

**Veinte años de construcción
continua, evolución académica
y compromiso humano:**

historia y logros del Proyecto Educativo
para la Persona Adulta Mayor (PAMTEC)™

PAMTEC

Programa Adulto Mayor
Tecnológico de Costa Rica



20 AÑOS
CONSTRU
YENDO *historias*
2005 | 2025

374.00846

I-59v Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR), autor/a.

Veinte años de construcción continua, evolución académica y compromiso humano : historia y logros del Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor (PAMTEC) / autores/as Karla Garita-Granados, Johnny Gómez-Aguilar, Eduardo Valverde-Masís ; Instituto Tecnológico de Costa Rica ; directores/as Karla Halabí-Guardia, Adriana Solano-Alfaro ; diseñador/a José Alejandro Mena-Siles. -- 1 edición. -- Cartago, Costa Rica : Instituto Tecnológico de Costa Rica, 2026. 44 páginas ; 22.86 x 19 cm : ilustraciones, fotografías a color.

Incluye bibliografía.

Disponible también en formato digital.

ISBN: 978-9930-656-19-8

ISBN: 978-9930-656-20-4 (e-book)

1. Educación de adultos -- Programas. 2. Persona adulta mayor -- Actividades sociales. 3. Persona adulta mayor -- Formación continua. 4. Cursos de capacitación -- Persona adulta mayor. 5. Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor (PAMTEC) -- Historia. 6. Instituto Tecnológico de Costa Rica -- Programas de acción social -- Historia. 7. Extensión universitaria -- Acción social -- Programas. 8. Población -- Envejecimiento -- Aspectos sociales. 9. Costa Rica -- Historia social. 10. Memorias. 11. Aniversarios. I. Garita-Granados, Karla, autor/a. II. Gómez-Aguilar, Johnny, autor/a. III. Valverde-Masís, Eduardo, autor/a. IV. Halabí-Guardia, Karla, director/a. V. Solano-Alfaro, Adriana, director/a. VI. Mena-Siles, José Alejandro, diseñador/a. VII. Título.

Ficha editorial

Garita Granados, Karla; Gómez Aguilar Johnny; Valverde Masís, Eduardo.

"Veinte años de construcción continua, evolución académica y compromiso humano: historia y logros del Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor (PAMTEC)". Cartago, Costa Rica: Instituto Tecnológico de Costa Rica. 2025.

ISBN 978-9930-656-20-4

Proyecto de la Persona Adulta Mayor del Tecnológico de Costa Rica (PAMTEC).

Dirección de Extensión

Vicerrectoría de Investigación y Extensión

Director de Extensión: Dr. Allan Henderson García

Coordinador del Proyecto: MAE. Adriana Solano Alfaro

<https://www.tec.ac.cr/proyecto-educativo-persona-adulta-mayor-pamtec>

Derechos reservados. Prohibida la reproducción de esta memoria en cualquier forma o medio electrónico o mecánico, incluyendo el fotocopiado, grabadoras sonoras y otros sin el permiso de las personas autoras.

Contenidos

Mensaje de la Rectoría.....	5
Mensaje de la Dirección de Extensión	7
El valor de la educación a lo largo de la vida	9
Presentación.....	11
Introducción	13
Contexto del envejecimiento a nivel país	14
Contexto de la Persona Adulta Mayor en la educación superior	16
Línea de tiempo PAMTEC	18
Los primeros pasos de una historia	24
Años que inspiran	30
Retos y desafíos de PAMTEC	36

Mensaje de la Rectoría

Celebrar los 20 años del Programa de la Persona Adulta Mayor del Tecnológico de Costa Rica es reconocer el valor de un proyecto que representa y evidencia el compromiso con la educación, aporte al bienestar de las personas y al desarrollo del país del Tecnológico de Costa Rica (TEC) como universidad pública.

PAMTEC no solo ha crecido durante dos décadas, ha demostrado que la educación superior puede y debe trascender las aulas para convertirse en un puente entre la academia y las diversas poblaciones que conforman nuestro país.

Las universidades públicas hemos entendido que acompañar los envejecimientos se trata también de una oportunidad para promover sociedades inclusivas que no dejen a nadie atrás. Por eso, el TEC, ha abierto sus puertas a las personas adultas mayores, ofreciéndoles un espacio que reconoce su trayectoria y su papel en la sociedad.

Uno de los mayores orgullos institucionales es ver cómo PAMTEC ha permitido que esta población se acerque a la ciencia, la tecnología, la cultura y el arte. Cada curso, taller y acompañamiento reafirma que nunca es tarde para aprender, descubrir y crear. Las personas que conforma PAMTEC aportan, transforman y enriquecen nuestras dinámicas universitarias.

Este esfuerzo ha sido posible gracias al trabajo integral de distintas unidades académicas, administrativas y estudiantiles, donde el intercambio de experiencias y conocimiento se da en todas las direcciones. Esa articulación demuestra la esencia del TEC, una institución capaz de unir conocimiento y acción para mejorar la vida de las personas.

Agradezco profundamente a quienes han creído en este programa, lo han impulsado, lo han hecho posible y apoyan su continuidad : personas gestoras, participantes, docentes, administrativas, estudiantes, colaboradores y aliadas.

Esta memoria no solo recoge una historia, sino que el impacto real que tiene la universidad cuando se vincula con las comunidades, escucha sus necesidades y construye con ellas. Por 20 años más de PAMTEC.

Ing. María Estrada Sánchez, M.Sc.
Rectora

Mensaje de la Dirección de Extensión

El envejecimiento de nuestra población es una realidad que como país debemos asumir con responsabilidad, las personas adultas mayores tienen derecho a una vida digna como todo ser humano y eso implica que como sociedad debemos garantizar las condiciones para que así sea.

Hace 20 años el TEC fue una institución muy visionaria al crear PAMTEC, un programa que durante todos estos años ha estado generando espacios de entretenimiento, capacitación e intercambio social para personas adultas mayores, experiencias que para muchas de ellas han significados espacios seguros y de crecimiento.

