

Promoción del envejecimiento activo con el grupo Oro Miel, ubicado en La Granja, Palmares, Alajuela, Costa Rica¹

Promoting active aging with the Oro Miel group, located in La Granja, Palmares

Melissa Barrantes Gutiérrez

Estudiante, Sede Regional de Occidente,
Universidad de Costa Rica, Alajuela, Costa Rica

melibarrag@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-2298-6697>

Keilyn Ruiz Chacón

Estudiante, Sede Regional de Occidente,
Universidad de Costa Rica, Alajuela, Costa Rica

keyruizchacon@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-1860-6309>

Yahaira Hurtado Palacios

Estudiante, Sede Regional de Occidente,
Universidad de Costa Rica, Alajuela, Costa Rica

yahairahp16@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-7657-177X>

Fecha de recepción: 15 de mayo del 2025

Fecha de aceptación: 13 de diciembre del 2025

Cómo citar:

Barrantes Gutiérrez, Melissa; Keilyn Ruiz Chacón y Yahaira Hurtado Palacios. 2026. Promoción del envejecimiento activo con el grupo Oro Miel, ubicado en La Granja, Palmares, Alajuela, Costa Rica. *Revista Reflexiones*. 105 (1). DOI 10.15517/ebh1jy86

Resumen

Introducción: El presente artículo sistematiza la experiencia de la práctica comunitaria realizada en la comunidad de La Granja en el cantón de Palmares, Alajuela, Costa Rica. Esta se desarrolló en el marco del curso OT1078 Teoría y Práctica del Trabajo Social IV, del grado de bachillerato de la carrera de Trabajo Social, en la Universidad de Costa Rica, Sede Regional de Occidente. Este sitúa la importancia de la promoción de la autogestión comunitaria para el fomento del envejecimiento activo en las comunidades.

Objetivo principal: El objetivo del artículo es sistematizar la experiencia de la participación comunitaria y la promoción del envejecimiento activo con la agrupación

¹ Artículo no pasa por el proceso de evaluación de pares académicos.

Oro Miel ubicado en La Granja, Palmares, Alajuela, Costa Rica; con el propósito de fortalecer futuras prácticas comunitarias en Trabajo Social mediante la utilización del modelo socioeducativo promocional.

Metodología: Para el diagnóstico comunitario se empleó la Investigación-Acción Participativa (IAP) para concientizar a la comunidad sobre problemas a atender, lo que fue clave para el proyecto de intervención. Se utilizó un modelo socioeducativo promocional que ofreció información y formación, fomentando el desarrollo integral de las comunidades. El trabajo con grupos facilitó la participación activa de los adultos mayores de “Oro Miel”, quienes se convirtieron en agentes de investigación de su propia realidad. Se llevaron a cabo talleres para validar el proyecto y exponer resultados, donde se entregaron certificados de participación.

Resultados: Se encontró que el modelo socioeducativo promocional es totalmente útil a la hora de intervenir con población adulta mayor, dado que promueve el desarrollo integral de las personas y comunidades. Esto lo hace por medio de estrategias de intervención que permiten incidir en las necesidades sociales, tomando en consideración la realidad o la dinámica de las localidades.

Conclusiones: La intervención comunitaria participativa realizada en La Granja de Palmares con la población de personas adultas mayores, permitió fortalecer el envejecimiento activo como un derecho humano, a través de la participación comunitaria. Esto permitió que se reconocieran como actores capaces de aprender y desaprender para transformar su realidad.

Palabras claves: Modelo Socioeducativo Promocional, Población adulta mayor, Autonomía, Derechos Humanos, Envejecimiento activo.

Abstract

Introduction: This article systematizes the experience of community practice carried out in the community of La Granja in the canton of Palmares, Alajuela, Costa Rica. This was developed within the framework of the OT1078 Theory and Practice of Social Work IV course, part of the bachelor's degree in social work at the University of Costa Rica, Western Regional Campus. It highlights the importance of promoting community self-management to encourage active aging in communities.

Main objective: The objective of the article is to systematize the experience of community participation and the promotion of active aging with the Oro Miel group located in La Granja, Palmares, Alajuela, Costa Rica, with the aim of strengthening future community practices in social work using the socio-educational promotional model.

Methodology: For the community diagnosis, Participatory Action Research (PAR) was used to raise awareness among the community about problems to be attended, which was key to the intervention project. A promotional socio-educational model was used to provide information and training, promoting the comprehensive development of the communities. Working with groups facilitated the active participation of older adults in Oro Miel, who became agents of research into their own reality. Workshops were held to validate the project and present results, where certificates of participation were awarded.

Results: The promotional socio-educational model was found to be extremely useful when working with older adults, as it promotes the comprehensive development of individuals and communities. It does this through intervention strategies that address social needs, taking into account the reality or dynamics of the localities.

Conclusions: The participatory community intervention carried out in La Granja de Palmares with the older adult population strengthened active aging as a human right through community participation. This allowed them to be recognized as actors capable of learning and unlearning to transform their reality.

Keywords: Promotional Socio-Educational Model, Older adult population, Autonomy, Human rights, Active aging.

Introducción

El presente artículo sistematiza la experiencia de la práctica comunitaria de tres estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Sede de Occidente, específicamente del Recinto Universitario de Tacaes. Lo anterior, como parte del curso OT1078 Teoría y Práctica del Trabajo Social IV, el cual está dirigido a estudiantes de tercer año. Según lo establecido en el programa de este curso, tiene como objetivo formar al estudiantado para ejecutar procesos de intervención en comunidades, aplicando el Modelo Socioeducativo Promocional como marco de referencia. Desde una perspectiva práctica, se integran los fundamentos teóricos, metodológicos y ético-políticos del trabajo social para que las y los estudiantes logren intervenir ante las manifestaciones de la cuestión social presentes en las localidades.

Por consiguiente, las personas estudiantes debieron diseñar y ejecutar un proyecto de intervención comunitaria fundamentado en la información obtenida a través de un diagnóstico comunitario participativo que se efectuó durante el primer semestre del año 2024, todo con el propósito de establecer estrategias de intervención para el segundo semestre del mismo año, orientadas a la promoción del accionar de la población meta, fortalecimiento la participación activa. Esto busca incentivar procesos de organización comunitaria que contribuyen a la defensa y el ejercicio de los derechos.

