

Programa de Adultos Mayores de la Universidad Nacional de Quilmes (PUNQAM): desde la perspectiva de envejecimiento activo y el enfoque de derechos de las Personas Mayores

Senior Citizens Program of the National University of Quilmes (PUNQAM): from the perspective of active aging and the focus on the rights of the Elderly

Romina Magali Tomé | María Ángeles Fernández | Daria Marseeva

Romina Magali Tomé

Licenciada en Terapia Ocupacional, Universidad Nacional de Quilmes. Terapista Ocupacional de niños y adolescentes, en Consultorios Cuatro Estaciones. Terapista Ocupacional de niños y adolescentes, en Equipo Interdisciplinario en Trastornos del Desarrollo Hábilmente. Terapista Ocupacional en Municipalidad de Presidente Perón, Equipo TEA.

romina.m.tome@gmail.com

María Ángeles Fernández

Licenciada en Terapia Ocupacional, Universidad Nacional de Quilmes. Docente de los cursos PUNQAM. Terapista Ocupacional en clínica privada de salud mental en sector de gerontopsiquiatría y Hospital de Día.

angeles1643@gmail.com

Daria Marseeva

Licenciada en Terapia Ocupacional, Universidad Nacional de Quilmes. Auxiliar de aula de cursos UPAMI en el PUNQAM. Integrante del Proyecto de Extensión Universitaria: Servicio de Asesoramiento a la Discapacidad "SaDis", Universidad Nacional de Quilmes (UNQ).

marseevadaria@gmail.com

Resumen

El propósito de este documento es describir los cursos PUNQAM, dirigidos a Personas Mayores, que organiza actualmente la Licenciatura de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de Quilmes en la ciudad de Bernal. Dichos cursos que iniciaron en el año 2014, se han sostenido hasta la actualidad como parte de las propuestas de la Secretaría de Extensión Universitaria, generando un espacio de socialización, reflexión y crítica, basado en el marco político de Envejecimiento activo de la Organización Mundial de la Salud y dentro del enfoque de la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores.

Palabras clave: persona mayor, Terapia Ocupacional, participación de la comunidad, envejecimiento activo.

Abstract

The purpose of this document is to describe the experience of the PUNQAM courses, addressed to Older People and currently organized by the Occupational Therapy Degree at the National University of Quilmes (UNQ) in the city of Bernal. These courses began in 2014 and have been sustained to the present day as part of the proposals of the Secretariat of University Extension, generating a space for socialization, reflection and criticism, based on political framework of Active Aging (WHO, 1999) and within the focus of the protection of the human rights of the Elderly (Law No. 27360, 2014).

Keywords: senior person, Occupational Therapy, community participation, active aging .

Introducción

El año 1999 fue declarado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el año de los Adultos Mayores, con el objetivo de llamar la atención y alentar acciones dirigidas al cuidado y acompañamiento de personas mayores de sesenta y cinco años. Se consolida el concepto de envejecimiento activo, en reemplazo al concepto de envejecimiento saludable (desde OMS), pero la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de la Persona Mayores fue aprobada y ratificada años más tarde (2015 y 2017 respectivamente).

Roqué y Fassio (2015) refieren que pensar en el envejecimiento debe tener un impacto en materia de políticas públicas para garantizar los Derechos Humanos de las personas mayores, reflejando en las leyes los intereses de este sector de la sociedad.

En este artículo, se describe un programa universitario basado en el marco legal de derechos de las personas mayores, que promueve la intergeneracionalidad y la participación activa en la comunidad, favoreciendo la identidad ocupacional de los participantes.

Se hace referencia al Programa Intergeneracional cuando “se piensa en implicar en proyectos y prácticas a generaciones diferentes, no consecutivas, en función de edad” (Sáez Carreras, 2009, p.4).

El concepto siempre fue más utilizado desde el punto de vista etario que, desde su impacto en la perspectiva social y comunitaria, parándose más en lo *generacional* que en lo *enriquecedor* de lo *inter* y de compartir entre personas, teniendo en cuenta que, como seres sociales los individuos son en relación con un otro, donde se produce, se forma y transforma una identidad cultural y se construyen roles sociales. Es por eso que la intergeneracionalidad construye un nosotros más solidario, fortaleciendo los procesos de desarrollo humano.

Vejez y vejezes

Según el informe *Situación de la Población Mayor en Argentina* (UNFPA, 2009), la prolongación de la expectativa de vida en los últimos 50 años en América Latina y el Caribe ha aumentado casi 20 años. Según el Censo argentino de 2010, la población mayor de 60 años en nuestro país es de 5.725.838 de habitantes, que representan el 14,3% de la población, de los cuales el 57% son mujeres y el 43% varones.

Ratificada en el año 2017, bajo la Ley Nacional 27.360, la Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos de las Personas Mayores (2015) publicada en el Boletín Oficial de la República Argentina, define a la vejez como “construcción social de la última etapa del curso de la vida” (Ley N° 27360, 2017, p.4).

La primera declaración de los derechos de la vejez fue propuesta por Argentina en 1948, conocida como *El Derecho de la Ancianidad*. La misma fue enviada por Eva María Duarte de Perón a París, Francia, para su retransmisión por radiodifusión

francesa. El documento establece diez derechos, el derecho a la asistencia, la vivienda, los alimentos, el vestido, la salud física y mental, la salud moral, la recreación, el trabajo, la estabilidad y el respeto. (Ministerio de Relaciones Exteriores, Comercio Internacional y Culto Argentina, 2018).

