

Creación de un Plan de Liderazgo 2023-2024 para la Junta Directiva del Grupo Charcot en el Cantón de Tilarán

*Creation of a Leadership Plan 2023-2024 for the Board of Directors of the Charcot
Group in the Canton of Tilarán*

Litzzy León¹

Paula Mora²

Naray Rodríguez³

Mariam Ruiz⁴

Mauren Sandoval⁵

RESUMEN

El Grupo Charcot que está localizado en Tilarán de Guanacaste, Costa Rica; brinda atención a adultos mayores con neuropatías a través de actividades que fomentan el envejecimiento activo, en colaboración con la Universidad de Costa Rica (UCR) y la Universidad Estatal a Distancia (UNED). Los objetivos incluyen evaluar el trabajo de la UCR en 2022, desarrollar una visión estratégica y potenciar las habilidades de liderazgo de la Junta Directiva. La metodología utilizada es la Investigación Acción, que combina entrevistas virtuales, sesiones de trabajo presenciales y talleres para crear un Plan de Acción para 2023-2024. Los resultados destacan un plan que promueve la autonomía del grupo y mejora el liderazgo, asegurando una mejor organización y funcionamiento del mismo. Esto, no solo mejora el bienestar individual de los adultos mayores, sino que también contribuye al fortalecimiento social general al prevenir el aislamiento y fomentar la interacción con otros grupos etarios.

Palabras clave: Salud, Vejez, Envejecimiento Activo, Charcot, Psicología.

¹Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, Liberia, Costa Rica. Estudiante de Psicología.
Correo Electrónico: litzzy.leon@ucr.ac.cr

²Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, Liberia, Costa Rica. Estudiante de Psicología.
Correo Electrónico: paula.moramora@ucr.ac.cr

³ Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, Liberia, Costa Rica. Estudiante de Psicología.
Correo Electrónico: naray.rodriguez@ucr.ac.cr

⁴ Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, Liberia, Costa Rica. Estudiante de Psicología.
Correo Electrónico: mariam.ruiiz@ucr.ac.cr

⁵Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste, Liberia, Costa Rica. Estudiante de Psicología.
Correo Electrónico: mauren.sandoval@ucr.ac.cr

DOI: <https://doi.org/10.15517/wl.v20i1.64340>

Recepción: 26/06/2023 *Aceptación:* 18/02/2025

ABSTRACT

The Charcot Group, located in Tilarán, Guanacaste, Costa Rica, provides care for older adults with neuropathies through activities that promote active aging, in collaboration with the University of Costa Rica (UCR) and the Universidad Estatal a Distancia (UNED). The objectives include evaluating UCR's work in 2022, developing a strategic vision, and enhancing the leadership skills of the Board of Directors. The methodology used is Action Research, which combines virtual interviews, in-person working sessions, and workshops to create an Action Plan for 2023-2024. The results highlight a plan that promotes the group's autonomy and improves leadership, ensuring better organization and functioning. This not only enhances the individual well-being of older adults but also contributes to overall social strengthening by preventing isolation and fostering interaction with other age groups.

Keywords: Health, Old Age, Active Aging, Charcot, Psychology.

Introducción

El presente trabajo se deriva del proyecto “Promoción de la salud mental como estrategia interinstitucional de abordaje integral del comportamiento suicida, una acción educativa dirigida a personas en condición de vulnerabilidad de las comunidades de los cantones de La Cruz, Liberia, Santa Cruz y Tilarán, durante el 2020 a 2022”.

Su objetivo es desarrollar una estrategia para potenciar la continuidad del proyecto que realizan los líderes que conforman la Junta Directiva del grupo Charcot, conformada por 5 líderes que a su vez atienden a 30 adultos mayores con enfermedades neurodegenerativas. La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth es un grupo de trastornos hereditarios que causan lesiones en los nervios periféricos, resultando en debilidad muscular y pérdida de sensibilidad (Mayo Clinic [2023](#)).⁶

La trayectoria de este trabajo comunitario desarrollado en el cantón de Tilarán, tiene alrededor de 3 años y corresponde a lo realizado por un grupo de personas adultas mayores (PAM) llamado Grupo Charcot. Del año 2020 a 2022 trabajaron en las casitas de lectura en el parque, las cuales además pintan y embellecen. El grupo además se reúne de manera constante y se enfoca en dar charlas, sesiones de acondicionamiento físico y actividades de esparcimiento. Este grupo está compuesto en su mayoría, por adultos mayores con diferentes discapacidades cognitivas, como el síndrome de Charcot, Alzheimer y otras. Para realizar su labor han contado con el apoyo de dos psicólogas de la UNED, quienes han estado apoyando el trabajo en Tilarán.

El grupo Charcot desea brindar continuidad a sus ideas y proyectos, por su propia cuenta. Es decir se debe valorar lo que les ha funcionado mejor en el pasado y con qué oportunidades

⁶ Mayo Clinic, This Inherited Disease Weakens Muscles and Affects Quality of Life but Doesn't Affect Life Span.- Charcot-Marie-Tooth Disease - Diagnosis & Treatment - Mayo Clinic, (Mayo Clinic, 8 de marzo de 2023).

cuentan para seguir desarrollando su labor. Deben considerar las debilidades del grupo y las amenazas, para finalmente lograr desarrollar un plan que se sostenga en el tiempo.

La metodología empleada es la Investigación Acción (IA), la cual permite expandir el saber científico y resolver un problema. Por medio de diferentes mecanismos y procedimientos asegura la autocrítica, la rigurosidad y la debida sistematización de los datos. Esta metodología mejora los conocimientos en cuanto al problema que se enfrenta y justifica un nuevo curso de acción Azofeifa (2020). Por ende, se escoge este tipo de investigación, ya que se desea una mejora y un cambio en cuanto al manejo del problema en la comunidad de Tilarán. Se cuenta con la participación, que incluye voz y voto, de todos aquellos que tienen relación de liderazgo con el problema.

