

# CAPÍTULO 3

## Aportes desde la cotidianidad

Las personas adultas mayores brindan a la sociedad contribuciones variadas y trascendentales para el desarrollo de los grupos con los cuales interaccionan. Estos aportes son generalmente intercambios entre personas que implican ayuda, afecto y afirmación.

Las diversas contribuciones pueden generar un círculo virtuoso de aporte, reconocimiento social y ocupación productiva del tiempo libre, así como relaciones intergeneracionales positivas y apertura de nuevos espacios para la realización de proyectos de vida que permitan una mayor satisfacción y bienestar personal. Con este panorama se puede contribuir a sobrellevar los cambios drásticos que se presentan en la vejez, sobre todo los relacionados con el sentido de identidad, autonomía y pertenencia, donde se ven interpelados aspectos como la autoimagen, los roles sociales, la disminución de la iniciativa y el comienzo de nuevos proyectos de vida (Laforest, 1991).

En este capítulo se muestra un conjunto de historias de vida de personas adultas mayores en las cuales sobresale una gran capacidad para minimizar los efectos negativos de las situaciones difíciles para maximizar los positivos. Se logra percibir un proceso de envejecimiento colmado de actividad a nivel laboral, creativo y con iniciativas para desarrollar y

concluir proyectos personales y comunales. Se evidencian fortalezas como la seguridad y la confianza en sus propias habilidades, la iniciativa, la capacidad para el trabajo y la vida activa, la generatividad y la integridad en la vejez.

Las personas adultas mayores consultadas en este estudio reconocen la conveniencia de establecer redes de apoyo para que sus aportes a la familia y la comunidad formen parte de un proceso conjunto que reconozca sus talentos personales e involucre activamente a quienes están a su alrededor.

Al analizar la situación de las personas adultas mayores no solo se debe pensar en carencias y necesidades, pues en ciertas dimensiones de la cotidianidad sus contribuciones son necesarias e imprescindibles.

Lo anterior avala la trascendencia y el compromiso de la sociedad de promover espacios para el desarrollo de esas fortalezas de vida que hacen que las personas adultas mayores, aunque a lo largo de su vida se enfrentaron a limitaciones económicas, educativas, familiares o de otra índole, encuentren en sus aportes cotidianos una forma de autorrealización y de satisfacción personal.



### Reconocer los aportes de las personas adultas mayores contribuye a superar las visiones estereotipadas

A lo largo de su ciclo de vida las personas desarrollan ciertas fortalezas vitales que les permiten resolver las crisis de una manera positiva (Erikson, 2000), pudiendo llegar a la etapa de la vejez y disfrutarla de manera plena. Se dice que cuando las personas resuelven de manera positiva sus crisis y cuentan con esas fortalezas vitales, logran superar las fuerzas negativas que les impiden desarrollarse de manera integral y aprovechan de forma óptima las oportunidades que se presentan día con día, dando ejemplo con su actitud a quienes les rodean y a las jóvenes generaciones.

Esas fortalezas vitales están relacionadas con la autoestima personal, la cual necesariamente está determinada por la seguridad y la confianza en cada quien y en los demás, lo que a su vez contribuye a la autonomía y la capacidad para decidir sobre su propio destino.

La iniciativa y la industriosisidad, asociadas a la curiosidad, el deseo de innovar, de proyectarse con su trabajo y de crear con sus propias manos, así como la fidelidad y la generatividad, relacionadas con la capacidad de las personas de crear y mantener relaciones interpersonales y afectivas provechosas, son algunas de las fortalezas identificadas en las personas adultas mayores que serán profundizadas en este capítulo.

Al analizar la situación actual de la población adulta mayor en nuestro país, resulta obligatorio hacer una reflexión general acerca de los aportes de las personas adultas mayores, desde su cotidianidad, pues para otras generaciones e incluso para este grupo etario se vive sin detenerse a pensar en que están construyendo historia mediante sus valiosos aportes.

Como las personas adultas mayores son tan diversas, sus aportes también lo son. Algunas se enfocan más en el ámbito público del trabajo comunitario, el

arte y la cultura en general. Otras están más relacionadas con la familia, hijos, hijas, parejas y amistades. Pero, sin duda, muchas de estas personas ocupan su tiempo en labores no remuneradas que contribuyen a la economía y a la sociedad.

Reflexionar sobre la cotidianidad de las personas adultas mayores y su participación activa en la construcción de la sociedad nos acerca a la posibilidad de cambiar la óptica de análisis de su situación en Costa Rica. Es un acercamiento denominado por Núñez (2002) como "inmediatez al mundo cotidiano", que implica preguntarse por la propia existencia, la existencia de otros y las relaciones que se establecen en la interacción diaria.

Así, lejos de pensar en las demandas sociales y económicas que tradicionalmente se asocian a la población adulta mayor, realizamos una lectura distinta de sus aportes cotidianos a la familia y la comunidad. Se trata, entonces, de tomar como ejemplo las historias de vida de algunas personas adultas mayores como fuente de reflexión y de autorreflexión.

El trabajo, la familia, la educación, el descubrimiento de los propios talentos, la alimentación, las maternidades y paternidades, la recreación, la reflexión, el rescate de la historia familiar y comunitaria, la expresión artística, el cuidado de la salud, la formación en valores, son algunas de las situaciones cotidianas en las que la mayoría de las personas adultas mayores juegan un papel protagónico.

Se pretende dar visibilidad a todas aquellas actividades a cargo de las personas adultas mayores que no necesariamente se traducen en términos económicos y que contribuyen en forma notoria en las dinámicas diarias de quienes les rodean: familiares, amistades y demás personas de las comunidades donde viven. De esta manera, el capítulo se centra en una dimensión más simbólica de las relaciones establecidas por las personas adultas mayores.

### Recuadro 3.1: Las personas adultas mayores participantes y la metodología empleada

Se contó con la participación de 30 personas con un rango de edad entre los 60 y los 93 años, representantes de comunidades de todas las provincias del país, ubicadas en zonas urbanas y rurales, como San Ramón, Zarcero, Alfaro Ruiz, San Carlos, Paraíso, Turrialba, Santa Cruz, Guaitil, Fátima, Santa Bárbara, Cedar Crik, Guácimo, Puntarenas, Jicaral, Lomas de Ocloro, Barrio Luján, Los Guido, Barrio México, Sabanilla, Puriscal y Ciudad Colón.

La selección de las personas informantes se hizo a conveniencia del estudio. Se tomó como base la información proporcionada por algunas personas líderes de centros universitarios, municipalidades, Iglesia católica y miembros de las comunidades, quienes hicieron las referencias pertinentes con base en su conocimiento de la zona.

