



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Capacitan a mujeres en estrategias para enfrentar la vejez

23 JUN 2008



Uno de los propósitos del curso para mujeres mayores es que aumenten su calidad de vida por medio de una mejor salud mental.

En busca de una mejor calidad de vida, quince mujeres reciben el curso “Capacitación a las mujeres adultas mayores en estrategias para enfrentar los cambios y desafíos para la vejez” como parte del proyecto de Extensión Docente que inició este año, producto de una investigación realizada en el 2007.

Según la Licda. Sonia Hernández encargada del proyecto, el término calidad de vida muchas veces solo se relaciona con el acondicionamiento físico y se dejan de lado los factores psíquicos que afectan el estado de ánimo y que deben ser tratados para gozar de una buena calidad de vida.

Menciona que esta población presenta grados de depresión por los mismos cambios y por los estereotipos que hay con respecto a la vejez.

A la vez, Hernández sostiene que muchas de estas mujeres arrastran situaciones dolorosas desde su niñez, debido a los roles que han experimentado durante toda su vida. Estos problemas no son resueltos con el acondicionamiento físico, ya que según estudios realizados se ha comprobado que muchas mujeres adultas mayores que cuentan con un muy buen estado físico sufren problemas depresivos.



Las mujeres que se capacitan en el curso que ofrece la Universidad, luego reproducen el conocimiento en sus comunidades bajo la supervisión de la psicóloga Sonia Hernández.

Para Hernández, la capacitación que se ofrece en este módulo es muy interesante ya que “esta dirigida hacia la vida personal de ellas, la literatura con que se trabaja es sobre mujeres en esta etapa de la vida”, lo que les permite ver que las situaciones que están viviendo son las mismas que enfrentan otras mujeres.

La capacitación consta de ocho sesiones de dos horas cada una, y los temas que tratan son: la cultura del envejecimiento, los procesos de envejecimiento, las relaciones interpersonales y temas relacionados con los roles que han tenido que vivir y cómo enfrentarlos.

Después de recibir el curso, las participantes deben desarrollar un proyecto en la comunidad, cuyo objetivo es multiplicar los conocimientos obtenidos con otros grupos de

mujeres adultas mayores y de esta forma crear una red comunal de capacitación que será supervisada por la encargada de este proyecto.

Según Hernández, con estas redes comunitarias lo que se pretende es formar una escuela de adulto mayor, que integre toda la parte de acondicionamiento físico y la parte de capacitación para ofrecer un servicio integral a esta población.

[Grettel Rojas Vásquez.](#)

Periodista Sede de Occidente

grettel.rojas@ucr.ac.cr