El acercamiento al grupo evidencia que se requiere desarrollar las habilidades de liderazgo para apoyar la labor de la Junta Directiva. Al respecto, (Andrade, 2013) comenta que la habilidad de liderazgo organiza, motiva y dirige a las personas participantes; para el alcance de objetivos desde el vínculo entre integrantes, promueve la toma de decisiones y los recursos del grupo.⁷

El enfoque transformacional explica las interacciones entre los roles de liderazgo y las personas del grupo desde un trabajo en conjunto, evidencia las necesidades y/o demandas y brinda soluciones a ellas. Este enfoque permite desarrollar un ambiente de autonomía entre los integrantes, generando un clima agradable que satisface las necesidades de todos los miembros (Mendoza, et al., 2007)⁸. Posibilita su empoderamiento al generar motivación y subsistencia, lo que incide en una mejora en la capacidad de su organización y planificación de objetivos.

Por su parte (Papalia et al., 2014), señala que el liderazgo transformacional es un aspecto clave que se relaciona con la PAM. Este tipo de liderazgo se caracteriza no solo por cumplir objetivos, sino también fomentar un sentido de pertenencia y comunidad entre las y los miembros del grupo. Esto es relevante para esta etapa vital, dado que en la edad adulta mayor, puede ser difícil enfrentar desafíos relacionados con el aislamiento social, la pérdida de roles activos y la disminución de oportunidades para participar en actividades significativas.⁹

⁷ Rodrigo, Andrade. "El liderazgo comunitario y su importancia en la intervención comunitaria". *Psicología para América. Psicología para América Latina*, 2013: 57-76.

⁸ Ignacio Alejandro Mendoza Martínez, Mala Fernanda Ortiz Arevalo y Héctor Carlos Parker Rosell, "Dos décadas de investigación y desarrollo en liderazgo transformacional", *Revista del Centro de Investigación. Universidad La Salle* 7, n.º 27 (2007): 25-41.

⁹ Diane Papalia et al., *Desarrollo del adulto y vejez* (McGraw-Hill Interamericana., 2014).

Por tanto, este tipo de liderazgo no solo tiene una relación directa con las personas adultas mayores al promover un estilo de envejecimiento activo e integral; sino que también resalta la capacidad de las PAM para influir positivamente en su entorno, generando redes de apoyo y relaciones significativas que benefician tanto a la comunidad como a ellas mismas.

De acuerdo con (Reyes *et al.*, [2019](#)), existen cuatro estilos de liderazgo: dirección, estilo de entrenamiento o supervisión, estilo de apoyo y estilo de delegación; los cuales dependen de la relación establecida entre la persona líder y las que conforman el grupo. De esta manera, se determina que una persona líder eficiente es aquella que es flexible en su estilo de liderar y utiliza el modo adecuado cuando es necesario.¹⁰ Para ejercer un rol adecuado de liderazgo es importante reconocer las competencias personales que se desarrollan de manera grupal e individualmente.

El trabajo pretende caracterizar a la persona adulta mayor como un individuo que tiene mucho por vivir y por entregar a la comunidad, independientemente del género, estado de salud o edad. En la investigación realizada por (Murillo y Ureña, [2015](#)) se emplea un enfoque mixto, que propone que el liderazgo ejercido por personas adultas mayores a través del ejercicio, impacta en dos líneas: individual y colectivamente. El movimiento físico promueve beneficios integrales en la vida de la PAM y le ayuda a sobrellevar la sintomatología de enfermedades degenerativas. A la vez expone que mantener el liderazgo por parte de personas de la tercera edad, motiva y estimula a que otras personas participen en las actividades¹¹.

Por su parte (Papalia *et al.*, [2014](#)) destacan que las actividades diseñadas para promover la salud física y mental, junto con el fomento de la independencia y la integración social; son fundamentales para lograr un envejecimiento activo.¹² Dentro del presente plan se proponen actividades que contribuyen al mantenimiento del bienestar físico de las integrantes y ayudan a prevenir o mitigar enfermedades asociadas con la edad. Además, desempeñan un papel clave en el fortalecimiento del sentido de pertenencia, la autoestima y las relaciones interpersonales. Todos ellos elementos esenciales para garantizar una calidad de vida adecuada y una percepción positiva de esta etapa vital.

¹⁰ German Enrique Reyes Rojas, Oscar Geovanni Hernández Núñez y Fabio González Díaz, "Liderazgo Comunitario Y Su Influencia En La Sociedad Como Mejora Del Entorno Rural", *Revista Innova ITFIP* 5, n.º 1 (2019): 17-27

¹¹ Edgar Murillo-Campos y Pedro Ureña-Bonilla, "Personas adultas mayores como líderes transformadoras de la subcultura del centro diurno por medio de la actividad física", *Revista Electrónica Educare* 20, n.º 1 (1 de enero de 2016), <https://doi.org/10.15359/ree.20-1.16>

¹² Diane Papalia *et al.*, *Desarrollo del adulto y vejez* (McGraw-Hill Interamericana., 2014).

Organizaciones como (Asociación Gerontológica de Costa Rica, [2022](#)), se enfocan en mantener activa a la PAM y desarrollan estrategias de afrontamiento por medio de distintos proyectos. Un ejemplo de ellos es el “Envejeciendo activamente en mi comunidad”, que promueve procesos de capacitación a las personas líderes para fomentar espacios en donde se aborden temas de interés y necesidades de las personas integrantes¹³. La intervención comunitaria fortalece las estrategias de promoción de la salud para las personas adultas mayores, permitiendo obtener resultados a corto y largo plazo.

Por otra parte, el (Ministerio de Salud, [2018](#)) promueve la Estrategia Nacional para un Envejecimiento Saludable basado en el Curso de Vida 2018-2020, el cual busca que la PAM pueda interactuar con su entorno habitual de manera funcional, acompañado de instituciones públicas y privadas.¹⁴ Tiene la finalidad de promover políticas que potencien el envejecimiento saludable. Esto es congruente con lo que indica la (Organización Mundial de la Salud, [2018](#)) al enfatizar en la importancia de la actividad física y social en la PAM, para promover un envejecimiento saludable, que le permita mantener las redes sociales y establecer vínculos intergeneracionales.¹⁵

La justificación del proyecto radica en la necesidad de abordar las dificultades que enfrentan los adultos mayores, especialmente aquellos con enfermedades neurodegenerativas como el síndrome de Charcot y Alzheimer. Estos individuos suelen ser percibidos como una población pasiva debido a estigmas relacionados con su edad y estado de salud. Sin embargo, este proyecto busca cambiar esa narrativa al reconocer y potenciar las habilidades de liderazgo de aquellos/as que les guían y acompañan, para lograr su participación activa en la comunidad.

