurada, con el fin de tener un mayor acercamiento con las personas adultas mayores y conocer más de su experiencia en el Hogar, también de reconocer los principales temas de interés a conversar de esta población. Se realizó un grupo de discusión, el cual de acuerdo con Krueger (1988), “puede ser definido como una conversación cuidadosamente planeada, diseñada para obtener información de un área definida de interés”. (p.24). Esta técnica permitió

desarrollar más las experiencias vividas por estas personas en el Hogar y conocer la percepción con respecto a sus necesidades e intereses.

La aplicación de cada una de estas técnicas se efectuó previamente a la puesta en marcha del proyecto, así como en el marco de las dos sesiones educativas y los tres espacios de convivencia realizados. Asimismo, correspondieron a las categorías planteadas:

- Participación activa: de aquellas personas que estando afiliadas a una organización colaboran activamente con su acción personal en su desarrollo, sostenimiento y actividades.
- Empatía: Habilidad social fundamental que permite al individuo anticipar, comprender y experimentar el punto de vista de otras personas.
- Comunicación asertiva: Forma de expresión clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar ideas y sentimientos o defender legítimos derechos sin la intención de herir, o perjudicar.
- Espacios de interacción e integración social: Tiempos de intercambio comunicacional sobre aspectos normativos, valores, y creencias que son internalizados por las y los individuos del grupo. Originando estructuras socio-psicológicas dentro del aparato cognitivo individual.
- Convivencia saludable: Interacción colectiva basada en la empatía, el respeto y la concordia, que propician la iniciativa y mantención de relaciones interpersonales positivas que inciden en el bienestar físico, mental y social de las personas.

4.6 Proceso de análisis de la información:

Se efectuó la triangulación de información. Gento (S.f) expresa que la triangulación “se utiliza para establecer contrastes desde diferentes enfoques, para apreciar acuerdos o desacuerdos, y para precisar elementos que permitan decidir sobre la credibilidad de la información” (p.17). Para el desarrollo de esta herramienta de análisis, se tomó como base para la comparación, el marco teórico, los objetivos propuestos y los resultados obtenidos en el proyecto, asimismo, los cuadros de categorías de análisis, los productos conseguidos con la aplicación de las técnicas evaluativas de monitoreo y las de evaluación final. Esto con el fin de que con la incorporación de diversa información se logre llegar a conclusiones certeras y fiables respecto a lo ocurrido.

Evaluación del proyecto:

Debido a que la evaluación constituye un proceso; se debe realizar de manera continua y en cada etapa del proyecto. Ante esto, se identificaron principalmente dos tipos de evaluación, los cuales se definieron en:

Evaluación de monitoreo o de proceso: Aseguramiento de que las técnicas didácticas empleadas en el momento, fuesen las más adecuadas para las características del grupo, y que estuviesen permitiendo cumplir los objetivos; además, colaboró en el seguimiento respecto al grado de satisfacción de los participantes. Esto con el fin de realizar cambios y mejoras que permitiesen cumplir los objetivos.

Para el proyecto, se plantearon las siguientes técnicas:

- La observación: Permitió visualizar el comportamiento de los adultos mayores en las sesiones educativas.
- Lluvia de ideas: Esta técnica se eligió ya que permitió que los participantes expresaran sus opiniones, puntos de vista y concepciones. Es utilizada con

frecuencia, porque “propicia la generación de ideas que contribuyen a un determinado propósito, proponer ideas o conocimientos por parte de cada uno de los participantes sobre un tema y/o problema y colectivamente llegar a una síntesis, conclusiones y acuerdos comunes” (SEGOB, 2011, p.04). Por lo que permitió recoger; el conocimiento, lo aprendido en las sesiones, gustos y a la vez identificar puntos de mejora para el proyecto.