De esta forma fue que nació el proyecto de intervención, basándose en las necesidades sentidas de la comunidad el cual, tuvo como objetivo promover la autogestión comunitaria para incentivar el envejecimiento activo en el distrito de La Granja, cantón Palmares, específicamente con un grupo conformado llamado Oro Miel. Esta agrupación está integrada por personas adultas mayores de ambos sexos específicamente 7 hombres y 24 mujeres.

Métodos y técnicas

Resulta pertinente señalar que en la elaboración del diagnóstico comunitario se utilizó la investigación-Acción Participativa (IAP), con el objetivo de concientizar a la comunidad sobre la necesidad de identificar nudos problemáticos que debían ser atendidos. Este reconocimiento fue clave para elaborar el proyecto de intervención que aquí se sistematiza. Dentro de la metodología se empleó el modelo de intervención socioeducativo promocional, el cual facilita información y formación a partir de los problemas significativos de las personas involucradas. Este modelo fomenta el desarrollo integral de las comunidades, brindando herramientas para aplicar estrategias sociales y educativas que mejoren las condiciones de vida, su bienestar y la autogestión e incluyendo nuevos conocimientos.

Por otra parte, se utilizó el método de trabajo con grupos, ya que facilitaba la captación y la participación de la población meta por ser un colectivo ya organizado y legitimado dentro de la localidad. En este sentido, el trabajo con grupos se define por Lorena Molina y Cristina Romero (1996) como una dimensión fundamental dentro del subsistema microsocial, que comprende la intervención con individuos, familias, grupos (organizaciones y no organizados). Esta perspectiva de cambio social es promocional-educativa y concientizadora, con el objetivo de realizar y defender los derechos humanos en todas sus formas. Por ello, se destaca que el trabajo con grupos no es solo una técnica, sino una práctica profesional que se adapta a las condiciones específicas de la realidad social, ya que este método implica la investigación diagnóstica, planificación, ejecución y evaluación, donde las personas adultas mayores se benefician al tener un papel activo.

En este contexto, las personas adultas mayores del grupo “Oro Miel” no fueron sólo sujetos de estudio, sino agentes de investigación activas que reflexionaron, diagnosticaron y evaluaron su propia realidad, aportando su conocimiento para lograr una transformación en su comunidad entorno a los mitos y representaciones sociales afines en esta etapa vital de sus vidas. Fue así como la implementación de este proceso se determinó a través de un primer taller, en donde se validó el proyecto de intervención. Luego, se ejecutaron tres talleres-socioeducativos y una última sesión donde se expusieron los resultados del proyecto de intervención. En este espacio también se les hizo entrega de unos certificados de participación tal como se resume a continuación:

Tabla 1. Resumen del proceso socioeducativo

Actividad	Objetivo	Fecha en la que se realizó	Número de participantes
Validación del proyecto de intervención con la población adulta mayor.	Contar con el visto buena y observaciones de la población participante.	Miércoles 09 de octubre de 2024.	23 personas adultas mayores.
Taller 1	Sensibilizar a la población participante sobre los principales mitos y estereotipos que existen de las personas adultas mayores.	Miércoles 16 de octubre del 2024.	19 personas adultas mayores
Taller 2	Incentivar la participación comunitaria como un Derecho Humano que facilite el bienestar integral en la localidad de La Granja.	Miércoles 23 de octubre de 2024.	26 personas adultas mayores.
Taller #3	Facilitar la construcción de algún tipo de estrategia comunitaria que continúe propiciando el envejecimiento activo en La Granja.	Miércoles 6 de noviembre del 2024.	24 personas adultas mayores.
Devolución de resultados	Promover un espacio para la devolución de resultados del proyecto, reconocer y agradecer a los participantes, y obtener su opinión sobre la efectividad de este.	Jueves 19 de noviembre del 2024	27 personas adultas mayores.

Fuente: elaboración propia, 2025.

Para finalizar el presente apartado, resulta significativo señalar que la información expuesta se obtuvo de: a) registros de cuadernos de campo, b) la experiencia observación participante, c) evaluaciones efectuadas con la población participante, c) el informe evaluativo reflexivo del proyecto de intervención, así como del taller de interaprendizaje realizado al final del semestre lectivo con la docente supervisora y el director del Recinto Universitario de Grecia.

Referente teórico conceptual

Para iniciar es importante exponer las principales categorías de análisis mencionadas en el presente artículo las cuales son: promoción del envejecimiento activo, autogestión y, por último, la participación comunitaria.

Promoción del envejecimiento activo

En primer lugar, la promoción del envejecimiento activo se entiende como un proceso evolutivo que necesita ser una propuesta social, organizada e integral para la protección de la salud y el bienestar de las personas adultas mayores, al propiciar el fortalecimiento de entornos seguros y saludables que fomenten la participación de las PAM en la comunidad. En este sentido, el envejecimiento activo resulta ser esencial ante el incremento de los índices de esperanza de vida en Costa Rica, por ende, es necesario implementar políticas públicas e iniciativas que promuevan un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida.

En segundo lugar, el envejecimiento poblacional es un fenómeno global que exige una reevaluación de las políticas y los esfuerzos institucionales para asegurar el bienestar de las personas adultas mayores (PAM). Además, el número de personas adultas mayores ha crecido rápidamente. Según el Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica señala que:

el país demográficamente se encuentra en un proceso de envejecimiento y esto implica cambios en las necesidades de la población, ya sea de educación, salud, infraestructura, etc., el cambio demográfico es una realidad y obliga a la sociedad a pensar en un desarrollo costarricense en función de las edades de la población, ya que el envejecimiento biológico reviste consecuencias y consideraciones sociales, económicas, culturales muy diferentes según el momento y el lugar. (MIDEPLAN, 2021, 2)

En este contexto, la promoción del envejecimiento activo surge como un paradigma fundamental que busca optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad, mejorando así la calidad de vida a medida que las personas envejecen. De modo, que la participación social plena y efectiva de las personas adultas mayores, es un derecho humano fundamental, por lo cual fortalecer esta garantía social debe ser prioridad del Estado, en especial la atención respecto a la formulación, monitoreo e implementación de políticas públicas dirigidas a este grupo etario poblacional. Las instituciones públicas y privadas deben motivar, facilitar e incentivar los espacios para actividades que fortalezcan el ocio y el tejido social comunitario, con el fin de reivindicar la integración de la Población Adulta Mayor (PAM).