Entre las características personales para recomendar a las personas adultas mayores se destacan el trabajo, la proyección social, el liderazgo comunitario, alguna cualidad artística, miembros cabeza de familias conocidas del lugar, entre otros. De acuerdo con las personas referentes, estas características personales son fortalezas que hacen que la persona adulta mayor se destaque en el grupo.

De las 30 personas entrevistadas, 19 aún desempeñan alguna actividad remunerada como la agricultura, la costura, la confección de dulces y cajetas, la venta de comidas, la música, el cuidado de la niñez. Este detalle representa un 63% de las personas adultas mayores participantes.

Algunas de estas personas realizan actividades poco comunes, cuyo trabajo ejecutan de manera altruista y sin fines de lucro. Estas cualidades las han hecho merecedoras de reconocimientos en los ámbitos comunitario, provincial y nacional. Entre estas actividades se destacan la producción de la cerámica chorotega tradicional, la enseñanza y el desarrollo de la música, la medicina tradicional, la pintura con tierra y arena y la restauración de imágenes religiosas.

El estudio que se tomó como base para este capítulo es de tipo transversal con enfoque cualitativo. A cada una de las 30 personas (15 hombres y 15 mujeres) se les realizó una entrevista en profundidad de manera individual. La información se sistematizó y el análisis fue descriptivo, tomando como fundamento teórico los elementos gerontológicos sobre cómo enfrentan las personas el proceso de envejecimiento según Laforest (1991) y la Teoría de Continuidad en la Vida de Erikson (2000).

### Los aportes de las personas adultas mayores son diversos y pueden distinguirse en los espacios familiares y comunitarios

Los tipos y las formas de contribución que brindan las personas adultas mayores son muy diversas y posibilitan identificar algunas diferencias según género, escolaridad y condición socioeconómica.

Hemos identificado cuatro conjuntos de aportes de las personas entrevistadas:

#### Los trabajos no remunerados en el ámbito familiar

Incluyen actividades como el mantenimiento y el embellecimiento de la casa, los oficios domésticos (preparación de alimentos, limpieza de la casa y lavado de la ropa), la realización de trámites fuera del hogar o "hacer los

mandados de la casa", como se dice popularmente, el cuidado regular de nietos, nietas o bisnietos y bisnietas, el resguardo de los bienes de la familia cuando esta no se encuentra presente en la casa, el cuidado de las mascotas y la enseñanza de un oficio a sus descendientes.

#### Los trabajos no remunerados en el ámbito comunitario

Son labores relacionadas con la participación en el sector político y social en favor del bienestar comunitario; la pertenencia a grupos organizados; el trabajo de voluntariado en la comunidad o instituciones de bienestar social con funciones específicas y responsabilidades; el cuidado de personas enfermas; la realización de talleres para la capacitación de generaciones más jóvenes en artes manuales, dramáticas y musicales. Igualmente el liderazgo y la creación de actividades de superación, de capacitación, y de emprendimiento en

beneficio de grupos del lugar, además de la consejería y la participación en procesos de resolución de conflictos en espacios comunitarios.

### Las labores remuneradas

Son actividades que generan ingresos mediante la producción agrícola, la confección de ropa, la venta de comidas y dulces tradicionales; las actividades comerciales en venta de bienes y servicios; el cuidado de la niñez; la venta de obras de arte, bisutería y artesanías; la dirección de grupos musicales y enseñanza privada de la música; la oferta de tratamientos de la medicina tradicional y algunos proyectos productivos.

Puede constatar que por el tipo de actividades y los ingresos que generan las personas adultas mayores se ubican en el sector informal del mercado de trabajo, situación que vulnerabiliza el respeto de sus derechos.

### Los aportes en el ámbito cultural y artístico

Las personas adultas mayores son depositarias del saber popular sobre medicina tradicional, comidas regionales, música autóctona y artesanía, y desempeñan papeles como capacitadoras y transmisoras de esas herencias ancestrales.

Las contribuciones descritas anteriormente reflejan una gran riqueza en términos de variedad, aporte y proyección social. Conviene indicar que "la dimensión del aporte" es una construcción a partir de los resultados de las entrevistas en profundidad; y que una misma persona puede brindarlos en una o varias de las dimensiones mencionadas.

### Las contribuciones de las personas adultas mayores trascienden el ámbito familiar y constituyen pilares para la vida en comunidad

Las mujeres se han destacado en el ámbito doméstico durante siglos. Las actividades que realizan se suelen asumir como trabajos ordinarios

ejecutados durante sus vidas y, por lo tanto, no son reconocidos ni valorados como aportes, sino como obligaciones. Esta situación se ha visto reflejada en otros estudios con población femenina mayor en el entorno nacional y latinoamericano (Bonilla y Méndez, 1999; Hooyman y Gonyea 1999; Guzmán y otros, 2003).

Sobre este punto una de las entrevistadas mencionó lo siguiente: "desde que tenía diez años hago el oficio en mi casa, me casé y seguí con la cruz... yo eso no lo miro como un aporte, sino como algo que de por sí debo hacer, es una obligación" (doña Nelly, 2007).

En algunos casos, las actividades domésticas generan ingresos económicos a las mujeres mayores con baja escolaridad, los cuales son invertidos en el mantenimiento de la familia, constituyéndose en un aporte imprescindible.

En cuanto a los hombres, estos asumen tareas relacionadas con la atención de la casa, como el mantenimiento o embellecimiento de la infraestructura que se asocian con oficios de carpintería, albañilería, electricidad, pintura y jardinería. Pocos mencionaron contribuir en actividades domésticas como la preparación de la alimentación o la limpieza de la casa, dado que sus cónyuges, hijas o nueras atienden estas necesidades.

Otro tipo de contribuciones dadas por los hombres son la realización de trámites fuera de la casa, tales como "mandados". Además, acompañan a las esposas e hijas cuando salen de la casa. De manera muy ocasional asumen el papel de cuidadores de nietos y nietas o de recoger a las niñas y los niños cuando concluye su jornada escolar.

Entre las contribuciones extraordinarias que aportan las personas adultas mayores que pueden traspasar las fronteras del núcleo familiar, se destacan la realización de actividades en instituciones como hospitales, el trabajo voluntario para cuidar personas

enfermas, la enseñanza a las generaciones más jóvenes sobre los oficios y habilidades artísticas que ejecutan con destreza y la activa participación en la organización comunitaria.

En este grupo generacional, resalta la variable de participación social y proyección comunitaria, que tiene una especial referencia en las mujeres. Siete décadas atrás, o más, las condiciones sociales las limitaban a incorporarse, de manera activa, en otros escenarios que no fueran el doméstico o religioso.

A pesar de lo anterior, de las 15 mujeres entrevistadas, al menos seis de ellas se identificaron con una situación de lucha y validación de sus derechos desde la adolescencia. Estas mujeres entrevistadas pudieron abrirse espacio en condiciones adversas para desarrollarse en ciertos trabajos y, en algunos casos, optar por una mayor escolaridad o un trabajo remunerado.