Además, el contexto demográfico actual en Costa Rica muestra un aumento en la población adulta mayor, que requiere de estrategias que promuevan su bienestar físico, mental y social. La (Organización Mundial de la Salud OMS, [2018](#)) enfatiza la importancia de la actividad física y social para un envejecimiento saludable, lo que apoya la relevancia del proyecto.¹⁶

¹³ Envejeciendo activamente en mi comunidad». 2020. Asociación Gerontológica Costarricense. 2020.
<https://ageco.org/>

¹⁴ Ministerio de Salud, *Estrategia Nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida* (Costa Rica: Ministerio de Salud, 2018.),

¹⁵ Organización Mundial de la Salud, "Prevención del suicidio un instrumento para profesionales de los medios de comunicación", 2018.

¹⁶ Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento saludable: Un enfoque integral, (2018).

Los objetivos están orientados a fortalecer tanto las capacidades del grupo como su autonomía. Primero evaluar el trabajo realizado por la UCR en el año 2022. Esto permitirá identificar áreas de mejora y éxitos que puedan replicarse en el futuro. Además desarrollar una visión estratégica creando un marco que guíe las actividades del grupo hacia un enfoque sostenible y efectivo. También potenciar las habilidades de liderazgo de la Junta Directiva mediante talleres y sesiones de trabajo, que mejoren las competencias organizativas y motivacionales de las lideresas del grupo. Finalmente, crear un Plan de Acción para 2023-2024 con actividades concretas que fomenten el bienestar integral de los adultos mayores, asegurando su participación activa en la comunidad.

Por ende, el beneficio que proporciona este trabajo, es la importancia de reconocer las habilidades de liderazgo que mantienen y/o desarrollan las PAM. Brindando una connotación distinta a lo habitual en esta comunidad, debido a que normalmente se cataloga como una población pasiva, por los diferentes estigmas en cuanto a género, edad o estado de salud. Así como el reconocer la importancia de las redes de apoyo y la actividad física en las personas de tercera edad.

Método

Participantes

El proyecto está dirigido a la Junta Directiva del grupo Charcot del cantón de Tilarán, provincia de Guanacaste, región Chorotega, durante el año 2022. La finalidad fue trabajar con las 5 lideresas de la Junta Directiva, que coordinan el grupo de personas adultas mayores con enfermedades neurodegenerativas, conocida como grupo Charcot.

Diseño

La metodología empleada es la Investigación Acción (IA) (Azofoeifa [2020](#)), que procura no solo expandir el saber científico sino también resolver un problema.¹⁷ Además permite una reflexión continua sobre las prácticas implementadas y fomenta un ambiente colaborativo donde todos los miembros tienen voz y voto en la toma de decisiones. Esto no solo mejora el liderazgo dentro del grupo, sino que también promueve un sentido de pertenencia y comunidad entre los participantes. Se utilizan diferentes mecanismos y procedimientos para asegurar la autocrítica, la

¹⁷ Silvia, Azofoeifa. Investigación - Acción. San José. *Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes de Costa Rica*, (2020).

rigurosidad y sistematización de los datos. Se pretende mejorar los conocimientos en cuanto al problema que se enfrenta y poder así justificar un nuevo curso de acción.

Todas las personas de la Junta Directiva participan con voz y voto en la búsqueda de soluciones creativas, acordes con el contexto y los recursos disponibles. El liderazgo y el espacio reflexivo fueron claves en la creación del plan de liderazgo 2023-2024.

Procedimiento

El proceso de Investigación Acción (IA) llevado a cabo en el trabajo del Grupo Charcot en Tilarán, Guanacaste; se desarrolla a través de un enfoque colaborativo y reflexivo, que busca no solo la mejora de las prácticas existentes, sino también la resolución de problemas específicos que enfrenta el grupo de adultos mayores con neuropatías. A continuación, se describen en detalle las etapas y los instrumentos empleados en este proceso.

En la primera etapa se lleva a cabo una indagación inicial. Se realiza una valoración de las actividades llevadas a cabo en 2022, lideradas por la Universidad de Costa Rica (UCR). Esta etapa incluye entrevistas virtuales a profundidad con las lideresas del proyecto para recoger información sobre sus experiencias y percepciones.

En la segunda etapa se realiza un análisis estratégico por medio de un análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas), durante una sesión de trabajo presencial con la Junta Directiva. Este análisis permite identificar los aspectos críticos que afectan al grupo y sirve como base para la toma de decisiones futuras.

En la tercera Etapa se desarrolla un Plan de Acción para 2023-2024. En un taller colaborativo se facilita la construcción conjunta del plan, asegurando que todos los miembros tengan voz y voto en el proceso. Este plan busca fomentar la autonomía del grupo y establecer un camino sostenible para sus actividades.

En cuanto a los instrumentos utilizados para llevar a cabo el proceso, se desarrollan entrevistas virtuales a profundidad con las lideresas para entender sus perspectivas sobre el trabajo realizado. Además se desarrollan sesiones presenciales de trabajo, donde se realiza el análisis FODA y se discuten estrategias. También se organizan talleres enfocados en el desarrollo de habilidades de liderazgo y en la construcción del Plan de Acción.

