

Boletín del Nuevo Humanismo



Centro de Estudios Generales
Mes de la Persona Adulta Mayor

Por: *Dra Helen Marengo Rojas*
Centro de Estudios Generales

Mensaje de Presentación

Es para nosotros de gran satisfacción el estar finalizando este segundo ciclo del Curso Lectivo 2021. Un año de mucho trabajo en nuestra tarea humanista desde el boletín, el cual nos hemos inspirado en acrecentar nuestra pasión, creando los espacios informativos y el estudio de nuestro entorno, para entender el mundo, comprendiendo que nada humano nos es ajeno, y que, en última instancia, el destino de la humanidad es también el nuestro propio.

Hoy dedicamos nuestra sexta edición del boletín, para describirles las actividades y acontecimientos más importantes en el mes de octubre y noviembre. Anhelamos que en esta edición, nos acompañen en este viaje emprendido por la vida universitaria del Centro de Estudios Generales.

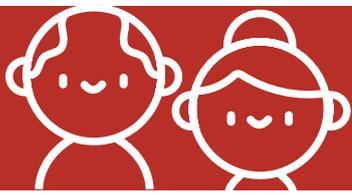
Entre los temas más importantes, estuvo la jornada académica: “Retos y desafíos contemporáneos del envejecimiento y la vejez: análisis y perspectivas”, realizada en el mes de octubre, en el marco de la conmemoración al Adulto Mayor y atendiendo la posición del Centro de Estudios Generales al refutar la pretensión de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de considerar la vejez como una enfermedad, a partir de enero de 2022.

El día 30 de noviembre llevamos a cabo el acto de develación de la fotografía de la señora Ex-decana Licda. María Mayela Cascante Fonseca, durante el periodo 2005-2010.

Cerramos este año y continuaremos con nuestra labor informativa desde las plataformas digitales (Página web, Facebook e Instagram), que hemos creado para informar de nuestro trabajo en el Centro de Estudios Generales, las cuales seguirán siendo socializadas con la cooperación entre los académicos y estudiantes, y en especial de nuestro equipo de comunicación integrado por estudiantes asistentes y del que me honro en coordinar, porque solo juntos, podemos enfrentar los desafíos que nos traerá el año 2022.

Que los mejores éxitos los acompañen y desde el Centro de Estudios Generales les deseamos una Feliz Navidad y lo mejor para el año 2022.





¿Qué dice la OMS sobre la vejez y envejecimiento?

Expositores: Dr. Wilmer Marquiño Quezada, Dra. Vilma Gawryszewski, Dr. Enrique Vega García y Dra. Patricia Nilda Solís Sánchez.

Moderadores: Dr. Juan Diego Gómez y Dra. Helen Marengo



Imágenes tomadas por el Equipo de Comunicación del CEG

En el marco de la celebración de la persona adulta mayor en el mes de octubre, el Centro de Estudios Generales organizó la jornada “Retos y desafíos contemporáneos del envejecimiento y la vejez: análisis y perspectivas”. La Dra. Helen Marengo Rojas, inicio las gestiones con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), logrando coordinar un conversatorio con especialistas. El lunes 25 de octubre se realizó el conversatorio: ¿Qué dice la OMS sobre la VEJEZ y el ENVEJECIMIENTO? y sobre “La Clasificación Internacional de Enfermedades y problemas relacionados con la salud, 11ª. revisión (CIE-11) OPS/OMS”.

Se contó con la participación del Dr. Wilmer Marquiño Quezada (asesor de Vigilancia de la Salud, Prevención y Control de Enfermedades), la Dra. Vilma Gawryszewski (Asesora, Información

y Análisis de Salud OPS/OM), el Dr. Enrique Vega García (Jefe de Unidad Curso de Vida Saludable OPS/OMS) y la Dra. Patricia Nilda Solís Sánchez (Asesora, Especialista en estadísticas de salud OPS/OMS)

Las charlas fueron moderadas por la Dra. Helen Marengo Rojas y el Dr. Juan Diego Gómez Navarro. Los académicos basaron su participación en el pronunciamiento del Centro de Estudios Generales de refutar la pretensión de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de considerar que la vejez debe ser incluida en la clasificación internacional de enfermedades junto con el panel de especialistas sobre el tema.



Enlace de la exposición :
<https://fb.watch/9NqvV5r9Ws/>

Por favor presione el enlace anterior para acceder al vídeo.



Pronunciamiento del Centro de Estudios Generales sobre la vejez

El Centro de Estudios Generales refuta la pretensión de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de considerar la vejez como una enfermedad, a partir de enero de 2022. La vejez, al igual que la niñez, la juventud o la adultez, es un proceso del ciclo vital de la vida; y no puede catalogarse como una condición médica. Desde que se nace, el ser humano está envejeciendo y durante este proceso suscitan cambios y pérdidas. Los cambios se presentan como parte de un proceso natural y el cual va acompañado de ajustes y adaptaciones, tanto en lo biológico, como en lo psicológico y social.

En la vida del ser humano los cambios son continuos y las pérdidas se darán por motivos de su estilo de vida. Por lo tanto, en la actualidad nos encontramos con personas en edades tempranas con un cúmulo de pérdidas que otras con mayor edad. El hecho de afirmar que las pérdidas se dan por motivos de edad es caer en una postura del edadismo o viejismo, al igual que el sexismo o el racismo. Es propiciar una tendencia a la discriminación por razón de edad.

El Centro de Estudios Generales ha realizado durante varios años esfuerzos sobresalientes en la educación sobre los procesos de envejecimiento y vejez, por medio de programas, proyectos, actividades de extensión y de investigación, con diversas poblaciones al interior de la universidad y fuera de ella. Desde la academia se han ofertado a la población estudiantil universitaria de la UNA, variedad de cursos vinculados a los temas de envejecimiento y vejez como, “Jubilación un asunto de jóvenes”, “Cultura y adulto mayor: retos para el nuevo milenio” y “La imagen de la persona adulta mayor en los distintos textos”, asimismo, el Centro de Estudios Generales cuenta con el Programa de Atención Integral para la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) el cual representa a la Universidad Nacional en el Consejo Nacional de Rectores mediante actividades de extensión donde las visiones y las construcciones sociales de estos procesos difieren grandemente con las posturas que hoy está asumiendo la Organización Mundial de la Salud (OMS), contradictoriamente y de forma inexplicable.

Considerando los cambios demográficos que vivimos actualmente y sus implicaciones en todos los ámbitos del quehacer social, es necesario continuar y fortalecer los esfuerzos institucionales de las universidades y demás organizaciones públicas y privadas, en relación con el tema del envejecimiento y la vejez. Costa Rica ha invertido en servicios y políticas públicas como lo exige el cumplimiento de la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Ley 7935) y la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores y la Ley 9394, ratificada por el país desde el año 2016.