Desde espacios como la cocina y el taller de artesanía, algunas de estas mujeres han validado sus conocimientos y habilidades heredadas de sus ancestros para dar el salto cualitativo de pasar de un desarrollo limitado en el ámbito familiar, a un escenario comunitario, nacional e incluso internacional.

Las personas adultas mayores que lograron superar barreras e iniciaron sus proyectos, algunas desde la juventud y otras después de los 60 años de vida, han sido objeto de merecidos reconocimientos por su dedicación, superación, espíritu luchador y solidario. Esta condición les ha motivado a seguir adelante en sus afanes, y en la vejez están disfrutando plenamente de sus luchas y recogiendo los frutos de su esfuerzo.

Estos rasgos positivos los conservan en su etapa de ancianidad y les permiten emprender nuevos planes y soñar con otras metas, actitudes fundamentales para

disfrutar a plenitud la vejez (Bonilla y Mata, 1998).

Para los hombres pertenecientes a este grupo etario, la incursión en otras esferas diferentes al mundo doméstico es una situación más común. Mencionaron que desde su juventud se desarrollaron en forma activa en el ámbito del trabajo remunerado, la participación política y social, la agricultura, el trabajo emprendedor para construir casas, carreteras e inclusive pueblos.

Se identificó un gran espíritu aventurero en edades tempranas, en la búsqueda de mejores condiciones de vida y trabajo. Para un participante, esta situación de cambio constante y de gran dedicación al trabajo disminuyó su capacidad de establecer relaciones filiales y afectivas sólidas.

La mayoría de los participantes refieren una baja escolaridad y aclaran que en tiempos pasados se dedicaron, con mayor empeño, a cultivar la tierra y a otros menesteres asociados con la agricultura. Es oportuno mencionar que para la mayoría de los hombres entrevistados, existe una tendencia a valorar el trabajo físico y el aporte económico.

Tanto en hombres como en mujeres, se encontraron contribuciones relacionadas con el cuidado de la casa durante el tiempo que otros miembros de la familia salen a trabajar, estudiar o pasear. Además, asumen el cuidado de mascotas, plantas ornamentales y hasta huertos para el consumo familiar.

Es loable la tarea relacionada con la enseñanza religiosa, los valores, la historia familiar y comunitaria impartida a las jóvenes generaciones. En dos casos se indicó que los aportes dados por las personas adultas mayores son imperceptibles por la familia, dado que desde siempre su trabajo no ha sido considerado como un "aporte", y existe la creencia que es su obligación hacerlo.

Esta es la situación que vive Nelly, quien se autodenomina "una hormiga

Nelly mantiene el hogar con su pensión del Régimen no contributivo de la Caja Costarricense de Seguro Social. Dedicó parte de su tiempo a la búsqueda de ayudas materiales para sus familiares y, cuando no tiene que cuidar a los niños y las niñas de la casa, debe limpiar y planchar en casas vecinas.

### Recuadro 3.2: Las luchas de las adultas mayores

Doña Lelia Gamboa, entrevistada, comenta que luchó para optar por la educación secundaria y universitaria en un momento histórico que no privilegiaba la participación de las mujeres en este ámbito. Cuenta que fue muy duro para ella realizar los estudios secundarios, pues eran los hombres los más privilegiados al asistir al Colegio San Luis Gonzaga. Ella obtuvo una beca de la Municipalidad de Paraíso de Cartago para estudiar.

A partir de ese momento se sintió comprometida a retribuir a la sociedad la oportunidad que le había brindado y desde muy joven se dedicó a la educación primaria. Ha dado una gran lucha a favor del progreso de los pueblos de las zonas rurales. Con dedicación y vocación de servicio ha trabajado para obtener mejores oportunidades para las mujeres y la niñez.

Margarita Marchena, Dora Jaén, Bertilia Romero y Hortensia Romero han trabajado muy duro en espacios políticos comunitarios para crear tres cooperativas de mujeres. De esta

forma han logrado incursionar en la cocina tradicional, utilizando cocinas solares y elaborando cerámica chorotega. Fue después de cumplir 50 años de edad que Bertilia y Dora han dedicado su esfuerzo en la constitución de una cooperativa orientada a una actividad poco tradicional, en la que se reconoce la importancia de la conservación de la naturaleza y el aprovechamiento de la energía solar, promoviendo un cambio en la perspectiva de la vida y la forma en que las personas aprovechan la energía de la naturaleza para la atención de sus necesidades cotidianas.

Por otro lado, Edita Marín, después de los 65 años de edad, inició sus estudios secundarios y cumplió su sueño de incursionar en el teatro. Esa fuerza interna, que mantuvo por muchos años, la motivó con un proyecto de vida que la hizo retomar los estudios después de su jubilación, crear un grupo de teatro, escribir cuento y poesía, participar en certámenes nacionales e internacionales y convertirse en una "Abuela cuentacuentos".

zompopa", puesto que su vida ha sido de trabajo y sufrimiento. Con 85 años de edad su vida transcurre sin novedad, sin sueños, con la esperanza de que algún día sus hijos hombres se acuerden de ella y le ayuden económicamente.

En Los Guido de Desamparados, Nelly mantiene el hogar con su humilde pensión del régimen no contributivo de la Caja Costarricense de Seguro Social, dedica parte de su tiempo a la búsqueda de ayudas materiales para sus familiares y, cuando no tiene que cuidar a los niños y las niñas de la casa, debe limpiar y planchar en casas vecinas.

#### **La actividad permanente, la resiliencia y el establecimiento de redes de apoyo son esenciales para la realización de los proyectos personales y comunitarios**

Son varios los elementos que dan sustento a la motivación de las personas para continuar brindando aportes, sean estos de índole económica, afectiva o cognitiva.

Es así que se destacan aspectos fundamentales como la vocación de servicio, el espíritu luchador, el deseo de instruirse, explorar cosas novedosas y la apertura para aprender de los demás. Muchas de las personas entrevistadas sienten la necesidad de emprender nuevos proyectos, lo que necesariamente las conduce a compartir y aportar nuevas ideas: "Desde siempre quise hacer lo que actualmente estoy haciendo. Me imaginé que con la tierra podía hacer lindas creaciones. Admiro la naturaleza y los colores que en la tierra se encuentran. Las vetas de tierra roja, verde, blanca, azulada se combinan y he logrado crear una técnica que sólo yo la hago y mis obras ya son reconocidas" (doña Dubi, 2007).