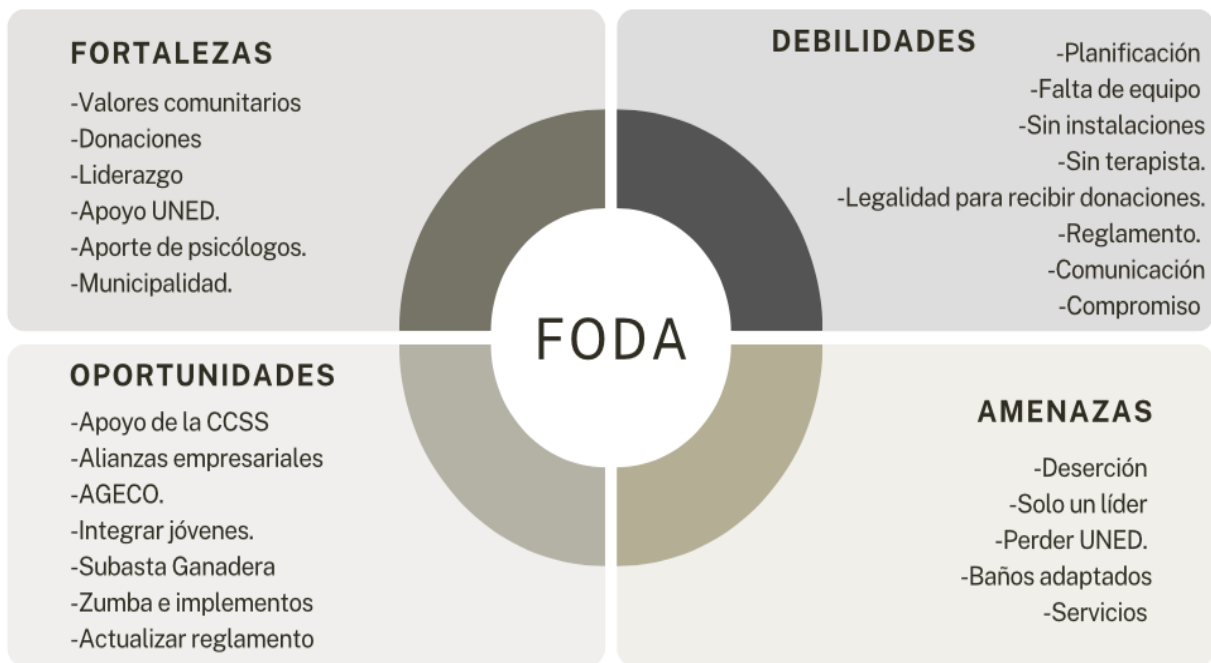
Resultados

En la primera sesión con el grupo Charcot se realiza una valoración de las actividades realizadas durante el año 2022, como parte del proyecto liderado por la Universidad de Costa Rica. Se contabilizan las casitas de escucha (dos repintadas y una nueva que no se pudo ubicar) y una caminata (que no se realizó por las dificultades de movilidad de los integrantes del grupo Charcot).

Se realiza un análisis FODA que se sintetiza en la Figura 1 adjunto, con el fin de evaluar de manera conjunta las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas del grupo. Es importante resaltar que si bien en la sesión de trabajo se encontraban solo cuatro de las cinco miembros de la Junta Directiva, ellas habían realizado un trabajo previo con todos las personas adultas mayores del grupo y este detalle, incluye la opinión de todos las personas que integran el grupo Charcot.

Figura 1

Sistematización del FODA



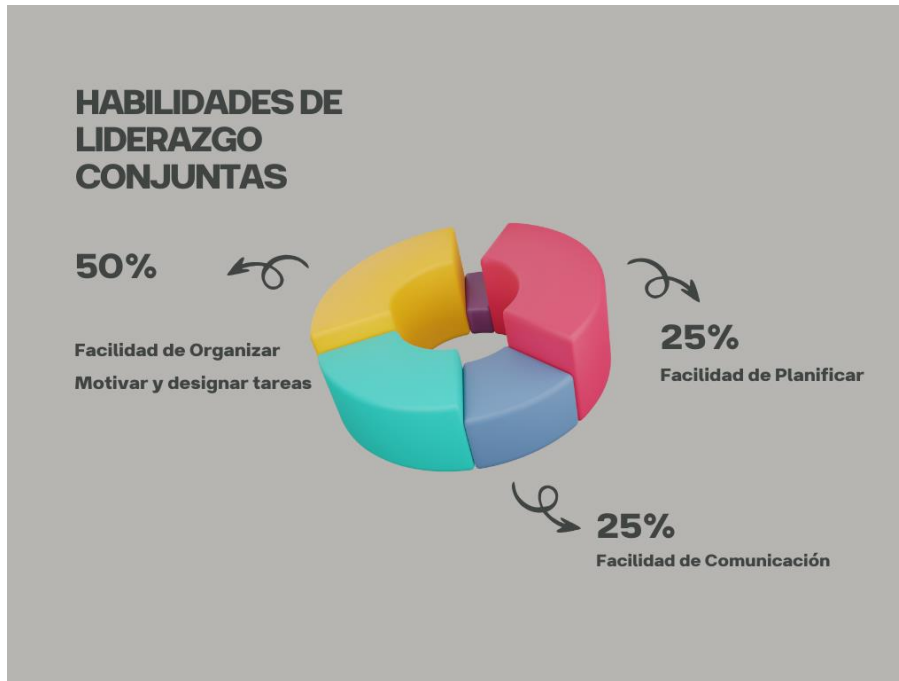
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Las habilidades de liderazgo de las personas que conforman la Junta Directiva se presentan en la Figura 2. Una de las personas de la Junta Directiva manifiesta cumplir a cabalidad dos de las

habilidades requeridas. Y otras dos personas pueden cumplir cada una, una de las habilidades de liderazgo.

Figura 2

Habilidades de Liderazgo



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Para definir los roles, se utiliza una dinámica llamada "Pastel de las Habilidades", que sigue un proceso estructurado. En esta etapa, cada miembro del equipo evalúa su competencia en cinco habilidades clave: control de finanzas, planificación, comunicación, motivación y organización, clasificando su nivel como alto, medio o bajo. Esta evaluación permite identificar tanto las fortalezas individuales como las áreas que requieren mejora.

A continuación, se implementa la dinámica de "Frutas de los Roles", que facilita una lluvia de ideas para identificar roles esenciales dentro del grupo, como tesorera, vocera y secretaria. De esta lista, se seleccionan cinco roles clave que se repartirán entre las participantes: líder, vocera, tesorera, secretaria y planificadora.

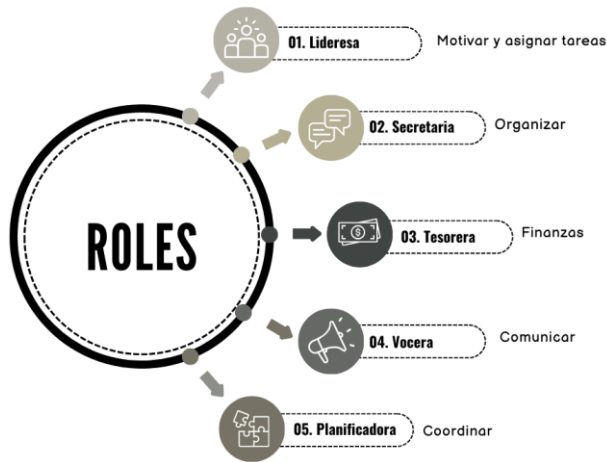
Finalmente, se combinan las dinámicas del "Pastel de habilidades" y "Frutas de los Roles" para asignar roles específicos basados en las habilidades individuales. Este enfoque no solo ayuda

a clarificar las responsabilidades dentro del equipo, sino que también fomenta un diálogo abierto donde los miembros pueden expresar sus inquietudes sobre la toma de decisiones y el liderazgo.