La Organización Mundial de la Salud (2021) determina que el tiempo de recreación es esencial para el debido desarrollo del ser humano y su equilibrio psíquico-social. Esta considera que el correcto disfrute del tiempo libre previene enfermedades, proporciona una mejor calidad de vida y aumenta la creatividad. Las personas adultas mayores se enfrentan a diversas situaciones y condiciones en su vida, por lo que atender sus necesidades y requerimientos debería ser motivo de conocimiento, pero también, de análisis, investigación e inclusión en las políticas públicas, en los programas y en las diferentes acciones estatales. Lo anterior implicaría, el fortalecimiento y mejora de estas condiciones, ofreciendo servicios que les permita alcanzar un mayor nivel de bienestar.

Cabe señalar, que de acuerdo con la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores (2016) en el artículo 8 y específicamente en la Ley No. 9394, se establece el derecho a la participación e integración comunitaria. Dicha legislación internacional considera que: la persona mayor

tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas. Los Estados Parte adoptarán medidas para que la persona mayor tenga la oportunidad de participar activa y productivamente en la comunidad, y pueda desarrollar sus capacidades y potencialidades. A tal fin: a) Crearán y fortalecerán mecanismos de participación e inclusión social de la persona mayor en un ambiente de igualdad que permita erradicar los prejuicios y estereotipos que obstaculicen el pleno disfrute de estos derechos. b) Promoverán la participación de la persona mayor en actividades intergeneracionales para fortalecer la solidaridad y el apoyo mutuo como elementos claves del desarrollo social. c) Asegurarán que las instalaciones y los servicios comunitarios para la población en general estén a disposición, en igualdad de condiciones, de la persona mayor y tengan en cuenta sus necesidades.

Para la Organización Mundial de la Salud (2021), la promoción del envejecimiento activo debe comprender el contexto histórico y sociocultural en el cual se desarrollan las dinámicas comunitarias de autoorganización de las PAM, fomentando el trabajo voluntario y la participación. De esta forma, la promoción del envejecimiento activo debe mantener como objetivo principal, el mejoramiento de la calidad de vida de las PAM, para aumentar su esperanza de vida y productividad, asegurando que este grupo etario mantenga su independencia y autonomía para disfrutar de una vida plena y activo. Es por esto que, los programas y políticas públicas deben enfocarse en las necesidades, derechos, capacidades y preferencias de esta población.

Por lo tanto, el campo problemático del envejecimiento acelerado e inactivo genera la estigmatización negativa a dicha población al percibir como débiles, dependientes e incapaces de adaptarse a los cambios. Estos estereotipos llevan a la discriminación, la desigualdad y al aislamiento social, dado que son excluidos de actividades comunitarias, lo que impacta negativamente en su bienestar emocional, físico y social.

La autogestión comunitaria como herramienta clave para el desarrollo del envejecimiento activo

La autogestión comunitaria es una perspectiva integral para la vida en sociedad, contemplando el concepto de persona y considerando sus derechos fundamentales como la participación o la autodeterminación en las esferas privada, familiar y comunitaria. Corresponde a un proceso mediante el cual, las personas pueden desarrollar capacidades individuales y grupales para identificar las necesidades e intereses de una localidad.

Según Montero Rivas la autogestión comunitaria «permite la inclusión y participación de actores sociales, generadores de articulación a partir del encuentro, coordinación, metas y avances junto a sus pares, dejando atrás la idea que un grupo y/o institución tiene que tener un director o jerarquización» (2008, 229). En este sentido, resulta necesario una participación y disposición completa por parte de las personas que forman parte de un grupo, con la intención de lograr una transformación dentro de una comunidad.

La autogestión comunitaria al fundamentarse en principios humanos da reconocimiento a la autonomía y la dignidad de las personas. En este sentido, Martínez

Cano afirma que «la base de la autogestión está en el concepto mismo de la persona (o del ser humano) y sus derechos fundamentales, como el derecho a la autodeterminación y a la participación, en las esferas personales, familiares y comunitarias» (2013, 1). En este sentido, el objetivo radica en establecer organizaciones que garanticen el bienestar integral de las y los sujetos, esta perspectiva determina que la autogestión al ser organizativa es una expresión de los derechos humanos que le dan la posibilidad a las personas de tomar el control de sus vidas y comunidades para incentivar un desarrollo más participativo e inclusivo.

Dicho de otra manera, la autogestión comunitaria es un proceso por medio del cual las y los individuos desarrollan capacidades individuales y grupales para identificar las necesidades o los intereses de la colectividad. Montero Rivas afirma que esta «permite la inclusión y participación de actores sociales, generadores de articulación a partir del encuentro, coordinación, metas y avances junto a sus pares, dejando atrás la idea de un grupo» (2008, 229). Para que sucedan dichos fines, es necesaria una participación y disposición completa e inclusiva de las personas en una comunidad, con la intención de lograr la cohesión social. La autodeterminación permite a las personas tomar decisiones sobre su vida y realidad, se promueve una comunidad más democrática, donde las y los sujetos tienen voz e injerencia en su futuro colectivo.

Cabe mencionar que, la participación social plena y efectiva de las personas adultas mayores es un derecho humano por lo que fortalecer esta garantía debe ser prioridad para el Estado, mediante la formulación, monitoreo e implementación de políticas públicas dirigidas a este grupo etario. Las instituciones públicas y privadas deben motivar, facilitar e incentivar los espacios para actividades que fortalezcan el ocio y el tejido social comunitario con el objetivo de reivindicar la integración de las PAM. El Centro de Investigación Observatorio del Desarrollo de la Universidad de Costa Rica, Programa Observatorio del Envejecimiento afirma que:

En poco tiempo el número de personas adultas mayores ha aumentado exponencialmente. Este fenómeno, conocido como envejecimiento acelerado, es el nuevo desafío que enfrenta el país, pues implica una transformación sociodemográfica que requiere un replanteamiento de las políticas y los esfuerzos institucionales que resguardan el bienestar de esta población (2023, 7).

Bajo el marco del proyecto de intervención comunitaria: “Vivir y envejecer en comunidad: fomentando la autogestión local para un envejecimiento activo en La Granja”, responde a la necesidad de fortalecer la capacidad de esta localidad para autogestionar los retos y obstáculos vinculados al envejecimiento inactivo. En este distrito las PAM no deben ser vistas como inactivas o carentes de roles en la sociedad; al contrario, su participación activa en diversas actividades comunitarias es esencial, por lo tanto, es crucial garantizar el acceso a asociaciones y organizaciones para promover su involucramiento en la comunidad de este grupo etario.