El liderazgo evidenciado refleja una historia de vida caracterizada por trabajo y solidaridad con un enfoque de respeto a los derechos y de lucha por la dignidad y el progreso. A pesar de las limitaciones materiales y las condiciones de salud y familiares, estas personas reconocen que la vida continúa

y cada día se aprenden cosas interesantes. Lo anterior demuestra una apertura a reflexionar y crecer como personas en medio de condiciones adversas. De igual manera se evidencia la necesidad de proponer proyectos colectivos para progresar en beneficio de las colectividades. En este sentido, la persona siente una fuerza interna que la mueve a colaborar y a trabajar por, con y para otras: "Yo siento que mi trabajo y el deseo de colaborar en la Cooperativa me nace desde muy adentro. Es una fuerza que me impulsa a trabajar y a sacar fuerzas de donde no las hay. Estar activa

me hace sentir bien, me olvido de las enfermedades, me mantengo sana" (doña Margarita, 2007).

La proyección que tienen estas personas en los diferentes escenarios sociales les ha permitido autorreconocer sus habilidades y fortalezas. De la misma forma, la familia ha notado en ellas cualidades dignas de imitar y contribuciones valiosas para el desarrollo del grupo como sistema familiar. Los aportes que puede dar la persona adulta mayor constituyen un ejemplo de desprendimiento; por lo tanto, no se busca retribución alguna: "Yo no quiero irme a la tumba

### Recuadro 3.3: Las abuelas y sus aportes a la familia de hoy

Los significados del papel social de las abuelas y los aportes que, en forma directa o indirecta, brindan en el seno familiar fue el objetivo de un estudio de tipo cualitativo a cargo de la Escuela de Nutrición de la UCR en el 2004.

En el estudio participaron 75 abuelas de los cantones de La Unión y Montes de Oca, quienes tenían edades entre los 50 y los 85 años. Ellas pertenecían a familias con más de cinco miembros y de uno a cinco nietos en edades comprendidas entre los 3 y 42 años. La escolaridad de estas mujeres era baja y más del 85% señaló que se dedican a labores domésticas.

La experiencia personal y el rol desempeñado por sus propias abuelas, madres y suegras favorecieron la construcción de un significado diferenciado del papel de la abuela y de la expectativa de la familia sobre su función social. Al respecto, se destaca el esperado apoyo en finanzas del hogar, en las tareas domésticas, la crianza de los miembros más pequeños de la familia, el cuidado de la alimentación y la consejería. Se muestran mayores responsabilidades para las más jóvenes y sin trabajo fuera de la casa.

Aquellas que disfrutaban su papel como abuelas señalaron aspectos como la compañía, el sentirse útiles sirviendo a los más allegados, la ternura, el juego y la seguridad. La llegada de los nietos para muchas de ellas significó la oportunidad para revivir la experiencia de crianza y educación, pero sin la responsabilidad directa de crianza. La expectativa familiar respecto a la abuela se identifica con la

posición de esta de darse a la familia en una dimensión de cuidado y educación.

Los vínculos establecidos tienden a fortalecerse, como manifestación del apoyo solidario de las abuelas en crisis familiares, por lo que la consejería familiar se asume de manera activa por las mujeres mayores, lo mismo que su contribución a la economía familiar ya sea aportando dinero, contribuyendo a cuidar los nietos mientras otros miembros salen de la casa a trabajar, ayudando en las tareas domésticas, educando en valores y religión o acompañando a sus nietos y nietas a la escuela, citas médicas y juegos.

En este sentido, la edad es determinante pues cuanto más joven sea la abuela, más funciones de cuidado y apoyo económico e instrumental se esperan que pueda ofrecer a la familia. Esta situación se revierte conforme la abuela envejece y se recurre a ella más para consejería y compañía.

Los aportes evidenciados en el grupo de estudio están permeados indudablemente no solo por su misión de abuelas, sino también en sus papeles sociales como mujeres. En las relaciones intergeneracionales se presentan también contraposiciones respecto a los patrones de crianza y las formas de resolución de los conflictos familiares. Además, se evidenció insatisfacción en las mujeres mayores, cuando, por su condición de abuelas, se les obliga a contribuir en la familia, lo cual las priva de su libertad para decidir si desean o no compartir su dinero y su trabajo en un contexto en el que sus aportes no son valorados y, por el contrario, se truncan sueños y proyectos de vida por dedicarse a otros.

"Yo siento que mi trabajo y el deseo de colaborar en la Cooperativa me nace desde muy adentro. Es una fuerza que me impulsa a trabajar y a sacar fuerzas de donde no las hay. Estar activa me hace sentir bien, me olvido de las enfermedades, me mantengo sana" (doña Margarita, 2007).

y llevarme lo poco que yo sé, porque yo he tenido la facilidad de descubrir muchas cosas, y para que esto siga en las generaciones. Eso fue lo que me llevó a hacer la cooperativa, y a enseñarle a todo el pueblo" (doña Hortensia, 2007).

Lo anterior concuerda con la teoría que trata de dar una explicación al sentido de vida en los seres humanos. De acuerdo con Frankl (1994), el sentido de vida es la intencionalidad que las personas tienen que las hace mirar de una manera positiva hacia el futuro, cuyo impulso vital las mueve hacia la consecución de nuevos propósitos.

De acuerdo con Bonilla y Méndez (2001), la búsqueda del sentido de la vida tiene fundamentos emocionales y motivacionales que se expresan en espiritualidad, y ésta nutre la experiencia de conexión e integración, de unidad y trascendencia de lo cotidiano y ordinario a lo extraordinario.

La mayoría menciona una energía vital que les sale desde lo más adentro de sus entrañas, que las mueve a seguir adelante y a emprender nuevas cosas. Mediante el trabajo y las contribuciones que se brindan, logran una ocupación productiva del tiempo libre: "Yo me siento dueña y señora de mis cuentos, pero la poesía es mi fuerte. Actuar frente al público también se me hace fácil porque estuve en clases de teatro por varios años" (doña Edita, 2007).

Con una mirada sobre lo que se desea hacer, estas personas pudieron superar las barreras físicas e intangibles y avanzar con pasos firmes en propósitos individuales y colectivos. Superaron la visión de que la economía es la determinante de la felicidad, y que las contribuciones se centralizan únicamente en la fuerza física, que va disminuyendo, conforme aumenta la edad. Al respecto, se podría decir que estas personas lograron descubrir lo que Frankl (1994) denomina como la capacidad para descubrir lo esencial, sus propios intereses y valores, con un resultado positivo de sentimiento de bienestar.

Sin embargo, cuando las personas adultas mayores sienten que, a pesar de sus valiosos aportes, carecen de la libertad para decidir sobre su propio destino y el establecimiento de nuevas metas, les sobreviene la pérdida del interés por innovar, el aislamiento y la frustración paralizante, situación evidenciada en dos personas entrevistadas, pero que podrían ser las circunstancias de otras adultas mayores.