A partir de este ejercicio, fue posible perfilar las diferentes labores, que de acuerdo con las competencias y capacidades personales, podría desempeñar de mejor manera cada una de las personas de la Junta Directiva. Las mismas se despliegan en la Figura 3 adjunta.

Figura 3

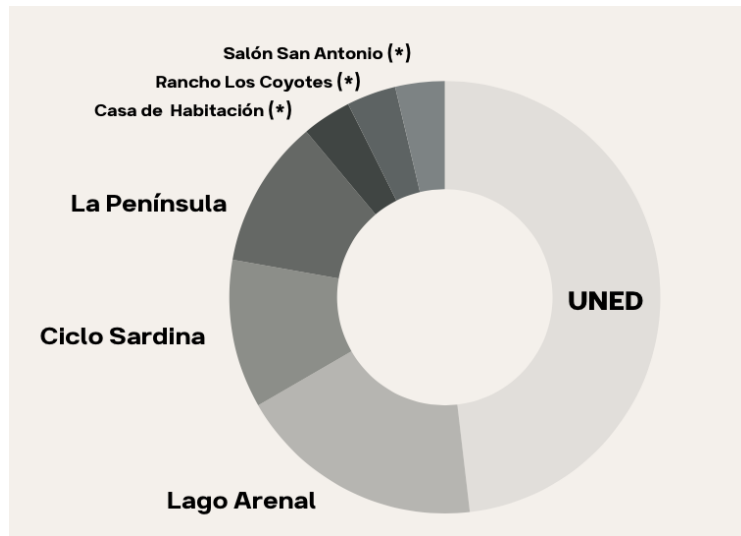
Roles



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Como resultado de la identificación de lugares con los que dispone el grupo y otros posibles que pueden usar para el desarrollo de las sesiones y actividades, se construye la Figura 4. Los marcados con un asterisco (*) indican aquellos lugares posibles donde podrían desarrollar eventos futuros.

Figura 4
Lugares

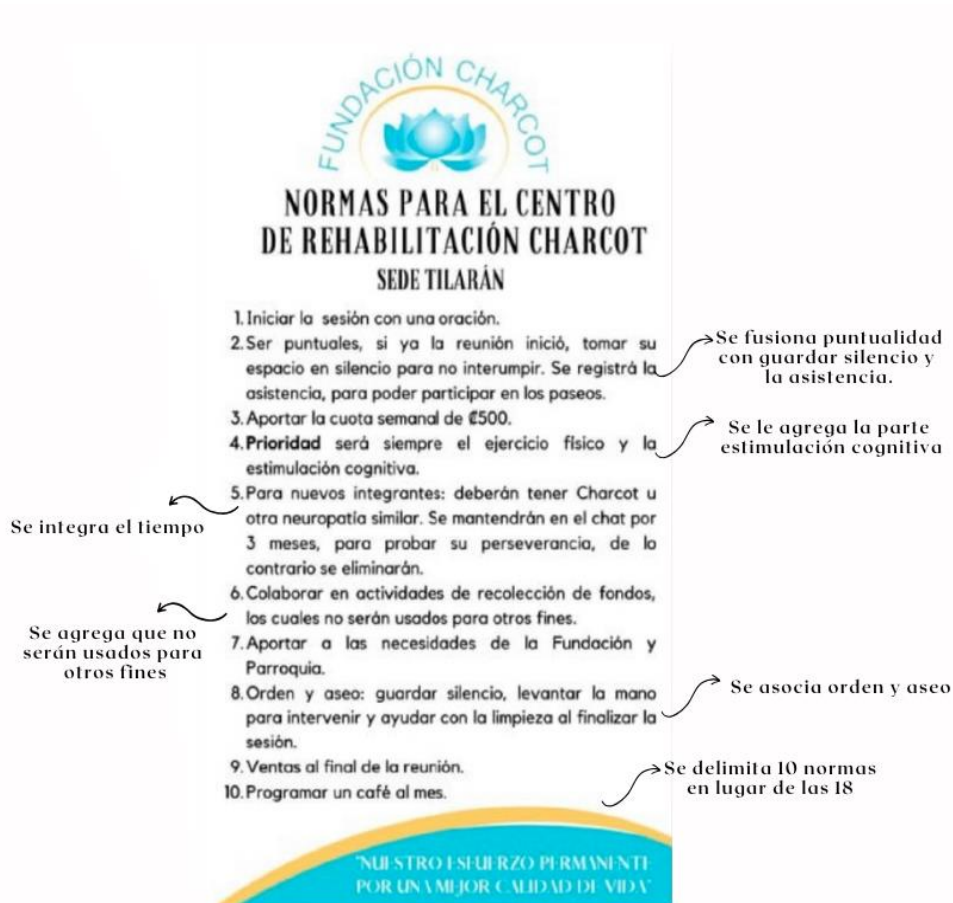



Fuente: Elaboración propia, 2023.

Como resultado de la revisión de las normas del grupo para garantizar el cumplimiento del reglamento, se implementan los cambios que se detallan en la Figura 5 adjunta.


Figura 5

Cambio introducidos al reglamento




FUNDACIÓN CHARCOT
NORMAS PARA EL CENTRO DE REHABILITACIÓN CHARCOT
SEDE TILARÁN

1. Iniciar la sesión con una oración.
2. Ser puntuales, si ya la reunión inició, tomar su espacio en silencio para no interrumpir. Se registrará la asistencia, para poder participar en los paseos.
3. Aportar la cuota semanal de €500.
4. **Prioridad** será siempre el ejercicio físico y la estimulación cognitiva.
5. Para nuevos integrantes: deberán tener Charcot u otra neuropatía similar. Se mantendrán en el chat por 3 meses, para probar su perseverancia, de lo contrario se eliminarán.
6. Colaborar en actividades de recolección de fondos, los cuales no serán usados para otros fines.
7. Aportar a las necesidades de la Fundación y Parroquia.
8. Orden y aseo: guardar silencio, levantar la mano para intervenir y ayudar con la limpieza al finalizar la sesión.
9. Ventas al final de la reunión.
10. Programar un café al mes.


