



palabras **MAYORES**

**Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor**

Número 7

Año 4, Agosto 2011

Visite nuestra revista digital >>

Disfrutando la vida después de los 50 años

Ana Cecilia Murillo G.*

*«Vivir es conservar la capacidad de entusiasmo.
Seguir vibrando por toda la vida que tienes a tu alrededor y participar en ella.*

Vivir es saberse vivo hasta el instante final.

Los años sólo enriquecen».

Vicente Alexandre

Resumen

Este artículo describe la experiencia desarrollada en el curso Disfrutando la Vida después de los 50 Años, que se llevó a cabo en el Programa de Gerontología de la Universidad Estatal a Distancia de Costa Rica, en el año 2002, y que permitió que el grupo se constituyera en una red de pares durante el 2003 y el 2004. Cuatro años después, en octubre del 2008, con la finalidad de conocer y medir el impacto de este curso en la vida de los participantes, estos fueron convocados a una sesión de grupo focal que nos permitió confirmar que la experiencia desarrollada fue de gran impacto para ellos. En el mismo se generó una dinámica de crecimiento personal y grupal que, utilizando una metodología sencilla, brindó fortalezas y motivaciones para el disfrute de la vida. Consideramos que es importante dar a conocer esta experiencia, ya que puede motivar la realización de proyectos similares en otros países; asimismo, nos sirve para darnos cuenta de que, como profesionales en el campo de la gerontología, tenemos el compromiso de contribuir y fomentar un proceso conjunto de crecimiento y disfrute.

Introducción

El presente artículo pretende hacer referencia al rescate del goce, del ocio, del placer, del disfrute por lo que acontece en nuestras vidas.

Se contextualiza el disfrute de la vida a partir de los 50 años, por cuanto a esta edad acontece generalmente la crisis de la media vida, que conlleva un replanteamiento de la propia existencia.

Se narra aquí la experiencia vivida en el curso Disfrutando la Vida después de los 50 Años, que se dictó en el año 2002 en el Programa de Gerontología de la Universidad Estatal a Distancia de Costa Rica, y la formación, a partir del grupo, de una red de pares durante los años 2003 y 2004. Con la finalidad de evaluar la importancia de este curso en la vida de quienes participaron en él, se les convocó para tener una sesión de grupo focal que permitiera rescatar la significación del mismo en sus vidas, además de reflexiones y recomendaciones.

Se estima que esta experiencia puede servir de ejemplo a otras similares en otros países; además, como profesionales, nos ayuda a tomar conciencia de que la vida está llena de pequeñas cosas y que estas pueden ser muy grandes para quienes las reciben y para quienes las facilitan.

Disfrutando la vida

La Declaración Universal de Derechos Humanos (ONU, 1948) especifica en el Artículo 24: «Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas». En síntesis, tenemos derecho a disfrutar de la vida. ¿Qué entendemos por *disfrutar la vida*?

Disfrutar es sinónimo de verbos que nos evocan situaciones sumamente positivas y gratificantes como son: regocijarse, alegrarse, complacerse, recrearse, deleitarse, divertirse, entretenerse. Como vemos, el disfrutar trasciende el contar con tiempo libre, gozar de descanso, disponer de vacaciones; es realmente ponerse en una **actitud** que permita aprovechar y gozar de lo que nos sucede, lo que implica una decisión personal, individual, positiva y edificante ante la vida.

El disfrutar de la vida es una meta que debe plantearse todos los días, en la búsqueda de la calidad de vida que se concibe como: «un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, ocupacional e intelectual, que le permite a la persona satisfacer sus necesidades individuales y colectivas» (Giusti en Méndez, 1998)

El disfrute de la vida debe ser un propósito permanente durante toda la vida, y muy especialmente a la mitad de la vida, porque es en ese momento cuando se presentan una serie de situaciones que

requieren de ajustes, como son la jubilación, el nido vacío, el rol de abuelo/a, la muerte de nuestros padres, entre otros.

Los aspectos que deben señalarse vitales para el disfrute de nuestra vida, son de acuerdo con Bonilla y Mata (1998):

- Estar satisfechos con nosotros mismos, para estar satisfechos con nuestras vidas.
- Actitud positiva, creativa, energética, vigorosa y alegre ante la vida.
- Fomentar los rasgos individuales de esfuerzo, búsqueda de solución a los problemas, facilidad para hacer compromisos y no recrearse en los fracasos sino utilizarlos como experiencias valiosas.
- Innovar nuestro modo tradicional de participar en nuestra comunidad y familia.
- Contar con objetivos claros por los cuales luchar.
- Reflexión y análisis introspectivo.
- Enfrentarse al mundo con fe, no caer en la rutina, vivir con esperanza y cumplir con su misión.