Cuando la persona no tiene opción para decidir si brinda algún tipo de contribución y se ve en la obligación de hacerlo, los sentimientos manifestados son de tristeza y de frustración: "Si no trabajo, mi familia se muere de hambre (...) Si no cuido a mis nietos, no entra dinero a la casa (...) Tengo que colaborar en algo y no ser una carga para la familia (...) La pensión es mía, pero debo dársela a ellas para que compren lo necesario para la casa" (doña Nelly, 2007).

Los rasgos identificados como altruistas, líderes, vocación de servicio y desprendimiento también han sido citados en otros estudios nacionales con población mayor; tal es el caso de Bonilla y Méndez (2001) y Bonilla y Rapso (1997).

Para continuar con propósitos de vida, las personas conforme envejecen deben redescubrir sus esperanzas y fortalezas, buscar nuevas aspiraciones y continuar soñando sin dejar que la fuerza interna se extinga. Asimismo, deben tener la convicción y el apoyo necesario para identificar que, lejos de hacer una sobrevaloración del apoyo basado en recursos económicos o fuerza física, cuando éstos se ven disminuidos, cobran fuerza los apoyos que las personas adultas mayores pueden ofrecer en las dimensiones cognitiva y afectiva.

Lo anterior implica necesariamente un replanteamiento constante de los intereses y motivaciones, ya que éstos pueden cambiar conforme avanzan los años. Ese cambio también conlleva la transformación en los tipos y las formas

"...yo he tenido la facilidad de descubrir muchas cosas, y para que esto siga en las generaciones. Eso fue lo que me llevó a hacer la cooperativa, y a enseñarle a todo el pueblo" (doña Hortensia, 2007).

en que las personas adultas mayores brindan sus colaboraciones en el mundo cotidiano.

### **Iniciativa, industriosidad, generatividad e integridad: las fortalezas de las personas adultas mayores**

En el marco de análisis de las contribuciones que las personas adultas mayores hacen a la sociedad, vale la pena destacar las fortalezas identificadas en muchas de las personas participantes que, independientemente de las contribuciones aportadas y la condición de reciprocidad al brindar y recibir apoyo en su familia o comunidad, han podido llegar a una edad avanzada con una buena calidad de vida, un gran sentido de identidad, pertenencia y proyección social.

Tomando como referencia las fortalezas vitales propuestas por Erikson (2000), definitivamente en las personas adultas mayores participantes en el estudio se identifican varios elementos que han determinado en gran medida la manifestación de aspectos tan básicos como la confianza y seguridad en sí mismas, la iniciativa, la industriosidad o capacidad para el trabajo y mantener una vida activa, la fidelidad, la generatividad y la integridad en la vejez.

Estas fortalezas vitales se reflejan en las diversas formas mediante las cuales se manifiestan y aportan las personas adultas mayores en la cotidianidad. Desde aportes como el tiempo para escuchar y dar un consejo, hasta la dedicación y el trabajo que demanda la organización comunitaria y la integración de una cooperativa en beneficio de un grupo vulnerabilizado.

No resulta azarosa esta condición positiva de disponer de ciertas fortalezas que conducen a las personas adultas mayores a disfrutar del bienestar, derivado en gran parte de su satisfacción al brindar contribuciones en variadas dimensiones del quehacer humano. Al respecto se pudo identificar algunas situaciones que podrían haber influido directa o indirectamente en este estado, entre ellas:

- Una historia de vida que refleja el desarrollo personal con esfuerzo y aprovechamiento de las oportunidades en el momento oportuno para cumplir con propósitos claramente definidos.
- La capacidad para minimizar los efectos negativos de las situaciones difíciles y para maximizar los positivos (resiliencia).
- La capacidad para reconocer los propios talentos y la motivación para plantearse metas en su mundo cotidiano.
- La creatividad, iniciativa y autonomía para el desarrollo de proyectos personales y comunales.
- La solidaridad y un gran sentido de compromiso social.
- El reconocer la necesidad de buscar a los otros y de trabajar por el bienestar común.
- La búsqueda permanente de actividades para evitar el estancamiento existencial.
- La búsqueda permanente de enriquecer su espiritualidad.

Dicha afirmación se complementa con ciertas características familiares, comunitarias e históricas que contribuyen a que las personas adultas mayores se desenvuelvan. Son ejemplos, el respeto a la autonomía, la creación de espacios para el desarrollo de nuevas actividades, el ejercicio de tareas en que se brindan significativos aportes, el establecimiento de vínculos socioafectivos y de acompañamiento, la promoción de estilos de vida saludables y de preparación para el disfrute de una vejez con calidad de vida, todo lo cual contribuye a la valoración integral de los aportes que emanan de esta población.

Podría decirse que en estas historias de vida sobresalen al menos tres elementos en común:

*"Yo me siento dueña y señora de mis cuentos, pero la poesía es mi fuerte" (doña Edita, 2007).*

- el trabajo y la actividad permanente a lo largo del ciclo de vida,
- la resiliencia
- el establecimiento de redes de apoyo para la realización de los proyectos personales y comunitarios.

Para las personas participantes, el trabajo es visualizado como uno de los aspectos fundamentales para lograr una vejez exitosa y activa. De esta manera, el trabajo además de haberles propiciado sobrevivir, favoreció el desarrollo y el reconocimiento de sus talentos y capacidades.

Esta concepción de trabajo como actividad productiva, en términos económicos y como un medio de realización, le permite a la persona crear, tal y como lo afirman Bonilla y Mata (1998), nos brinda la posibilidad de promover estilos de vida activos que orienten a la población en general a comprender el envejecimiento como un proceso que no se inicia a los 60 ó 65 años de edad, sino que forma parte del ciclo vital de todas las personas.

Las personas entrevistadas han llegado activas al momento vital específico de la vejez desarrollando actividades relacionadas con el trabajo, el ejercicio físico, la participación en grupos o asociaciones comunales; algunos otros en una relación permanente con la música, la pintura o la escritura.

Estas actividades de "preparación" son columnas medulares para que las personas adultas mayores lleguen a fijarse objetivos a mediano y largo plazo, y a tener motivaciones y sueños por los cuales continuar luchando, a pesar de las dificultades que puedan presentarse. Este sentido de vida es trascendental para que tengan la posibilidad de definir lo que es relevante para sus vidas; es más, "las personas con claridad de sentido pueden evaluar más objetivamente los resultados de sus vidas" (Bonilla y Rapso, 1997).

Es oportuno mencionar que las condiciones de vida de las personas entrevistadas no pueden generalizarse al resto de población adulta mayor del

país, pues hay que reconocer que para un amplio sector de este grupo etario las condiciones laborales, familiares y comunitarias no han contribuido a un proceso de envejecimiento saludable o activo, sino que han acelerado el deterioro de su salud física y emocional.