NUESTRO ESFUERZO PERMANENTE POR UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

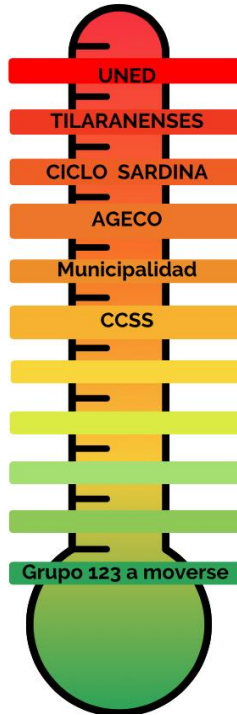
Fuente: Elaboración propia, 2024.

El resultado de la identificación de actores se muestra en la Figura 6. En ella se emplea un termómetro según el nivel de actividad, donde en color rojo se indican los actores más activos y con quienes se requiere tener más cercanía y en el verde los inactivos a quienes se desea llevar a un nivel de actividad mayor.

Figura 6

Actores comprometidos

TERMÓMETRO ACTORES



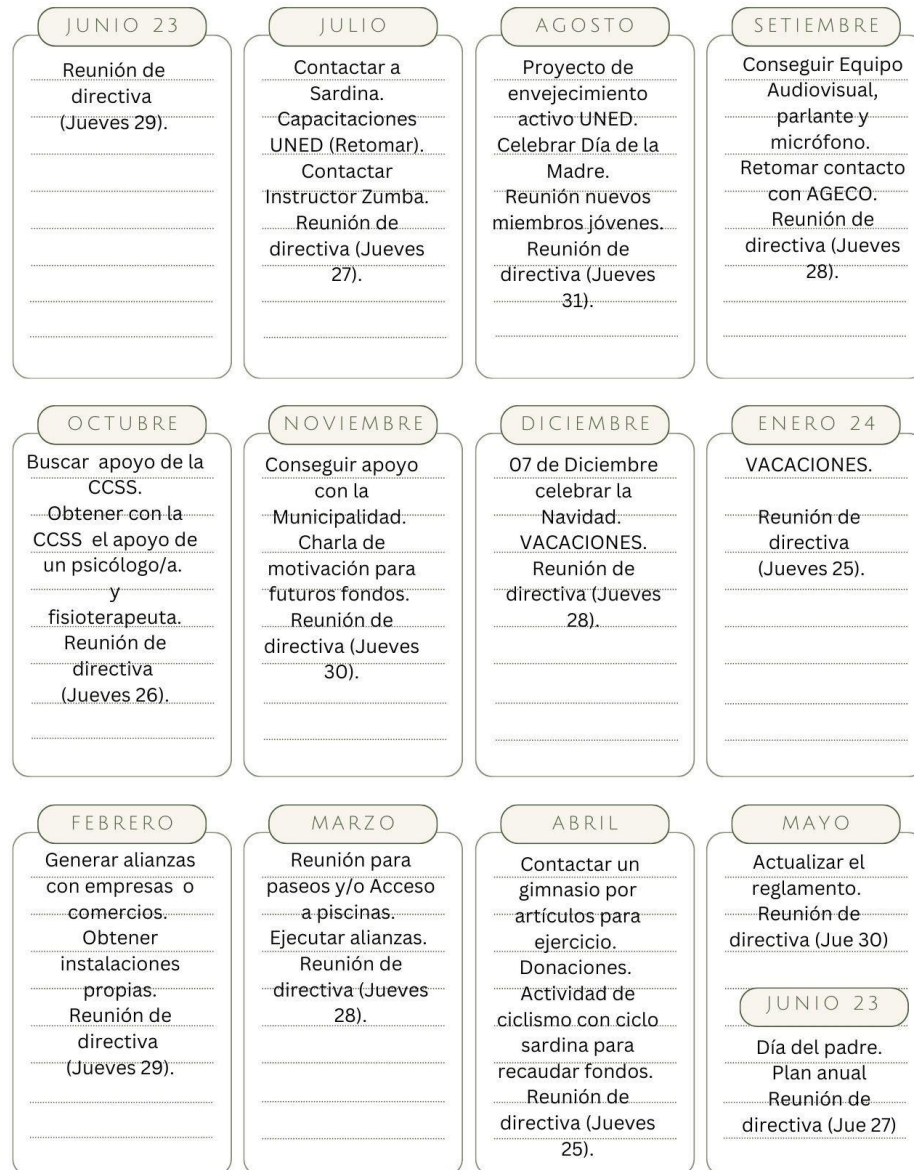
Fuente: Elaboración propia, 2024. Universidad Estatal a Distancia (UNED), Municipalidad de Tilarán, Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO).

El resultado obtenido al desarrollar la visión estratégica fue el Plan de Acción 2023-2024, que se despliega a continuación en la Figura 7:

Figura 7

Plan de Acción 2023-2024

EVENTOS 2023-2024



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con respecto, al desarrollo de las actividades para construir el plan de acción cabe mencionar que se utilizaron todas las oportunidades recolectadas en la actividad del F.O.D.A para alimentar su cronograma de actividades anual. Además la Junta Directiva del grupo Charcot se compromete a realizar una nueva sesión de planificación en el mes de junio del 2024. Buscan replicar el ejercicio llevado a cabo en esta ocasión y así darle continuidad a las actividades desarrolladas por su grupo de manera autónoma y a lo largo de muchos años más.

Es importante recalcar que las participantes reconocen la importancia de la debida planificación y plantean la necesidad reunirse como Junta Directiva todos los últimos jueves del mes. Esto es de importancia primero porque nace por iniciativa propia, luego porque permitirá distribuir las labores entre todos los miembros y finalmente, porque será un mecanismo esencial para la continuidad del grupo a futuro.

Este plan de acción también solventa debilidades indicadas por ellas en el FODA, las cuales incluían: el no tener una programación de actividades, no tener fecha para la compra de equipo de sonido, ni para la solicitud de donaciones de equipo de ejercicios, por ejemplo. En cuanto a no contar con instalaciones propias, se reitera la importancia de que la UNED les provea un espacio para sus reuniones.

Discusión

A continuación, se presenta una discusión de los resultados obtenidos, comparándolos con otros estudios y autores relevantes en el campo.