Las personas requieren ser autónomas para experimentar alegría y satisfacción con sus propias vidas. Para cumplir con este fin, se requiere de gran habilidad para enfrentar las dificultades del vivir como si fueran retos, no amenazas. La capacidad de resolver obstáculos estimula el gozo, la capacidad, el equilibrio, la confianza, el orgullo interior y la plenitud (Bonilla y Mata, 1998).

Carl Jung propuso que estos cambios tan importantes que acontecen en las personas hacia el «atardecer de la vida», son como una segunda pubertad con su «tormenta y estrés», no sin estar acompañadas frecuentemente por «tempestades de pasión». Los problemas que la persona enfrenta de la segunda mitad de los 40 a los 50 años son diferentes de los que se encara en la primera mitad y no pueden ser resueltos de la misma manera en que se resolvieron los primeros. Cada momento de la

vida demanda que comprendamos su esencia, ya que es a partir de entender la naturaleza de cada instante que la vida como un todo cobra sentido (Hidalgo, 2001).

Experiencia con el curso libre Disfrutando la Vida después de los 50 Años

Antecedentes

En Costa Rica se aprueba en 1999 la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, que establece los derechos de las personas adultas mayores y la responsabilidad que tienen las instituciones para hacer que estos se cumplan. En ella se considera personas adultas mayores a quienes tengan 65 años o más.

Los derechos que dicha ley establece son: acceso a la educación; a la preparación para la jubilación; a la participación; a una vivienda digna; al acceso al crédito; en caso necesario, a un hogar sustituto; a la atención hospitalaria inmediata; a una pensión oportuna; a asistencia social, si lo requiere; a la participación en el proceso productivo; a la protección jurídica y psicosocial en caso de abuso o maltrato; al trato preferencial y a la unión con otros contemporáneos en la búsqueda de soluciones a sus problemas en procura de un desarrollo integral.

Con esta ley se pretende mejorar las condiciones de vida de las personas adultas mayores en Costa Rica y regular todas las acciones y programas que deseen orientarse a esta población.

Es importante señalar que las cuatro universidades estatales en Costa Rica cuentan con programas educativos dirigidos a la población adulta mayor; estos comprenden cursos libres, talleres, charlas, participación en cursos regulares, espacios de convivencia intergeneracional y con pares contemporáneos, videoconferencias, seminarios, foros, talleres, simposios, cineforos, entre otros. La Universidad de Costa Rica es la pionera en este campo desde 1985; posteriormente, las otras tres universidades han seguido este lineamiento para cumplir con el derecho al acceso a la educación que establece la ley.

Al respecto, se crea en el año 2000 el Programa de Gerontología de la Universidad Estatal a Distancia, y dentro de las acciones desarrolladas se encuentran los cursos libres. En el año 2002, se ofreció por primera vez el curso libre Disfrutando la Vida después de los 50 Años, motivado por el interés en contribuir a que los participantes reflexionaran respecto a lo planteado anteriormente: que los 50 años

en la vida de una persona pueden significar un replanteamiento y reacomodo de su vida, y que estos ajustes requieren una actitud positiva, emprendedora y de disfrute de la vida.

Experiencia desarrollada

Para el curso en mención, se inscribieron 13 personas: 12 mujeres y un varón, con edades entre los 50 y los 76 años. El nivel educativo de los participantes era variado: cinco personas con educación universitaria, seis con educación secundaria y dos con educación primaria. La dinámica desarrollada consistió en que la encargada del programa en ese momento —autora de este artículo— tuvo la labor de facilitadora y, por lo tanto, fue la organizadora de las sesiones, coordinadora de las mismas y enlace con los invitados.

Inicialmente, el curso se organizó para ser impartido en dos sesiones semanales, durante dos semanas, en el mes de abril del 2002; sin embargo, la dinámica que tuvo el grupo permitió una gran integración entre los participantes, lo cual generó la propuesta de seguirse reuniendo una vez por mes. Esta iniciativa fue aceptada y asumida por la coordinadora del programa, y se mantuvo como actividad dentro del concepto de los cursos libres del programa, y se pudo desarrollar durante el resto del año 2002 y en los dos años siguientes, 2003 y 2004. Ahora bien, debido al crecimiento del Programa de Gerontología y a la carencia de personal profesional, se tuvo que suspender la participación de la coordinadora del programa en las sesiones mensuales, lo que provocó el fin de estos encuentros a partir del 2004.