De esta manera, aquellas personas que se "...sienten desamparadas, sin afecto, a quienes el medio les ha obstaculizado el desempeño de sus destrezas y energías, el logro de metas, de una ocupación estable, o que enfrentan crisis inesperadas como la muerte de familiares o la destrucción de su casa por eventos naturales, muestran fatiga, ansiedad, depresión y terminan por enfermarse..." (Bonilla y Mata, 1998: 93).

Obsérvese que no siempre se limitan sus posibilidades de aportar a las familias, pero sí se dificulta el disfrute de las labores cotidianas y el establecimiento de vínculos con otras personas de la comunidad. Es conocido, por ejemplo, que muchas mujeres mayores, a pesar de sentir cansancio o estar deprimidas, continúan haciéndose cargo de las labores del hogar, el cuidado de los nietos y las nietas, así como de otros miembros de la familia. En este sentido, la situación de las mujeres debe analizarse con especial atención, sobre todo en el momento actual, pues recae sobre ellas el cuidado de tres generaciones: a sus padres octogenarios y nonagenarios, a sus hijos e hijas que cada día salen a mayor edad del hogar, y a sus nietos y nietas.

En cuanto a la resiliencia, entendida como la capacidad que tienen las personas para minimizar los efectos negativos de las situaciones difíciles que enfrentan cotidianamente y para maximizar los aspectos positivos, las personas mayores entrevistadas comentaron haber atravesado situaciones muy difíciles por lo que tuvieron que tomar decisiones cruciales para continuar con las metas planteadas.

En ocasiones la pérdida de seres queridos, las enfermedades, las dificultades económicas de la familiares, o los mitos y estereotipos sobre la vejez y los "viejos", son elementos que

"La pensión es mía, pero debo dársela a ellas para que compren lo necesario para la casa" (doña Nelly, 2007).

han afectado a las personas adultas mayores participantes; sin embargo, mediante la determinación, la espiritualidad, el apoyo y el optimismo, han podido enfrentarse a las situaciones más difíciles para superarlas y reflexionar sobre las lecciones aprendidas.

Esta capacidad también debe ser fomentada en las personas desde edades tempranas del ciclo de vida, pues conforme se avanza en la edad es más notoria y valiosa la capacidad que se tenga para mantener la integridad ante las adversidades y problemas enfrentados y la flexibilidad para continuar construyendo a partir de las vivencias.

Como lo mencionan Bonilla y Mata "las personas necesitan ser autónomas para experimentar alegría y satisfacción con su propia vida; pero llevar esto a la acción requiere gran habilidad para enfrentarse a las dificultades del vivir como si fueran retos, no como amenazas. Es tratar de resolver obstáculos lo que hará sentir gozo, capacidad, equilibrio, confianza, orgullo interior y plenitud" (Bonilla y Mata, 1998:95).

Las personas adultas mayores entrevistadas para alcanzar muchas de las metas que se han propuesto a lo largo de sus vidas han establecido redes de apoyo que reflejan la permanente necesidad de mantenerse en actividad para lograr un trabajo en conjunto solidario, con compromiso social por el bienestar común.

---

### **Había una vez...La historia de Edita Marín, una abuela cuentacuentos**

La historia de Edita Marín Rodríguez se inicia hace más de setenta años en su tierra natal, Palmichal de Acosta. Sus diferentes facetas como mujer, abuela, líder comunitaria, actriz de teatro, poetisa y cuentista son enriquecidas con la sencillez, el positivismo y una energía extraordinaria que hacen que disfrute calidad de vida, la cual reconoce como *una bendición de Dios*.

Muy joven se casó, razón por la cual dejó su pueblo natal para residir en Lomas de Ocloro,

comunidad donde vive desde hace más de cincuenta años, y por la cual siente un cariño especial y es muy respetada. Refiere que uno de los talentos que más disfruta en la actualidad es su realización artística como poetisa y cuentacuentos. Cuando estaba en la escuela, aprovechaba los momentos de soledad para escribir poesía y desde muy niña lograba plasmar sus sentimientos más profundos en líneas de escritura, las cuales conserva como un tesoro. *Hay que dejar que el pájaro prisionero en nuestro cuerpo pueda volar libremente*, dice, al recordar que fue a sus nueve años cuando escribió el primer poema.

Su vida laboral transcurrió en el Registro Nacional. A sus cuatro décadas de vida logró terminar los estudios secundarios y, una vez jubilada, decidió estudiar teatro en la Compañía Nacional de Teatro, una pasión descubierta desde etapas muy tempranas de su vida. Sus conocimientos teatrales los ha enriquecido con estudios literarios en la Universidad de Costa Rica y la Universidad Nacional.

En la actualidad es escritora y ha dirigido numerosas obras teatrales, muchas de ellas con influencia bíblica. Más recientemente, a los 69 años de edad, descubrió su habilidad como cuentacuentos con especialidad en población adulta, talento que comparte en un grupo denominado *-Había una vez-* integrado por ella y otras dos personas, quienes escriben y declaman cuentos a grandes y chicos por todo el territorio nacional.

En primera instancia, se inspiró en las leyendas populares de su pueblo natal, entre las que se destacan *El salvaje*, *La llorona*, *Los quejidos de los difuntos*, *La Segua* y otros, e integrando además sus propias vivencias y las historias de otras personas, con una gran facilidad para crear leyendas encantadoras.

A pesar de que no ha logrado publicar ninguna obra poética o teatral, Edita Marín ha sido merecedora de varios reconocimientos por su trabajo, entre ellos el premio como escritora centroamericana, el tercer lugar en poesía en el V Congreso Literario organizado por la Asociación Gerontológica Costarricense en 1996 y otros. Su primer cuento, "El reloj de linterna de mi abuelo Simón", la hizo merecedora de un premio nacional en este género literario.

Además, resalta su liderazgo comunitario y mediación como jueza de paz y orientadora familiar en su comunidad de Lomas de Ocloro. Numerosos vecinos visitan su casa en la

búsqueda de un consejo o una conciliación. Forma parte de una red comunal de la Parroquia de la Santa Cruz, Barrio La Cruz, donde se promueve la organización comunitaria y la integración familiar, con la intención de reducir el daño ocasionado por las drogas y el sufrimiento social.

La propuesta de trabajo se basa en fomentar y/o reforzar en las familias la costumbre de que, al menos una vez a la semana, se reúnan todos sus miembros para compartir en familia una comida. De esta forma se promueve la creación de espacios para la comunicación, el diálogo y la posibilidad de compartir problemas, sueños y esperanzas. El objetivo es que esta práctica de degustar una comida, tan común en antaño cuando las familias se reunían en la mesa para compartir los alimentos y dejado en la actualidad por diversas razones, se vuelva a convertir en un hábito que pueda disfrutarse colectivamente y se vuelva imprescindible en el seno familiar.