Evaluación final o sumativa: En ella se realizó un análisis reflexivo de lo realizado en el proyecto y del cumplimiento de los objetivos previstos. Para el proyecto, se plantearon las siguientes técnicas:

- Collage: Es una técnica que permite unir en un mural o cartel varios elementos gráficos con la finalidad de transmitir un mensaje. Se utilizó con las personas adultas mayores, las cuales seleccionaron e identificaron entre varias imágenes y palabras aquellas que estuviesen relacionadas con la convivencia saludable, discriminando las que reflejaban malas relaciones interpersonales.
- Círculo del Conocimiento: Permitted que los participantes, a través de una dinámica ordenada, expresaran lo aprendido sobre los contenidos abordados, las actividades de mayor gusto y las experiencias suscitadas.
- Habilidades de los participantes: A raíz del acercamiento y conocimiento sobre la población meta, se identificó las habilidades y gustos de algunas personas adultas mayores. Por ejemplo; la escritura y el canto.

Para esto se llevó a cabo un proceso de diálogo con las personas interesadas, motivando la expresión desde la escritura o el canto como oportunidad de evaluar lo aprendido de los elementos del proyecto.

Como en todo proceso, fue necesario el ajuste de las técnicas de recolección de información, así como las de carácter didáctico, debido a que las condiciones de salud de la población destinataria, involucran cambios propios producidos en esta etapa de la vida, de índole fisiológica, emocional y mental. Además, por las características de la población con alto grado de dependencia física, limitaciones visuales y auditivas precisaron al acompañamiento constante y personalizado hacia esta población.

Resultados

Las acciones que se desarrollaron durante el proyecto haciendo uso de la Promoción de la Salud permite a los individuos incrementar el control para mejorar su salud, por lo tanto, éstas acciones tienen como finalidad el fomento de conductas saludables que actúan en los determinantes sociales de la salud, definidos como las condiciones sociales que caracteriza la forma en que las personas desarrollan su vida y trabajan (Frenz, 2005).

Relaciones interpersonales positivas

Son parte de una necesidad innata de cada ser humano, debido a que éstas aportan información, aprendizajes y apoyo de los demás. A continuación, se desarrollan las diferentes categorías de análisis contempladas en el proyecto, las cuales se hicieron mediante sesiones educativas como procesos que permiten extraer enseñanzas y aprendizajes por medio de actividades dirigidas, entre ellas; dinámicas de romper hielo, lluvia de ideas, estudio de casos con ayuda de

títeres, videos, imágenes, bingo de relaciones interpersonales positivas y círculos de conocimiento. Esta población contó con un conocimiento o percepción previa de los temas, lo que permitió una participación activa y crítica destinada al aporte de soluciones constructivas.

El fomento de dichas relaciones impulsa la sana convivencia, mediante los vínculos sociales entre las personas, aspectos que ayudan a tener un estilo de vida más saludable, por lo que se convierte en un desafío para la educación debido a que permite generar mejores condiciones y oportunidades para el crecimiento personal.

Participación activa

Las personas adultas mayores se mostraron participativas, con las actividades realizadas en las sesiones, un ejemplo fue durante el desarrollo de lluvia de ideas, dado que ellos opinaban que para estar bien en el hogar debían mantener relaciones de cordialidad para una sana convivencia, brindar ayuda en momentos difíciles, evitar dominar a los demás, pedir disculpas, hablar de forma asertiva y respetar no solo a los compañeros, sino que también a las personas que laboran en dicha institución.

Se resalta que las personas con una participación crítica y activa en este tipo de procesos, se convierten en individuos conscientes de su realidad y en agentes de cambio, es decir, conocedoras de las características y condiciones que inciden en la mejora y fortalecimiento de los determinantes positivos para la salud.

A partir de los resultados que reflejaron las técnicas evaluativas efectuadas para el correspondiente objetivo del proyecto, en lo referente a la construcción de relaciones interpersonales de empatía y comunicación asertiva, se evidenció una participación constante a lo largo de las dos sesiones educativas y de los tres espacios de interacción social.

Empatía

Con respecto a la identificación de actitudes necesarias para la construcción de relaciones de empatía y comunicación asertiva, la mayoría de los participantes expresaron la importancia del diálogo, solidaridad con los compañeros que comparten su estancia y la promoción de la armonía en la convivencia.