La metodología de trabajo planeada para las dos semanas que inicialmente iba a durar el curso se mantuvo durante los casi tres años que el grupo se reunió mensualmente. La metodología base es la que se resume a continuación:

- Se elaboró una temática general a tratar, basada en los principales tópicos que afectan la etapa de vida que se inicia a partir de los 50 años. Este temario fue una guía a lo largo de los encuentros realizados; no se tomó como una temática lineal de trabajo, sino como un referente para tratar los temas que el mismo grupo iba necesitando. La lista de temas fueron los siguientes:
 - Proceso de envejecimiento

- Envejecimiento exitoso
 - Autoestima
 - La actitud ante las situaciones que se presentan en la vida.
 - Los cambios que se presentan en el transcurso de la vida.
 - Manejo del presupuesto familiar
 - Disfrute de la lectura
 - Focalización
 - Proceso de duelo
 - La muerte
- En la primera sesión se realizó la técnica del nido de periodistas, donde se les preguntó acerca de:
 - 1) Descripción de sí mismo(a) física y psicológicamente
 - 2) Definición del envejecimiento con una frase
 - 3) Visualización de sí mismo(a) en los próximos 10 años
 - 4) ¿Cómo se siente ante la vida?

Esta técnica fue fundamental para que desde el principio se gestara una dinámica de trabajo que permitió la apertura de las personas participantes, así como el ambiente y el espacio para seguir tratando temáticas personales que nunca se habían socializado. Desde la primera sesión, la coordinadora pudo obtener del mismo grupo, tanto por deducción como por solicitud expresa de los participantes, la temática a tratar en las siguientes sesiones.

- Propiamente, la dinámica de trabajo fue la misma en todas las sesiones, se iniciaba la actividad con pequeñas lecturas relacionadas con el tema a tratar. Se hacía una reflexión en grupo sobre dicha lectura, lo cual permitía una motivación de los participantes y abría el espacio para las siguientes actividades. Entre las lecturas realizadas, se pueden mencionar:
 - Lecturas de autoayuda acerca de la autoestima, superación personal, actitud positiva ante la vida, como *Cerrando círculos* de Paulo Coelho, entre otros.

Algunas de las actividades que se realizaron luego de la lectura inicial fueron las siguientes:

- Autobiografía con fotos que fue elaborada individualmente, pero socializada en el grupo. Interesó visualizar el pasado, pero definiendo a su vez aquello que quedó en el camino para poderlo retomar.
- Revisión de vida con participación de los integrantes del grupo.
- Conversatorios sobre diversos temas (que se detallan más adelante).
- Testimonios de invitadas: testimonio de personas que habían reestructurado su vida después de los 50 años.
- Mapa de los sueños, que consiste en dividir una cartulina grande en cuatro partes iguales: cada parte comprende un deseo o sueño: 1) deseos materiales; 2) sueños en relación con el cuerpo, la salud y la naturaleza; 3) deseos afectivos; 4) deseos espirituales. Se recortan imágenes de revistas y se pegan en el área correspondiente.
- Actividades recreativas, como paseos fuera del Área Metropolitana, celebraciones de cumpleaños, Navidad.

Conforme aumentaba la frecuencia de los encuentros, también se iba logrando un mayor nivel de identificación y de cohesión grupal que se fue consolidando cuando cada persona iba exponiendo su autobiografía, lo que, por así decir, los «desnudó» ante el grupo y les permitió conocerse e identificarse con las diversas situaciones vividas y experimentadas; ello logró que se convirtiese en una red de apoyo que permitió generar un ambiente afectivo, un sentido de

pertenencia e interacción. Esta situación confirma lo que la teoría plantea sobre las redes sociales, a saber, que las redes de amigos y pares son fuente de apoyo importante para las personas mayores; se construyen por afinidad, en intereses comunes y actividades compartidas (Sánchez, 2000), que fue precisamente lo que sucedió en este grupo de pares, pues el punto en común fue el interés de participar en una nueva actividad que ofrecía una universidad, y esa disposición abrió las puertas a una nueva experiencia y desencadenó el ambiente que se logró gestar.