Para la Dirección de Extensión ha sido un honor asumir la coordinación del programa desde el 2024, acogimos un programa ya maduro, con una excelente trayectoria,

que se suma a los esfuerzos que hacemos con otros grupos sociales y productivos a través de la extensión y acción social universitaria.

Muchas felicidades por estos 20 años de trayectoria y muchas gracias a todas las personas del TEC: estudiantes, docentes, administrativas y personas colaboradoras externas que han contribuido a consolidar un programa que es un orgullo para nuestra institución y que desde la Dirección de Extensión seguiremos respaldando con mucho compromiso.

Dr. Alan Henderson García
Director de Extensión



De izquierda a derecha.
MAE. Adriana Solano Alfaro | MAE. Karla Halabi Guardia

El valor de la educación a lo largo de la vida

En el año 2005, el Centro de Vinculación del Tecnológico de Costa Rica asumió el reto y la responsabilidad de iniciar un trabajo visionario con la población adulta mayor.

Hoy, al celebrar los 20 años del Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor del Tecnológico de Costa Rica, PAMTEC; miramos hacia atrás con profundo agradecimiento. Hemos podido comprobar de primera mano que la educación es un puente poderoso que abre oportunidades, impulsa nuevos caminos y permite reconectar con la vida, incluso frente a los desafíos que esta plantea. Gracias a las personas participantes confirmamos el enorme valor de la academia como un entorno de motivación, dignidad y crecimiento humano.

Durante los últimos 10 años tuvimos el enorme privilegio de coordinar PAMTEC, espacio que nos permitió vivir una de las experiencias más significativas de nuestra vida personal y profesional.

Hemos tenido la dicha de conocer a mujeres y hombres extraordinarios llenos de sabiduría, entusiasmo, resiliencia e historias de vida que nos han marcado profundamente. Aprender de su fuerza, de su curiosidad inagotable y de su deseo permanente de seguir creciendo ha sido un regalo invaluable. Han sido dos décadas de historia, compromiso y crecimiento conjunto.

Hoy reafirmamos nuestro compromiso con una educación inclusiva, solidaria y accesible para todas las personas a lo largo de toda la vida, celebramos lo que hemos construido y lo que aún está por venir.

MAE. Adriana Solano Alfaro
MAE. Karla Halabi Guardia
Coordinadoras PAMTEC



Presentación

El Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor del Tecnológico de Costa Rica (PAMTEC) cumple 20 años de construcción continua, evolución académica y compromiso humano. Durante estas dos décadas, la Institución ha procurado ofrecer un espacio formativo, inclusivo y respetuoso que reconozca el valor de la experiencia, la diversidad y el aporte que las personas adultas mayores brindan a la comunidad universitaria y al país.

Este documento conmemorativo reúne los principales logros, transformaciones y aprendizajes acumulados a lo largo de estos años, desde sus inicios en el 2005 como un proyecto de sensibilización y acompañamiento, hasta su consolidación como un proyecto de alcance institucional y nacional.

La presente memoria destaca la visión estratégica que permitió a PAMTEC adaptarse a los cambios demo-

gráficos, tecnológicos y sociales del país, manteniendo siempre el enfoque humanista que caracteriza la acción universitaria del TEC.

Asimismo, se reconoce el esfuerzo de las personas gestoras, docentes, estudiantes asistentes, profesionales voluntarias y aliados institucionales y comunitarios que, con su dedicación, han contribuido a fortalecer el Proyecto y a ampliar las oportunidades de participación, formación y bienestar para esta población.

Celebrar 20 años significa mirar hacia atrás para valorar cada paso, pero también proyectar el futuro con claridad. El Tecnológico de Costa Rica reafirma, a través de esta memoria, su compromiso con las personas adultas mayores, la educación a lo largo de la vida y la construcción de una sociedad más solidaria, inclusiva y consciente de su diversidad generacional.

Introducción

El envejecimiento de la población costarricense es hoy una realidad indiscutible y un desafío que demanda acciones sostenidas desde todas las esferas sociales. En este contexto, la educación superior pública ha asumido un papel fundamental en la promoción del bienestar, la participación activa y el desarrollo integral de las personas adultas mayores. El Tecnológico de Costa Rica, en consonancia con su misión, creó en el 2005 el Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor (PAMTEC), como respuesta a las tendencias demográficas y a la necesidad de generar espacios educativos que favorecieran el envejecimiento activo, la autonomía y la inclusión de este grupo de la sociedad.

Esta memoria conmemorativa da cuenta de ese recorrido histórico. Presenta los orígenes del Proyecto, sus hitos más relevantes, las transformaciones metodológicas, las alianzas estratégicas que impulsaron su crecimiento, así como los impactos sociales y educativos alcanzados. También explora el papel de PAMTEC durante la pandemia por COVID-19, etapa que exigió una reinversión profunda de las dinámicas de acompañamiento y enseñanza.

El documento incluye una línea de tiempo con los principales acontecimientos de estos 20 años, testimonios que recuperan voces de sus protagonistas, material fotográfico y una prospectiva de los retos y desafíos actuales, entre ellos la diversificación del envejecimiento, la alfabetización digital, la construcción de modelos integrales de bienestar, la relación intergeneracional y la sostenibilidad del Proyecto.

El objetivo de esta memoria es ofrecer una lectura accesible y documentada del desarrollo de PAMTEC; destacar su aporte al país; y reconocer el esfuerzo colectivo que ha permitido consolidar un espacio universitario dedicado al mejoramiento de la calidad de vida y dignidad de las personas adultas mayores. El lector encontrará en estas páginas no solo una historia institucional, sino la evidencia de un trabajo sostenido que, durante dos décadas, ha marcado positivamente la vida de cientos de personas y ha contribuido a construir un TEC más humano y comprometido con su entorno.