Asimismo, los participantes expresaron en la ejecución de actividades tales como; el bingo y el método de casos -técnicas que pretendieron simular situaciones comprensibles de la vida real- que dieron cabida a la comprensión y fortalecimiento de la toma de decisiones. Los adultos mayores manifestaron que como seres humanos integrales que son, identifican que la empatía significa entender y ponerse en el lugar de los demás, lo cual se refleja en comentarios como los siguientes:

“Es importante vivir en paz” (PAMHH, 2014).

“Ayudar a los compañeros de cuarto y actuar de buena manera. Además, que para estar bien en el hogar deben brindar la ayuda a los demás en momentos difíciles” (PAMHF, 2014).

Dado los comentarios expuestos, se logró observar el desempeño de las personas en cuanto a atención, escucha, captación de palabras clave y asociación de conceptos con ejemplos, y también el conocimiento previo con respecto al tema, lo cual fue atinado y permitió proseguir con seguridad con las demás actividades.

Comunicación asertiva

La actividad del bingo permitió abordar el tema de las relaciones interpersonales positivas, aparecían imágenes didácticas con el respectivo número, lo que facilitaba que la persona favorecida emitiera un criterio sobre la imagen correspondiente. Los adultos

mayores en sus comentarios sobre que observaban, se referían a acciones y a formas de actuar o actitudes para gestar adecuada relación con sus compañeros del hogar. Se elaboró la pregunta; ¿Qué recuerdan de la sesión anterior? Esto permitió evaluar conocimientos adquiridos, pues "no podemos separar la memoria y el aprendizaje, están estrechamente conectados el uno con el otro" (Mindwellness, 2010, p 15). Si lo esperado es un cambio actitudinal que conlleve un cambio de prácticas, debe existir una base cognitiva. Esta dinámica accedió ver un fondo retentivo asertivo y expresado en los adultos mayores, por medio de los aportes que se daban en actividades de lluvia de ideas y discusiones dirigidas, que consiste en un intercambio de ideas sobre el tema trabajado en la actividad anterior. El abordaje de esta categoría de análisis, se complementó a través de guías de observación. Se tomaron en cuenta los principios expuestos en este caso por Martín-Castellano (2009) sobre el aprendizaje en adultos, quien considera que el aprender: a conocer, aprender, y a hacer, es fundamental dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje lo que, en este caso en particular, generó resultados positivos en la convivencia cotidiana y la comunicación asertiva dentro de la dinámica social.

Aunado a lo anterior, se ejecutaron diversas técnicas evaluativas, para conocer la percepción o conocimientos que las personas adultas mayores mantenían con respecto al tema, como aspecto indispensable para la construcción de las relaciones interpersonales positivas. Se rescatan breves pero significativos comentarios, en los cuales se menciona lo siguiente:

“Permitirle a las personas que puedan comunicar lo que les moleste, porque si no cómo lo va a saber uno” (PAMHF, 2014).

“El haber trabajado en conocer el nombre de los compañeros y compañeras hace que sea posible una mejor comunicación”
(PAMHF, 2014).

Tal y como se observa, un diálogo adecuado forma parte de un proceso de construcción en conjunto con otros valores y actitudes personales, que conducen no sólo al fomento de una mejor interrelación social, sino que además se encuentra como paralelo el efecto de la generación del pensamiento colectivo lateral.

Espacios de integración e interacción social:

En busca de continuar con el proceso de socialización o culturalización de las personas participantes, que se pretende abordar desde el enfoque educativo socio-reconstruccionista, se optó por desarrollar tres espacios para el fomento de una convivencia saludable.

Según Brigeiro (2005) de acuerdo a la edad en la que la persona se encuentra, la integración social va a ser un proceso de cambio individual y colectivo, que sin duda son aspectos que promueven mayor vitalidad y menos problemas asociados a la depresión, ansiedad y dolencias físicas asociados a la etapa de la vejez.

De esta forma se promovió el aprendizaje de los adultos mayores con un proceso previo de apropiamiento de conocimientos a través de las sesiones educativas para la posterior aplicación en dichos espacios. Además de que los resultados esperados consistían en denotar un cambio actitudinal que conllevara paulatinamente un reemplazo de prácticas.