Este grupo de pares construyó relaciones de amistades entre los participantes con gran significancia para cada persona; aquí se aprecia lo que plantea el Celade (2003): que los apoyos brindados por los amigos son más públicos, pero más personales; además, que se considera que las percepciones desarrolladas por las personas mayores que participan en redes, respecto al desempeño de roles sociales significativos, constituyen un elemento clave en su calidad de vida.

Se puede concluir que esta experiencia aportó a la calidad de vida de los participantes, tal como más adelante se detalla con la opinión de las mismas personas participantes que se vieron beneficiadas de esta experiencia que se está describiendo.

Percepción de los participantes acerca del curso Disfrutando la Vida después de los 50 Años:

Con el interés de conocer y medir el impacto de este curso en la vida de los participantes, estos fueron convocados a una sesión de grupo focal en octubre del 2008. Se consideró que, a cuatro años de haberse vivido la experiencia grupal, se podía medir el impacto del curso en sus vidas, pues durante ese tiempo habrían podido valorar los aportes del mismo y sus opiniones ayudarían a conocer con objetividad la importancia del curso, tal como de hecho sucedió.

Llama la atención que algunos refieren que se incorporaron a otros grupos tratando de llenar el vacío que ocasionó la suspensión del curso, pero no encontraron una experiencia similar. Por ese motivo se muestran muy interesados en la posibilidad de continuar reuniéndose a partir del reencuentro, lo que se ha venido dando hasta el presente.

A la sesión del grupo focal asistieron seis personas: el varón y cinco mujeres. Se hicieron tres preguntas:

- 1) ¿Qué les significó en sus vidas el curso?
- 2) ¿Qué temas del curso les parecieron más interesantes?
- 3) ¿Qué temas nuevos les gustaría que se incorporaran en el curso?

Significado del curso en sus vidas

La totalidad de los participantes manifiesta que fue de gran beneficio para sus vidas: mejoró la autoestima, les permitió contar con una nueva visión de mundo, con una actitud positiva ante la vida, con deseos de disfrutar cada momento, de contar con nuevos aprendizajes y nuevas actividades. Después del curso han tenido que enfrentar problemas de salud, accidentes, soledad habitacional, pero el aprendizaje obtenido en el mismo les brindó «herramientas» para ver las adversidades como oportunidades de crecimiento personal.

El curso los motivó a mantenerse activos, con protagonismo en sus vidas y en su entorno vital. La actividad genera satisfacción con la vida, sensación de bienestar y de sentirse útil. Han iniciado una serie de actividades y labores que les brindan mayores conocimientos.

«...Para mí, el curso significó una gran apertura hacia otra área que yo no conocía, como educadora, pues, estaba solo metida en el ámbito universitario y con gente adulta ya, con formación de maestros; nunca había compartido con compañeros así, de la misma edad o mayores, y entonces fue muy enriquecedora, me abrió la puerta como para quererme yo más... Y me arriesgué a muchas cosas que en realidad nunca me habían pasado por mi mente, especialmente porque yo me manejaba en un círculo muy intelectual... Y sigo creciendo día a día... Cuando tuve la oportunidad de ir al curso, tuve esa gran apertura hacia la vida, y es un disfrutar porque yo veo que, en cualquier cosa que yo haga, yo disfruto; y tengo mis caídas, pero me caigo y me levanto...» (M. E., 62 años).

Al respecto, la teoría de la actividad plantea que la persona que envejece más positivamente es aquella que permanece activa, continúa haciendo las mismas cosas que antes y relacionándose con los demás de la misma manera; por ello, la vejez no es muy diferente de la edad madura, y la mejor manera de evitar los aspectos negativos del envejecimiento es continuar haciendo las mismas cosas que hacían antes (Díaz, 1993).

Las personas mayores que se mantienen activas y productivas, cualquiera que sea la actividad que realicen, presentan un menor deterioro de sus facultades intelectuales y un mejor ajuste a sus condiciones al continuar sintiéndose útiles y productivas (Radán y Ramírez, 1985).

Características del grupo

Otras características que consideran significativas en sus vidas por haber participado en el grupo son el considerar la actividad como un espacio que permitió la convivencia y en donde se pudo compartir, dar y recibir apoyo en un ambiente de confidencialidad, respeto, consideración y además donde se pudo disfrutar, aprender, dar y recibir de afecto.