Se considera “persona mayor, aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor” (Ley N° 27360, 2017, p.4).

Según Montero García (2015) “La vejez es un fenómeno personal y colectivo: porque no solo envejece la persona, sino también la sociedad, de manera simbólica. Las personas cambian con los años, como cambian los tiempos para cada individuo” (p.68). Para Manes *et al.* (2016), no existe una vejez universal, sino que se trata de distintas y múltiples vejezes, que se van configurando y viviendo situacionalmente dependiendo del contexto y de los sujetos. Los estereotipos mayormente relacionados con este término son la sobreprotección de la persona mayor, la inactividad, la falta de interés sexual, la disminución de aptitud funcional, la falta de compromiso con la participación, entre otros.

El término “vejez” tradicionalmente se relacionaba con las enfermedades y era sinónimo de improductividad. En la actualidad, estos supuestos no coinciden con la realidad, ya que este grupo etario ha demostrado una creciente capacidad de adaptación a los cambios y el desarrollo de herramientas propias para incluirse en la comunidad.

Envejecimiento activo y enfoque de derechos

Tomando de referencia la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de la Persona Mayor (2015), el envejecimiento es un “proceso gradual que se desarrolla durante el curso de vida y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psico-sociales y funcionales de variadas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre el sujeto y su medio” (p.4). Esta población se ve afectada por estereotipos negativos en torno a la vejez.

Estos estigmas, “comienzan a desaparecer cuando las personas mayores continúan siendo activas. Esto es esencial para crear una comunidad armoniosa e intergeneracional en la cual las personas de edad puedan contribuir plenamente en la sociedad” (OMS, 2001, p.2). Esta forma productiva de envejecer, es definida por la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2017), como envejecimiento activo:

Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas,

y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones. (Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, 2017, p. 4,5)

Se entiende a la participación social como toda aquella vinculación social con otro, ya sea familia, amigos o personas que brinden apoyo a la independencia social, dentro de los diferentes niveles de la comunidad y según requerimientos de cada uno de ellos (grupal, individual historia ocupacional, etc.):

En relación a la participación, las personas mayores podrán contribuir productivamente a la sociedad en actividades tanto remuneradas como no remuneradas, cuando las políticas y los programas sociales, laborales, de empleo, de educación y sanitarios fomenten su participación en las actividades socioeconómicas, culturales y espirituales, de acuerdo con sus derechos humanos básicos, capacidades, necesidades y preferencias. (OMS, 2002, p.27)

Para la OMS (2001) uno de los objetivos de fomentar el envejecimiento activo es, “extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas” (p.2):

El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad. (OMS, 2016)

La importancia de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2017), es darles un marco a las diversas formas de envejecer puesto que, no todas las personas envejecen y transitan el envejecimiento de la misma manera. Según la OMS (2015), la salud pública debe acompañar las diferentes fases de la vejez que atraviesan las personas según las destrezas y aptitudes de cada fase favoreciendo el pasaje de una etapa a la otra. Promover el envejecimiento activo y saludable implica potenciar la capacidad funcional de la persona mayor.

El Modelo de la Ocupación Humana (MOHO), propuesto por Kielhofner (2011) establece que las personas están conformadas por volición, habituación y capacidad de desempeño, tres elementos, que se relacionan entre sí. Cualquier componente del individuo (volición, habituación o desempeño) es atravesado por el ambiente y el impacto que este produce en la motivación, los patrones y el desempeño del individuo. El ambiente interactúa continuamente con la ocupación y es una influencia constante en la misma. Los escenarios ocupacionales no pueden entenderse sino se comprende primero el ambiente que los atraviesa.

Este modelo, fundamenta la importancia de la participación de personas mayores en la universidad dentro de los cursos, promoviendo un ambiente intergeneracional que desafía su capacidad de habituación en contextos y entornos nuevos, favoreciendo su desempeño ocupacional.

Con las bases de la Convención y con el fin de garantizar la inclusión al momento de pensar en la construcción, planificación y organización de espacios para personas mayores dentro del ámbito educativo se consideran los diferentes tipos de educación y aprendizaje.

La educación no formal es toda actividad educativa organizada, sistemática, impartida fuera del marco del sistema formal, para suministrar determinados tipos de aprendizaje a subgrupos concretos de la población, tanto adultos como niños. (Montero García, 2005)

Tener en cuenta las diferentes posibilidades y márgenes de la educación y la variabilidad de sus escenarios, permite ampliar el rol de alumno y ponerle diferentes rostros, como por ejemplo el de una persona mayor.

Partimos de la convicción de que la finalidad básica desde el ámbito socioeducativo, no es otra que la que permite a la persona, a cada persona, sin ningún tipo de limitaciones por razones de edad, género o condición cultural, un mejor conocimiento de sí mismo y una mayor capacidad de actuación y de elección en los distintos momentos que se suceden a lo largo de su vida. (Montero García, 2005, p.222)

Intervención desde Terapia Ocupacional: incumbencias en el ámbito comunitario

La práctica de los terapeutas ocupacionales con las comunidades tiene como objetivo mejorar el desempeño ocupacional, la participación, la salud y el bienestar a nivel comunitario (WFOT, 2019). En la comunidad las incumbencias del terapeuta ocupacional se encuentran en constante movimiento y expansión. Los campos de intervención cada vez son más amplios, y dejan de limitarse solo al diagnóstico y la rehabilitación, lo que implica el desafío de “ampliar la visión profesional hacia el bienestar, la salud, la prevención, la promoción de la salud y poder articular estos conceptos con la ocupación como agente de salud” (Pellegrini, 2015, p.42).