En cuanto a la evaluación de Actividades Previas, la primera sesión del grupo Charcot consistió en una valoración de las actividades realizadas durante el año 2022. Se contabilizaron iniciativas como las casitas de escucha y una caminata que no se pudo llevar a cabo debido a dificultades de movilidad. Este resultado refleja la importancia de considerar las limitaciones físicas de los participantes al planificar actividades. Según (Murillo y Ureña [2015](#)), la adaptación de las actividades a las capacidades de los adultos mayores es crucial para fomentar su participación activa y bienestar.¹⁸

¹⁸ Edgar Murillo-Campos y Pedro Ureña-Bonilla, "Personas adultas mayores como líderes transformadoras de la subcultura del centro diurno por medio de la actividad física", *Revista Electrónica Educare* 20, n.º 1 (1 de enero de 2016).

Además no hubo una devolución o un informe final de parte del grupo que realizaba el proyecto. Este último punto fue el de mayor incomodidad para las participantes e indica la importancia de realizar los cierres adecuados a las investigaciones que se realizan de manera comunitaria. La falta de una devolución o un informe final por parte del grupo que realizaba el proyecto generó incomodidad entre las participantes, lo que subraya la importancia de realizar cierres adecuados en investigaciones comunitarias.

De acuerdo con (Schejter et al. [2023](#)) realizar la devolución permite ampliar los objetivos de la investigación al considerar los efectos que las intervenciones generan, tanto en el momento de la devolución como en sus consecuencias inmediatas en la práctica cotidiana de los actores. Por lo tanto, la devolución no es como un cierre, sino como una apertura que reitera y revitaliza el sentido de la investigación.¹⁹

El análisis FODA realizado en la sesión de trabajo permitió identificar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas del grupo. Este tipo de análisis es esencial para cualquier organización, ya que proporciona un diagnóstico claro sobre su situación actual. En este caso, se observó que, aunque el grupo tiene fortalezas como la cohesión social y el apoyo institucional, también enfrenta debilidades significativas relacionadas con la movilidad y la falta de recursos. (Andrade [2013](#)) destaca que un análisis situacional efectivo puede guiar a los líderes en la toma de decisiones estratégicas, lo cual es fundamental para el desarrollo sostenible del grupo.²⁰

La creación del Plan de Acción para 2023-2024 es uno de los resultados más significativos del proceso. Este plan no solo busca fomentar la autonomía del grupo, sino también mejorar su capacidad organizativa. La metodología de IA permite que todos los miembros participen activamente en la toma de decisiones, lo que fortalece el sentido de pertenencia y empoderamiento entre los adultos mayores (Papalia et al. [2014](#)).²¹ Este enfoque participativo es congruente con las recomendaciones de la (Organización Mundial de la Salud [2018](#)), que enfatiza la necesidad de involucrar a los adultos mayores en actividades significativas para promover un envejecimiento saludable.²²

¹⁹ Virginia Schejter et al., "La devolución: Una metodología instituyente en investigación.", en *VI jornadas de sociología*. (Buenos Aires: Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, 2004).

²⁰ Rodrigo, Andrade. "El liderazgo comunitario y su importancia en la intervención comunitaria". *Psicología para América. Psicología para América Latina*, 2013: 57-76.

²¹ Diane Papalia et al., *Desarrollo del adulto y vejez* (McGraw-Hill Interamericana., 2014).

²² Organización Mundial de la Salud. *Envejecimiento saludable: Un enfoque integral*, (2018)

Con respecto al fortalecimiento del liderazgo, los talleres diseñados para potenciar las habilidades de liderazgo dentro del grupo han demostrado ser altamente efectivos. La literatura respalda que el liderazgo transformacional puede mejorar significativamente el funcionamiento grupal al fomentar un ambiente positivo y colaborativo (Mendoza et al. [2007](#)).²³ Esto es particularmente relevante en el contexto del envejecimiento activo, donde los líderes pueden influir en sus pares para que participen más activamente en sus comunidades. Empoderar a los participantes para que tomen decisiones basadas en su criterio, refuerza su confianza y capacidad de liderazgo. En conjunto, este proceso promueve un ambiente colaborativo donde cada integrante se siente valorado y motivado a contribuir al éxito del grupo.

En referencia al impacto en la Calidad de Vida, los resultados indican que las actividades propuestas no solo contribuyen al bienestar físico, sino que también fortalecen relaciones interpersonales y autoestima entre los miembros del grupo. (Reyes et al. [2019](#)) argumentan que un enfoque integral que incluya tanto la salud física como mental, es esencial para mejorar la calidad de vida en personas adultas mayores.²⁴ La implementación del Plan de Acción busca precisamente abordar estos aspectos, promoviendo un envejecimiento activo e integral.

Al comparar los resultados obtenidos con otros estudios se encuentra que en cuanto al liderazgo y participación, la investigación realizada por (Murillo y Ureña [2015](#)) muestra que el liderazgo ejercido por adultos mayores tiene un impacto positivo no solo en su bienestar personal sino también en el compromiso comunitario. Esto se alinea con los hallazgos del Grupo Charcot, donde se observa un aumento en la participación activa tras fortalecer las habilidades de liderazgo.²⁵

Con respecto al envejecimiento activo, la (Asociación Gerontológica de Costa Rica [2022](#)) promueve estrategias similares enfocadas en mantener activa a la población adulta mayor mediante

²³ Ignacio Alejandro Mendoza Martínez, Mala Fernanda Ortiz Arevalo y Héctor Carlos Parker Rosell, "Dos décadas de investigación y desarrollo en liderazgo transformacional", *Revista del Centro de Investigación. Universidad La Salle* 7, n.º 27 (2007): 25-41.

