



**Red Latinoamericana de  
GERONTOLOGÍA**

**CONCURSO DE EXPERIENCIAS GERONTOLÓGICAS  
“UMA SOCIEDAD PARA TODAS LAS EDADES”**

**Tercera Edición  
Año 2008**

**QUINTA NOMINACIÓN  
CATEGORÍA ORGANIZACIONES**

**PROGRAMA DE CAPACITACION PARA ADULTOS MAYORES “AÑADIENDO SALUD Y  
VIDA A LOS AÑOS”**

**Asociación Voluntariado AMIGOS\*  
PERÚ**

**Autora  
Luzmarina Ybana Zeballos Velásquez\*\***

**Eje Tematico.- Experiencia Educativa**

\*El Voluntariado AMIGOS (“Adultos Mayores Integrados Ganan Oportunidades Siempre”) es una organización de la sociedad civil inscrita en los registros públicos de Arequipa, Perú. Fue creada en el año 2001. Tiene domicilio en Alvarez Thomas N° 106, Arequipa. Teléfono 235376.

\*\*Luzmarina Zeballos, es Lic. En Trabajo Social. Coordinadora de Voluntariado AMIGOS. Actualmente es además Vocal de Organización y funciones de la Mesa De Concertación de Arequipa. luzzarenas@yahoo.com

## I. INTRODUCCION

La ciudad de Arequipa, capital de la provincia y región del mismo nombre, se encuentra ubicada en el extremo suroeste del Perú, a una altura de 2,335 m.s.n.m., y enclavada en un fértil valle entre el área costera del desierto de Atacama y la Cordillera de los Andes Occidentales. Se le conoce desde la época colonial como la “Ciudad Blanca” por sus numerosos templos y casonas antiguas construidas con sillar (piedra de lava volcánica). Se yerguen frente a la ciudad tres volcanes, el Misti, Chachani y Pichu-Pichu. En el año 2000 la UNESCO declaró el centro histórico de la ciudad como Patrimonio Cultural de la Humanidad.

En la actualidad, Arequipa constituye un eje comercial e industrial importante en la zona sur de país, donde destaca la producción textil de lana de camélidos, con calidad de exportación. Igualmente cuenta con una gran extensión de terrenos agrícolas que abastecen al país de cebolla, ajos, papas, alcachofas y papicra, y variedad de productos agrícolas importantes para el desarrollo de su economía.

De acuerdo al censo de 2007, la población total de Arequipa es de 1,150,000. La población urbana es de 90.6% y la rural de 9.4%. Aproximadamente el 10% son personas mayores de 60 años, porcentaje que va en acelerado aumento en los últimos 10 años. El 75% carece de Seguridad Social, o una pensión de jubilación.

Un porcentaje considerable de personas mayores sufren de abuso, violencia y maltrato por parte de la familia, la sociedad civil, y el Estado, con una consecuente discriminación y exclusión social. Es en la zona rural donde se encuentra la mayor proporción de personas mayores excluidas y olvidadas.

El Voluntariado AMIGOS (“Adultos Mayores Integrados Ganan Oportunidades Siempre”) es una organización de la sociedad civil inscrita en los registros públicos de Arequipa, que se formó en 2001. Esta conformado por un equipo multidisciplinario de catorce asistentes sociales, una comunicadora social, una geriatra, una profesora, todas ellas con larga vocación de servicio y responsabilidad social. Entre ellas se cuentan especialistas en terapias alternativas, y profesionales que dominan el segundo idioma oficial del Perú, el quechua-- idioma de origen de muchas personas mayores provenientes de las zonas alto andinas del país.

AMIGOS promueve valores éticos y espirituales y difunde información sobre la problemática de las personas adultas mayores (PAMs), motivando su participación en los procesos que fortalecen el Plan Nacional para los Adultos Mayores del Perú, y el cumplimiento de las leyes que se han promulgado desde 1999 (Año de Naciones Unidas del Adulto Mayor) para asegurar la protección de sus derechos.