Las dimensiones contempladas para la medición de esta categoría consistieron en la participación de forma voluntaria en el desarrollo de los espacios por parte de los adultos mayores, la reciprocidad en el momento de la comunicación entre los

partícipes y el uso de la empatía y comunicación asertiva.

Participantes en los espacios:

Se logró la participación de quince adultos mayores en el primer espacio llevado a cabo, un total de diez para el segundo y finalmente quince en el último espacio desarrollado. Con una variada accesibilidad a la invitación gestionada por los facilitadores para formar parte de los espacios, manifestada no solo en las listas de asistencia, sino también en las anotaciones realizadas en las guías de observación, que comprenden factores tanto de carácter fisiológico como anímicos.

Preparación o planificación:

En vista de la necesidad de mantener un reforzamiento de la temática abordada, que a la vez sirviera a nivel evaluativo del proceso ejecutado. Se acordó como parte de las estrategias incorporar visitas la semana previa a los espacios para la observación de avances o retrocesos en la población destinataria y ejecutar una validación de algunos materiales semejantes a los que se utilizarían, además de las actividades pactadas en la matriz educativa, con el fin de producir las modificaciones necesarias.

De este modo, de manera abierta e individual, se optó por formular preguntas a los adultos mayores de los temas y las actividades abordadas, para verificar lo siguiente:

- Textualidad (vocabulario alusivo a la temática empleado por los participantes).
- Gestualidad (gestos al momento de referirse al tema).
- Descripción de las actividades según lo que ellos recordaban.

Asimismo, las visitas fueron aprovechadas para reforzar los siguientes aspectos:

- Aumento de un espacio de confianza y reconocimiento entre la población participante y los facilitadores.
- Comprobación de los gustos de los adultos mayores, según la información recolectada en el proceso de diagnóstico.
- Ajustes a considerar referentes a uso y acomodo del espacio físico, tamaño del material visual a utilizar y uso de equipo amplificador de sonido debido a los problemas auditivos identificados.

Ejecución de los espacios:

Consistieron en actividades de convivencia entre pares y la inclusión en algunas dinámicas de personas de otros grupos de edades, donde se insertaron procesos de reforzamiento del aprendizaje partiendo de los saberes de los participantes. Mediante una modalidad recreativa, tanto los facilitadores, invitados, funcionarios como las personas adultas mayores, realizaron cuatro tipos de actividades: de presentación, dinámicas de reforzamiento previo o posterior según fuese el caso particular, actividad central y una de cierre con producción de material educativo a partir de la temática abordada.

- **Actividad de presentación:**

Se buscó favorecer la generación de confianza entre los participantes, el inicio moderado de movimientos y la indicación de que ya daba inicio el espacio de convivencia programado, para establecer un grado organizacional efectivo.

- **Actividad de reforzamiento (previo o posterior):**

Permitieron que los participantes integraran los conocimientos desarrollados con anterioridad, o bien, debatir sobre situaciones vividas durante los espacios y presentar conclusiones, tanto por parte del equipo de facilitadores como desde la perspectiva de los partícipes.

Haciendo uso de técnicas estimulantes hacia la participación, con materiales y objetos de fácil manipulación y llamativos a la vez, involucrando elementos como juegos tradicionales, música de antaño e imágenes con las cuales pudiesen identificarse.

- **Actividad central:**

Consistieron en técnicas grupales que involucraron aspectos de: animación, material audiovisual, relajación, juegos y movimiento corporal. Según se acoplara mejor a las características del grupo, a la temática a reforzar y que indudablemente permitiera internalizar los beneficios que conlleva una convivencia saludable.

- **Actividad de cierre:**

Se elaboraron previamente una serie de materiales educativos sobre los elementos necesarios para llevar a cabo el espacio de interacción y representativos de situaciones de sana convivencia. Parte de los materiales elaborados fueron: dibujos coloreados, hechos o resaltados, gafetes y un collage. Este material se convertía a la vez en un insumo para medición de conocimientos.

Evaluación de los espacios:

Se desarrolló mediante cuatro modalidades de técnicas como lo fueron: confección de materiales, lluvia de ideas, observación y un caso particular a través de la poesía. Estas permitieron rescatar la opinión y comentarios de los participantes.