Peloquin (2004) sugiere que, si la Terapia Ocupacional se autodefine como arte y ciencia, se señala como una práctica que tiene como labor, crear y producir al mismo tiempo. Esta integración entre ambos conceptos, indica que la profesión se compone de individuos que se implican en el hacer con otros.

La terapeuta ocupacional Mosey (1981) sostiene que el arte no es la habilidad de aplicar la ciencia, sino el deseo de ayudar a otros. Esta autora, señala que el arte del trabajo comunitario es asistir a otros individuos en el aprendizaje y crecimiento. Entonces, podemos resumir diciendo que el

arte es la habilidad de guiar a otros a conocer y utilizar su potencial y a participar en su comunidad para amar, jugar y encontrar el propósito en la vida. (Pellegrini, 2015, p.57)

En este sentido, y en relación con el envejecimiento, De Carvalho (2018) afirma que “el envejecimiento necesita ser pensado y abordado por los terapeutas ocupacionales desde diferentes perspectivas, contemplando también los aspectos sociales que involucran a esta población” (p.31).

Las bases teóricas mencionadas anteriormente, sustentan la importancia de que la carrera de Terapia Ocupacional forme parte de la coordinación del PUNQAM, desde un paradigma comunitario en la ocupación de las personas mayores.

Descripción del programa

Origen de los Programas Universitarios

Los primeros Programas Universitarios a nivel mundial dedicados a Personas Mayores se registran desde 1973, en la Universidad de Tolouse, Francia, pensados por el profesor Pierre Vellas:

La aparición de estos centros educativos y recreativos para las personas mayores cubrieron un lugar necesario, para motivar a la participación y a la autorrealización, para una generación de personas que tomaron su integración a las aulas universitarias como un desafío intimidador (Ordano y López, 2015, p.101).

Los cursos nacen en paralelo con el llamado de la OMS, para generar políticas desde el envejecimiento activo. Comienzan a funcionar en la Secretaría de Extensión Universitaria en respuesta a la necesidad de las personas mayores de tener un espacio para continuar con uno de los pilares de la educación: el aprendizaje a lo largo de la vida.

Para desarrollar el presente escrito se han entrevistado algunas de las terapeutas ocupacionales que conocen el recorrido histórico del programa.

“Antes de surgir el PUNQAM (Programa Universitario para los Adultos Mayores) se abrieron los **Talleres para Adultos Mayores** en la Universidad Nacional de Quilmes en el año 1999. Estos talleres, fueron sugerencia de la primera directora de la Carrera de Licenciatura en Terapia Ocupacional Marta Suter, según comenta Silvia Berezin, terapeuta ocupacional coordinadora de la propuesta en ese entonces. Gabriela Adur, terapeuta ocupacional, docente de la UNQ y actual Directora del PUNQAM, refiere que “Marta, fue visionaria en trabajar la educación no formal para adultos mayores”.

Las problemáticas que se hacen tangibles en los cursos, son acerca de temas como la vulnerabilidad ante la muerte, el paso del tiempo, la pérdida de poder familiar, la sexualidad, la salud física, la salud mental, entre otros y se reconocen como colectivas a partir del incremento en el número de participantes.

Origen del PUNQAM

En agosto de 2014 se firmó un convenio con UPAMI (Programa Universidad Para Adultos Mayores Integrados). En septiembre del mismo año se comienzan a dictar los primeros cursos, que marcan la articulación de políticas públicas entre dos instituciones del Estado: una Universidad y una agencia de los Adultos Mayores. En marzo de 2015 la UNQ, a través de su Consejo Superior, crea el Programa Universitario para los Adultos Mayores (PUNQAM).

Luego de la coordinación de los cursos a cargo de la Dra. Cristina Chardon, psicóloga y docente de la UNQ, en febrero de 2020 la Universidad otorga nuevamente a la carrera de Terapia Ocupacional el espacio del PUNQAM.

Fundamentación

El Programa de Adultos Mayores de la Universidad Nacional de Quilmes (1999-2021) es un Programa Institucional al que concurren aproximadamente 1400 estudiantes por año promedio. Los cursos son dictados por profesionales de los tres departamentos de la Universidad: Ciencias Sociales, Ciencia y Tecnología, Economía y Administración y de la Escuela de Artes.

Tiene cuatro ejes: Formación, Compartiendo el patrimonio cultural, Orientación y Difusión. El objetivo de este programa, es fomentar la socialización crítica, promover la salud colectiva, la construcción de la alteridad y la calidad de vida. Articula con docencia en el dictado de los diferentes cursos y talleres, con investigaciones acreditadas en la UNQ, y con actividades de grado y posgrados.

El trabajo con adultos mayores durante más de dos décadas, ha permitido construir una amplia experiencia acerca de los cursos por los que se interesan, de los temas que han podido ir surgiendo, como así también los prejuicios sociales, que es necesario ir resquebrajando para poder hablar de ellos. Se han ido abriendo cada vez más cursos que trabajan en formato de reflexión crítica sobre las problemáticas características de esas edades: la cercanía con la enfermedad y la muerte, los duelos y las problematizaciones acerca de la temporalidad, las transformaciones en amistades y familias y el surgimiento o no de la abuelidad. Asimismo, se abordan temas contingentes surgidos con la edad y los avances de las sociedades: familiarizarse con la computación, la necesidad de seguir aprendiendo, los problemas de memoria y el manejo de los tiempos. Pero también, sobre temas de sus propios intereses, que muchas veces a lo largo de su vida han tenido que dejar de lado por diferentes motivos. “Tienen ganas de aprender y también muchos intereses que han tenido que dejar de lado, posponer, pero no abandonar. Sienten que ya es hora de ocuparse de ellos. Plantean sus necesidades y buscan respuestas a sus demandas” (Adur, G., comunicación personal, 27 de febrero de 2021). En esta línea, desde el programa entendemos que la concepción del desarrollo como una curva ascendente en la que se van logrando distintas adquisiciones para pasar luego por una meseta y declinar más tarde, es obsoleta.