«...Y lo que más me gusta de este grupito es que nosotros no venimos aquí a quejarnos de nuestras dolencias, sino a conversar, a disfrutar, verdad, con las reflexiones que a todos nos enseñan mucho y todos aprendemos. Eso es lo que más me gusta...» (E., 56 años).

La amistad que se produjo entre los participantes permite una gratificación mutua, es voluntaria y generalmente acontece entre contemporáneos, se construye de acuerdo con el entorno y con los diferentes roles que desarrolla la persona. Cumple un papel muy importante en los procesos de interacción que las personas adultas mayores necesitan para la compañía y la intimidad. (Requena en Hernández, 2003).

La habilidad para asumir adecuadamente el proceso de envejecimiento mejora cuando la persona se siente valorada y necesitada con respecto al bienestar de una amiga o amigo. La amistad lleva consigo la valoración mutua y permite compartir necesidades e intereses que solo pueden ser satisfechas entre iguales (Sánchez, 2000).

Temas que consideran interesantes del curso

Respecto a los temas, los participantes manifiestan que todos fueron importantes; algunos señalan como temas significativos en sus vidas: el proceso del duelo, la muerte, la autoestima, el manejo del presupuesto familiar, el disfrute de la lectura.

«...Bueno, los temas desarrollados, todos fueron importantísimos para mí. El tema que caló más hondo en mí fue el duelo; el duelo me hizo reaccionar, yo tenía el concepto errado de que duelo era muerte, muerte de un ser querido, pero me di cuenta de que no, que yo tenía duelos encerrados ahí que G. tenía que ir sacando, y eso me hizo muy bien. Eché todos esos duelos afuera y me sentí libre...» (G., 62 años).

Estos temas tuvieron mucha significancia en los participantes del curso. Llama la atención que los temas de la muerte y del duelo son los que mencionan la mayoría; a pesar de ser un curso acerca de «disfrutar de la vida», el tomar en cuenta todos los aspectos que conllevan vivir, el percatarnos de nuestra temporalidad y de que la muerte acontece a cualquier edad y que el duelo no es solo de la pérdida de una persona, sino del trabajo con la jubilación, de un divorcio, de una parte del cuerpo,

entre otros, les permitió tomar conciencia de lo importante que es disfrutar de todos los instantes de la vida, de disfrutarla a cada momento porque es finita.

Temas sugeridos para nuevos cursos

Los temas sugeridos son diversos: gastronomía, etiqueta, comportamiento hacia personas negativas y dominantes; abuso y malos tratos a la persona adulta mayor, amor y sexualidad, manejo del carácter; incluso manifiestan interés en temas novedosos:

«...Para mí, el tema yo lo resumo en dos palabras: en todos los campos de la vida, para subir o aprender nunca es tarde, para nada, ni para volverse a enamorar, ni para aprender a tejer, ni para aprender inglés, ni para la computadora, ni para cocinar, ni para ser feliz, porque la felicidad es una condición mental: es feliz quien quiera ser feliz a costa de nada... Cómo querernos, cómo asimilar las malas situaciones, cómo no tener excesos... Yo creo que cualquier tema nuevo no hará que nos desmotive: todo lo contrario... Nunca se termina de aprender... Aprender a vivir, volver a vivir, porque hay gente que está viva y ha muerto, gente que no tiene ganas de nada, no tiene una motivación... Siempre hay cosas lindas por qué vivir...» (T., 74 años).

Plantean, además, el interés por presentar su testimonio en grupos nuevos para comunicarles lo que significó el curso en sus vidas. De esa manera, otras personas pueden aprovechar y disfrutar de esta vivencia que consideran tan enriquecedora:

«...Y qué maravilloso sería poder compartir con otras personas, ¿verdad?, para que de veras lleguen a disfrutar como lo hacemos nosotros, a pesar de tantas situaciones, pues, que a veces se nos presentan negativas y que hay que seguir adelante, y a veces, como dicen, la procesión va por dentro, pero por fuera reflejamos algo diferente, y eso contribuye a ayudar a otras personas, ¿verdad?...» (M., 61 años).