Con base en los argumentos anteriores, el Centro de Estudios Generales rechaza categóricamente la pretensión de la Organización Mundial de la Salud (OMS) al considerar la vejez como una enfermedad. Solicitamos revisar esta pretensión y hacer la corrección respectiva, por cuanto incluir a la vejez como una enfermedad implicaría un retroceso en todo el camino recorrido por erradicar la discriminación, la marginalización y la exclusión de la población adulta mayor.

Dr. Juan Diego Gómez Navarro
Decano, Centro de Estudios Generales, UNA

La gestión cultural como un espacio de intercambio vivencial con personas adultas mayores PAIPAM-CEG

Expositora: M.A Andrea Calvo Díaz

Moderadora: M.L María Sancho Ugalde

Para conmemorar la Celebración del Mes de la Persona Adulta Mayor 2021, la Decanatura y el Equipo de Comunicación del Centro de Estudios Generales organizaron el ciclo de actividades denominado Retos y desafíos contemporáneos del envejecimiento y la vejez: análisis y perspectiva. Como parte de dichas actividades, el 26 de octubre se presentó la charla La gestión cultural como un espacio de intercambio vivencial con personas adultas mayores, donde la M.A Andrea Calvo, académica del CEG, compartió su experiencia de trabajo sobre gestión cultural con personas adultas en el pasado proyecto titulado: Espacios de Capacitación Integral para Personas Adultas Mayores. Además, la M.L María Sancho, académica del CEG, presentó el Proyecto Encuentros Literarios UNA dirigidos a personas adultas mayores.

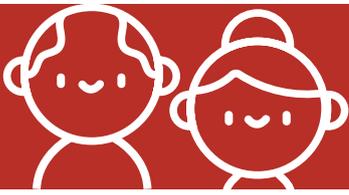
Este proyecto posee como objetivos de trabajo: 1. Fortalecer capacidades artísticas a través de la promoción de encuentros literarios para lograr empoderamiento y protagonismo en las personas adultas mayores y propiciar la estimulación cognitiva necesaria para un envejecimiento activo. 2. Generar espacios donde jóvenes y personas adultas mayores construyan e intercambien expresiones literarias como contribución de una imagen de vejez y envejecimiento saludable.

Debido a la pandemia, en este 2021, los Encuentros literarios y los Encuentros intergeneracionales se han realizado en presencialidad remota por medio de Zoom y se desarrollan mediante talleres y charlas sobre Literaturas del Caribe y Expresión

Literaria en cuento y poesía. En esta charla conmemorativa sobre Gestión Cultural participaron 81 personas: estudiantes universitarios del CEG y personas mayores, integrantes de los proyectos adscritos al PAIPAM. Las personas adultas mayores tuvieron la oportunidad de compartir sus aprendizajes, contar sus experiencias en los cursos y leer cuentos y poesías de su autoría sobre temas como el Bicentenario, mitos del envejecimiento y la vejez, entre otros.



Imágenes tomadas por el Equipo de Comunicación del CEG



Proceso de envejecimiento activo. Para entender mejor el envejecimiento y la vejez. AGECO

Expositora: Lic. Hellen Castro Solano

Moderadora: Dra. Helen Marengo Rojas

Esta charla fue realizada el 26 de octubre a las 4:00 pm por la Licda. Hellen Castro Solano trabajadora en la Asociación Gerontológica costarricense AGECO. La especialista abarcó el tema del envejecimiento activo, el cual produce cambios a lo largo de la vida y es un proceso que se enfrenta de manera personal y depende del estilo de vida.

La Licda. Hellen destacó la importancia de AGECO cuya misión y visión es la promoción de la vejez con dignidad. Analizó los tres ejes de trabajo de AGECO: defensa de los derechos humanos y la proyección social, la participación social y las redes, por último, la gestión del aprendizaje y conocimiento.

Al finalizar, la trabajadora social enfatiza en la necesidad de contribuir en espacios de divulgación, capacitación y colaboración con personas adultas mayores.



Imágenes tomadas por el Equipo de Comunicación del CEG



Mes de la persona ADULTA MAYOR

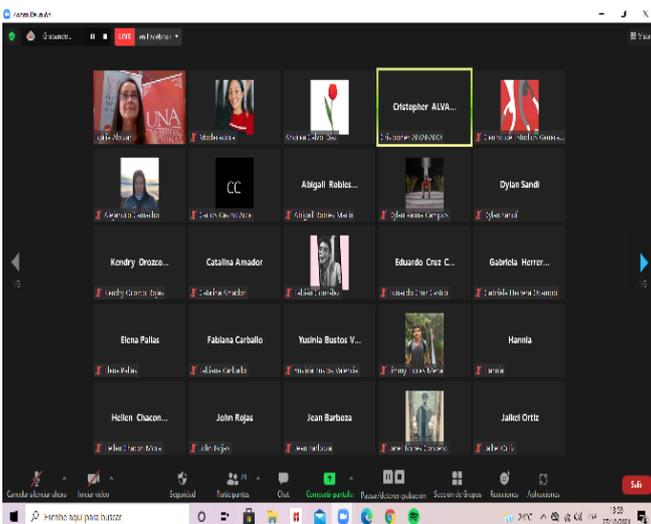
La vejez no es una enfermedad

Expositora: M.Sc. Idalia Alpízar Jiménez

Moderadora: M.A Andrea Calvo Díaz



Imágenes tomadas por el Equipo de Comunicación del CEG



Enlace de la exposición :
https://fb.watch/9Nt_Dcdlgp/

Por favor presione el enlace anterior para acceder al vídeo.

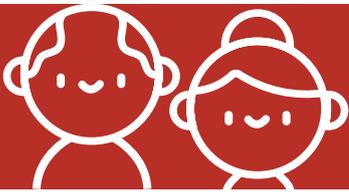
La charla fue realizada el miércoles 27 de octubre de 2021, donde se contó con la participación de la M.Sc. Idalia Alpízar Jiménez y como moderadora la M.A. Andrea Calvo Díaz.

El objetivo de la charla fue contribuir a la deconstrucción de estigmatizaciones que fomentan la discriminación de las personas mayores por razones de edad. Se hace referencia al error conceptual que existe en torno a relacionar a la vejez, con deterioro, con patología, con enfermedad.

Se habla del término vejez como construcción social, y que se refiere a la última etapa del curso de vida; y se comete el error de asociar a la edad como un factor de riesgo, cuando la edad cronológica no determina de forma inequívoca la salud de una persona.