En este sentido, la imagen objetivo que se construyó mediante el proceso de intervención en La Granja es la de una comunidad participativa y cohesionada, donde las personas adultas mayores fueran reconocidas como agentes activos del desarrollo social.

Se articuló la participación tanto de la localidad en general como de las PAM en las actividades comunitarias, fortaleciendo la interacción social que promueve los espacios de recreación y ocio, así como el bienestar físico o mental.

La participación comunitaria y su impacto en el fortalecimiento del envejecimiento activo

La participación comunitaria como se ha ido mencionando va más allá de un ámbito local; es un acuerdo de compromiso más amplio, donde las personas involucradas o miembros de dicha colectividad generan una conciencia social, para tomar decisiones y actuar ante situaciones que afectan a todo el grupo, sea a nivel local, regional o nacional. En este caso, se abarca desde una comunidad específica La Granja.

Es decir, implica un involucramiento activo por parte de las personas miembros de una comunidad, tanto para tomar decisiones que afecten su entorno como para utilizar el control y uso de los medios o recursos de los que dispone la localidad, permitiendo fortalecer la justicia social por medio de la colaboración y el trabajo en conjunto. Este se enfoca en la construcción de relaciones, redes y la cohesión social. Todo esto con la intención de que se promueva un sentido de pertenencia y puedan identificar sus propias necesidades, reflexionarse y luego abordarlas con responsabilidad, tomando en consideración las determinaciones que influyen en su entorno social, económico y cultural.

En relación con lo mencionado, Elena Socarrás como se cita en Iglesias Pérez y Jiménez Guethón expresa que:

[...] la participación, en tanto creación de un sujeto activo, conlleva a desarrollar una cultura de la participación, en el entendimiento de que se hace necesario educar para participar, es decir, recrear la cultura de la participación, a partir de las diversas modalidades de educación o formación, y de la realización de proyectos, donde ella se favorezca (2017, 66).

Esto permite entender que, la participación es un derecho político, social y humano, debido a que promueve el desarrollo de las personas y la autogestión comunitaria, ya que posibilita que estas decidan sobre aspectos que impactan sus vidas cotidianas de manera positiva o negativa, y son quienes actúan ante diferentes oportunidades para un beneficio propio y colectivo.

En este sentido, la participación social se orienta hacia un fortalecimiento dentro de una comunidad para que esta tenga incidencia en los procesos colectivos y en cambios de la realidad social de las personas que habitan en una localidad. En esa dirección Maritza Montero menciona que la participación debe ser un «proceso organizado, colectivo, libre, incluyente, en el cual hay una variedad de actores, de actividades y de grados de compromiso, que está orientada por valores y objetivos compartidos, en cuya consecución se producen transformaciones comunitarias e individuales» (2004, 229).

Lo anterior plantea que, este involucramiento y participación social permite que las personas actúen sobre sus propias realidades, partiendo desde los diferentes contextos en los que se encuentran, así como las tensiones, el poder y conflicto que se ven

sometidos. Todo esto pretende potenciar la reflexión crítica, así como la participación autónoma, de igual forma, promueve el empoderamiento colectivo para generar un cambio social, donde se mejoren las condiciones precarias que afectan la convivencia local y sus condiciones de vida.

La participación comunitaria de las personas adultas mayores, permite un fortalecimiento del envejecimiento activo ya que, al estar comprometidos con la comunidad y participar en las actividades sociales de manera continua, esto posibilita beneficios significativos en su salud física y mental, mejorando su calidad de vida y adquiriendo acompañamiento en su proceso de envejecimiento.

Finalmente, la participación comunitaria de la población adulta mayor les permite mantener redes de apoyo para evitar el aislamiento en esta población al sentirse parte de la comunidad. De igual forma, esto les da paso a que contribuyan a la localidad por medio de valiosos conocimientos y experiencias que han adquirido con el tiempo, los cuales son significativos para lograr cambios en la reivindicación de sus derechos.

Experiencia de la práctica comunitaria con el grupo Oro Miel

Tal como se indicó inicialmente, el proyecto de intervención comunitaria denominado: Vivir y envejecer en comunidad: fomentando la autogestión local para un envejecimiento activo en La Granja, nació de un diagnóstico comunitario que se dio durante el primer semestre de 2024. Su etapa de ejecución correspondía al segundo semestre del mismo año. En total se trabajó con 30 personas, 7 hombres y 23 mujeres mayores de 65 años de edad, costarricenses y con una gran diversidad de escolaridades ya que, había personas con solo nivel educativo de primaria, así como personas pensionadas con grado universitario.

Es significativo mencionar que se desarrollaron durante todo el proceso seis actividades que incluyeron una primera sesión donde se validó el proyecto de intervención: tres talleres socioeducativos y una última sesión donde se expusieron los resultados del proyecto de intervención comunitaria. En este espacio se le hizo entrega de unos certificados de participación, tal como se resume a continuación:

Taller 1: Validación del proyecto: “Vivir y envejecer en comunidad: fomentando la autogestión local para un envejecimiento activo en La Granja”

Este se efectuó el miércoles 09 de octubre de 2024 en el Salón Comunal de la localidad. El objetivo de este taller era contar con la validación del proyecto de intervención por parte de las personas participantes. En primera instancia se realizó una actividad rompehielo llamada La telaraña en donde las personas participantes formaron un círculo y se presentaron mencionando su nombre, lugar de procedencia y qué les gusta hacer en su tiempo libre, mientras se pasaban una bola de lana, conformando una telaraña entre las personas participantes.

Posteriormente, se realizó una actividad para validar el proyecto mediante la dinámica lluvia de ideas con tarjetas. Para ello, las personas adultas mayores se organizaron en tres subgrupos, cada uno acompañado por una de las estudiantes facilitadoras. Como materiales se les proporcionó papel periódico, marcadores, y notas

adhesivas para que logaran plasmar sus ideas y retroalimentación sobre la propuesta del proyecto de intervención. A las PAM, se les hicieron preguntas generadoras cómo: ¿qué sugerencias tienen para mejorar el proyecto?, ¿qué cambiarían para que el proyecto sea más inclusivo?, ¿existe algún aspecto que les gustaría agregar al proyecto? Finalmente, cada subgrupo expuso sus ideas.

Para propiciar un espacio de esparcimiento y de empatía, se realizó un bingo ya que, en el diagnóstico había relucido que era una de sus actividades preferidas.