## **II. PRESENTACION**

El Voluntariado AMIGOS, frente al problema del acelerado crecimiento de la población de personas adultas mayores y a la falta de atención, sensibilidad y respeto en relación a los derechos y deberes de este gran sector de la población, inicia sus actividades buscando apoyar, capacitar y asesorar a los adultos mayores, priorizando a aquellos que se encuentran en situación de pobreza, y sin pensión de jubilación o previsión social.

AMIGOS desarrolla sus actividades de acuerdo a un plan anual basado en los ejes de espiritualidad, salud, educación, y actividades recreativas. Estas actividades incluyen el acompañamiento, asesoramiento y capacitación a 16 asociaciones de adultos mayores, con un total de aproximadamente 1,200 asociados.

Con el objeto de ampliar el impacto de sus actividades hacia la totalidad de la Región de Arequipa, en 2004 el Voluntariado AMIGOS instauró la Mesa de Concertación del Adulto Mayor de Arequipa, una entidad que hoy agrupa a 50 representantes del gobierno central, regional y local, con instituciones académicas, religiosas y de la sociedad civil. (En Arequipa, la representante local de Caritas tiene un rol importante dentro de esta Mesa).

En 2006, como resultado de la evaluación anual del pleno de sus actividades, el Voluntariado decidió desarrollar un proyecto de capacitación formal para las personas mayores de 60 años denominado Escuela Abierta "Añadiendo Salud y Vida a los Años," fundamentado en la premisa de que la educación no tiene límites de edad y es un derecho de todos los seres humanos.

La Escuela Abierta se instituyó en 2007 con la finalidad de proporcionar una herramienta para las personas mayores, concientes de que la educación es un proceso que se debe dar a lo largo de toda la vida, pero es un derecho que no ha sido ejercido por la totalidad de las PAMs del Perú, demostrado por el alto porcentaje de bajo nivel educativo en esta población vulnerable y excluida en Arequipa.

La Escuela Abierta ahora brinda a los adultos mayores un espacio donde, además de recibir educación y capacitación, aprenden a liberarse de sus temores y compartir sus propias experiencias de vida, socializándolas y retroalimentándolas con las vivencias, conocimientos y experiencias de todos los participantes.

## **III. CARACTERISTICAS DEL PROGRAMA DE CAPACITACION**

El contenido del programa de la Escuela Abierta comprende cuatro unidades temáticas que se desarrollan en tres trimestres. Los temas van orientados hacia apoyar y enriquecer el proceso de crecimiento y desarrollo integral permanente del adulto mayor, para de esa

manera lograr potenciar una auto imagen y autoestima positiva que se traduzca en mayor y mejor participación en el aula de estudios, y su empoderamiento como líderes y líderes que fortalezcan sus organizaciones, promoviendo la democracia y responsabilidad social en el ejercicio de su ciudadanía.

La población de la Escuela Abierta es heterogénea en cuanto a edad, género, estado civil, nivel cultural, grado de instrucción y provisión social. El 99% son adultos mayores (de 60 a 75 años de edad); el 70% son mujeres; solo el 55% tienen primaria completa, el 15% secundaria completa, y 5%, educación superior; y el 70% son “no-jubilados,” es decir no cuentan con una pensión o seguro médico.

Los alumnos de la Escuela Abierta son líderes y representantes de las diferentes asociaciones de adultos mayores y, como tal, es una población rica en experiencias donde los más jóvenes se enriquecen de la experiencia de los mayores y, a la inversa, los mayores escuchan y aprenden de los más jóvenes. Asimismo, los alumnos de mayor nivel de instrucción comparten sus conocimientos con aquellos de menor nivel de educación, y todos aportan sus experiencias de vida.