Contexto del envejecimiento a nivel país

El proceso de envejecimiento poblacional en Costa Rica constituye uno de los cambios demográficos más significativos de las últimas décadas y se ha convertido en un eje central de análisis para las políticas públicas, las instituciones educativas y los sistemas de bienestar social.

A partir de los años noventa, el país inició una transición demográfica acelerada como resultado de la disminución sostenida de las tasas de fecundidad, el incremento en la esperanza de vida y la consolidación de un sistema de salud pública robusto y universal. Esta triple convergencia ha modificado de manera profunda la estructura poblacional, generando una proporción creciente de personas adultas mayores dentro del conjunto de la población.

Según datos del Censo Nacional del año 2000, la población de 65 años y más representaba un 5,6% del total; sin embargo, las proyecciones más recientes del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) y del Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica anticipan que, para el año 2050, este porcentaje alcanzará aproximadamente un 27%, consolidando a Costa Rica como una sociedad de envejecimiento avanzado.

Este fenómeno demográfico no se limita al aumento numérico, sino que conlleva transformaciones sociales

profundas: nuevas tendencias de convivencia, reconfiguración de los hogares, cambios en las dinámicas laborales, mayor demanda en los servicios de salud, nuevas vulnerabilidades socioeconómicas y un papel protagónico de las personas mayores en la vida comunitaria.

Asimismo, el envejecimiento ocurre en un entorno caracterizado por marcadas desigualdades. La heterogeneidad en el acceso a servicios, oportunidades educativas, tecnologías y redes de cuidado genera diferencias significativas en las trayectorias de envejecimiento. Por ello, las respuestas institucionales deben superar enfoques asistencialistas y reconocer la diversidad vital, cultural y socioeconómica de esta población, atendiendo tanto a las necesidades emergentes como al potencial de participación, liderazgo y contribución social que aportan las personas adultas mayores.

En este escenario, el Estado costarricense, las universidades públicas y los gobiernos locales están llamados a fortalecer programas que promuevan la autonomía, el aprendizaje continuo, la participación ciudadana y el bienestar integral. El envejecimiento ya no se concibe únicamente como un fenómeno biológico, sino como un proceso social, dinámico y multidimensional que exige acciones formativas, preventivas y comunitarias en todas las etapas de la vida adulta.



Contexto de la Persona Adulta Mayor en la educación superior

La educación superior pública en Costa Rica ha desempeñado un papel fundamental en la promoción del envejecimiento activo y en la construcción de sociedades más inclusivas y cohesionadas. Desde inicios de los años 2000, las universidades públicas, integradas en el Consejo Nacional de Rectores (CONARE), reconocieron la urgencia de incorporar el envejecimiento poblacional dentro de sus agendas estratégicas y de extensión universitaria.

Este reconocimiento se formalizó en 2004 con la creación de la Subcomisión Técnica del Adulto Mayor en el marco de la Comisión de Vicerrectores de Investigación y Extensión del Consejo Nacional de Rectores (CONARE), instancia que impulsó acciones homogéneas entre las universidades públicas en materia de educación, salud, participación y derechos de este sector de la población.

En este contexto, la figura de programa universitario para personas adultas mayores adquirió una relevancia particular. Estos programas no sólo se conciben como espacios de aprendizaje, sino como plataformas de encuentro intergeneracional. La universidad, como agente de transformación social, reconoce que la edu-

cación a lo largo de la vida constituye un derecho y una necesidad, especialmente en un país que avanza hacia estructuras etarias envejecidas.

El Tecnológico de Costa Rica (TEC), fiel a su misión de formación integral, investigación y extensión, integró esta iniciativa dentro de su quehacer institucional. Desde su origen, PAMTEC se ha articulado con modelos educativos orientados a la promoción del bienestar, la alfabetización digital, la actividad física, la cultura, las artes, el emprendedurismo y la autonomía personal. A su vez, ha desarrollado iniciativas que fomentan la relación intergeneracional, permitiendo que el estudiantado, el personal docente y las personas adultas mayores compartan conocimientos, experiencias y valores.

Con el tiempo, el TEC no solo se sumó al esfuerzo nacional impulsado por el CONARE sino que PAMTEC se consolidó entonces como un ejemplo del papel transformador que la universidad puede desempeñar en el contexto del envejecimiento, demostrando que la educación superior es un actor clave en la generación de oportunidades, la reducción de brechas y la construcción de ciudadanía.



20 AÑOS
CONSTRUYENDO
2005 | 2025 *historias*



Línea de tiempo PAMTEC

2004

- Creación de la **Subcomisión Técnica de la Persona Adulta Mayor** del CONARE, en la Comisión de Vicerrectores de Investigación y Extensión, con el propósito de impulsar acciones socioeducativas para mejorar el bienestar de las personas adultas mayores.

2005

- Inicio del **curso libre “Póngale vida a los años”**, impulsado por la Ing. Flora Jiménez Quesada desde el Centro de Información Tecnológica y Enlace con la Industria (actualmente Centro de Vinculación) del TEC.
- **Creación del Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor del TEC (PAMTEC)**, por iniciativa del Dr. **Juan Fernando Álvarez**, vicerrector de Investigación y Extensión, y con el respaldo del Consejo de Rectoría bajo la administración del MSc **Eugenio Trejos Benavides**.
- Definición de un **enfoque intergeneracional** y del objetivo de promover el envejecimiento activo mediante acciones de docencia, investigación, extensión y acción social.

2005 - 2014

Desarrollo de los **primeros ciclos de charlas “Póngale vida a los años”**.