Finalmente, se ejecutó una actividad evaluativa sobre el taller y una actividad de cierre denominada “Me voy de viaje y me llevo”, en la cual cada PAM debía elegir un lugar que les gustara y señalando qué aprendizaje adquirió en el taller y qué aspectos se podría mejorar. Esta dinámica tenía como objetivo recopilar la opinión de las personas participantes sobre la efectividad del taller y las áreas de mejora.



Figura 1. Fotografías del primer taller del grupo de personas adultas mayores “Oro y miel”

en la Granja en Palmares de Alajuela, 2024.

Fuente: fotografías tomadas por Yahaira Hurtado Palacios (estudiante) y Bercy Silva (docente a cargo de la práctica en comunidad), Palmares, Alajuela, diciembre de 2024.

Taller 2: Romper mitos y estereotipos sobre la vejez y el envejecimiento

El segundo taller se realizó el miércoles 16 de octubre de 2024. Se denominó: “Romper mitos y estereotipos sobre la vejez y el envejecimiento”, se realizó con el objetivo de sensibilizar a la población sobre los principales mitos y estereotipos persistentes en la sociedad sobre las PAM.

En primera instancia se llevó a cabo una actividad rompehielo llamada: “Lo que nunca he hecho”, en la cual las personas participantes formaron dos líneas horizontales con sillas, situándose frente a frente. Por turnos, cada PAM dijo en voz alta una afirmación que iniciaba con “yo nunca he” seguido de algo que realmente no habían hecho. El principal objetivo de esta dinámica era propiciar un espacio para la motivación e integración en el taller.

Posteriormente, se llevó a cabo un conversatorio mediante la actividad de “La papa caliente sobre los mitos y realidades de la vejez y el envejecimiento”. Las personas participantes se organizaron en tres subgrupos, formando círculo con sillas. Se pasó una bola de lana mientras sonaba lana. Cuando la canción se detenía, la PAM sacaba una

tarjeta que contenía una afirmación (mito o realidad), la leía en voz alta, la clasificaba y brindaba su opinión. Al finalizar se llevó a cabo una reflexión grupal sobre los mitos y realidades, utilizando preguntas generadoras sobre cómo afectan los mitos y cómo se pueden erradicar en la familia y la comunidad.

Entre los principales mitos que se analizaron de manera colectiva se encontraban:

- Las personas adultas mayores no se divorcian
- Las personas adultas mayores son como niños
- No se enamoran
- Les gusta cuidar a los nietos y quedarse en la casa
- Les cuesta aprender y todo lo olvidan
- No les gusta el ejercicio
- No son dinámicos
- Son tercos y gruñones
- Pasan enfermos

El espacio fue muy enriquecedor ya que, generó debate y llegar a conclusiones más colectivas donde se respetó el criterio de cada quien. Pero a su vez, se clarificó que existen agentes socializadores que han generado estos estereotipos tanto a nivel familiar como comunal.

Asimismo, se ejecutó una actividad evaluativa denominada: “Lo que me tocó el corazón”. El grupo de PAM formó un círculo y se invitó a quienes desearan expresar cómo se sintieron, qué les gustó y qué se podía mejorar en los talleres. Las demás personas participantes escucharon activamente, validando las opiniones, las cuales fueron registradas en un papelógrafo. El objetivo de esta actividad era obtener el criterio de las PAM sobre la efectividad del proyecto de intervención e identificar las posibles áreas de mejora.

Por último, se desarrolló una actividad grupal llamada: “Bingo sobre los mitos y estereotipos de la vejez y el envejecimiento”. Cada persona participante recibió una tarjeta de bingo, las estudiantes sacaron fichas al azar anunciando una palabra clave. Las PAM marcaron las palabras en sus cartones si las tenían. La primera persona en completar un patrón y gritar “bingo” ganaba una sorpresa. Esta dinámica tenía como objetivo promover un espacio de esparcimiento.



Figura 2. Fotografías del segundo taller “Romper mitos y estereotipos sobre la vejez y el envejecimiento”, 2024.

Fuente: fotografías tomadas por Bercy Silva (docente a cargo de la práctica en comunidad), Palmares, Alajuela, diciembre 2024.

Taller 3: La participación comunitaria como Derecho Humano

El tercer taller se realizó el miércoles 23 de octubre de 2024, denominado: “La participación comunitaria como derecho humano”; incluyó diversas actividades con diferentes metodologías. En primer lugar, para generar un espacio de apertura y motivación se realizó una dinámica rompehielo denominada: Relevé de sábanas, actividad que consistió en dividir a las personas participantes en dos filas frente a frente. Cada PAM sostenía un extremo de una tela para pasar una bola de un extremo a otro hasta que cayera en una caja. Esta dinámica tenía como fin mejorar la cohesión, fomentar la participación y la cooperación, relacionándose con el objetivo del taller.

Por otra parte, para analizar de forma colectiva la participación comunitaria como Derecho Humano se estableció un espacio de construcción y reflexión con la actividad: “Árbol del conocimiento”. Se formaron tres subgrupos y por medio de preguntas generadoras como: “¿qué es la participación comunitaria? y ¿por qué es un derecho humano?”. Cada subgrupo recibía un papelógrafo, las PAM dibujaban un árbol en el centro donde colocaban hojas con sus definiciones o palabras claves, finalizando con la exposición de ideas. Esta dinámica buscó contribuir de forma colectiva la comprensión de la participación comunitaria como un derecho humano.

Por otra parte, con el propósito de obtener la opinión de las personas participantes sobre la efectividad de los talleres e identificar las áreas de mejora, se llevó a cabo una actividad evaluativa con la dinámica: “Los rostros”. Las estudiantes dibujaron tres caras con expresiones de alegría/satisfacción, duda/regular, enojado/insatisfacción. Las personas participantes marcaron el rostro que mejor expresaba su percepción de los talleres y se abrió un espacio para expresar posibles recomendaciones.

Por último, para promover un espacio de esparcimiento, se llevó a cabo una actividad de sopa de letras para la identificación de palabras claves sobre la participación comunitaria. Cabe señalar que este tipo de dinámicas como el bingo o sopas de letras fueron incorporadas a los planeamientos y pictogramas de los talleres porque las PAM expresaron constantemente que les gustaba esas actividades que mejoran sus habilidades cognitivas, su atención y rapidez mental.



Figura 3. Fotografías del tercer taller “La participación comunitaria como Derecho Humano”, 2024.

Fuente: fotografías tomadas por Bercy Silva (docente a cargo de la práctica en comunidad), Palmares, Alajuela, diciembre 2024.