Se señalan que los mitos y estereotipos que asocian la improductividad, la enfermedad o el mal carácter a la edad fomentan la discriminación a este sector poblacional. De este punto se llega a las implicaciones o riesgos que representa la categorización de la vejez como enfermedad, y como estos nos lleva a aislar y relegar a las personas adultas mayores.

La Sra. Alpízar señala como una decisión temeraria determinar la vejez como una enfermedad, dado que reafirma mitos y estereotipos que afecta la autopercepción de la PAM, además de provocar que las personas jóvenes teman enfrentar su propio envejecimiento. Por último, la gerontóloga nos llama a ver la vejez como una etapa de oportunidades para desarrollar habilidades y potenciar talentos.

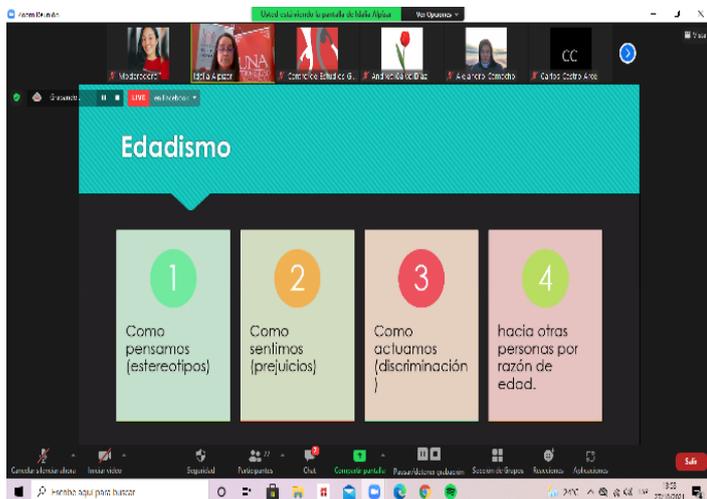


La calificación de la vejez como enfermedad, a la luz de la convención interamericana para la protección de los DDHH de las personas mayores

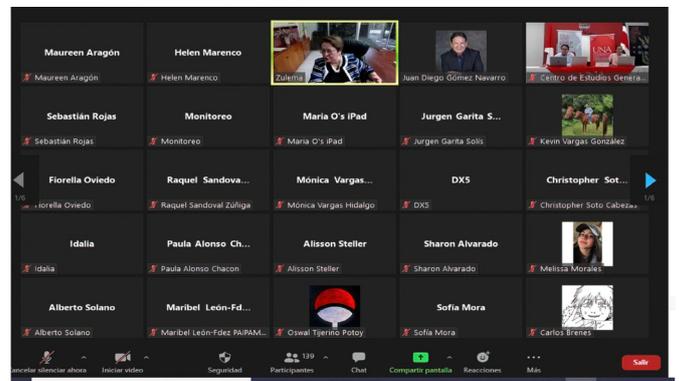
Expositora: M.Sc. Zulema Villalta Bolaños

Moderadores: Dr. Juan Diego Gómez Navarro y Dra. Helen Marengo Rojas

La M.Sc. Zulema Villalta dio inicio explicando la teoría sobre el envejecimiento planteada por el genetista estadounidense David Sinclair, quien afirma que la vejez debe ser vista como una enfermedad y no como un proceso natural. Menciona que es posible retrasar y revertir el envejecimiento, además que debemos cambiar radicalmente la forma en la que pensamos sobre el tema para aumentar significativamente nuestra esperanza de vida.



Imágenes tomadas por el Equipo de Comunicación del CEG

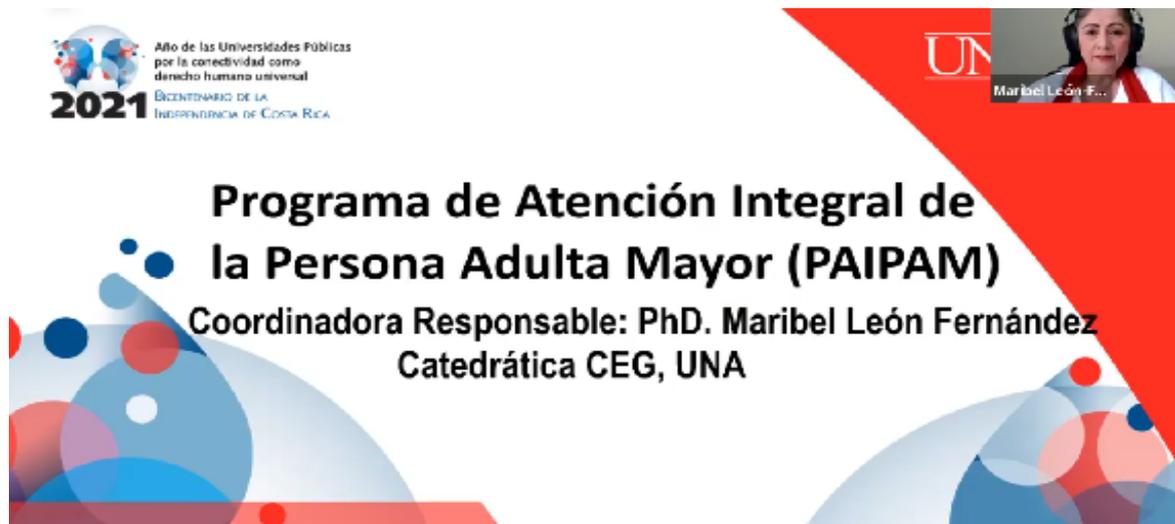


Enlace de la exposición :
<https://fb.watch/9NhjoEiXxG/>

Por favor presione el enlace anterior para acceder al video.

Charla CEG-Trayectoria del Programa PAIPAM

Expositora: Dra. Maribel León Fernández



Imágenes tomadas por el Equipo de Comunicación del CEG

Esta charla realizada el 25 de octubre da inicio al marco de la conmemoración del Mes de la Persona Adulta Mayor. Fue impartida por la profesora Dra. Maribel León Fernández, creadora del PAIPAM. Se recalca la diferencia entre el envejecimiento y la vejez, donde el envejecimiento es el proceso natural de todo ser vivo que se da desde el vientre materno debido a los cambios que se generan desde ese momento y la vejez como una etapa de la vida. El PAIPAM tiene como principio el enfoque del curso de vida entendido este como todo aquel proceso que las personas llevan a lo largo de toda la vida y que es horizontal, continuo y progresivo. También dirige su quehacer en el enfoque centrado en la persona, donde cada persona adulta mayor es el centro de las actividades de acuerdo con sus necesidades, intereses y recursos.