Objetivos del programa

- Realizar en forma conjunta acciones relativas a la promoción de objetivos educativos, culturales y sociales que contribuyan a una mejor calidad de vida de las personas mayores.
- Favorecer la calidad de vida de las Personas Mayores mediante la instrumentación de programas conjuntos, incentivando la participación de personas mayores, en los procesos culturales y recreativos, potenciar su autoestima, y al mismo tiempo, proteger el patrimonio y las tradiciones culturales.
- Generar acciones que tengan por finalidad mejorar el desempeño en la vida cotidiana de la persona mayor y la inserción en el entorno familiar, para que de esa forma recupere el protagonismo y la consideración de toda la sociedad.

Características de los cursos

Tal como se puede visualizar en la tabla 1, los cursos ofertados en el mes de octubre del año 2020 fueron un total 37. Debido al aislamiento social, preventivo y obligatorio (ASPO) por Covid-19 se realizaron por primera vez, tanto las inscripciones como los cursos, de forma virtual en el propio campus de la UNQ.

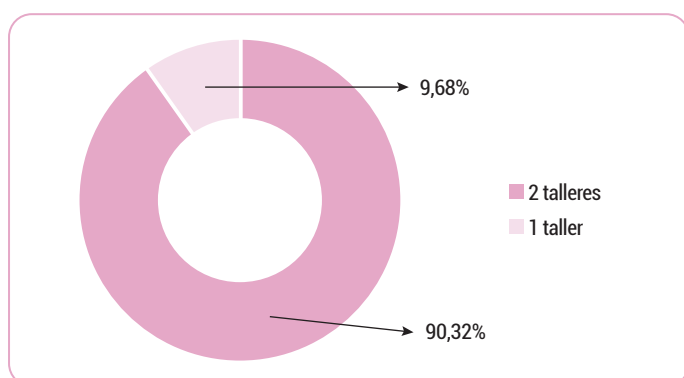
Los cursos cuentan con una duración bimestral y una cantidad promedio de 12 clases, con una frecuencia de un encuentro semanal. El cupo por clase en su mayoría es de 25 alumnos, a excepción de los cursos de informática que tienen como máximo 15 participantes. Para acceder a las clases, los inscriptos utilizaron el campus virtual de la universidad, contando en caso de ser necesario con la asistencia de las auxiliares de aula, 19 estudiantes y 2 egresadas de la carrera de Terapia Ocupacional.

Tabla 1. Descripción de talleres.

Taller	Descripción de contenidos
Informática Básica	Hardware y software; sistema operativo, carpetas y archivos; buscar en la pc, barras, Word, crear documentos.
Internet Básico	Conexión a internet, uso de navegadores, búsquedas, descargas de archivos, email, envío de archivos, drive, creación de documentos en grupo
Manejo de celulares	Configuración, wi fi y datos móviles, Bluetooth, ubicación, sonido y ringtone, configuración de pantalla, apps accesos directos, temas, bloqueo y seguridad.
Manejo de celulares	Características y almacenamiento, sistema operativo, cámara, usb, contactos, llamadas, ajustes, bluetooth, tipos de redes, apps, whatsapp, Facebook, Instagram.
Redes sociales. Uso y análisis.	Facebook, Twitter, Instagram: instalación, publicación, fake news, uso en celular y/o computadora, Whatsapp: herramientas básicas, noticias falsas, audios virales.
Manejo de redes sociales	Íconos, Apps, Facebook, Youtube, Instagram, Whatsapp: instalación, uso, publicaciones, privacidad, posteos, seguir cuentas.
Akortando distancias: aplicaciones para comunicarse y realizar videollamadas.	Aplicaciones para comunicarse: Whatsapp, Zoom, Jitsi, Messenger, usos básicos, diferencias, funciones.
Cuidados y salud mental entre nosotros. Cuerpos y legados.	Importancia de los lazos sociales en tiempos de aislamiento, Biopolítica y estrategias colectivas; distancias y cercanías, los cuerpos en la pantalla; memorias e historias singulares y colectivas, aprendizajes, riesgos, dolores y júbilos.
La Educación Sexual Integral en los Adultos Mayores.	Derechos, sexualidad, vínculos saludables, vejez y cambios corporales, expresión de sentimientos, mirada del otro, promoción de la salud, reflexión sobre concepciones de sexualidad, concepciones de belleza, ETS.
Memoria, afecto y color.	Funciones cognitivas en general: memoria, (la queja mnésica es uno de los principales factores de consulta profesional y de angustia en el adulto mayor) lenguaje, praxias, funciones ejecutivas, orientación, percepción, atención, etc.
Taller de Memoria	Ejercicios para mejorar la atención, memoria, lenguaje, sensopercepción y las funciones ejecutivas, específicos para cada categoría.
Taller de Memoria	Ejercicios de fluidez verbal, atención memoria a corto plazo, de memoria visual, de praxias, de discriminación y percepción visual, de memoria semántica, auditiva, visual y sensorial.
Activación cerebral y entrenamiento de la memoria	Tareas de orientación temporoespacial, de percepción y gnosias, de praxias, de memoria, de lenguaje/comunicación, de atención, concentración y cálculo, de estructuración cognitiva, etc.
Cómo funciona nuestro cerebro.	Envejecimiento activo, entrenamiento cerebral, técnicas y ejercicios para mejorar la capacidad atencional, factores que favorecen la memoria, técnicas mnemotécnicas, mindfulness.
Taller de Escritura.	Autobiografía y Biografía, cuento, microcuento, Haiku, remembranzas, mitos y leyendas, Fotografía y escritura, música y escritura, el monólogo.
Recorriendo y pensando destinos, cultura y gastronomía desde casa	Análisis de la gastronomía y Cultura de las ciudades de: CABA-Obelisco, Río de Janeiro, Lima, La Habana, Nueva York, Madrid, Londres, París, Roma, Dubai, Sidney.
Para no olvidar: reflexiones desde la memoria local (en la Argentina a partir de la segunda mitad del siglo XX).	Historia y memoria, migraciones y memoria, vida escolar y memorias, prensa y memoria, recorrido por los ex centros clandestinos de detención durante la última dictadura militar.
Sin ellas, otra sería la historia. Mujeres y Colectivos de mujeres en la Historia Argentina desde 1950 hasta la actualidad.	Surgimiento, análisis histórico de género; Eva Duarte, mujeres católicas, periodistas de la resistencia peronista; madres y abuelas de Plaza de Mayo, mujeres piqueteras, docentes, Norma Plá, mujeres y pandemia.
Sin ellas, otra sería la historia. Mujeres sufragistas.	Surgimiento del campo de estudio; análisis histórico de género; Elvira Rawson, Julieta Lanteri; Alicia Moreau de Justo, Carolina Muzzilli, Victoria Ocampo, Ma. Rosa Oliver, Unión Argentina de Mujeres; Eva Duarte.