En cuanto a la evaluación sobre aspectos referentes a los contenidos y situaciones vivenciadas, se incluyeron preguntas sobre el interés de los temas y aprendizajes tratados, a las cuales respondieron de la siguiente manera:

“Es una necesidad la convivencia saludable, de llevarse bien con los compañeros y compañeras, de comunicar de buen modo las situaciones que les

hacen sentir incómodos o que les disgustan de los demás” (PAMHF, 2014).

Por ende, la convivencia saludable es efectiva siempre y cuando se trabaje el tema de la tolerancia, comunicación asertiva y empatía. Entre los comentarios que se recolectaron en las actividades, figuró la importancia de un intercambio de comunicación con compañeros con los que viven, pero no los conocían o se relacionaban, además de valores como el respeto y la trascendencia de los gestos.

Opiniones como la descrita, comprobaron también la eficacia de la metodología utilizada, que fomentó el involucramiento y una actitud dinámica de los participantes de alto grado de interacción, retomando sus saberes y conocimientos personales.

Estos logros evidenciados en las evaluaciones, se reforzaron además en expresiones de agradecimiento de los mismos adultos mayores y por parte de los funcionarios hacia el equipo de facilitadores.

Un proceso que permitió como valor paralelo, la participación en uno de estos espacios del grupo artístico “Al son de la vida” del Programa Institucional para la persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica, ratificando la importancia de generar proyectos de impulso a la comunidad en lugares externos a las aulas, fortaleciendo un perfil más integral del estudiantado y de la ciudadanía en general.

Aunado a ello, proyectos como este vienen a dar continuidad a la misión social que tiene la Universidad de Costa Rica, en general, y seguir posicionando la valía de una carrera como Promoción de la Salud, en particular, en la sociedad costarricense.

Convivencia saludable:

El desarrollo de estos espacios tuvo como finalidad el fomento de una convivencia saludable, factor de carácter social que contribuye a la calidad de vida

de la población adulta mayor, con un impacto que involucra la integralidad del individuo como tal, en este caso en particular, desde el ámbito educativo.

Una muestra de la importancia del compañerismo, como factor necesario para una convivencia saludable, se ve reflejada en expresiones como las siguientes:

“Hay que sonreír, tratar bien a los compañeros, pues hay que vernos como hermanos” (PAMHF, 2014).

“Es necesario darnos los buenos días, buenas noches para hacer que nos sintamos en familia” (PAMHF, 2014).

Los comentarios denotan una sensibilización y a la vez una apertura al reto que representa para la educación promover un aprendizaje permanente, de manera que ayude a dicha población a conocerse, a asumir una posición a partir de su conocimiento, y a proyectarse ante la vida, pues es más que una oportunidad para acceder al autoconocimiento y auto-pertenencia.

Cabe señalar que, en conjunto con el desarrollo de estos espacios, se buscó generar puntos de transformación en la estructura del inmobiliario establecido en el Hogar, lo que permitió aprovechar el espacio físico para las dinámicas y/o actividades ejecutadas, asimismo conllevó a un proceso de apertura hacia una mayor interacción.

Aunado a esto, la dinámica de trabajar en círculo permitió desplegar actividades con un mayor grado de complejidad, de acuerdo a las características de la población, otorgándoles un “sentido de utilidad”, constatado con la observación a través de muestras de un mayor auge energético y de trabajo en equipo.

La existencia e intervención de programas que fomenten el desarrollo de

las personas adultas mayores, resulta necesario para su bienestar y la inclusión en la sociedad de manera mucho más activa. Además, un espacio que refuerza la postura del proceso de aprendizaje es algo que no se detiene con el pasar de los años en la persona, sino que es al igual que la salud es un proceso dinámico que se relaciona con el bienestar individual y colectivo.