El PAIPAM es un proyecto del Centro de Estudios Generales y tienen el Nuevo Humanismo como eje transversal, es un proyecto de extensión docencia-investigación al estar adscrito a la Vicerrectoría de Extensión de la Universidad Nacional de Costa Rica. Los orígenes del PAIPAM datan del año 1996, actualmente cuenta con un equipo que posee una coordinación general, 2 proyectistas activos, 1 secretaria medio tiempo, 29 facilitadores voluntarios y 4 estudiantes asistentes. Se explica que las personas tienen una vejez distinta dependiendo de su genética y de las decisiones que se vayan tomando. La OMS quiere incorporar la vejez como una enfermedad a partir del próximo año, muchas organizaciones están en contra de este hecho incluyendo este proyecto, que aplica la idea de dar oportunidades a la persona adulta mayor para su desarrollo integral con enfoque centrado en la

Charla CEG-Trayectoria del Programa PAIPAM

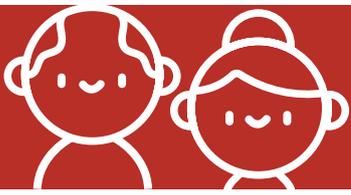
persona. Menciona y explica todas las acciones que han realizado para apoyar y contribuir a un envejecimiento saludable y activo. Una de estas acciones es propiciando espacios para el aprendizaje de las personas adultas mayores. Los cursos son variados, van desde las manualidades hasta el aprendizaje de múltiples disciplinas, entre ellas la computación.

La Dra. León mencionó varias actividades interesantes realizadas para recalcar que la vejez no es una enfermedad, tal es el caso en el curso de japonés donde un grupo de personas adultas mayores cantaron en japonés y otros participaron en el grupo de bellydance. Explica también que los encuentros intergeneracionales son muy importantes debido al aprendizaje que los jóvenes adquieren de la persona adulta mayor y viceversa lo cual empezó desde el 2001.

Se da también la incorporación de este proyecto en la Asociación Internacional de Universidades de Tercera Edad (AIUTA) que mantiene a más de 100 universidades en todo el mundo que aplican “La Universidad para Mayores”. Por otro lado, con la colaboración de personas académicas del CEG y de la Comunidad Epistémica de Gestión del Riesgo y Cambio Climático se impartieron cursos para capacitar y actualizar a las personas adultas mayores en temas de gestión de riesgo y cambio climático incluyendo un curso donde incluían la gestión de riesgos para las mascotas. La Dra. Maribel León Fernández explica las distintas investigaciones realizadas con la participación de las personas adultas mayores para seguir apoyando que la vejez no es una enfermedad, esto tanto dentro de nuestras fronteras como fuera de ellas. Tuvieron una extensión virtual debido a la pandemia, la participación se mantuvo activa. Se dieron charlas virtuales, actividades, cursos, voces mayores (personas adultas mayores

comparten sus experiencias) encuentros intergeneracionales, entre otros. Menciona que tienen un autofinanciamiento con un proyecto denominado “Capacitaciones y sensibilizaciones PAIPAM” con FUNDAUNA desde donde se ha trabajado con instituciones como el Banco Popular y la Municipalidad de Heredia. También poseen alianzas para tener un mejor alcance con el CONAPAM, AGECO, MEP, municipalidades, MAPAM y la U Latina. Menciona que han tenido incidencia política redactando ciertos documentos (políticas y planes de acción para la población mayor) y pautas importantes para las personas adultas mayores en Costa Rica. De manera internacional son fundadores de la Red Iberoamericana de Programas Universitarios para Mayores (RIPUAM) donde participan Universidades de nuestros vecinos suramericanos y España. También son parte de la Red de Estudios transdisciplinarios de América Latina y el Caribe (RETALEC), coordinado por la Dra. María Córdoba.

La Dra. León habla acerca de cómo el paso de la presencialidad a la virtualidad presentó desafíos y oportunidades como identificar las necesidades e intereses de la población estudiantil, coordinar charlas y cursos cortos, facilitar aprendizaje del uso de dispositivos y plataformas, creación de acompañamiento telefónico, envío de materiales para aprender en casa. Para finalizar habló sobre los retos y desafíos del PAIPAM.



Recomendaciones para la salud mental y neurológica para los adultos mayores.

Expositor: Dr. Sergey Krutko

Moderadora: M.Sc. Maureen Aragón Redondo

El doctor Sergey realizó sus estudios básicos en la República de Crimea en la antigua Unión Soviética y entre su experiencia laboral se puede mencionar fue jefe del departamento de estadística médica de la dirección regional de la ciudad de Eupatorio, en Rusia y en Costa Rica realizó su servicio social en la Clínica Bíblica de Talamanca en la provincia de Limón y fue jefe del departamento de Neurología en el hospital Tony Facio, además de otros puestos en diferentes centros médicos en Costa Rica .

Entre sus principales ideas, hizo referencia a la declaratoria de la vejez como una enfermedad de acuerdo con lo planteado con la Organización Mundial de la Salud y explicó su desacuerdo con esta propuesta desde la perspectiva de la defensa de los derechos humanos. Para él la vejez es una etapa con diferentes especificaciones, sin embargo sigue siendo una etapa de la vida en donde se acepta no sólo como un descanso pasivo sino como un tiempo para dedicarse a otras cosas como el aprendizaje, la superación personal y muchas otras actividades como en cualquier otro período de la vida.

Explicó recomendaciones para la salud mental y neurológica de los adultos mayores, la importancia de la estimulación cognitiva en esta etapa y la capacidad de aprendizaje de las personas en la tercera edad. En esta investigación permitió comparar a 2 grupos de adultos mayores que vivían en un centro, el primer grupo realizó su rutina normal mientras que el segundo grupo recibió clases para aprender a jugar ajedrez durante 3 horas diarias y cada mes le realizaban una resonancia magnética del cerebro a ambos grupos. Después de unos meses detectaron en el cerebro de los adultos mayores que aprendieron a jugar ajedrez empezaron a formarse nuevas conexiones neuronales en diferentes tipos de áreas de la corteza cerebral y cada mes aumentaba esta formación. La

conclusión del estudio fue que el ejercicio cognitivo mental para cualquier tipo de persona tiene un impacto muy fuerte estimulante y regenera torio para la neuro plasticidad y el rejuvenecimiento del sistema nervioso central.

Recalcó que así como el ejercicio físico es importante para el sistema muscular de la misma manera el ejercicio cognitivo se debe realizar diariamente porque si el sistema nervioso no se ejercita prácticamente va a sufrir el mismo tipo de hipotrofia y la disminución y pérdida de las neuronas. Además el neurólogo explicó que hay algunas enfermedades metabólicas que dependen mucho de la genética y de los hábitos principalmente alimenticios que predisponen a tener algún tipo de enfermedades metabólicas del cerebro como el Alzheimer. También explicó que no existe una proporción lineal directa entre el grado de deterioro metabólico del sistema nervioso central y la pérdida de la funcionalidad cognitivo mental y esto se debe a la actitud de las personas que siguen superándose y ejercitando su cerebro con trabajos cognitivos que permiten rejuvenecerlo con nuevos tipos de retos en la vida.