Palacios porteños, cuna de una aristocracia sin reino	Palacios Pizzurno, Fernández-Anchorena, Paz, Madero-Unzué, Bosch, Ortíz-Basualdo, Errazuriz, Estrugamou, Anchorena, Pereda.
Acercamiento al teatro desde su historia.	Inicios en Grecia, tragedia y comedia; Edad Media, Renacimiento, comedia francesa, comedia italiana, teatro isabelino: Shakespeare; Realismo y Naturalismo, era Industrial; Modernidad: vanguardia las grandes guerras, teatro del absurdo.
Actuar de a uno. Monólogos en taller.	Monólogo, soliloquio, unipersonal; teatralidad y puesta en escena; selección y análisis del material a trabajar; improvisación individual; herramientas básicas de la técnica actoral; decisiones de puesta en escena.
Todos somos artistas.	Línea; matiz; materia y uso de herramientas; recursos: transparencia y superposición; composición; naturaleza muerta; Ensablaje; Pintura y paisaje argentino; Retrato; Informalismo; Americanismo; Prácticas artísticas contemporáneas.
Recortar y crear. Collage en casa.	Collage manual; Surrealismo; Recorte; Ensablaje artístico, Ilustración; Artistas argentinos contemporáneos.
Taller de Fotografía.	Funciones básicas; Tipos de Fotografía; tipos y partes de la cámara; reglas de composición; tipos de plano y ángulos; Fotografía creativa; Edición.
Taller práctico de producción de terrarios.	Fundamentos, características y funcionamiento; Especies de plantas y reproducción; cuidado y detección de enfermedades; mantenimiento; ambientación; ubicación; plantas de interior y de exterior.
Taller de Audiovisual.	Conceptos, tipos de audiovisual; elementos necesarios para captura de imagen; análisis; elementos que lo conforman; características, producción de videoclip; guión; tomas de cámara; grabación.
Taller de producción de radio y podcast.	Historia de la radio, Radio y Podcast; Lenguaje radiofónico; roles de la producción; Formatos; Radioteatro; Guión para radio, podcast y Radioteatro; Investigación para producir contenido; Entrevista; Comunicación comunitaria; redacción de proyecto.
Cine argentino contemporáneo	Contraste entre cine y producción audiovisualdigital; análisis de: "Un oso rojo", "La ciénaga", "El fondo del mar", "Silvia Prieto", "Tiempo de valientes", "La araña vampiro", "El estudiante", "Pizza, birra y faso", "Labios de churrasco", película a elección de los inscriptos.
Análisis del cine contemporáneo.	Conceptos básicos de sintaxis audiovisual y terminología; análisis de películas: "Había una vez en Hollywood", "El artista", "Dolor y gloria", "El irlandés", "1917", "Jojo rabbit", "Diamantes en bruto", "Birdman", "La llegada", "Ex machina", etc.
Taller de Radioteatro.	El Radioteatro argentino; elementos de lenguaje radiofónico; técnicas de uso de la voz; boletín informativo; podcast; representación de personajes; importancia del narrador; producción de efectos sonoros artesanales; elaboración de guión; grabación.
Claves para mejorar la calidad de vida	El ser humano como ser ocupacional; actividades de la vida diaria; debilidades y fortalezas de las personas; la alianza terapéutica; desempeño ocupacional; perspectiva centrada en la persona; creencias y experiencias; independencia, autonomía y salud funcional en las personas mayores.
Salud y Movimiento recreativo	Conceptos de salud, movimiento y calidad de vida; juego y fair play; flexibilidad y meditación para disminuir el estrés; lesiones; cuerpo humano: columna vertebral, enfermedades, estructura anatómica; juegos: en equipo tradicionales, con música; trabajos con pelota; técnicas de baile y de boxeo.
Hora de cuidarnos! Taller de hábitos saludables	Hábitos saludables, rutina, análisis de rutina y hábitos; postura, principios articulares, conservación de la energía, disminución de cargas; ocupación: concepto, importancia, tipos; análisis de ocupaciones y ambiente cotidiano; medidas de seguridad en el hogar, estrategias de adaptación, etc.
Expresión corporal. El cuerpo poético en casa	Corporalidad y expresión como categorías objetivas; senso-percepción, puntos de apoyo, eje postural; motricidad y tono; calidad y secuencia de movimiento; composición corporal; disparadores poéticos del cuerpo; el cuerpo como narrador y comunicador.
Los letristas del Tango.	Breve reseña histórica; el sainete criollo; tango humorístico; El grotesco, el teatro; grandes duplas; el verso libre; la década del 60; la mujer en la poesía del tango; poesía del tango a partir de los años 90.
Gestión de instituciones vecinales	Formas jurídicas; competencias municipales, rol del Estado provincial, organismos nacionales vinculados; organización y funcionamiento; estatuto; órganos de gestión y deliberación; participación; la construcción colectiva desde la comunicación; contextualización de los centros vecinales; organización de un plan de acción.