Taller 4: Tejiendo comunidades: estrategias para un envejecimiento activo en La Granja

El cuarto taller se realizó el día miércoles 30 de octubre de 2024 y se denominó: “Tejiendo comunidades: estrategias para un envejecimiento activo en La Granja”, en el cual se implementaron diversas actividades para alcanzar el objetivo de facilitar la construcción de una estrategia comunitaria para fomentar el envejecimiento activo. Para generar un espacio de apertura y motivación se realizó un baile como actividad rompehielo ya que, reiteradamente las PAM mencionaron que les gustaría que en los talleres existiera un espacio de movimiento.

Ahora bien, para fomentar la capacidad organizativa del grupo de PAM “Oro Miel”, se realizó un trabajo en subgrupos mediante una lluvia de ideas y discusión grupal. Las personas participantes, se conformaron en tres subgrupos, cada uno acompañado por una facilitadora, para plasmar sus ideas y retroalimentación sobre cómo mejorar dicha comunidad. Al mismo tiempo, se emplearon preguntas generadoras para guiar la discusión y las propuestas se anotaron en un papelógrafo creativo, para finalmente exponer a nivel grupal los resultados.

Finalmente, para promover un espacio de esparcimiento, se llevó a cabo un bingo. Cada PAM, recibía un cartón y las estudiantes cantaban los números al azar, la primera persona en completar un patrón específico y gritar bingo ganaba una sorpresa.



Figura 4. Fotografías del cuarto taller “Tejiendo comunidades: estrategias para un envejecimiento activo en La Granja”, 2024.

Fuente: fotografías tomadas por Melissa Barrantes Gutiérrez (estudiante), Palmares, Alajuela, diciembre 2024.

Taller 5: Devolución de resultados

Esta última participación se llevó a cabo el jueves 21 de noviembre de 2024 y tenía como objetivo brindar una sistematización de los resultados obtenidos del proyecto, el cual fue sometido a su validación.

Primeramente, se generó un espacio para la apertura y de motivación al grupo “Oro y miel”. Se utilizó una dinámica donde a cada persona se le daba una nota de forma al azar, con un mensaje positivo para su “amigo secreto”. Estas notas se leyeron en voz alta durante la reunión, creando un ambiente cálido y afirmativo.

Por otro lado, se promovió un espacio para la devolución de resultado del proyecto de intervención comunitaria, a través de una presentación audiovisual. Además, se efectuó un acto de reconocimiento y agradecimiento a las personas participantes, por medio de una graduación se les entregó un certificado personalizado.

Por último, se generó un espacio de opinión y la efectividad del proyecto como actividad evaluativa de cierre, cada persona pudo expresar sus sentimientos e indicar qué aprendizajes se llevó de cada taller y que aspectos se pueden mejorar.



Figura 5. Fotografías del quinto taller, devolución de resultados, 2024.

Fuente: fotografías tomadas por Bercy Silva (docente a cargo de la práctica en comunidad), Palmares, Alajuela, diciembre 2024.

Limitaciones para cumplir los objetivos del proyecto de intervención comunitaria:

Durante el desarrollo del proyecto de intervención comunitaria se identificaron diversas limitaciones, las cuales abarcan desde factores logísticos de recursos, hasta aspectos relacionados con la implementación del modelo socioeducativo promocional.

A continuación, se mencionan las principales limitaciones, las cuales se tomarán en consideración para mejorar la planificación y ejecución de futuras intervenciones comunitarias desde el modelo socioeducativo promocional:

- No contar con capacitaciones previas en la formación académica en cuanto a la intervención con población adulta mayor y discapacidades.
- Adaptar las actividades para que fueran socioeducativas, al contexto gustos y diversidades de cada persona adulta mayor.
- Cumplir con realizar las evaluaciones correspondientes al finalizar cada taller para medir su efectividad y el aprendizaje adquirido ya que, usualmente el tiempo se alargaba y ya todos y todas tenían que irse.
- Unir los diferentes intereses, preferencias o afinidades de cada participante, asegurando que todas las personas participantes se sintieran tomados en cuenta e incluidas por igual.
- Mantener flexibilidad y disposición para ajustar las actividades según las capacidades físicas o cognitivas de la población.
- Estar siempre atentas a las personas con dificultades para moverse o auditivas.
- El gasto económico en la elaboración de material ya que, al ser un grupo grande y tan dinámico se efectuó material en todos los talleres, así como la compra de alimentos para la hora del café, el cual era un espacio muy esperado por las personas participantes para socializar.
- Regular la participación de todas las personas adultas mayores ya que, al ser un grupo muy dinámico y expresivo todas querían hablar. Por esta razón se construyó como estrategia la elaboración de una mano de papel que se levantaba para indicar cuando les faltaba un minuto y una cara que indicaba silencio. Inclusive en momentos las estudiantes de práctica solicitaron a varios de los adultos mayores que ayudaran con esta función de tal manera que se llevara a cabo desde el respeto y no de forma violenta. Esta estrategia fue bien recibida por todas las PAM.

Fortalezas para cumplir los objetivos del proyecto de intervención comunitaria:

A lo largo del desarrollo del proyecto se identificaron varias fortalezas que facilitaron el cumplimiento de los objetivos establecidos, algunas de estas son la alta motivación y compromiso de la población participante, la disponibilidad de recursos comunitarios y la supervisión o acompañamiento por parte de la docente.

Se presentan las principales fortalezas determinadas, las cuales servirán como base para mejorar la estructuración e implementación de las próximas intervenciones comunitarias:

- La apertura de la población adulta mayor al aprendizaje intergeneracional, no presentó resistencia.
- La buena comunicación con la representante del grupo, la cual ayudó en los temas de coordinación del espacio físico, días de reuniones y convocatorias.