Finalmente se refirió a los diferentes fármacos que los especialistas recetan para ayudar a amplificar el volumen de las señales que van a las neuronas y permiten fomentar la actividad del sistema nervioso central y con esto ayuda a prevenir el avance del deterioro cognitivo mental. También mencionó la medicina hindú llamada ayurvédica que estimula la parte cognitiva de las personas utilizando extractos de plantas medicinales y cerró la actividad recomendando a las personas de la tercera edad y de otras etapas de la vida realizar ejercicios físicos como estiramiento natación y ejercicios de relajación como apoyo para una buena salud mental.

ACIS creando espacios de intercambio de aprendizajes en medio de la pandemia

M.Sc. Ismael Corrales Camacho

El proyecto Abriendo Caminos Intergeneracionales para la Sostenibilidad (ACIS) se encuentra adscrito al Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) del Centro de Estudios Generales (CEG) y tuvo sus inicios en el momento en que la pandemia irrumpe en el país, obligando a las personas mayores a mantenerse fuera de los espacios públicos, esto provocó que el proyecto se tuviera que reinventar, su objetivo general es “promover en las personas beneficiadas el desarrollo de temas ecobiopsicosociales, mediante herramientas que les permitan ser agentes de cambios para el logro de una convivencia intergeneracional en igualdad de condiciones”.

Por lo que de inmediato saltó la inquietud de qué hacer con la población mayor y de cómo llegar a la mayor cantidad posible a través de la virtualidad, sabiendo de antemano que se trata de un grupo etario que no ha sido exhaustivamente capacitado en esta realidad y que en su gran mayoría sienten cierto rechazo hacia los dispositivos electrónicos, al punto que algunos culturalmente conservan sus aparatos de antaño para mantenerse en contacto y tampoco es una opción presionarles a aprender algo de lo cual no sienten mucha afinidad.

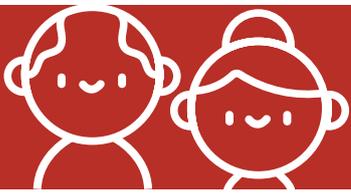
Desde ACIS lo primero que se concretó es emitir un comunicado a aquellas personas mayores que haciendo uso de su WhatsApp tuvieron la posibilidad de ser capacitadas para el uso de la plataforma Zoom, que se convirtió en una herramienta eficaz de comunicación gerontológica, al menos para el PAIPAM, esto gracias a su interfaz amigable con nuestra población estudiantil, no fue un proceso que tomó de la noche a la mañana, fueron muchos mensajes de WhatsApp, llamadas y videollamadas,

para el caso de algunas personas, hasta que paulatinamente se fue consolidando un grupo que personas mayores que estuvieron dispuestas a aprender y vencer la barrera del miedo electrónico.

Se podría decir que el temor angustiante terminó por convertirse en el aliado más fiel de las personas mayores, al menos para las que sí lograron dar ese paso y que pudieron disfrutar a lo largo del 2020 y 2021 de los espacios de temáticas diversas; que tanto el PAIPAM como ACIS tuvieron para ofrecerles en un ambiente de interacción virtual amenizado, entre personas de distintas edades o en su mayoría personas mayores, que les permitió a muchas poder sentirse como si estuvieran de vuelta en las instalaciones del programa.



Imágenes tomadas por Ismael Corrales



Cultura y Persona Adulta Mayor: Retos del Nuevo Milenio

Dra. Ana Monge Barrantes



Imagen con fines ilustrativos

El curso Cultura y Persona Adulta Mayor: Retos del Nuevo Milenio, es parte de la malla curricular de la oferta académica del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional (CEG) también estos cursos han sido impartidos en la Sede Regional Chorotega.

Entre las experiencias académicas en el CEG con estos cursos, es la siempre vinculación entre la docencia y la extensión universitaria especialmente en los últimos años en comunidades heredianas mediante la inserción a centros diurnos, hogares y organizaciones comunales que trabajan con personas adultas mayores.

Estas labores académicas con vinculación a la extensión se iniciaron ad honorem y posteriormente con proyectos formalmente presentados y avalados por el Centro de Estudios Generales y la Vicerrec-

tora de extensión, se inició con el Proyecto UNA VIDA (adscrito al Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor del CEG) donde los encuentros y experiencias intergeneracionales entre estudiantes de los cursos Cultura y Persona Adulta Mayor y personas adultas mayores en centros diurnos y hogares de larga estancia, se realizaron durante cinco años consecutivos (2011- 2015) evaluados por las autoridades universitarias y la calificación resultante después de un quinquenio fue considerada muy exitosa.

A partir del año 2016 se continúa con las actividades de extensión universitaria en los cursos de cultura y persona adulta mayor: Retos del nuevo milenio mediante encuentros intergeneracionales con organizaciones comunitarias, pero de manera ad honorem por parte de la académica del CEG responsable de planificar, organizar y ejecutar todas estas actividades en coordinación con todos los participantes en cada ciclo lectivo. En la actualidad y en contextos de pandemia, se ha incursionado en los diseños de programas intergeneracionales, trascendiendo hacia la consideración de éstos como herramientas de cambio y transformación social, incursionando en una mirada de posibilidades para generar diálogos intergeneracionales diversos caracterizados siempre por la solidaridad, el apoyo recíproco la comunicación efectiva entre las generaciones participantes.

Con la experiencia generada en los años noventa e inicios del dos mil, con el proyecto UNA VIDA, y todos los proyectos intergeneracionales elaborados y ejecutados desde los cursos se ha fortalecido la gestión académica, de extensión e investigación. Los contenidos se han profundizado, así como en

Cultura y Persona Adulta Mayor: Retos del Nuevo Milenio

las metodologías de trabajo en el aula y fuera de ella mediante el trabajo de campo realizado.

Las características que estructuraron estas iniciativas académicas y de extensión mediante UNA-VI-DA posibilitó un acercamiento a la interdisciplina, conformándose un equipo de trabajo el cual se dirigió en su gestión a tres líneas de acción diferenciadas pero realimentando los propósitos y objetivos de este proyecto, donde se destaca el ampliar y profundizar saberes, aprendizajes y conocimiento sobre los procesos de envejecimiento y vejez desde análisis críticos, empoderamiento de proyectos de vida, atención integral a los cuidadores (as) de personas adultas mayores, y en general una gama amplia de talleres de atención a la comunidad como parte de los procesos del ciclo vital de la vida.