- Impartición de talleres de **uso de tecnologías y cursos de inglés** para personas adultas mayores.
- Incorporación del **primer grupo de estudiantes asistentes**, que consolida la dimensión intergeneracional
- Capacitaciones continuas en temas de **envejecimiento activo, salud física y mental, habilidades socioemocionales, diseño de programas educativos y alfabetización digital**.
- Establecimiento de vínculos con Escuelas del TEC para brindar cursos, con el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (**CONAPAM**) y profesionales en **geriatría, gerontología, educación física, nutrición**, entre otras áreas.
- Consolidación del modelo basado en **charlas y talleres**.
- Arranque del programa **Emprendedores Mayores**, en conjunto con la Escuela de Administración de Empresas.
- Trabajo institucional para **romper estereotipos y prejuicios** sobre la vejez dentro de la cultura organizacional del TEC

2015 - 2018

- En el 2015 el Proyecto se coordina por las máster Karla Halabi Guardia y Adriana Solano Alfaro
- Se fortalecen acciones y estrategias para:
- Promocionar el programa con escuelas y departamentos del TEC.
- Coordinar la **oferta de cursos** con funcionarios de las distintas unidades académicas.
- Motivar la participación del **estudiantado como asistentes**.
- Se da la **diversificación de la oferta**:
- Uso eficiente de dispositivos móviles, Arte de escuchar y narrar cuentos, Taller de canto, Actividad física, Huertas orgánicas, entre otros.
- En el 2018, el Programa **VolunTEC** se convierte en un apoyo clave, aportando personas voluntarias para cursos y actividades de PAMTEC. programas universitarios para personas mayores y profesionales particulares.
- Fortalecimiento del **enfoque intergeneracional** y del desarrollo de competencias en el estudiantado (trabajo en equipo, liderazgo, comunicación, etc).
- Gestación de **alianzas estratégicas** con: CONAPAM, Hospital Universal, AGECO, municipalidades, FECRUNAPA, Fundalzheimer, Hospital Nacional Psiquiátrico, Caja Costarricense de Seguro Social, Otros.

2018-2020 (antes de la pandemia) 2020-2021

- En el año 2018, se realiza la presentación ante el Consejo de Rectoría de la **propuesta para formalizar PAMTEC como programa institucional**, con el fin de otorgarle oficialidad y facilitar la asignación de presupuesto.
- En el año 2019, en la administración del rector Ing. Luis Paulino Méndez Badilla se hizo entrega de un aula para uso exclusivo del Proyecto.
- PAMTEC alcanza una matrícula de **365 personas mayores de 55 años**.
- Oferta de **23 cursos** en áreas de: emprendedurismo, actividad física, computación, inglés, huertas orgánicas, dispositivos móviles, expresión oral y escrita, entre otros, con impacto directo en el bienestar y la calidad de vida de las personas participantes.
- Las charlas virtuales alcanzan un **impacto de más de 15.000 personas**.
- Ampliación de contenidos en áreas **psicológicas, médicas, nutricionales, legales, artísticas, agrícolas y de emprendimiento**.
- Apoyo de aliados estratégicos como **MUCAP, JUPEMA, Hospital Blanco Cervantes, Fundación John Maxwell**, Hospital Universal, FECRUNAPA y profesionales independientes de la medicina y sus distintas especialidades, del arte, el coaching y la motivación.
- PAMTEC se consolida como **referente nacional** en bienestar, capacitación y empoderamiento de personas adultas mayores.

2020 (inicio de la pandemia por COVID-19)

- Suspensión abrupta de la **presencialidad**.
- **Migración a la virtualidad** por medio de charlas semanales transmitidas por **Facebook Live y plataforma ZOOM**.

Etapa pospandemia (2021-2022)

- Proceso de **reconstrucción del sentido de comunidad**.
- Mantenimiento de la virtualidad lograda e implementación de un **enfoque híbrido**.
- **Reactivación gradual de la presencialidad**.
- Rediseño de metodologías y estrategias de trabajo a partir de las lecciones aprendidas durante la pandemia.
- Migración del proceso de matrícula presencial a virtual

2023

- **Apertura de cursos en el Campus Tecnológico Local San Carlos** con el curso Ejercicios en la Piscina.

2025

- El Proyecto PAMTEC se coordina de manera conjunta entre el Centro de Vinculación y la Dirección de Extensión.

2024

- **Apertura de PAMTEC en el Centro Académico de Limón** con el curso Autoestima y proyecto de vida.
- Creación de la **Dirección de Extensión** del TEC.





Los primeros pasos de una historia

Envejecer bien es añadir vida a los años y debería ser un transitar lleno de aprendizajes y oportunidades. Cuidar el arte de envejecer con bienestar fue el motivo que inspiró la creación del Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor en el Tecnológico de Costa Rica (PAMTEC). Su comienzo fue un curso libre propuesto por la Ing. Flora Jiménez Quesada del Centro de Información Tecnológica y Enlace con la Industria del TEC, denominado *“Póngale vida a los años”*, cuya motivación era ofrecer una serie de herramientas y recursos cognitivos, físicos y espirituales para el caminar en esta etapa de la vida, allá por el año 2005.

La creación del Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor del Tecnológico de Costa Rica (PAMTEC), en 2005, responde a una combinación de factores institucionales, sociales y demográficos que convergieron a inicios del siglo XXI. Desde la perspectiva nacional, el país comenzaba a enfrentar un acelerado proceso de envejecimiento poblacional que requería respuestas creativas y sostenidas en materia de educación, acompañamiento social, participación comunitaria y bienestar integral. Las tendencias demográficas evidenciaban que, en pocos años, la población mayor representaría un segmento creciente y relevante, tanto en números absolutos como en demandas sociales.

Este Proyecto tiene su génesis dentro de la Subcomisión Técnica del Adulto Mayor, creada el 23 de marzo del 2004, en el seno de la Comisión de Vicerrectores de Investigación y Extensión del Consejo Nacional de Rectores (CONARE), con un propósito claro, el de promover la transformación de la realidad social de las personas adultas mayores, por medio de acciones socioeducativas que mejoren el bienestar de esta población.