- Alianzas estratégicas para efectuar un espacio de bailes solicitado por las personas adultas mayores, para ello se contó con el aporte gratuito del señor Álvaro Zamora, conductor de televisión y animador musical.
- La creatividad y la capacidad para elaborar materiales didácticos para el desarrollo de los talleres.
- La disposición para implementar cambios y mejoras basadas en la retroalimentación de la docente.
- La disposición para dialogar como grupo de práctica sobre la retroalimentación recibida por la docente, compartiendo diferentes perspectivas para enriquecer la comprensión y mejorar el proceso de práctica.
- La iniciativa de preguntar a las personas participantes sobre la ejecución y desarrollo de los talleres, fomentando un ambiente de discusión constructiva en lugar de confrontación.
- La población con la cual se implementó el proyecto de intervención comunitaria fue muy participativa, asistiendo constantemente a los talleres.
- La asesoría, acompañamiento, guía y orientación proporcionados por la docente del curso.
- El proyecto se ejecutó en un grupo comunitario ya conformado, lo que permitió el cumplimiento de los objetivos planteados al mismo tiempo que, aseguró la participación activa y la asistencia constante de la comunidad a los talleres.
- Se mantuvo el interés constante en asegurar que los talleres fueran participativos y que se aplicará el método socioeducativo en todas las actividades ejecutadas.
- Durante toda la ejecución del proyecto, las estudiantes recibieron el apoyo de la docente para gestionar la impresión gratuita de los materiales en el servicio de publicaciones de la Universidad de Costa Rica. Esto brindó un desahogo económico y minimizó los gastos.
- La constante supervisión y acompañamiento por parte de la docente en la ejecución de todos los talleres.

Resultados

Como principales resultados identificados se destaca que el modelo socioeducativo promocional, es totalmente útil a la hora de intervenir con población adulta mayor. Promueve el desarrollo integral de las personas y comunidades por medio de estrategias sociales y como vía para la intervención de las necesidades sociales, tomando en consideración la realidad o la dinámica de las localidades.

Así mismo un resultado significativo fue la posibilidad del aprendizaje intergeneracional ya que, la población adulta mayor destacó la satisfacción de los conocimientos obtenidos por parte de las estudiantes, en palabras de uno de ellos “yo nunca pensé tener un título de la Universidad de Costa Rica y aprender de estás jóvenes y tener nuevos conocimientos a mis 78 años de edad.”

En este sentido el modelo socioeducativo promocional permitió el debate crítico y respetuoso entre la población adulta mayor sobre los mitos que tenían en relación con el envejecimiento, en el cual socialmente se les considera “como niños, que no se pueden enamorar, no pueden divorciarse o no pueden adquirir nuevos conocimientos”. Todo esto se propició desde un clima de escucha activa; reconociendo que muchos de esos aprendizajes parten de su contexto familiar, cultural y religioso, así como de sus experiencias de vida. Este diálogo abierto y reflexivo permitió el análisis crítico y reflexiones colectivas legitimadas por las personas participantes desmitificando estos estereotipos que se tiene de ellos y ellas.

Al mismo tiempo, la evaluación constante fue esencial para determinar la efectividad del proyecto, permitiendo que las Personas Adultas Mayores (en adelante PAM) fueran las protagonistas del proceso. Su activa participación facilitó el registro de sus opiniones y perspectivas, promoviendo el sentido de pertenencia. La sistematización resalta la importancia de utilizar dinámicas, actividades y materiales innovadores, creativos e inclusivos que den respuesta a las necesidades y contextos de las PAM.

En síntesis, el uso de metodologías participativas y consideraciones específicas para atender la diversidad de los diversos grupos poblacionales resulta esencial para incrementar el impacto de las acciones dirigidas a las comunidades. Estas permiten que las intervenciones sean sostenibles y transformadoras.

Conclusiones

Entre las principales reflexiones y conclusiones se encuentra la posibilidad del aprendizaje intergeneracional con la población adulta mayor, quienes estuvieron anuentes a cuestionar sus sistemas de creencias y a aprender nuevas posibilidades de respuestas a los temas cuestionados. Martínez Heredia y Bedmar Moreno mencionan que las personas adultas mayores sienten satisfacción al «compartir con los jóvenes sus experiencias de vida. Les gusta recordar y sentir que sus experiencias puedan aportar unas enseñanzas para las generaciones siguientes y, más que nada, tener un espacio para compartir» (2018, 10-11).

De ahí que el aprendizaje intergeneracional debe ser una estrategia empleada en Trabajo Social que consiste en que personas de distintas edades, pertenecientes a generaciones diferentes, aprenden las unas de las otras. De esta manera cada uno puede adquirir conocimientos, habilidades y actitudes mientras comparte su propio conocimiento con los demás. El aprendizaje intergeneracional se debe basar en las consecuencias, generalmente positivas, de la convivencia de personas de edades y perspectivas totalmente distintas. Este tipo de aprendizaje permite avanzar hacia la inclusión social de las personas mayores, además de promover una mayor comunicación, apoyo, comprensión y solidaridad entre generaciones.

Se concluye que los mecanismos de autogestión y participación comunitaria son efectivos para la promoción de un empoderamiento por parte de la población de personas adultas mayores, a través del sentido de pertenencia y de autonomía, las cuales mejoran

su bienestar individual, favorece a una participación más activa dentro de sus localidades, fortalece el tejido social comunitario y la cohesión social entre la población y la comunidad de La Granja.

Por su parte, otro aspecto fundamental es la elaboración de material didáctico, creativo e inclusivo a la hora de trabajar con la población adulta mayor, debido a que facilita el interés y la participación de todas las partes. Cabe recalcar que, este material debe ser inclusivo anticipando las diversidades intelectuales, físicas y cognitivas que presente cada persona, dado que hay circunstancias inesperadas que se presentan durante los talleres y muchas veces sucede que alguna persona adulta mayor no puede realizar una actividad, por lo cual se debe adaptar a sus necesidades y cualquier otra situación que surja en el momento.

A su vez, la experiencia de esta práctica evidenció considerables hallazgos sobre la población adulta mayor que participó en el proyecto de intervención comunitaria. Demostrando la importancia de abarcar situaciones reales de la vida cotidiana de estas personas, que en muchos casos no se han sentido validadas.

Por lo tanto, la implementación de proyectos o programas que promueven la autogestión y la participación comunitaria, bajo el modelo socioeducativo, permite a las personas de esta población tomar decisiones sobre las acciones que les afectan, buscando un bienestar colectivo y otorgándoles la oportunidad de ser parte activa en el diseño e implementación de medidas que respondan a sus necesidades.

El desarrollo de habilidades humanas es fundamental, para que los futuros y futuras profesionales en Trabajo Social puedan conectar con la población meta; por lo tanto, es significativo que la formación académica no deje de lado este aspecto, se deben incluir contenidos teóricos, pero también prácticos tanto en metodologías de intervención como en el desarrollo de habilidades y destrezas.

En conclusión, es de suma importancia fortalecer la autogestión y la participación comunitaria de las personas adultas mayores en este tipo de prácticas profesionales de la carrera de Trabajo Social; asimismo, sería de gran apoyo didáctico para el estudiantado este tipo de publicaciones o artículos donde se sistematice la experiencia de los estudiantes en las prácticas comunitarias.