Figura I
Inscriptos por taller



Fuente: Datos recabados de una entrevista realizada a Gabriela Adur, actual Directora del Programa PUNQAM

Se registraron en los cursos 672 inscripciones, (Figura I) con un total de 372 inscriptos, indicando que el 90% de los mismos se inscribió en promedio a dos cursos, representando la cantidad de 336 alumnos.

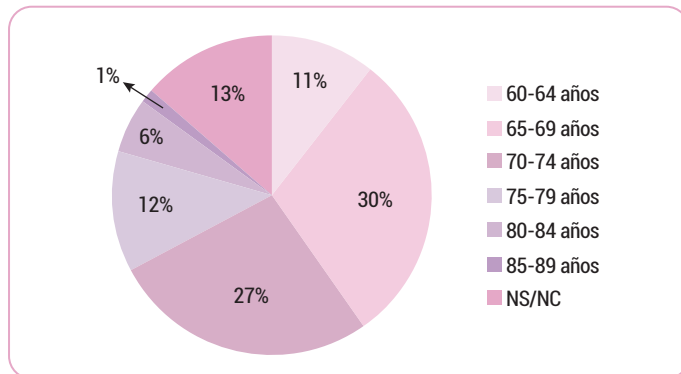
El mayor rango etario que representa casi el tercio de los alumnos es entre 65 y 69 años, siguiendo con más de un cuarto el rango entre 70 y 74 años (Figura II).

Tal como se observa en la figura III, dentro de la totalidad de los inscriptos hay un predominio en el género femenino.

Debido a la divulgación de la oferta de los cursos, al crecimiento del programa y a la virtualidad, se logró expandir la convocatoria y la confluencia de los alumnos. Si bien los asistentes pertenecen a zonas aledañas a la Universidad, con esta nueva modalidad se consiguió llegar a personas de otras loca-

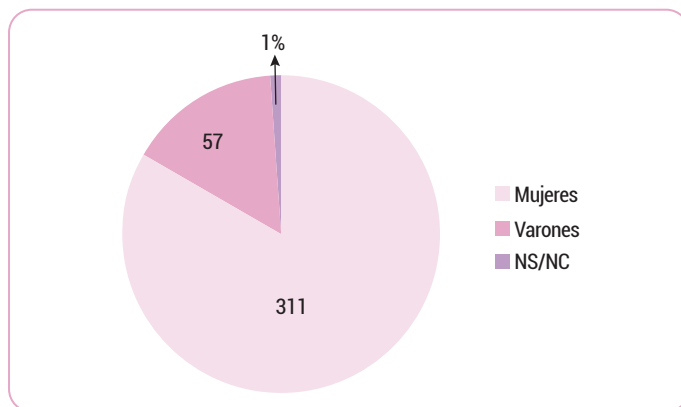
lidades tales como La Florida, La Plata, Mar del Plata y provincias como Córdoba, Chubut, entre otras. (Figura IV)

Figura II:
Edades



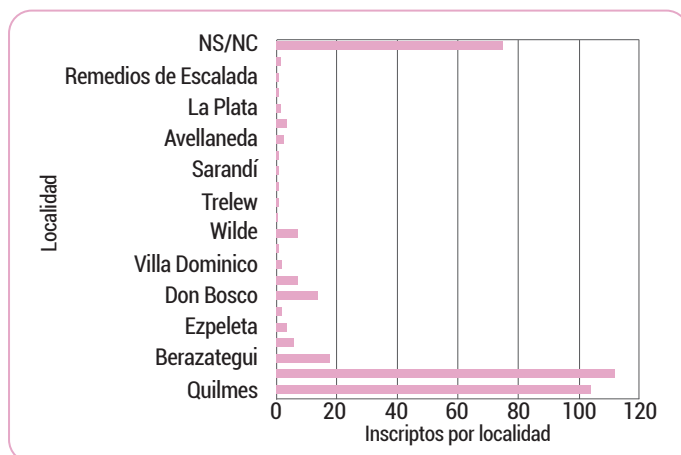
Fuente: Datos recabados de una entrevista realizada a Gabriela Adur, actual Directora del Programa PUNQAM

Figura III:
Inscripción por género



Fuente: Datos recabados de una entrevista realizada a Gabriela Adur, actual Directora del Programa PUNQAM

Figura IV:
Inscriptos por localidad



Fuente: Datos recabados de una entrevista realizada a Gabriela Adur, actual Directora del Programa PUNQAM

Descripción de la población que asiste

Los cursos PUNQAM están destinados a personas mayores de 60 años, que tengan o no cobertura de PAMI. Los mecanismos de inscripción son mediante la página web de Comunidad PAMI o la página de la Universidad Nacional de Quilmes.