Y es que en este tiempo, se auguraba un ritmo constante y significativo de envejecimiento en la población mundial. Costa Rica no fue la excepción. Desde finales de los años 90 y principios de los 2000, el tema de envejecimiento poblacional cobró gran relevancia. Según el censo del año 2000, realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), se logra determinar que la población costarricense adulta mayor de 65 años era de 5,6%. Para el año 2050, se proyecta que la población adulta mayor alcance un 27,4%, según el INEC y el Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica (UCR).

No ajenos a esta realidad y acorde a la misión de las Universidades Públicas, quienes integraron en ese momento la Comisión de Vicerrectores de Investigación y Extensión del CONARE tuvieron la visión estratégica de aprobar la creación del mencionado programa. Fue en ese mismo año, que el Consejo de Rectoría bajo

la administración del M.Sc. Eugenio Trejos Benavides bajo el concepto de una visión humanista, acoge la iniciativa presentada por el Dr. Juan Fernando Álvarez, vicerrector de Investigación y Extensión del momento, de crear en el TEC el programa en mención.

El proyecto se gestó con una perspectiva intergeneracional, es decir que no solamente las acciones estaban enfocadas en la atención de la población adulta mayor, sino también para sensibilizar a otras poblaciones en torno a esta realidad.

Dicho programa nace con el objetivo de desarrollar una serie de estrategias, acciones educativas en investigación, docencia, extensión y acción social para promover el envejecimiento activo, ante el aumento exponencial de la población adulta mayor en el país y en el mundo.

Es en este momento, que desde la Vicerrectoría de Investigación y Extensión se designa a la funcionaria Ing. Flora Jiménez como responsable del inicio del proyecto.

A partir de este punto, el TEC comprendió que era necesario consolidar un proyecto formal que atendiera tres propósitos fundamentales:

- responder a la realidad demográfica nacional, con el diseño e implementación de estrategias que promovieran el envejecimiento activo mediante actividades educativas, preventivas, culturales y de bienestar integral.
- sensibilizar a la comunidad universitaria con la ruptura de mitos, prejuicios y estereotipos sobre la vejez, fomentando el respeto intergeneracional.

- Fortalecer el rol del TEC en la extensión y el compromiso social, creando un modelo que aporta al país en la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores.

BOCADO: La creación de PAMTEC en 2005 representa, por tanto, una respuesta estratégica, visionaria y coherente con la misión del Tecnológico de Costa Rica. Su origen se inscribe en una tradición de responsabilidad pública y de compromiso con los grupos poblacionales que más requieren oportunidades para participar, aprender y mantenerse activos dentro de la sociedad.

Bajo la coordinación de la Ing. Jiménez, una de las primeras acciones fue desarrollar ciclos de charlas bajo el título de “Póngale vida a los años”, donde se hacía énfasis en la desmitificación de lo que significa una persona adulta mayor y el envejecimiento activo para estas.

Asimismo, se brindaron como complemento a esta iniciativa, talleres de uso de tecnologías, aprovechando que muchos de las personas estudiantes asistentes eran de carreras como Ingeniería en Computación y Administración de Tecnología de la Información, así como cursos de inglés a cargo de docentes de la Escuela de Ciencias del Lenguaje.



Al mismo tiempo, arrancó en conjunto con la Escuela de Administración de Empresas, el programa de Emprendedores Mayores, donde el estudiantado recibía una capacitación completa de cómo proponer ideas de negocio y llevarlas a la empresarialidad.



**BOCADO: “Encontré motivación, desarrollo personal y descubrí talentos desconocidos”.
Ana Cecilia Tortós Rivera, integrante de la primera generación de PAMTEC.**

Esta primera fase, marcó el rumbo del Proyecto hacia un camino de integración intergeneracional, haciendo vivo este concepto con la incorporación de estudiantes asistentes de las distintas carreras del TEC. Esto en procura de que tanto las personas adultas mayores que asistían a las charlas, como los estudiantes estuvieran en un constante compartir y aprender.

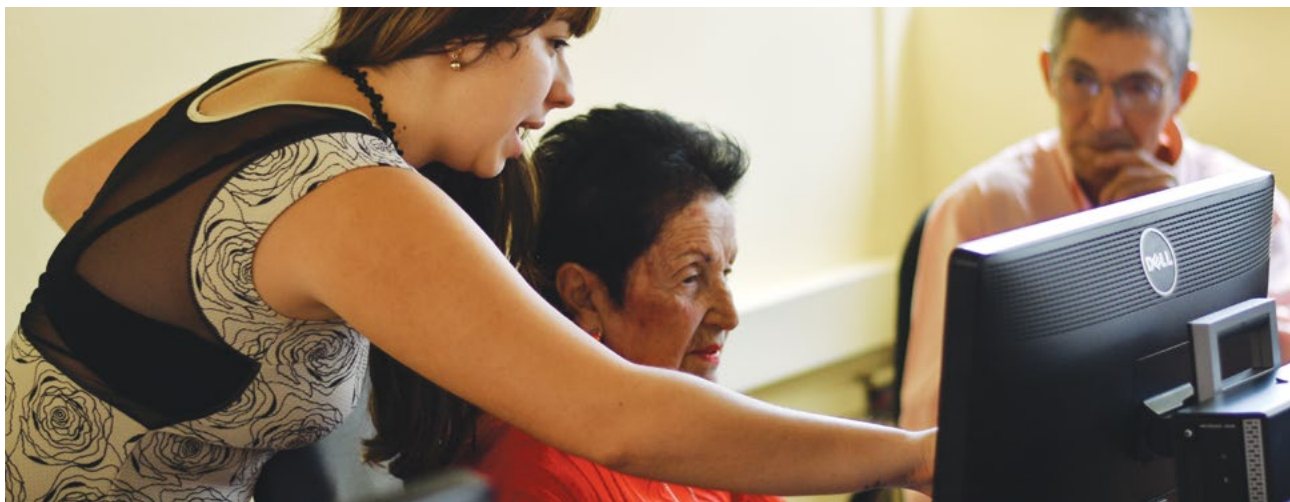
“Comenzar a trabajar en PAMTEC fue una experiencia enriquecedora en todos los sentidos, me enseñó que la tecnología está al servicio de las personas y debe considerar todas las artistas de la sociedad. Las enseñanzas y momentos compartidos con mis estudiantes mayores ocupan un lugar muy especial en mi vida. Siempre están presentes en todo lo que hago y en cómo me relaciono con los demás”, mencionó Jean Carlo Alfaro Campos, primer estudiante asistente de PAMTEC.