Recomendaciones

A continuación, se exponen las principales recomendaciones que surgieron durante la ejecución de la práctica y la intervención comunitaria en la localidad de La Granja.

A la carrera de Trabajo Social:

- Brindar espacios de capacitación con el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor, para que el estudiantado se encuentre actualizado sobre las mejores prácticas en la intervención de personas adultas mayores.
- Gestionar algún tipo de partida presupuestaria que pueda financiar los gastos en materiales que conlleva esta práctica.
- Tener acceso a un repertorio de experiencias que agrupe los proyectos de intervención comunitaria, para sistematizar las metodologías, resultados y

lecciones aprendidas en las localidades para generar un repositorio de conocimiento ante la intervención con diversas poblaciones.

- Promover la publicación de informes o artículos que sistematizan la experiencia del estudiantado en la práctica comunitaria.
- Promover temas de investigación con la población adulta mayor e incluir contenidos sobre ellos y ellas en los cursos de familia.
- Incluir en la malla curricular cursos relacionados con la intervención de población adulta mayor.
- Posibilidad de intervenir con grupos ya establecidos, lo que permite potenciar su autogestión por medio de metodologías participativas que respeten sus dinámicas organizativas para transformar demandas locales sostenibles en el paso del tiempo.
- Que se nombren docentes supervisores con experiencia en el trabajo comunitario tanto a nivel teórico como práctico principalmente en el uso del modelo socioeducativo promocional.
- Propiciar el desarrollo de habilidades blandas en las personas estudiantes mediante capacitaciones.
- Recomendamos seguir haciendo prácticas comunitarias en la localidad de La Granja, con el grupo de personas adultas mayores Oro Miel, abordando temas que fortalezcan el envejecimiento activo y la participación comunitaria de este grupo etario.

A las personas estudiantes que realicen prácticas comunitarias:

- Tomar en consideración estrategias de financiamiento que posibiliten atender los gastos de la práctica comunitaria.
- Respetar el sistema de creencias de las personas adultas mayores, en este sentido fue usual que siempre empezaran las actividades con alguna oración.
- Utilizar los recursos de impresión que ofrece el Departamento de Publicaciones de la Universidad de Costa Rica para diseñar materiales didácticos o creativos.
- Ajustar y adaptar las técnicas para las personas con discapacidad.
- Tomar en consideración la retroalimentación de la persona docente durante todo el proceso de práctica comunitaria.
- Aplicar técnicas creativas y respetuosas para regular el tiempo de participación de las personas.
- Adaptar las actividades socioeducativas a la población según sus preferencias.
- Realizar evaluaciones continuas del proyecto de intervención comunitaria, para garantizar la mejora continua del proceso socioeducativo.
- Rotar los roles de trabajo durante los talleres para que todas las estudiantes tengan el mismo aprendizaje.
- Se recomienda el trabajo en subgrupos para fomentar el orden y mayor discusión de los temas abordados.
- Que siempre haya un estudiante de práctica brindando acompañamiento en cada subgrupo de trabajo.

- Delegar a una de las personas estudiantes para asistir a las personas con algún tipo de discapacidad.
- Evaluar todos los talleres.
- Efectuar un registro fotográfico de las actividades con la autorización de la población adulta mayor.
- Trabajar con la población adulta mayor desde el enfoque de Derechos Humanos, género e intergeneracional.
- No ver la supervisión docente como una amenaza sino como un recurso de apoyo.
- Integrar a la persona docente encargada de la supervisión de las actividades socioeducativas para propiciar un ambiente horizontal y no de vigilancia externa que llegue a incomodar a la población meta.

A la comunidad de La Granja, Palmares:

- Seguir aceptando estudiantes de práctica en el grupo Oro Miel.
- Promover la participación activa de las personas adultas mayores.
- Desarrollar espacios de diálogo y de escucha activa.
- Impulsar los derechos e intereses de las personas adultas mayores que viven en el distrito.
- Gestionar charlas y capacitaciones con entidades como la Municipalidad, Caja Costarricense del Seguro Social, Cooperativas, Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor y empresas locales.
- Fortalecer los estilos de vida saludables en la población adulta mayor.

Referencias

- Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores. Ley 9394 de 2016, 12 de octubre de 2016. Costa Rica.
- Iglesias Pérez, Maydolis, & Jiménez Guethón, Reynaldo. 2017. *Desarrollo local y participación social.: ¿De qué estamos hablando?*. Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322017000100005&lng=es&tlng=es
- Malagón Bernal, José Luis, y José Luis Sarasola Sánchez-Serrano. 2006. *Fundamentos del Trabajo Social Comunitario*. Sevilla: Aconcagua Libros.
- Martínez Cano, Amparo. 2013. *Inclusión educativa y profesorado inclusivo: aprender juntos para aprender a vivir juntos*. Madrid: Narcea.
- Martínez Heredia, Nazaret y Bedmar Moreno, Matías. 2018. *Aprendizaje basado en la experiencia. Programa de educación intergeneracional*. Universidad de Granada, España. <https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/14838/Aprendizaje.pdf?sequence=2>
- Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. «Demográficamente, la población costarricense se encuentra en proceso de envejecimiento.» Accedido el 16 de abril de 2025. <https://www.mideplan.go.cr/demograficamente-poblacion-costarricense-se-encuentra-en-proceso-de-envejecimiento>

- Montero Rivas, Ana. 2008. «La Autogestión Social en la práctica comunitaria: Encuentros, resistencias y participación.» https://ilusionismosocial.org/pluginfile.php/841/mod_resource/content/2/20autogestionsocial.pdf
- Montero, Maritza. 2004. *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires, Argentina: Paidós. <https://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Introducci%C3%B3n%20a%20la%20psicolog%C3%ADa%20comunitaria.%20Desarrollo.%20conceptos%20y%20procesos..pdf>
- Molina M., Lorena, y Romero S., Ma Cristina. «Las concepciones subyacentes en el currículum de Trabajo Social». Cuadernos de Trabajo Social (1996): 17-36. Escuela de Trabajo Social de la Universidad de San José de Costa Rica.
- Observatorio del Envejecimiento. 2023. *Segundo Informe*. <https://ciodd.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2024/02/Segundo-Informe-Observatorio-del-Envejecimiento-Segundo-Informe-PAM-17-10-2023.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. 2021. *¿Cómo define la OMS la salud?* <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>