Su interés por la comunidad y la búsqueda de resolución de sus problemas hizo que fuera seleccionada entre las primeras 25 líderes comunitarias en el ámbito nacional, motivo por el cual realizó un viaje a la Universidad de Oregon, Estados Unidos.

A continuación se presenta uno de sus poemas, seleccionado por ella como muestra de su pasión en la escritura.

### Desubicada

Después de verlo a él  
salí sudando y muy desorientada  
No había norte ni sur, este ni oeste.  
Entre la tierra y el cielo suspendida  
el misterioso espacio en que existe todo  
sin que exista nada. En que todo lo lleva  
la persona amada y todo lo demás  
es simplemente nada. Es la azul dimensión  
mágica y pura de estar enamorada.

Edita Marín Rodríguez  
15 de diciembre, 2006

### Se requiere de información, sensibilización y estrategias concretas para derribar los mitos existentes alrededor de la vejez

Si el envejecimiento se produce en el marco de acciones específicas que promuevan el respeto a los derechos



*Yo nací con la poesía...*

de las personas adultas, y que garanticen la protección, la atención integral, la educación, la actividad y la vida digna para este grupo de la población, la vejez podría entenderse como un momento de plena creatividad y participación.

No obstante, el imaginario social predominante sobre la vejez en las sociedades occidentales, se relaciona con el deterioro, la enfermedad, la dependencia, la carga y la ruptura de vínculos sociales. Esta construcción social de la vejez la concibe como una etapa eminentemente de pérdidas de la autonomía, de las capacidades físicas y cognitivas, de las habilidades, de la salud, de la belleza, del poder y de la vida misma.

En una sociedad como la costarricense, en la cual predomina el culto a la juventud, la productividad, el dinero, la tecnología, la belleza física y la competitividad se producen y reproducen mitos y estereotipos sobre el envejecimiento (y sobre quienes envejecen), que influyen en la dinámica social y el lugar que se otorga a la persona adulta mayor, un lugar de espera, de incertidumbre y de exclusión. Todo esto en una dinámica dialéctica, pues aunque estas ideas estereotipadas no siempre tienen su base sobre situaciones reales, se reproducen para mantener, a

lo largo del tiempo, algunas actitudes o formas de pensar sobre las personas adultas mayores que ellas mismas llegan a creer e interiorizar.

Ideas erróneas como que todas las personas mayores son iguales, que los hombres y mujeres envejecen de la misma forma, que son frágiles, y que no tienen nada para aportar, están profundamente arraigadas en el imaginario que se crea de las personas adultas mayores.

Sin embargo, se debe reconocer la diversidad de condiciones y situaciones que median en la forma en que envejecemos todas las personas, tales como el género, la escolaridad, la condición socioeconómica, la zona geográfica, la situación particular de salud y el estilo de vida, los cuales son factores acumulativos que influyen en cómo se llega a este momento del ciclo de vida.

Estas consideraciones son necesarias si se quiere propiciar el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas adultas mayores, pues el respeto, el reconocimiento de sus necesidades específicas y sus aportes fundamentales son piezas claves para construir un entorno más hospitalario, solidario y armonioso.

Los hallazgos demuestran que existen rasgos personales y condiciones familiares y sociales que hacen que las personas adultas mayores se desenvuelvan satisfactoriamente y se les reconozca su trabajo y sus contribuciones. A su vez, sus luchas cotidianas puedan ser el medio para sentirse útiles y una forma de cumplir con sus aspiraciones.

Obviamente, en estas personas está presente una historia de vida que ha contribuido de manera significativa a lograr esa integración en la vejez. Implica que la sociedad, como tal, está comprometida a facilitar las condiciones para que, desde etapas tempranas de la vida, las personas desarrollen ciertas fortalezas que les permitan tener una actitud más positiva ante la vida, identificar y aprovechar las oportunidades y sentir la fuerza interna que las movilice a trazarse nuevas metas.

Resulta claro que la situación no queda en lo personal, sino que las condiciones del medio que rodea a las personas pueden facilitar u obstaculizar el proceso de preparación para disfrutar de una vejez con calidad.

En este sentido vale la pena preguntarse de qué manera las políticas, los programas y los proyectos dirigidos a la población adulta mayor están considerando o considerarían el desarrollo de mejores condiciones para que la experiencia de envejecer sea positiva y satisfactoria.

Se requiere romper con los mitos que dibujan el proceso de envejecimiento como uno de decadencia y de pérdidas. Debe fomentarse la capacidad de transformar esta visión distorsionada de limitación, ensalce de la juventud y sobrevaloración de la fuerza y belleza física, a otro con cara más humana para que se reconozca que todos somos necesarios en la sociedad y que las contribuciones -materiales o no- son valiosas.

Cuando la fuerza física, la capacidad para trabajar y los aportes en la dimensión económica declinan, la sociedad debe estar clara y comprometida para crear los espacios y las oportunidades requeridas, de tal forma que sus contribuciones cotidianas, basadas en la sabiduría que dan los años, sean los pilares para el acercamiento intergeneracional y el mantenimiento de un espíritu soñador, reconocido y anhelado por quienes rodean a las personas adultas mayores.

---

### **Dulce trabajo: Don Evelio y la tradición de los trapiches**

Transformar el caldo de caña de azúcar en atados de dulce, sobados y chicharrón o punto (miel chichulsa), es la tarea que Evelio Arias Vargas realiza todos los días miércoles y jueves en su tradicional trapiche, en su pueblo natal, La Paz de San Ramón.

Sus papás llegaron a esas tierras en el siglo pasado, y allí nacieron él y sus cinco hermanos. Toda la familia se dedica a la producción de dulce en trapiches de la zona.

En sus conversaciones amenas describe vivencias de su infancia, juventud y adultez mayor. Refiere que desde muy pequeño tuvo que trabajar, sin tener la posibilidad de asistir a la escuela y recuerda que su Primera Comunión la hizo con Monseñor Solís.

Muy joven se casó y con orgullo enseña su finca y la casa, un tesoro de su familia y ambos considerados como regalos de Dios. A sus 19 años de edad tuvo la oportunidad de calzar el primer par de zapatos, con motivo de asistir a una fiesta en Santa Cecilia de San Ramón.

De su papá aprendió las labores del trapiche y desde que tenía seis años de edad se dedica a este oficio; sin embargo no fue sino hasta hace 16 años cuando logró instalar su propio trapiche y crear una microempresa familiar.

Menciona que antiguamente en la zona había más de 50 trapiches, pero en la actualidad funcionan únicamente tres, siendo su trapiche uno de los más visitados.

Evelio es un autodidacta por vocación e indica que aprendió a leer y escribir por su propio interés y necesidad. Le encanta compartir con otros los conocimientos que ha adquirido durante todos estos años sobre su dulce trabajo, donde las abejas son las fieles compañeras de la tarea. Al respecto menciona: "A mí me alegra que me visiten y las personas conozcan un poquito sobre mi oficio de toda una vida (...) el trabajo hay que disfrutarlo y compartirlo".