Esta etapa implicó una constante capacitación de la Ing. Jiménez y el grupo de estudiantes en temas de envejecimiento activo, salud física y mental, comunicación, liderazgo y habilidades socioemocionales, diseño de programas educativos para personas adultas mayores y alfabetización digital. Asimismo, se establecieron vínculos constantes con diferentes personas actoras en el tema, tanto de instituciones como el CONAPAM, como con profesionales en áreas como la geriatría, gerontología, educación física y nutrición, entre otros. Los inicios del programa fueron etapas complejas, ya que se trataba de un tema nuevo en la cultura del TEC y se necesitó romper creencias limitantes en torno a la figura de la persona adulta mayor, pues se le concebía como una persona sin actividad física e intelectual.

“Los primeros tiempos fueron difíciles... porque la gente no creía en esto. Era como estar arando en el desierto. Había personas que lo aceptaban desde un principio y comenzaban a formar los núcleos, y había personas que se burlaban porque alrededor de la persona adulta mayor había muchos estereotipos: que era un inútil, que era un majadero y que no servía para nada...” comentaba la Ing. Flora Jiménez Quesada, en la memoria Vivencias, Logros y Retos: inclusión de las Personas Adultas Mayores en las Universidades Públicas, realizada por el comunicador Jorge Quesada Araya.

Así fue como el modelo de inicio, basado en charlas y talleres, se empezó a consolidar, con apoyo de las autoridades y la dirección del Centro de Vinculación departamento al cual pertenecía la Ing. Jiménez. El TEC, amparado en la Subcomisión de Persona Adulta Mayor del CONARE, arranca y consolida su aporte como universidad pública a este sector de la población





6 InformaTEC, Setiembre, 2012

I Taller Interuniversitario

“Emprendedores de oro” darán forma a su nuevo proyecto de vida

➔ Submisión de la Persona Adulta Mayor de CONARE ha impartido talleres de nutrición, liderazgo, autocuidado; entre otros temas, a distintas poblaciones a lo largo de siete años de existencia.

Sofía Mota Garm
Estratega de
Proyectos

Sus vidas son un libro abierto con cientos de páginas escritas de aventuras y desafíos. Ejercidos a través de la experiencia y sabiduría, más esto no les impide escribir un nuevo capítulo lleno de retos y emociones: el inicio de sus propios negocios.

Gracias a la iniciativa Interuniversitaria de la Submisión de la Persona Adulta Mayor, que impulsa el “Taller Interuniversitario sobre emprendedurismo para personas adultas mayores”, 73 participantes gestarán su futuro empresa o apoyarán los proyectos de sus comunidades.

Esta iniciativa que nació en el año 2005 y está conforma-

da por el Tecnológico de Costa Rica (TEC), la Universidad de Costa Rica (UCR), la Universidad Nacional (UNA) y la Universidad Estatal a Distancia (UNED), tienen como misión esta vez, empoderar a las personas adultas mayores para que tengan las herramientas necesarias para crecer como personas y además generar un ingreso para ellas, sus familias y localidades.

“Queremos motivar a estas personas que se acaban los estereotipos que los marcan como personas improductivas. Las personas adultas mayores son muy valiosas, tienen grandes habilidades, destrezas y creatividad así como con experiencia y liderazgo. Queremos poten-



La empresaria Odiney Martínez, quien recibió el curso anteriormente y ahora es una empresaria que desarrolla proyectos en quilting, aseguró a los estudiantes que con este taller aprendió a conocer sus capacidades. Asume los días sus consejos: “No tengan miedo de solicitar ayuda y ejerciten todos los días su memoria”



Como parte de las dinámicas preparadas para el taller, los estudiantes trabajan en grupos para discutir sobre sus ideas de negocios.

ciar estas cualidades para que tengan su propio negocio”, expresó Maribel León, Coordinadora del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIAM) de la UNA.

León además aseguró que con estos talleres se logrará una sociedad más justa y más equitativa.

Para la ingeniera Floja Jiménez del TEC, este taller es motivo de satisfacción y orgullo porque

constituye la culminación de un proceso que iniciaron hace siete años. “Hoy reconocemos el liderazgo y capacidad que tienen. Deben poseerlo en práctica en beneficio de sus vidas y sus comunidades”, apuntó durante la inauguración de la actividad.

El siguiente paso de esta iniciativa será impartir cursos de emprendedurismo, liderazgo y replicar el taller de emprendedurismo en otras zonas del país.

Un reto más vivido por el “Adulto Mayor”

➔ Adultos mayores se gradúan en módulos de inglés

Ligia Ottel Samata
Estratega de
Proyectos

El Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor dio un nuevo salto recientemente al

lograr graduar a 11 personas, incorporadas a este proyecto en tres módulos para el aprendizaje del idioma inglés.

Durante la actividad las participantes se mostraron sumamente satisfechas con el pro-

yecto que les ha permitido introducirse en el idioma inglés, muy útil para ellos en su diario vivir.

“El proyecto adulto mayor del Tecnológico nos apoya y valora en todas las dimensiones.”

Agradecemos a la funcionalidad del Centro de Vinculación con la Industria, Floja Jiménez por

toda su entrega en este proyecto, no solo en el área de inglés, sino también computación, motivación, guía y otros por los cuales ha mostrado una verdadera entrega en este tipo de población, que brinda frutos muy importantes en nuestra sociedad”, comentaron las recién graduadas.