²⁴ German Enrique Reyes Rojas, Oscar Geovanni Hernández Núñez y Fabio González Díaz, "Liderazgo Comunitario Y Su Influencia En La Sociedad Como Mejora Del Entorno Rural", *Revista Innova ITFIP* 5, n.º 1 (2019): 17-27

²⁵ Edgar Murillo-Campos y Pedro Ureña-Bonilla, "Personas adultas mayores como líderes transformadoras de la subcultura del centro diurno por medio de la actividad física", *Revista Electrónica Educare* 20, n.º 1 (1 de enero de 2016).

capacitación y desarrollo comunitario. Esto refuerza la necesidad identificada por el Grupo Charcot sobre la importancia de crear espacios donde se aborden temas relevantes para esta población.²⁶

En relación con las estrategias intergeneracionales el (Ministerio de Salud [2018](#)) también enfatiza políticas para un envejecimiento saludable que fomenten interacciones funcionales entre adultos mayores y su entorno. Esta perspectiva complementa el objetivo del Grupo Charcot, que busca establecer redes intergeneracionales que beneficien tanto a los adultos mayores como a sus comunidades.²⁷

Conclusiones

Al finalizar este trabajo se concluye que el Grupo Charcot ha implementado un enfoque que fomenta el envejecimiento activo mediante actividades que no solo mejoran el bienestar físico de los adultos mayores, sino que también fortalecen su salud mental y social. Esto se alinea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre la importancia de la actividad física y social para un envejecimiento saludable.

Con respecto a la metodología de investigación acción, permitió a los miembros del grupo participar activamente en el proceso de toma de decisiones. La misma promueve un ambiente colaborativo y reflexivo, asegurando que todos/as los y las integrantes tengan voz y voto en el desarrollo del plan estratégico.

En cuanto a la evaluación y planificación Estratégica, el proyecto incluyó una evaluación exhaustiva del trabajo realizado por la UCR en el año 2020- 2022, así como un análisis FODA que identificó fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Esta evaluación fue crucial para el desarrollo del Plan de Acción para 2023-2024, el cual garantiza la sostenibilidad y efectividad de las actividades del grupo a futuro.

En relación con el desarrollo del Liderazgo, se destaca la importancia del liderazgo transformacional dentro del grupo. Este tipo de liderazgo no solo busca cumplir objetivos, sino también fomentar un sentido de pertenencia y comunidad entre los miembros. La capacitación de las lideresas es fundamental para mejorar sus habilidades organizativas y motivacionales, lo cual es esencial para el éxito del grupo.

²⁶ Envejeciendo activamente en mi comunidad». 2020. Asociación Gerontológica Costarricense. 2020.
<https://ageco.org/>

²⁷ Ministerio de Salud, *Estrategia Nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida* (Costa Rica: Ministerio de Salud, 2018.),

En lo que se refiere a la prevención del aislamiento social, el trabajo realizado en conjunto con el Grupo Charcot, desempeña un papel crucial al fomentar la integración y conexión entre los adultos mayores y otros grupos etarios. Esto es vital para mejorar su calidad de vida y fortalecer las redes sociales.

Es fundamental destacar que las entidades de apoyo, como la Universidad de Costa Rica y la Universidad Estatal a Distancia, juegan un papel crucial en el fomento del compromiso en el trabajo con estos grupos. Este enfoque no solo resalta las ventajas de replicar estas iniciativas en otros grupos organizados, sino que también promueve herramientas de liderazgo, planificación y organización, esenciales para garantizar la continuidad y evitar la disolución del grupo.

Finalmente, el proyecto no solo beneficia a las personas adultas mayores directamente involucradas, sino que también tiene un impacto positivo en la comunidad al fomentar un entorno inclusivo donde se valora la participación activa de las personas mayores. Esto desafía estigmas asociados a la edad y promueve una visión más positiva e inclusiva sobre las capacidades de este grupo poblacional.

Referencias

- Andrade, Rodrigo. “El liderazgo comunitario y su importancia en la intervención comunitaria”. *Psicología para América. Psicología para América Latina*, 2013: 57-76.
- Azofeifa, Silvia. Investigación - Acción. San José. *Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes de Costa Rica* (2020).
- Asociación Gerontológica Costarricense. Envejeciendo activamente en mi comunidad. AGECO. 2020. <https://ageco.org/>
- Garrido, Alicia, José Torregrosa y José Alvaro. *Influencias sociales y psicológicas en la salud mental*. 2^a ed. España: Siglo XXI de España, 1998. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=323302>
- Martín, Roberto. “Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa.” *Revista Habanera De Ciencias Médicas* 17, n.º 5 (2018). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7000630>
- Mayo Clinic. This Inherited Disease Weakens Muscles and Affects Quality of Life but Doesn't Affect Life Span.-Charcot-Marie-Tooth Disease - Diagnosis & Treatment - Mayo Clinic. Mayo Clinic, 8 de marzo de 2023. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/charcot-marie-tooth-disease/diagnosis-treatment/drc-20350522>

- Mendoza Martinez, Ignacio Alejandro, Mala Fernanda Ortiz Arevalo y Héctor Carlos Parker Rosell. "Dos décadas de investigación y desarrollo en liderazgo transformacional". *Revista del Centro de Investigación. Universidad La Salle* 7, n.º 27 (2007): 25–41.
- Murillo-Campos, Edgar, y Pedro Ureña-Bonilla. "Senior Citizens Leaders Transforming the Subculture of the Day Care Center through Physical Activity". *Revista Electrónica Educare* 20 (1), 2015, 1-15. <https://doi.org/10.15359/ree.20-1.16>.
- Ministerio de Salud. *Estrategia Nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida*. Costa Rica: Ministerio de Salud, 2018-2020.
- Organización Mundial de la Salud, Prevención del suicidio un instrumento para profesionales de los medios de comunicación, [PDF] 2018.
- Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento saludable: Un enfoque integral. [envejecimiento-saludable](#). 2018
- Papalia, Diane, Harvey Sterns, Ruth Fieldman y Cameron Camp. *Desarrollo del adulto y vejez*. McGraw-Hill Interamericana. (2014).
- Reyes Rojas, German Enrique, Oscar Geovanni Hernández Núñez y Fabio González Díaz. "Liderazgo Comunitario Y Su Influencia En La Sociedad Como Mejora Del Entorno Rural". *Revista Innova ITFIP* 5, n.º 1 (2019): 15–27. <http://www.revistainnovaitfip.com/index.php/innovajournal/article/view/52>
- Schejter, Virginia, Laura Selvatici, Julia Cegatti, Marisa Samarelli, María Barceló, Paulette De Raco y Sergio Piacentini. "La devolución: Una metodología instituyente en investigación." En *VI jornadas de sociología*. Buenos Aire: Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, 2004.
- Universidad de Costa Rica. *II Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica*. Costa Rica: Universidad de Costa Rica, CCP PIAM, CONAPAM, 2020.



Esta obra está disponible bajo una licencia

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>