Su oficio lo enseñó con cariño y esmero a sus hijos, quienes en la actualidad están al frente de la microempresa. Todas las semanas muelen 16 toneladas de caña de azúcar, de las cuales obtienen cerca de 120 atados de dulce; es decir unas 240 tapas. El dulce lo venden por encargo y además elaboran sobados, una especie de melcocha de dulce que contiene queso molido y maní.

A sus 82 años, Evelio es un microempresario orgulloso de sus raíces, de su dulce trabajo y del legado que ha dado a su numerosa familia integrada por su esposa, 11 hijos y 49 nietos, nietas, bisnietos y bisnietas.

Su delicada salud le impide en la actualidad trabajar en el trapiche como él quisiera, por lo que sus hijos han asumido con mayor responsabilidad el cuidado del cañal y la elaboración del dulce; sin embargo, siempre está pendiente del trabajo, ayuda a empacar el producto y se dedica a atender la clientela,



nacionales y extranjeros, personas que frecuentemente llegan a su trapiche a degustar de un rico sobado, un pedacito de dulce o un chicharrón de dulce.

Sus anécdotas cautivan a quienes tienen la oportunidad de llegar al trapiche. El dulce aroma los atrae... dice Evelio. Además, los visitantes tienen la oportunidad de tomarse un delicioso cafecito y un tamal asado en la soda administrada por la familia.

Su trabajo, disposición para compartir con las personas y anuencia para recibir a quien quiera aprender un poco más sobre la actividad del trapiche, ha hecho que sea ampliamente reconocido tanto en su comunidad como en el resto de San Ramón y más allá.

**El trabajo es para disfrutarlo y compartirlo.**

**Foto:** Mario Meneses, NIDES-FM, 2007.



### Personas adultas mayores participantes

- Antonio Peñaranda: Hogar para personas adultas mayores San Buenaventura de Turrialba, Cartago. Comunicación personal. Agosto, 2007.
- Antonio Sandoval. Centro Diurno de Puntarenas. Comunicación personal. Setiembre, 2007.
- Benjamín Blanco: Hogar para personas adultas mayores San Buenaventura de Turrialba, Cartago. Comunicación personal. Agosto, 2007.
- Dora Jaén. Cooperativa Sol Verde. Santa Bárbara de Santa Cruz, Guanacaste. Comunicación personal. Setiembre, 2007.
- Dubi Carranza: Guácimo, Limón. Comunicación personal. Agosto, 2007.
- Bertila Romero. Cooperativa Sol Verde. Santa Bárbara de Santa Cruz, Guanacaste. Comunicación personal. Setiembre, 2007.
- Edita Marín: Lomas de Ocloro, San José. Comunicación personal. Agosto, 2007.
- Emilce Masís: Puriscal, San José. Comunicación personal. Julio, 2007.
- Evelio Arias: San Ramón, Alajuela. Comunicación personal. Setiembre, 2007.
- Gladys Medina. Barrio Luján. San José. Comunicación personal. Agosto, 2007.
- Hortensia Briceño: Guaitil de Santa Cruz, frente a la plaza de deportes de la comunidad. Guanacaste. Comunicación personal. Setiembre, 2007.
- Jimmy Pizarro: Mercado Central de Puntarenas. Comunicación personal. Setiembre, 2007.
- José María Solís: Sabanilla, San José. Comunicación personal. Agosto, 2007.
- Lelia Gamboa: Paraíso, Cartago. Comunicación personal. Agosto, 2007.
- Lilly Moreira: Puntarenas. Comunicación personal. Setiembre, 2007.
- Margarita Marchena: Cooperativa Coopetortilla: Cocina Típica. Santa Cruz, Guanacaste. Comunicación personal. Setiembre, 2007.
- Miguel Umaña: Puriscal, San José. Comunicación personal. Julio, 2007.
- Norman Henry: Guácimo, Limón. Comunicación personal. Agosto, 2007.
- Olga Hernández: San José. Comunicación personal. Octubre, 2007.
- Renán De Lemos: Barrio Luján. San José. Comunicación personal. Agosto, 2007.
- Virginia Arias: Ciudad Colón, San José. Comunicación personal. Setiembre, 2007.
- Juan Cerdas: Cedar Crick, Limón. Agosto, 2007.
- Ramona Nuñez: Cedar Crick, Limón. Agosto, 2007.
- Nelly: Los Guido, San José. Diciembre, 2007.

**Fuente:** Sedó y Masís, 2007. *Aportes de las personas adultas mayores desde la cotidianidad.*

Los siguientes estudios fueron preparados para este capítulo:

- Sedó, Patricia y Masís Fernández, Karen. (2008). Aportes de las personas adultas mayores desde su cotidianidad. Documento preparado para el I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, UCR/ CONAPAM.

En el taller sobre este tema participaron:

- Claudia Corrales (Casa Presidencial), Adrián Díaz Aguirre (EDJA-MEP), Zaida Esquivel (AGECO), Xinia Fernández Rojas (UCR), Giselle García (UPA-UCR), Vilma García (CCSS), Wei Wei Lu Chen (CONAPAM), Guido Miranda Gutiérrez (UNED), Cleidy Monge (Ministerio de Salud), Edgar Muñoz Salazar (CONAPAM), Arodys Robles (UCR), Melissa Rodríguez (CCP-UCR), Rodolfo Rojas Ramírez (CONAPAM), Luis Rosero Bixby (CCP-UCR), Adriana Sancho (PIAM-UCR), y Patricia Sedó (UCR).

El recuadro 3.3: Las abuelas y sus aportes a la familia de hoy, fue preparado por

- Patricia Sedó Masís (UCR).

Se agradecen los comentarios de

- Erick Hess Araya (MIVAH), Mabell Granados, Cleidy Monge, Fernando Morales y Marisol Rapso.

Se agradece la colaboración de

- Universidad de Costa Rica (Escuela de Nutrición, Recinto Universitario de Paraíso, Recinto Universitario de Santa Cruz, Sede de Occidente, NIDES-Facultad de Medicina, Programa Integral de la Persona Adulta Mayor y la Sección de Transportes), Hogar para personas adultas mayores San Buenaventura de Turrialba, Centro Diurno de Puntarenas y Parroquia de Barrio La Cruz.
- Las personas adultas mayores participantes en este trabajo, por su confianza y hospitalidad, así como por el optimismo, la esperanza y las ganas de seguir adelante que dejaron ver en sus historias de vida.
- Laura Solano Areas, en el proceso de ordenamiento de la información y apoyo en digitalización.
- María Traña Zeledón en la preparación de documentos preliminares.

La edición del capítulo estuvo a cargo de

- Karen Masís Fernández y Arodys Robles.