Jubilación

La mayoría de las personas participantes se encuentran jubiladas y disponen de tiempo libre. Es importante señalar que el único varón del grupo manifiesta que la incorporación al curso le ayudó,

porque en ese momento se estaba jubilando. Hace referencia a los mitos y estereotipos acerca de la jubilación. Al respecto, dice:

«...Para mí, el curso significó mucho, mucho porque en esos días empezaba mi jubilación. Yo no sabía qué hacer con el tiempo. Al principio, me daba vergüenza andar en la calle, que la gente me viera a cierta hora: "es un viejo vago". Entonces, yo tenía ese problema en la casa, pero diay empecé con el grupo, y me fui acomodando, y he sentido que en el grupo hubo un crecimiento muy grande...» (G., 62 años).

Vivir bien después de los 50, 60 años no es una forma de vida que se inicia a partir de esa edad, sino que es un estilo de ser en el mundo que se tiene de siempre, es el resultado de lo que se hizo anteriormente, y que se continúa haciendo. Es la capacidad de perdonar a otros y a uno mismo, así como recomenzar con esperanza en cualquier momento (Bonilla y Mata 1998).

Diferencias de género

Encontramos diferencias de género entre el único varón y las mujeres participantes, una de ellas relata:

«...Yo había estado tantos años dedicada a mis hijos, a mi esposo, a mi hijo discapacitado, y yo no había crecido ni medio centímetro en todo ese tiempo, tal vez como madre sí y como esposa, pero como persona me había quedado estancada en los veinte años...» (A., 62 años).

En el mundo patriarcal, la mujer es un ser cuyo sentido de la vida es para los otros, le pertenece a los otros, mediante su sexualidad, el trabajo y el poder. No es dueña de sí misma, no se asume como sujeto pleno, sino como objeto (Lagarde, 1993). Esta condición se ve reflejada en las labores de crianza, de cuidado de los nietos, de labores domésticas, de cuidado de madres y esposos mayores que demandan atención:

En el caso del varón manifiesta su interés porque se incorpore como tema nuevo del curso técnicas para el manejo del carácter. Al respecto dice:

«...Yo me enojo muy rápido, entonces me gustaría cómo diay las técnicas cómo dominar el carácter» (G. 62 años).

Nido vacío

Dos de las participantes viven solas: sus hijos se han casado, han formado sus propios hogares, y surge lo que se ha llamado *el nido vacío*.

De acuerdo con Bonilla y Mata (1998), la etapa del «nido vacío» les exige a los adultos mayores que realicen ajustes en sus vidas y, en caso de contar con pareja, que se renegocie la relación: es tiempo para iniciar una nueva etapa basada en el apoyo y la asistencia mutua.

El rol de abuelo o abuela

En su totalidad, los participantes han experimentado el rol de abuela(o). Este papel ha sido catalogado como un rol sin rol (Pinazzo en Nina, 2004), ya que no está definido por ley como un rol con derechos y obligaciones como el de los padres. Por ende, los encuentros entre abuelos(as) y nietos(as) pueden ser más satisfactorios al sentir que tienen menos responsabilidades y obligaciones que las que tuvieron con sus propios hijos. Las interacciones entre abuelos y nietos incluyen actividades como visitas, convivencia, intercambios de regalos, cartas, llamadas telefónicas, experiencias, afectos, apoyo, entre otros (Nina, 2004).

A manera de conclusión, podemos apreciar en los relatos que el curso trascendió y se convirtió en una red de apoyo para los participantes; se generó una dinámica de crecimiento personal y grupal que brindó fortalezas y motivaciones para el disfrute de la vida, porque de acuerdo con Gracia, citado por Sánchez (2000), las personas que carecen de apoyo social se encuentran más vulnerables o susceptibles a alguna forma de trastorno físico, mental o social. La presencia de una persona de confianza en la red social está asociada a una buena salud mental y una moral elevada; además, parece que actúa como mecanismo protector que reduce la ansiedad y la tensión que producen eventos vitales.

Con respecto a la metodología. Se aprecia que, en forma sencilla, con pocos recursos, se puede impactar significativamente en la vida de las personas que participan.

El grupo logró su propia dinámica, se convirtió en una red de pares en un ambiente muy enriquecedor; las técnicas utilizadas permitieron que personas que no se conocían lograran relatar sus vidas, lo que les facilitó percatarse de lo vivido, pero al mismo tiempo relativizar lo que les sucedía. Este «desnudarse» ante los otros generó esa unidad e integración que ha perdurado en el tiempo.

Papel del facilitador. El grupo fue dando la dinámica de desarrollo. Para ello, el facilitador debe tener una actitud de revisión permanente, de diálogo, de sensibilidad a las personas que lo integran.