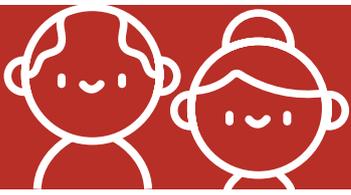
Se generaron procesos educativos que posibilitaron aprendizajes significativos duraderos para la vida, para la población estudiantil del CEG participantes de los cursos de cultura y persona adulta mayor, así como también la capacitación continúa dirigida a las personas adultas mayores, a las personas cuidadoras de este grupo poblacional, las familias, encargados o responsables de instituciones de cuidado y público en general, interesado en participar de charlas, conferencias y foros.

Las experiencias y vivencias desde los tres componentes del proyecto, han sido enriquecedoras y han aportado significativamente en una nueva mirada y comprensión hacia los temas de envejecimiento y vejez, donde el componente relacionado a los espacios intergeneracionales entre personas estudiantes universitarias y personas adultas mayores han permitido construir nuevos saberes comprender las potencialidades de los diálogos y los programas intergeneracionales como herramientas en

la construcción de nuevos empoderamientos que conlleven a la construcción de una sociedad más solidaria, respetuosa e inclusiva.

En la actualidad se continúa en posibilitar espacios de dialogo intergeneracional, profundizar los contenidos sobre los procesos biológico- fisiológicos, psicosociales y socioambientales que caracterizan los ciclos vitales de las personas en este viaje que es el envejecimiento y la vejez.

La conexión entre contenidos académicos del curso con el trabajo de extensión comunitaria, la investigación y el abordar los espacios intergeneracionales y sus metodologías, es parte del quehacer académico en el CEG en los cursos de cultura y persona adulta mayor: retos del nuevo milenio. La formulación de nuevos proyectos de extensión vinculados a la investigación y a la academia es lo siguiente a trabajar en la agenda venidera, donde la población estudiantil, las personas adultas mayores, las organizaciones sociales de la comunidad, y los diversos liderazgos comunitarios, hagamos gestión para el cambio de manera cooperativa y conjunta.



Pasantía en el PAIPAM

M.Sc. Idalia Apizar Jiménez

Fuente: Alpizar, I: (2016) Las relaciones intergeneracionales en la construcción de una sociedad para todas las edades. Revista Nuevo Humanismo • Vol. 4(1), Enero – Junio, 2016 49

Presento un pequeño esbozo del trabajo desarrollado con mi participación en el PAIPAM.

1. Se fomentaron las primeras experiencias de relaciones intergeneracionales iniciadas en Costa Rica.
2. Se promovieron las visitas de jóvenes a residencias de personas mayores, tanto hogares de ancianos y centros diurnos, como centros penales en los cuales se promovieron actividades recreativas y de ocio, además de la colaboración para personas con ciertas limitaciones.
3. Se desarrolló un proyecto de capacitaciones que permitía no solo un mayor acercamiento entre los diferentes grupos etéreos, sino también un acercamiento de las personas adultas mayores a la Universidad.
4. Las experiencias para fortalecer esas relaciones intergeneracionales incluían: visitas a hogares y centros diurnos, visitas a centros penales de personas adultas mayores, realización de charlas sobre temáticas afines a diferentes edades, visitas a centros educativos, creación de la celebración del mes de la persona adulta mayor, y supervisión de servicio del transporte público, en cuya ejecución colaboraban estudiantes del curso de Derechos Humanos del Centro de Estudios Generales de la Universidad Nacional. Se visitaron más de 20 centros de atención a personas adultas mayores.
5. Con el propósito de alcanzar la mayor cantidad de familias se visitaron diferentes centros diurnos.
6. Se consideró importante desarrollar un tema como el de la problemática física y psicológica de las personas adultas mayores privadas de libertad, cuyo facilitador fue el entonces director del Centro Institucional de Adulto Mayor de La Reforma. También nos acercarnos a la cárcel de mujeres
7. Proyecto de acercamiento a centros educativos a fin de sensibilizar a la población más joven e infantil.
8. Creación de la celebración del día de la persona adulta mayor en el mes de octubre, para el que quedó establecido el primer jueves de octubre como el día oficial. En esta fecha se empezaron a organizar encuentros intergeneracionales, y se logró así celebrar el Primer Encuentro Intergeneracional en 2000.
9. Con el propósito de contribuir a garantizar un servicio de calidad se procedió a evaluar el servicio del transporte público, lo cual se ejecutó a partir del año 2003, un año después de haberse establecido a nivel nacional dicho servicio.
10. Se promovió un concurso de historias doradas y se procedió a homenajear a las personas centenarias. Las personas centenarias que participaron en esa ocasión fueron 54 mujeres y un varón, con edades entre 101 y 103.
11. Se empezaron a ofrecer talleres de diversas temáticas dirigidos a personas adultas mayores, cuyo propósito era consolidar la apertura de las puertas a la educación de las personas mayores y, consecuentemente, contribuir a una mejor preparación para afrontar su propia vejez.

Centro de Estudios Generales y Sede Regional Chorotega: Tejiendo alianzas para el bienestar de todas las edades.

M.Sc. Doriám Chavarría López

La atención de la población de las personas adultas mayores en la Región Chorotega, donde la población se caracteriza en gran medida por la longevidad, se ha convertido en una meta pertinente y prioritaria para la Sede Regional Chorotega como parte de la formación humanista de los profesionales graduados en la Universidad Nacional.

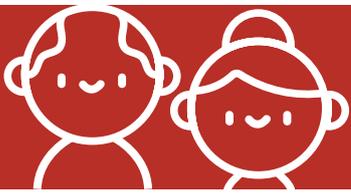
En el año 2006, la Sede Regional Chorotega, en coordinación con el Centro de Estudios Generales y con el acompañamiento del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) inicia la oferta del curso "Cultura y Adulto Mayor: Retos para el Nuevo Milenio".

El vínculo entre la docencia y la extensión se evidencia con un proyecto de alcance comunitario ejecutado desde el curso (los estudiantes se integran a grupos de PAM organizados en la comunidad) y, por otro lado, la organización de un encuentro intergeneracional en el Campus Liberia. Encuentro denominado UNIENDO VIDAS, coordinado desde el año 2007 año a año por el área de Estudios Generales y en el último quinquenio se han sumado académicos y estudiantes de distintas carreras, destacándose Pedagogía con Énfasis en I y II Ciclos y Enseñanza del Inglés con participación de estudiantes de distintos niveles, habiendo concluido gran parte de ellos el curso en ciclos anteriores. Se suman a la fecha, 15 encuentros realizados en forma ininterrumpida. Reuniendo alrededor de 350 personas adultas mayores. Los 13 primeros encuentros se realizaron en forma presencial. Se propicia, además, una ima-

gen positiva del envejecimiento activo y saludable, el intercambio de conocimiento, se fortalecen vínculos y es un espacio donde se promueven valores como el respeto, el diálogo y la comunicación asertiva.