Reestructuración durante la emergencia sanitaria

Durante el 2020, debido a la pandemia, la organización, planificación y desarrollo del Programa se vio modificado. Desde la pérdida de la presencialidad, el pase a la virtualidad, el cambio en la forma de inscribirse, la imposibilidad de las salidas y propuestas de recorrido por el patrimonio histórico, llevó a repensar los cursos. Debido a las restricciones por la pandemia por COVID-19, se propone poner total énfasis en mantener el contacto con y entre las personas mayores que ya formaban parte del Programa y con cualquier otro que pudiera acceder a la propuesta.

Durante el primer cuatrimestre del calendario universitario se crearon, fomentaron y divulgaron, espacios en las redes sociales donde se subía información de interés, se ofrecían actividades y se estimulaba a los alumnos a mantenerse en contacto con el Programa.

Además, se designaron alrededor de 70 voluntarios pertenecientes al Departamento de Ciencias Sociales, con la labor de comunicarse con aquellas personas que requieren mayor acompañamiento. También, se sumaron a las aulas virtuales, 21 voluntarios de la carrera de Terapia Ocupacional, otorgando apoyo técnico a los estudiantes.

Cada docente contó con un grupo de voluntarios supervisado una vez a la semana. Se brindó asistencia a problemáticas que surgieron en este nuevo contexto desde trámites administrativos, hasta turnos médicos o alguna inquietud personal.

Los cursos se re-adaptaron, y gracias a la participación de los voluntarios fue posible que muchas personas mayores que formaban parte de los cursos presenciales pudieran inscribirse y mantener la participación en los mismos de manera virtual. Durante el año 2020, el Programa de la Universidad fue el que más cursos logró abrir.

Una de las principales características que otorga PUNQAM, es que las personas mayores desarrollen el sentido de pertenencia y puedan ocupar al igual que un joven, su lugar de alumno dentro de la institución accediendo al comedor, a la biblioteca, a los centros de estudiantes, entre otros espacios.

Discusión

Actualmente estamos atravesando un cambio de paradigma en el ámbito de la salud hacia una mirada holística que, sin

dejar de lado el enfoque preventivo, propicie estilos de vida activos y saludables, para que la persona mayor no solamente se preocupe por no padecer una enfermedad, sino que también busque incrementar su participación en actividades que le generen bienestar y satisfacción.

Las bases teóricas en la temática fundamentan que el objetivo principal dentro del ámbito socioeducativo, es brindarles a las personas mayores, independientemente de su historia de vida o momento actual, las herramientas necesarias para un mejor entendimiento y confianza en sí mismas, haciéndoles protagonistas de sus propias decisiones.

Sin duda alguna, para que exista un envejecimiento activo y saludable, es necesaria la presencia de vínculos intergeneracionales. Para promoverlos, se debe producir a nivel social un cambio de perspectiva solidarizándose y respetando a cualquier persona sin importar la edad, con la creación y fortalecimiento de redes de contención que, no solamente acompañen, sino que también sirvan para desestigmatizar la mirada de la sociedad hacia las personas mayores y el envejecimiento, dando lugar a una mirada positiva que los convierta en un recurso invaluable para la comunidad.

Se considera la necesidad de entender y conocer las etapas del envejecimiento y sus cambios. Comprendiéndolas, se lograrán crear propuestas de prevención donde se puedan evitar desde enfermedades hasta situaciones de vulnerabilidad como maltrato o discriminación. De esta manera, a partir de las propuestas el tema vejez recobrará valor, no sólo como un proceso cíclico sino también compuesto por un factor psico-social.

Al repensar a la persona mayor como sujeto de derecho y otorgándole una entidad subjetiva dentro de la comunidad, se abre un abanico de posibilidades “habilitando nuevas prácticas emancipadoras con el poder de reinterpretar el rol de las personas mayores en el espacio social, transformando su lugar legal, moral y político” (Palma *et al*, 2019, p.12).

Es necesario ampliar los campos de conocimiento acerca de las personas mayores y sus motivaciones e intereses para poder responder a sus demandas. A través de programas y proyectos institucionales públicos o privados, es fundamental generar espacios de integración que favorezcan la calidad de vida y el envejecimiento activo, remarcando la importancia de promover y hacer extensivo a otras universidades el desarrollo de los cursos para que pueda replicarse este programa en otros espacios.

Lo importante no es solamente vivir más tiempo sino, cómo se vive.