Actualmente los participantes de la Escuela Abierta son integrantes de las asociaciones de adultos mayores del Ministerio de Salud (MINSA), Caritas, la Red Iberoamericana de Adultos Mayores (RIAAM), la Federación y Confederación de Adultos Mayores No Jubilados, y las asociaciones de adultos mayores apoyadas directamente por el Voluntariado AMIGOS.

#### A. OBJETIVOS DEL CURSO

La meta del programa de capacitación es desarrollar conocimientos y habilidades que permitan a los PAMs desarrollarse en forma integral, y exigir a la sociedad y al Estado el derecho de vivir con dignidad, seguridad y respeto, por tanto, con una mayor calidad de vida.

El número máximo de adultos mayores participantes es 30, y el mínimo 20.

Como objetivos específicos del programa, se consideran:

- Promover y desarrollar acciones que protejan la salud física, psico-social y ambiental del adulto mayor.
- Fomentar una vida activa, productiva y creativa para los adultos mayores
- Fortalecimiento del crecimiento espiritual
- Apoyar la internalización de nuevos hábitos y costumbres saludables dentro del proceso normal de envejecimiento.

- Fomentar una cultura de confraternidad, camaradería y solidaridad.
- Dinamizar y maximizar la participación activa de los adultos mayores en los procesos del ejercicio de ciudadanía.
- Promover que los participantes del curso desarrollen la replica de los contenidos temáticos con los socios de sus respectivas asociaciones.

## B. CONTENIDO TEMATICO

### Unidad A: Superación Personal y Fortalecimiento Espiritual

- A.1. Quien soy?
- A.2. Transformación de nuestra vida
- A.3. Construyendo nuestro carácter
- A.4. Correctas relaciones humanas
- A.5. Eterno presente
- A.6. Amor
- A.7. Amor y egoísmo
- A.8. Perdón
- A.9. Muerte y duelo
- A.10. Evaluación

### UNIDAD B: Promoción de la Salud y Estilos de Vida Saludable

- B.1. Hábitos saludables
  - B.1.1. Respiración y actividad física
  - B.1.2. Higiene mental
  - B.1.3. Relajación
  - B.1.4. Risoterapia
  - B.1.5. Masaje y automasaje
  - B.1.6. Estimulación y entrenamiento de la memoria, Primera Parte

B.1.7. Estimulación y entrenamiento de la memoria, Segunda Parte

B.2 Camino a una Alimentación Natural

B.2.1. Importancia de la alimentación para la buena salud

B.2.2. Preparación de una receta.

UNIDAD C: Ciudadanía y Responsabilidad Social

C.1. Rol de las personas adultas mayores frente al Plan Nacional

C.2. Derechos y deberes de las personas adultas mayores

C.3. Ley 27408 de Atención Preferencial Para los Adultos Mayores

C.4. Ley 28803 para las Personas Adultas Mayores

C.5. Fortaleciendo nuestras organizaciones

C.6. Vigilancia Ciudadana y Presupuesto Participativo

C.7. Evaluación

UNIDAD D: Evaluación

D.1. Evaluación Trimestral

D.2. Evaluación Final

D.3. Clausura del curso y certificación

## C. METODOLOGIA

Cada sesión semanal dura 95 minutos y las unidades duran tres meses. Los contenidos de cada unidad son desarrollados dentro de una metodología apropiada y adecuada para adultos Mayores, es participativa y vivencial, y contiene las siguientes características:

1. El capacitador es un facilitador del proceso de aprendizaje.
2. El capacitador motiva y logra la participación activa de todo el grupo.
3. Existe una retroalimentación entre el capacitador y el capacitado, en un proceso horizontal.

4. El proceso promueve la conciencia grupal y crea una atmósfera gratificante.
5. El proceso de enseñanza desarrolla la capacidad de análisis y crítica.
6. Los conocimientos previos de los participantes se enriquecen con el aporte de cada uno de los alumnos.

Los objetivos se logran con el uso complementario de material visual, y lenguaje sencillo, claro y comprensivo empleado por las facilitadoras. Al final de cada clase se entrega copias del material utilizado en esa sesión.