Con respecto a las redes sociales. Se comprueban en la práctica los principales aspectos teóricos de las redes sociales y cómo se tienen que aprovechar para seguir trabajando en proyectos y experiencias dirigidas a esta población, que está deseosa de tenerlas en ambientes solidarios, respetuosos y de compañerismo.

Divulgación. Es muy importante socializar esta experiencia porque puede estimular la realización de otras similares en otros países y servir para nos demos cuenta de que, como profesionales en el campo de la gerontología, tenemos el compromiso de contribuir y fomentar un proceso conjunto de crecimiento y disfrute. Es crucial prepararnos para el atardecer de nuestras vidas; por ello, la edad de 50 años es determinante para el futuro de nuestras vidas. Al respecto, es muy importante generar redes de apoyo como la descrita, donde cada persona aprovecha la experiencia para su propia vida.

Bibliografía

BIANCHI, C. El proceso del duelo. Buenos Aires, Ediciones Corregidor, 2003.

BONILLA, F. y MATA, A. Plenitud después de los 60: proyecto de toda una vida, Editorial de la Universidad de Costa Rica. 1998.

BUENDÍA, J. Gerontología y Salud, Madrid, Editorial Biblioteca Nueva. 1997.

CELADE. Redes de apoyo social de las personas adultas mayores en América Latina y el Caribe, Chile. 2003.

CONSEJO NACIONAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR. Ley Integral para la Persona Adulta Mayor. (s.f.)

DÍAZ, L. Envejecer es vivir, Madrid, Editorial Popular. 1993.

DOBLES, J. Arte y Envejecimiento. Revista Anales en Gerontología. Volumen 1. Número 1. Editorial Universidad de Costa Rica. 1999.

GUEVARA N. 60 años no es nada, Buenos Aires, Editorial Planeta. 2001.

GUZMÁN, L. «Relaciones de género y estructuras familiares». EN: Revista Costarricense de Trabajo Social, N.º 4. San José, Costa Rica. 1994.

HERNÁNDEZ, R. El concepto de desarrollo humano. Trabajo presentado en la Conferencia Regional Cooperativismo y Desarrollo Humano, San José. 1993.

HIDALGO, J. El Envejecimiento: aspectos sociales. San José, Editorial de la Universidad de Costa Rica. 2001.

LAGARDE, M. Identidad de género. EN: Revista Cenzontle, México. 1993.

MÉNDEZ, E. Calidad de vida de las personas mayores residentes en el hogar para ancianos Alfredo González Flores. Estudio de caso. Tesis de maestría en Gerontología. Universidad de Costa Rica. 1998.

NINA, R. (2004) Del dicho al hecho, hay un gran trecho. Aproximaciones al estudio Relaciones abuelos-nietos. Memoria del II Seminario Centroamericano y del Caribe «Familia y Vejez». Red Estudios de la Vejez, Atlantea. San Juan, Puerto Rico.

ONU. Declaración Universal de los Derechos Humanos. 1948.

PICADO, L y otros. Un programa interuniversitario con una finalidad: incidir en el estilo de vida de la población y mejorar las condiciones y bienestar de las personas adultas mayores de Costa Rica. I Congreso Internacional de Gerontología «Máster Flory Stella Bonilla»: Retos y Perspectivas para un Envejecimiento Saludable. Universidad de Costa Rica. 2006.

RADAN A. y RAMÍREZ T. Funcionamiento intelectual y emocional del anciano. EN: Revista de Ciencias Sociales, N.º 29. Editorial Universidad de Costa Rica. 1985.

SÁNCHEZ, C. Gerontología social, Buenos Aires, Editorial Espacio. 2000.

***Ana Cecilia Murillo G.** (Costa Rica). Licenciada en Trabajo Social y M. Sc. en Gerontología. Docente universitaria jubilada, investigadora; primera coordinadora del Programa de Gerontología de la Universidad Estatal a Distancia. Coautora del libro *¿Envejece la sexualidad?* Actualmente facilitadora de los talleres de Preparación para la Jubilación de los prejubilados universitarios organizados por el Consejo Nacional de Rectores y asesora del Colegio de Cirujanos Dentistas de Costa Rica en políticas de salud bucodental para la población adulta mayor. Coordinadora del programa 60 y más, del Colegio de Cirujanos Dentistas de Costa Rica.