Consideraciones finales

En un proyecto de carácter educativo se deben de ejecutar múltiples procesos de evaluación para determinar la consecución de los objetivos planteados. Para el caso de la de la participación activa del grupo “Convivencia de Oro” en la construcción de relaciones de empatía y comunicación asertiva, se denotaron no solamente las técnicas didácticas empleadas en su esencia, sino también el abordaje de las mismas dentro del proceso, direccionadas hacia las características de la población, identificadas en todo el transcurso del proyecto. Se destaca como la participación social de las personas adultas mayores genera beneficios relacionados con la oportunidad de compartir en espacios distintos al ámbito familiar, con el que estas personas residentes del Hogar no cuentan. Además, de contar con la posibilidad de una red de apoyo para sobrellevar las situaciones difíciles que se viven cotidianamente y por ende se fortalecen los vínculos de cooperación y solidaridad.

Con el trabajo realizado, se logra denotar a la educación como una estrategia para la integración de los adultos mayores en el Hogar. Asimismo, la adquisición de conocimientos sistemáticos se orientó en varias temáticas desde el autoconocimiento personal, manejo de discapacidades, autocuidado en salud, desarrollo de habilidades y conocimientos personales y de los

diversos aspectos que comprenden la etapa de la vejez

Referencias

- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1999). *“Actas de la Ley Integral para la Persona Mayor 7935”*. Expediente N° 12.812. San José, Costa Rica.
- Batubenge Buatu; Mancilla Adriana y Panduro Benjamín (2010). *“Convivencia”*. CECIES. Pensamiento Latinoamericano y Alternativo. Proyecto: Diccionario del pensamiento alternativo II. Recuperada de: <http://www.cecies.org/articulo.asp?id=247>
- Bentancor Gabriela, Berretta Victoria, Gallo Ana, Grauer Diego, López Leticia y López Mauricio (2010). *“Repensar las prácticas educativas desde la convivencia”*. Convivencia el centro educativo como espacio de aprendizajes. Presidencia OPP, ANEP, UNESCO, INICEF y Naciones Unidas Uruguay. Recuperada de: http://www2.compromisoeducativo.edu.uy/sitio/wp-content/uploads/2014/05/Convivencia_practicas_educativas.pdf
- Brigeiro, Mauro (2005). *“Envejecimiento exitoso” y “tercera edad”: Problemas y retos para la promoción de la salud*. Investigación de Educación y Enfermería. Universidad de Antioquia, Facultad de Enfermería. Volumen 23(1): 102-109.
- Castaño Carrasco, M^a Inmaculada Martín (2009). *“La educación de adultos”*. Revista digital Innovación y Experiencias Educativas. Número 24. Recuperada de: http://www.csicsif.es/andalucia/modulos/mod_ense/revista/pdf/Numero_24/M_INMACULADA_MARTIN_1.pdf
- Centeno Román, Andrea, Leiva Chacón, Marcia, Rojas Rojas, Verónica, Ruiz Solano Yesenia (2011). *“El Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor: un análisis de su primera década de existencia”*. Memoria de Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social, Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio. Recuperado de: <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-l-2011-01.pdf>
- CONAPAM. (2012). *Presupuesto Ordinario 2013*. Recuperado de: <http://www.conapam.go.cr/mantenimiento/Presupuesto%202013%20Web.pdf>
- Consortio de socios del Proyecto “Mindwellness”. (2010). *Manual sobre el entrenamiento mental de las personas mayores de 50 años”*. Recuperado de: <http://www.mindwellness.eu/descargas/Handbook-ES.pdf>
- Frenz, Patricia. (2005). *“Desafíos en salud pública de la Reforma, equidad y determinantes sociales de la salud”*. Revista Chilena de Salud Pública. Volumen 9 (2) ,103- 110.
- Gento, Samuel (S.f). *“Marco Referencial para la evaluación de un proyecto educativo”*. UNED: Madrid.
- Gómez Moreno, Carmen. (2001). *Metodología didáctica en educación para la salud*. Matronas profesión. Escuela de Enfermería.