Se utilizan las siguientes técnicas de trabajo grupal:

- talleres vivenciales
- discusión en pequeños grupos
- dinámicas grupales
- rotafolio
- lectura comprensiva
- tarjetas

#### D. RECURSOS

- Humanos: Equipo multidisciplinario de profesionales voluntarios y aquellos alumnos, adultos mayores, que deseen participar como ponentes
- Materiales: Local alquilado de los Padres Jesuitas de la Iglesia de la Compañía de Jesús, y materiales de enseñanza requeridos para cada sesión.

#### E. EVALUACION

1. En 2007 se inscribieron 56 personas, y terminaron el primer curso de 34 clases (en tres unidades de instrucción), un 60% de los participantes.
2. En 2008 se han matriculado aproximadamente 50 alumnos, y asisten semanalmente un promedio de 80%.
3. Se han realizado cuatro evaluaciones sobre el contenido, los ponentes, la calidad de exposiciones, el lenguaje utilizado en las clases, la participación de los asistentes en los talleres, la metodología y dinámicas empleadas, y los temas que a los adultos mayores les gustaría conocer y profundizar.

- El 100% manifiestan que los temas dictados en las tres unidades fueron importantes y de interés general.
- Que los ponentes fueron excelentes, que dominaban el tema y que tienen mucho amor a su profesión.
- Que las dinámicas empleadas en los talleres fueron divertidas y alegres.
- Que el contenido les ha ayudado a sentirse bien, a mejorar su comunicación y sus relaciones interpersonales y estilos de vida.
- Que el lenguaje empleado fue sencillo, claro y comprensible.
- El 75% manifiestan que la participación de los asistentes fue abundante y muy buena;
- El 25% no opina por sus múltiples barreras: no escuchan bien, tienen temor a expresarse, están distraídos, son introvertidos, etc.
- El 100% desea seguir participando en la Escuela Abierta y continuar con los contenidos de las tres unidades.
- El 20% de los participantes manifiestan el deseo de colaborar y apoyar en la organización y capacitación a través de visitas, talleres y conversatorios.

## F. LOGROS

1. Fortalecimiento de auto-estima y auto-imagen de los participantes.
2. Mejora de las relaciones familiares, incluyendo mayor tolerancia, comprensión y aceptación en su entorno.
3. Réplica de lo aprendido en el entorno familiar
4. Réplica en las asociaciones por parte de los líderes
5. Participantes se han convertido en un grupo de autoayuda.
6. Identificación de los adultos mayores con el programa de la Escuela Abierta
7. Algunos de los participantes están colaborando como ponentes en temas conocidos por ellos.
8. La práctica de valores de solidaridad entre los participantes van extendiéndose hacia el exterior.



9. Mayor interacción, participación y cohesión entre los integrantes de la Escuela.

#### G. PERSPECTIVAS

1. Capacitar a mayor número de personas adultas mayores, llegando a mayor cantidad de personas de bajos recursos económicos y condiciones de vida.
2. Promover un programa itinerante de la Escuela Abierta entre las organizaciones de adultos mayores de los diferentes distritos de Arequipa.
3. Lograr que la mayor parte de los alumnos de la Escuela Abierta se conviertan en líderes, promotores y facilitadores.
4. Que el programa de la Escuela Abierta sea asumido por todos los gobiernos locales e instituciones educativas como una actividad intergeneracional.
5. Promover y capacitar a los adultos mayores en el área de micro-emprendimiento.
6. Lograr el reconocimiento y valor oficial por la Gerencia de Desarrollo Social del Gobierno Regional para el programa de capacitación de la Escuela Abierta.
7. Elaborar y difundir un manual de los contenidos del programa de capacitación de la Escuela Abierta.
8. Lograr un financiamiento estable para la Escuela
9. Contar con un local apropiado para dar continuidad a la Escuela Abierta.