María Julia Guzmán y Micaela Jiménez aprobaron el tercer módulo de inglés, y continuarán con el programa al que calificaron como muy provechoso y beneficioso para su diario vivir.



A la Maestra Floja Jiménez le brindaron un merecido homenaje por su aporte en los proyectos de la persona adulta mayor

Lista de personas adultas mayores graduadas en tres módulos de inglés que imparte la Escuela de Ciencias del Lenguaje del TEC

Alejo Richmond Sanabria
Cecilia Zúñiga Gómez
Flor María Fijas Clementes
Gerardina Sánchez Molina
María Isabel Aguilar Dond
María Julia Guzmán Monge
Micaela Jiménez Fibrecht
Rodrigo Arias Solano
Rosa María Chaves Calderón
Vera Ortega Navarro
Xenia Clementes Guillén

Años que inspiran

A 10 años de fundado el programa, los retos se seguían presentando. La búsqueda de espacios físicos, personas facilitadoras y formadoras, así como presupuesto para este proyecto se volvieron más allá de un obstáculo, una fuente de inspiración para que el TEC continuara con su aporte a la calidad de vida para quienes eran alumnos de este proyecto.

Para esta etapa, como parte del proceso de crecimiento, la coordinación recae en las funcionarias del Centro de Vinculación Máster Karla Halabi Guardia y Máster Adriana Solano Alfaro. A partir del año 2015 se incorporan las actividades de PAMTEC al Plan Anual Operativo (PAO) asociado al Centro de Vinculación.

Con esta incorporación al PAO, también se le dio estructura a PAMTEC para lograr los objetivos planteados, al asignar dos gestoras de vinculación que tenían entre sus funciones: promocionar esta iniciativa con las escuelas y departamentos del TEC, con el propósito de que se pudiera contar con profesores y otras personas profesionales voluntarias externas para la impartición de cursos.

La selección de la oferta de cursos se hizo en forma coordinada con los profesores de las Escuelas. Asimismo, se promovió el Proyecto dentro de la comunidad estudiantil con el fin de motivar su participación en calidad de asistentes voluntarios.

La presencia estudiantil es un ganar-ganar en ese enfoque intergeneracional que ofrece PAMTEC, ya que permite el intercambio de experiencias y actividades donde se fomenta el conocimiento conjunto que promueven la cooperación y la interacción entre ambas generaciones. De esta manera, el estudiantado desarrolla una serie de competencias fundamentales para su formación integral como el trabajo en equipo, iniciativa, proactividad, comunicación asertiva, resolución de conflictos, liderazgo y planificación.

En esta etapa, se diversificaron las opciones al contar entre la oferta con cursos como: el uso eficiente de dispositivos móviles, el arte de escuchar y narrar cuentos, taller de canto, actividad física y huertas orgánicas, entre otros.

Al mismo tiempo se empiezan a gestar una serie de alianzas estratégicas con Hospital Universal, AGECO, Municipalidades, Fecrunapa, FundAlzheimer, Hospital Nacional Psiquiátrico, la Caja Costarricense de Segu-

ro Social y los diferentes programas universitarios para personas mayores, entre otros, así como con personas profesionales particulares que aportan su conocimiento. Lo anterior significó la creación de más espacios socioeducativos en distintas temáticas a las ofertadas por las personas colaboradoras del TEC y la atracción de más personas adultas mayores al proyecto.

En la etapa previa a la pandemia del año 2020 por el COVID 19, se tenía una matrícula de 365 estudiantes mayores de 55 años con una oferta académica de 23 cursos en áreas de emprendedurismo, actividad física, computación, inglés, huertas orgánicas, dispositivos móviles, expresión oral y escrita, entre otros, estos cursos contribuyen de manera significativa a mejorar el bienestar y la calidad de vida de estas personas.

La pandemia por COVID-19 alteró la dinámica mundial en los diferentes ámbitos y para PAMTEC no fue la excepción, ya que no solo implicó la suspensión abrupta de la presencialidad sino una nueva forma de relacionarse, aprender, participar y sostener vínculos de bienestar de las personas adultas mayores que tuvieron gran capacidad de resiliencia para afrontar los nuevos paradigmas.





Ante el panorama mundial de ese entonces, el Proyecto migró a la virtualidad, por las restricciones impuestas en actividades presenciales. De esta forma, se demostró la capacidad de adaptación y el empeño de las encargadas del Proyecto para seguir apoyando a la población en tiempos de gran incertidumbre, logrando reinventar la forma de acercarse a la población con charlas semanales a través de la plataforma ZOOM y Facebook Live, con gran aceptación por parte de los

interesados, teniendo un alcance de más de 15.000 personas en estos espacios.

Lo anterior permitió expandir los temas en los campos psicológicos, médicos, nutricionales, legales, artísticos, agrícolas y de emprendimiento. Este giro permitió continuar brindando a la población adulta mayor soluciones y apoyo para transitar y sobrellevar los retos que en ese momento nos imponía la pandemia.



En esta etapa fue trascendental el apoyo de los aliados estratégicos existentes y de algunos nuevos tales como: Mutual Cartago de Ahorro y Préstamo (MUCAP), Junta de Pensiones del Magisterio Nacional (JUPEMA), Hospital Blanco Cervantes, la Fundación John Maxwell y personas profesionales independientes del área de arte, coaching y motivadores de vida.

Esta nueva era de desafíos impulsó un cambio hacia un PAMTEC con mayores conexiones estratégicas externas que se tradujeron en la amplitud de temas y una consolidación del programa como un referente no solo a nivel de la provincia de Cartago sino a nivel nacional en el bienestar, capacitación y empoderamiento de las personas adultas mayores en Costa Rica.