- Universidad de Barcelona, 4-9. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/33057/1/539179.pdf>
- Gurdián Fernández, Alicia. (2007). “*El Paradigma Cualitativo en la Investigación Socio-Educativa*”. Costa Rica: PrintCenter. Recuperado de: <http://web.ua.es/en/ice/documentos/recursos/materiales/el-paradigma-cualitativo-en-la-investigacion-socio-educativa.pdf>
- Instituto Universitario Gerontológico de Yucatán. Andragogía vs Gerontagogía. Recuperado el 09 de julio del 2014 desde <http://www.inugey.mx/index.php/component/k2/item/26-andragog%C3%ADa-vs-gerontagog%C3%ADa>
- Mogollón, Eddy. (2012). Una perspectiva integral del adulto mayor en el contexto de la educación. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 34, 57-74. Recuperado de: <http://www.redadultosmayores.com.ar/Material%202014/ArchivosSEGURIDADSOCIAL/15%20Una%20perspectiva%20integral%20del%20AM%20en%20el%20contexto%20de%20la%20educacion.pdf>
- Ortiz Arriagada, Juana Beatriz y Castro Salas, Manuel. (2009). “*Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de Enfermería*”. *Revista de Ciencia y Enfermería* Vol. XV (Nº1): Pp, 25-31. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v15n1/art04.pdf>
- Otero Puime, Ángel., Zunzunegui Pastor, María Victoria., François Béland., Rodríguez Laso, Ángel., García de Yébenes y Prous, María Jesús. (2006). “*Relaciones sociales y envejecimiento saludable*”. España: Fundación BBVA. Recuperado de: <http://www.redadultosmayores.com.ar/Material%202013/CalidadVida/6%20Relacione%20socials%20y%20envejecimiento%20saludable.pdf>
- Paredes Mejía, Sara Alejandra. (2010). “*El Bienestar Psicológico del Adulto Mayor. Estudio realizado con los integrantes del grupo del CEAM en Pifo*”. (Título de Psicóloga, Universidad Politécnica Salesiana, Sede Quito. Recuperado de: <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/903/15/EL%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20DEL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>
- Pineda, Elia Beatriz y Alvarado, Eva Luz. (2008). *Metodología de la Investigación*. 3ra edición. Washington, D, C.: Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Firis.paho.org%2Fxmlui%2Fbitstream%2Fhandle%2F123456789%2F3132%2FMethodologia%2520de%2520la%2520investigaci%25C3%25B3n%2520manual%2520para%2520el%2520desarrollo%2520de%2520personal%2520de%2520salud%252035.pdf%3Fsequence%3D1&ei=rlz7VPySNsmggwTR3YLwCA&usq=AFQjCNFz0elZnRoa5RKDm07yWxEdd6Qpyg>

- Requejo Osorio, Agustín. (1998). “*Sociedad del Aprendizaje y Tercera Edad*”. Departamento de Teoría e Historia de la Educación. Campus Universitario Sur. 15706 Santiago de Compostela. Ediciones Universidad de Salamanca. Teoría de educ. 10, pp. 145-167. Recuperado de: http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/71833/1/Sociedad_del_aprendizaje_y_tercera_edad.pdf
- Ruiz, Cecilia. (2001). “*¿Cómo aprenden los adultos? Características del pensamiento*”. Ediciones de la Universidad de Murcia. ISSN electrónico: 1578-7680. Recuperado de: <http://revistas.um.es/red/article/view/25151/24421>
- Ruiz, Marisa Viviana., Scipioni, Ana María y Lentini, Daniel Fernando. (2008). “*Aprendizaje en la vejez e imaginario Social*”. Fundamentos en Humanidades. Universidad Nacional de San Luis – Argentina. Año IX - Número I. Pp. 221/233. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18417111>
- Secretaría de Gobernación, SEGOB. (2011). *Catálogo de Técnicas didácticas*.
- Sequeira Calero, Valinda. (2010). Currículo e Investigación. Revista Cátedra UNAN-Managua. N°14. p 98-105. Recuperado de: https://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Frevistacatedra.unan.edu.ni%2Findex.php%2Fcatadra%2Farticle%2Fdownload%2F186%2F168&ei=CV_7VLYHGdPrgSe2oOgCQ&usq=AFQjCNFUhjNcb9dd33LgHv_izF-e5zzuaw
- Villar Posada, Feliciano. (2004). “*Educación y personas mayores: Algunas claves para la definición de una psicología de la educación en la vejez*”. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Barcelona. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, Pp, 61-76. Barcelona, España. Recuperado de: <http://www.upf.com.br/seer/index.php/rbceh/article/view/16/9>