Estos esfuerzos de interinstancias universitarias han posibilitado sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de contribuir a la construcción de una sociedad incluyente y promover el bienestar para todas las edades, derribando barreras entre generaciones. En la tarea de forjar valores de solidaridad en la sociedad costarricense, es que las instituciones públicas o privadas, deben implementar por medio de políticas, la responsabilidad social. En el compromiso humano y estatutario, la atención de las personas adultas mayores se convierte en una labor que deben tomar en cuenta las diferentes instancias de la Universidad Nacional.



Participación del PAIPAM en Congresos Internacionales 2021

Dra. Maribel León Fernández

La Coordinadora del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM), la Dra. Maribel León Fernández, recibió la invitación para participar en el I Congreso Internacional de Longevidad: Longevidad con propósito (LO), del 19 al 22 de octubre, Organizado por la Fundación Provida Colombia, en modalidad virtual.

Como Misión este Congreso definió: Transformar, actualizar y capacitar frente a temas referentes a envejecimiento y longevidad, rompiendo paradigmas sociales mediante la intervención de ponente nacionales e internacionales.

El LO se propuso la consecución de 3 Objetivos:

1. Resignificar y concientizar que la longevidad es tema de todos
2. Exponer y argumentar con hechos que la vejez no es una enfermedad como es planteado por la OMS
3. Incentivar a las personas espectadoras a llevar una longevidad activa, sana y con propósito, en alianza con testimonios y perspectivas que poseen los programas de la Fundación Provida Colombia.

Como países invitados estuvieron: España, Bolivia, México, Costa Rica, Brasil, Cuba, Chile, Argentina y Colombia.

En la Mesa AIRE, Pabellón Oruga, Tema: Educación a lo largo de la vida, del miércoles 20 de octubre, la Dra. León tuvo a su cargo la apertura del Pabellón con su disertación “Educación a lo largo de la vida” y compartió con los expositores: Dr. Pablo Hernández, Rector de la Universidad Lisieux, México, Especialista en Gerontología y Logoterapia y con el Dr. Rosemberg Pabón, ExAlcalde de Yum-



bo, Consultor Especializado en Economía del Bien Común y Licenciado en Ciencias Sociales. En dicho evento también se participó en la Mesa AGUA, Pabellón Mariposa, Tema: Experiencias de Universidades de Adulto Mayor en Iberoamérica. Allí 9 Programas Universitarios para Mayores de la Red Iberoamericana de Programas Universitarios para Adultos Mayores (RIPUAM), de la que el PAIPAM es miembro fundador, expusieron su quehacer y experiencias durante la pandemia. Se expuso sobre el PAIPAM.

Por otra parte, el PAIPAM, el 21 de marzo de este año, obtuvo la aprobación de su solicitud de afiliación y debida certificación a la Asociación Internacional de Universidades de la Tercera Edad (AIUTA) y la Coordinadora fue invitada por la Secretaria y el señor François Vellas, hijo de Pierre Vellas, Fundador de las Universidades para Mayores en 1973 y Presidente de la AIUTA, para presentar una ponencia en el II Congreso Internacional: Las Universidades de la Tercera Edad y el Post COVID-19, octubre 2021, Ecuador, modalidad virtual. Se expuso en el Bloque FORMACIÓN con el tema “De la presencialidad a la virtualidad: la experiencia de un Programa Universitario para Mayores en Costa Rica”.

Acto de develación de la fotografía de la señora Licda. María Mayela Cascante Fonseca



Imágenes tomadas por el Equipo de Comunicación del CEG

El día 30 de noviembre se llevó a cabo el acto de develación de la fotografía de la señora Licda. María Mayela Cascante Fonseca, Ex decana del Centro de Estudios Generales, en el periodo 2005-2010. Se contó con la presencia del Señor Rector de nuestra universidad, M.Sc. Francisco González Alvarado, Decano Juan Diego Gómez Navarro y Vicedecano Dr. Jaime Mora Arias, académicos, administrativos e invitados especiales.

El señor Decano Dr. Juan Diego Gómez Navarro, describió una breve semblanza de la Licda. María Mayela Cascante Fonseca, como una excelente colega, compañera y amiga, citamos una parte de su mensaje:

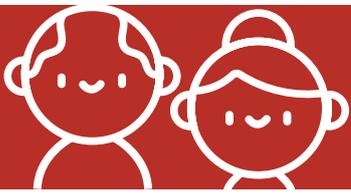
“En todas estas facetas los que tenemos la suerte de conocerla, bien sabemos que Mayela alcanza la categoría de maestra en el más pleno sentido de la palabra. A Mayela la adorna ese tipo de sabiduría que impregna el ser y el obrar de las personas que nos dejan huella. Su calidad humana y sus aportaciones, van más allá de lo que traduce su amplio currículum académico y profesional”.

Además hizo un recuento de su obra y biografía, que pasamos a sintetizar.

Nacida en Guanacaste, sus primeros estudios los realizó en su pueblo natal y los de secundaria en el Liceo de San José, distrito Merced del Cantón Central de San José, donde obtuvo su Bachillerato. Luego ingresó a la Universidad Nacional, Sede Omar Dengo, donde cursó los Estudios Generales y dio sus primeros pasos en la actividad política estudiantil, llegando a formar parte del directorio de la Federación de Estudiantes (FEUNA).

Ingresó a la Escuela de Educación, donde estudio la carrera de Orientación, de la cual se graduó y obtuvo el título de licenciada en esta universidad. Su vocación de pedagoga y su trabajo en beneficio de los estudiantes, tuvo desde el principio sólidos cimientos. En 1981, laboró en la Vicerrectoría de Vida Estudiantil.

Su excelente trabajo le permitió en el año 1985 iniciar su carrera docente en el Centro de Estudios Generales, donde organizó la Oficina Integral del Estudiante y fue su coordinadora por muchos años, visualizando un trabajo en pro de los estudiantes y consolidando la atención desde las especialidades de la orientación, psicología y la ayuda socioeconómica, dicha oficina al día de hoy es un bastión importante para la atención de los estudiantes del CEG.



De su buen paso por la docencia dan testimonio las múltiples muestras de afecto y reconocimiento que ha recibido siempre de sus alumnos. Aún cuando los grupos con frecuencia eran numerosos, Mayela siempre tuvo buen trato y ayuda personalizada con los estudiantes. Muchos de ellos la describían como excelente profesora, que conjugaba la exigencia académica y la solidaridad.