La etapa post pandemia abrió un escenario completamente distinto, marcado por retos urgentes y desafíos que requerían una visión estratégica, sensible y adaptada a las nuevas realidades. Los desafíos más relevantes que enfrentaron las coordinadoras del Proyecto Máster Karla Halabi Guardia y Máster Adriana Solano Alfaro, fueron la reconstrucción del sentido de comuni-

dad, mantener la virtualidad lograda y explotarla combinándola con la metodología híbrida, la reactivación de la presencialidad y el rediseño de metodologías tomando en cuenta las lecciones de la pandemia.

Los retos y desafíos post pandemia no fueron únicamente logísticos o metodológicos, fueron profundamente humanos. El Proyecto de la Persona Adulta Mayor reafirmó su compromiso con la dignidad, la inclusión y el bienestar integral, entendiendo que cada actividad, cada espacio y cada mirada compartida contribuyen a reconstruir vidas, esperanzas y comunidades.

Para el año 2023, se dio la apertura de los cursos en el Campus Tecnológico Local de San Carlos, con el curso Ejercicios en la Piscina con el profesor Boris Allán Larios Cruz. Asimismo, en el 2024, se apertura el curso en el Centro Académico de Limón denominado Autoestima y proyecto de vida a cargo de Kimberly Matarrita.

Con la creación de la Dirección de Extensión de la Institución, en el 2025, PAMTEC es asumido por esta dependencia, bajo la coordinación de la Máster Adriana Solano, en la gestión del Doctor Alan Henderson.

Retos y desafíos de PAMTEC

Los cambios tecnológicos, el avance demográfico y las nuevas dinámicas sociales constituyen los nuevos retos para programas como PAMTEC ya que exigen una mirada estratégica, innovadora y con un fuerte sentido humanista.

Estos desafíos proyectan la ruta que deberá seguir el Proyecto en los próximos años para continuar cumpliendo su papel como espacio universitario de inclusión, educación y bienestar.

El primer reto es la adaptación a una mayor cantidad de población adulta mayor y a un concepto de envejecimiento y vejez cada vez más diversos, pues estas personas no son un grupo homogéneo, por el contrario, las diferencias generacionales, culturales y socioeducativas son más evidentes y requieren estrategias diferenciadas. Por esta razón, la atención del Proyecto debe reconocer esta diversidad, mediante propuestas que integren a personas con trayectorias, capacidades y expectativas muy distintas.

Un segundo reto es la alfabetización tecnológica, donde es indispensable potenciar las competencias digitales de la población participante, esto facilita la comunicación institucional que garantiza el acceso a nuevas formas de aprendizaje, recreación y participación social. Esta tarea implica ampliar metodologías híbridas, crear acompañamientos progresivos y sostener la innovación pedagógica en ambientes virtuales accesibles.

Asimismo, como tercer aspecto es necesario consolidar modelos de bienestar integral, donde los elementos físicos, emocionales, cognitivos y sociales son el fundamento de cualquier propuesta de trabajo con esta población. Uno de los principales desafíos consiste en diseñar estrategias estables que articulen actividad física, estimulación mental, apoyo afectivo y fortalecimiento comunitario. Este enfoque permitirá responder de manera más completa a las demandas contemporáneas del envejecimiento activo.

La vinculación intergeneracional como eje de cohesión social representa el cuarto reto, donde cada vez se hace más necesario el fortalecimiento de las relaciones entre generaciones. A pesar de que PAMTEC tiene experiencia en este aspecto, es imprescindible fortalecer proyectos que reúnan a estudiantes, personas funcionarias y participantes del Proyecto. Así se promueve el entendimiento mutuo, el respeto y la colaboración.

Un quinto reto consiste en generar cada vez más cursos centrados en experiencias significativas, en las que se requieren propuestas dinámicas, flexibles y con un fuerte componente vivencial. Entre los retos futuros se encuentra la necesidad de actualizar constantemente la oferta formativa, incorporar contenidos emergentes, como ciudadanía digital, autocuidado avanzado, y cultura contemporánea. Esto involucra un proceso





continuo de investigación, evaluación y rediseño pedagógico.

Asimismo, un sexto desafío se refiere al anticipo de las nuevas vulnerabilidades del entorno de la persona adulta mayor como una sociedad cada vez más envejecida que le demanda una participación más activa. Por ende, las acciones de PAMTEC deben seguir fortaleciendo la salud física y mental, para que tengan mayor autonomía.

Como séptimo desafío la Institución debe seguir realizando procesos de sensibilización con la comunidad institucional que contribuyan a generar una visión positiva respecto al proceso de envejecimiento y a la desconstrucción de mitos, prejuicios y estereotipos asociados a la vejez. Asimismo, se debe articular PAMTEC con otras actividades académicas vinculadas a proyectos de investigación y extensión con funcionarios y estudiantes, sin olvidar fortalecer e incrementar alianzas estratégicas con actores externos

Y finalmente, el Proyecto requiere una gestión sostenible que involucre más recurso humano capacitado, pre-

supuesto definido, así como la renovación y ampliación de infraestructura propia que responda al crecimiento de la matrícula y a las actividades demandadas por la población adulta mayor. El reto no consiste solo en administrar eficientemente, sino en proyectar al PAMTEC como una iniciativa estratégica del Tecnológico de Costa Rica, vinculada a la extensión universitaria, la innovación social y al compromiso con la población adulta mayor.

Es así como los desafíos de PAMTEC no se limitan a la adaptación, sino que abren camino hacia una nueva etapa de crecimiento institucional. La combinación de innovación educativa, vinculación social y enfoque humanista permitirá afrontar con responsabilidad y creatividad las necesidades emergentes de una población que continúa ampliando su participación en la vida universitaria.

El futuro de PAMTEC se proyecta, así, como un espacio estratégico para el Tecnológico de Costa Rica en la construcción de una sociedad más inclusiva, solidaria y consciente de su diversidad generacional.







20 AÑOS
CONSTRU
YENDO *historias*
2005 | 2025



20 AÑOS
CONSTRU
YENDO *historias*
2005 | 2025