Agradecimientos

Nuestro más sincero agradecimiento a la Licenciada en Terapia Ocupacional, Docente y actual Directora de los cursos

PUNQAM, Gabriela Adur y a la Licenciada en Terapia Ocupacional y Docente Silvia Berezin, que ambas amablemente nos prestaron su tiempo y sus experiencias en el recorrido de los cursos para hacer aún más enriquecedor y significativo nuestro relato. ■

[Recibido 14/09/21 - Aprobado 24/06/24]

Referencias

- Convención Interamericana sobre protección de los Derechos Humanos de las personas mayores Ley N° 27360. Boletín Oficial N° 33635. mayo 2017. Argentina. <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/275000-279999/275347/norma.htm>
- De Carvalho, C. R. A., Malfitano, A. P. S., y Lopes, R. E. (2018). Intervenciones sociales de Terapia Ocupacional con adultos mayores en América del Sur: una revisión no sistemática de la literatura: intervenciones colectivas, territoriales y sociales. [Archivo PDF]. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 18(2), 29-43. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1103748>
- Fondo de población de las Naciones Unidas en Argentina (UNFPA). (2009). *Situación de la población argentina*. [Archivo PDF]. https://argentina.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/SITUACION_POBLACION_ARGENTINA_2009.pdf
- Kielhofner, G. (2001). Modelo de la Ocupación Humana. En B. Polonio López, Durante Molina Pilar, & B. Noya Arnaiz (Eds.) *Conceptos Fundamentales de Terapia Ocupacional*. Ed. Médica Panamericana.
- Kielhofner, G. (2011). *Modelo de la Ocupación Humana*. Editorial Médica Panamericana S.A.
- Manes, R., Carballo, B., Cejas, R., Machado, E., Prins, S., Savino D. y Wood, S. (2016). Vejez desiguales. Un análisis desde el enfoque de derechos de las personas mayores. *Revista de Trabajo Social Margen*, (83). [Archivo PDF]. <https://www.margen.org/suscri/margen83/manes83.pdf>
- Ministerio de Relaciones Exteriores, Comercio Internacional y Culto Argentina. (2018). 70° Aniversario de la declaración de los Derechos de las Ancianidad. <https://www.cancilleria.gob.ar/es/institucional/patrimonio/archivo-historico-de-cancilleria/70deg-aniversario-de-la-declaracion-de-los#:~:text=El%2028%20de%20agosto%20de,%E2%80%9CDerechos%20de%20la%20Ancianidad%E2%80%9D.&text=Los%20derechos%20de%20la%20ancianidad%20fueron%20a%C3%B1adidos%20a%20la%20Constituci%C3%B3n,y%20cargo%20de%20su%20familia>
- Montero García, I. (2005). *El interés de las personas mayores por la educación: la educación. Estudio de campo*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada. España. [Archivo PDF]. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/616/15428345.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OEA. Convención Interamericana sobre protección de los Derechos Humanos de las personas mayores. (2015). http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp
- OMS. 52° Asamblea Mundial de la Salud. (1999). Envejecimiento activo. Ginebra. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/258944/WHA52-1999-REC-3-part1-spa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 37 (2). pp. 74-105.. https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
- OMS (2001). *El abrazo Mundial: el manual*. https://www.who.int/ageing/publications/alc_elmanual.pdf?ua=1
- OMS. (2015). *Envejecimiento*. <http://www.who.int/topics/ageing/es/>
- Ordano, S. y López, S. (2015). Educación Comunitaria, Módulo 11. Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional. 3 Ed. Ministerio de Desarrollo Social. [Archivo PDF]. <https://www.algec.org/wp-content/uploads/2018/10/EGCI-Mod-11.pdf>
- Palma, A., Perrota, V., y Rovira, A. (2019). *Las personas mayores como sujetos de derecho: el aporte de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos de las Personas Mayores*. Ministerio de Desarrollo Social. Uruguay [Archivo PDF]. https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/documento_inmayores_final_0.pdf
- Peloquin, S. (2004). El arte de la Terapia Ocupacional: el espíritu llevado a la práctica. En Simó Algado, S., Kronenberg, F. y Pollard, N. (Eds.) *Terapia Ocupacional sin fronteras*. Ed. Médica Panamericana, Madrid, (1era ed. pp. 98-110)
- Pellegrini, M. (2015). *La Terapia Ocupacional basada en la comunidad*. Terapia ocupacional en Comunidad. Cap.3. Universidad Virtual de Quilmes. 1 Ed. Bernal.
- Roqué, M. y Fassio, A. (2015). Educación Comunitaria, Módulo 2. Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional. 3era Ed. Ministerio de Desarrollo Social. [ArchivoPDF]. <https://www.algec.org/wp-content/uploads/2018/10/EGCI-Mod-02.pdf>
- Sáez Carreras, J. (2009). La intergeneracionalidad o la potencialidad de un concepto inexplorado. *Revista Espai Social*, 9 (2), 4-7. https://www.coeescv.net/docs/Revistas%20EspaiSocial/espai_social_09.pdf
- Universidad Nacional de Quilmes. *Programa de Adultos Mayores de la UNQ*. <http://www.unq.edu.ar/secciones/414-programa-de-adultos-mayores-de-la-unq/>
- Universidad Nacional de Quilmes (2020). *Cursos para Adultos Mayores*. <http://www.unq.edu.ar/secciones/398-cursos-para-adultos-mayores/>
- WFOT. (2019). *Terapia Ocupacional y Práctica Centrada en la Comunidad. Declaración de posicionamiento*. <https://www.wfot.org/resources/occupational-therapy-and-community-centred-practice>

Cómo citar este Relato de Experiencia:

Tomé, R. M., Fernández M. A., Marseeva, D. (2024). Programa de Adultos Mayores de la Universidad Nacional de Quilmes (PUNQAM): desde la perspectiva de envejecimiento activo y el enfoque de derechos de las Personas Mayores. *Revista Argentina de Terapia Ocupacional*, 10(1), 59-67.