También nos resaltó sus actividades profesionales aparte de la docencia, para mencionar una de las más importantes señalamos la coordinación en el proyecto “Rescate histórico de los Puertos Ballena y Bolsón, de la provincia de Guanacaste”, durante casi diez años, en donde fue un proyecto de extensión de mucha trascendencia de la Universidad y del Centro de Estudios Generales, y la región. Además, trabajó en la señalización de caminos históricos, carreteras, servicios y lugares turísticos. Fue la fundadora del Proyecto de creación del parque de la comunidad de Ortega de Santa Cruz. Logró con la ayuda institucional la restauración del Puente que comunica los Puertos de Ballena y Bolsón del distrito de Bolsón de Santa Cruz y Filadelfia. Obtuvo reconocimientos por su gran trabajo y méritos en la acción comunal y de extensión, desde la Universidad, por parte del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, del Periódico El Chorotega, por sus trabajos “Al rescate de los puertos de Bolsón y Ballena para su conservación” y “Puertos de Bolsón y Ballena: Del Olvido al rescate” y el reconocimiento de la comunidad y Municipalidad de Santa Cruz para Mayela Cascante Fonseca, por su esfuerzo en salvar y conservar el Patrimonio Arquitectónico 2004, con la propuesta “Casa de Pedro Nolasco Cascante Piña”.

La Licda. María Mayela Cascante Fonseca fue, Vicedecana de nuestro Centro de Estudios Generales en los años 2003 - 2005 y Decana en el periodo 2005- 2010. Desde su Decanatura impulsó

el Programa Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM). Integró un equipo interdisciplinario que sentó las bases de nuestro actual Rediseño Curricular y la Comisión de Rediseño Curricular de Formación Humanística del Centro de Estudios Generales. Organizó el Primero y segundo encuentro de historia local de Guanacaste 2005-2006.



Imágenes tomadas por el Equipo de Comunicación del CEG

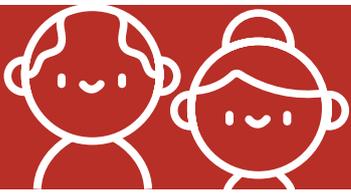
Tal como lo indicaron el señor Rector Francisco González Alvarado y el señor Decano Dr. Juan Diego Gómez, son muchas las cosas ponderables que en cualquier esbozo biográfico quedan fuera y en este que hemos realizado, muchísimas.

Solo nos resta, felicitarla por tan fructifica vida profesional y agradecerle sus enseñanzas, su afecto y su ejemplo.

Felicitaciones



El Decanato del Centro de Estudios generales, felicita a la académica Dra. Heidy Vega García, por la obtención del grado académico de Catedrática de la Universidad Nacional. Le deseamos que sigas creciendo profesionalmente día tras día.



Mensaje de Navidad

Apreciados(as) compañeros(a) académicos(as), administrativos(as) y estudiantado del Centro de Estudios Generales y comunidad universitaria.

Este año culmina con la satisfacción de haber servido a nuestra comunidad universitaria y a nuestro Centro de Estudios Generales. Nuestra Universidad está ahora experimentando un salto sin precedentes en los difíciles cambios en la evolución humana y planetaria, sabemos que debemos fomentar nuevos puntos de vista pedagógicos y didácticos, con base en las nuevas transformaciones.

Nuestra meta es que la universidad y principalmente el Centro de Estudios Generales, sea una maravillosa experiencia, para la defensa de un mundo más humano. Este seguirá siendo el rumbo, de todos(as) nosotros(as). La Universidad Nacional debe ser y será una casa de estudios de puertas abiertas. El Centro de Estudios Generales, su personal administrativo, académico y estudiantado - ese gran mundo que llamamos Comunidad Universitaria- debemos celebrar estas fiestas con el profundo convencimiento de que es posible construir la paz y el amor en el ser humano y que el conocimiento solamente debe concebirse como un colaborador amplio, poderoso y generoso hacia ese laudable propósito. Estas fechas son una oportunidad para reflexionar sobre nosotros (as) y sobre la forma en que la Universidad debe colaborar para edificar una sociedad mejor, en que la solidaridad y la comprensión sean el signo imbatible de la libertad y equidad esencial a las que aspiramos. A todos(as) nuestros(as) académicos(as), administrativos(as) y estudiantado, les de-

seamos unas Felices Fiestas Navideñas. Reciban en nombre del Decanato, los mejores deseos en una navidad que irradie en todos los corazones su hermoso significado y un 2022 pleno de salud, paz y prosperidad.



Les desea una hermosa Navidad en compañía de las personas más importantes en sus vidas, sus seres queridos. ¡Feliz Navidad y Próspero Año nuevo 2022, a todos!

Enlace del mensaje :

<https://drive.google.com/file/d/1A0kCC3He1-dnY0SxYyj4Jwk46hB1TR9F/view?usp=sharing>

Por favor presione el enlace o escanee el código QR anterior para acceder al video.

Créditos

PRODUCCIÓN Y EDICIÓN

Dr. Juan Diego Gómez Navarro
Decano

Dra. Helen Marenco Rojas
Coordinadora de Comunicación
Centro de Estudios Generales (CEG)

EQUIPO DE APOYO

Estudiantes Asistentes:
Bach. Daniela Barquero Matamoros
Bach. Samantha Pinto Oreamuno
Jimena Padilla Cordero
Andrés Rojas Rojas
Josué Víquez Campos

Académicos y Administrativos del CEG

ACADÉMICOS Y ADMINISTRATIVOS COLABORADORES

M. Sc. Idalia Alpízar Jiménez
M.A. Andrea Calvo Díaz
M. Sc. Doriam Chavarría López
M.Sc. Ismael Corrales Camacho
Dra. Ana Monge Barrantes
Dra. Maribel León Fernández
M.L. María Sancho Ugalde

Centro de Estudios Generales

Decanatura
Dr. Juan Diego Gómez Navarro

Vicedecanatura
Dr. Jaime Mora Arias

Dirección Administrativa
Mag. Shirley Rodríguez Chaves

Copyright © 2021. Centro de Estudios
Generales. Todos los derechos
reservados. Universidad Nacional.



[@ceg.una](https://www.instagram.com/ceg.una)



[Centro de Estudios Generales UNA](https://www.facebook.com/CentrodeEstudiosGeneralesUNA)



www.ceg.una.ac.cr



[Oficina de Atención Integral del Estudiante](#)



[Biblioteca Constantino Láscaris Comnemo](#)

grace.molina.ruiz@una.ac.cr

maribel.rodriguez.ugalde@una.ac.cr



boletinceg@una.cr