

VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3 18-21 de noviembre de 2004

CONCLUSIONES

FINALES



JUEVES NOVIEMBRE 18, 2004

**MESA DE TRABAJO a)
EL ADULTO MAYOR Y SU EXPERIENCIA CORPORAL
COMO PROPULSORA DEL “SÍ MISMO”
Teresa Esther Storello, UNI 3 Almaguero, Argentina**

Características de la sociedad actual

- Hay pérdidas de valores que comienzan en la infancia.
- Individualismo, egoísmo, carencia de solidaridad.
- Desintegración familiar
- Falta de autoridad y respeto por la misma
- Incredulidad
- Influencia negativa de los medios de comunicación
- Diferencias económicas, educativas, como escollos insalvables
- Dificultades de acceso tecnológico
- Rapidez en la información
- Avances científicos y tecnológicos
- Mayor valor del cuerpo
- Más tiempo de vida
- Sociedad muy competitiva
- Deshumanización
- Rechazo al adulto mayor
- Aislamiento

De qué manera influyen las anteriores características en el adulto mayor

- Mayor influencia de prejuicios
- Discriminación
- Ausencia de políticas educativas que atiendan al desarrollo del adulto mayor
- Influencia negativa en el propio ambiente que cuesta revertir
- Stress y sobrecogimiento

Herramientas que tiene el adulto mayor para enfrentarlas

- Alegría del compartir
- Inocencia del espíritu
- Ganas de vivir la “vida buena”, la que merece ser vivida
- Posibilidad de agruparse
- Evitar el “yo no puedo con esto...”
- Incorporarse al cambio --- *“Si yo cambio, contribuyo y me adhiero a un cambio en la humanidad”*.
- Posibilidad de “sostener” y de “ser sostenido”.
- Experiencia para transmitir el camino de la vida.

VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004

JUEVES NOVIEMBRE 18, 2004

MESA DE TRABAJO b)
“Los Caminos de autoconocimiento: Cuentos de Hadas”
Exp. Prof. Graciela Ma del Huerto Fracchia de Cocco, Argentina

A partir de la lectura de un Cuento de Hadas, accedemos al contacto con un sinfín de situaciones, circunstancias, valores y emociones.

El cuento nos transporta a un mundo mágico, donde sin embargo, nos acercamos misteriosamente a nuestra realidad más profunda.

Trabajamos en pequeños grupos en los cuales la perspectiva de cada uno aportó miradas diferentes, relacionadas con sus experiencias de vida y fue creando una trama para el encuentro.

Profundizando en el cuento “La Banda de Bremen” de los Hermanos Grim, han aparecido valores como la unión, la solidaridad, el beneficio de compartir una situación adversa con otros semejantes y encontrar entre todos caminos creativos de resolver esa situación.

Valoramos **la importancia del propósito**, de **tener un proyecto** y de la puesta en acción de los talentos de todos para poder salir adelante.

Jerarquizamos el beneficio de atreverse a arriesgar para alcanzar un objetivo y del inconveniente que representa el miedo a las posibles consecuencias, el miedo al cambio.

Resaltamos a **la motivación** como la fuerza que impulsa a la acción y que hace sencillo aquello que en principio puede parecer difícil.

En un nivel más profundo de lectura, es posible que cada uno de nosotros se descubra a sí mismo a través del cuento, en uno de los personajes o en alguna de las situaciones y esto despierte nuestra conciencia a la necesidad de cambios positivos que podemos encarar en nuestra vida.

El trabajo de este Taller resultó en una instancia valiosa y motivadora de autodescubrimiento compartido.

VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004

MESA DE TRABAJO c)
ESPÍRITU DE HORIZONTALIDAD DENTRO DE UNI 3
Antonio Cabrerizo Ríos, UNI 3 Cochabamba, Bolivia

Trabajados los aspectos que hacen a la temática, el grupo ha llegado a sus conclusiones tomando como referencia la siguiente pregunta:

¿Cómo podemos construir y fortalecer la horizontalidad en la Universidad Abierta?

La primera respuesta a esta pregunta debe destacar la importancia del diálogo entre las personas. Un diálogo que debe entenderse como nacido del silencio, esto es, de la capacidad humana de escuchar al otro.

Ese diálogo reclama horizontalidad y por tanto, necesita ser desarrollado entre iguales; las relaciones establecidas deben ser simétricas para obtener el logro que implica la creación de un clima pedagógico y organizacional que favorezca y permita ese desarrollo.

Partiendo de estas consideraciones, entonces, el grupo de trabajo ha coincidido en que:

➤ **Horizontalidad en Uni3**, debe entenderse como:

- la igualdad de todos sus integrantes en todo tipo de aspectos, sobre todo en las posibilidades de participación plena en la institución
- el respeto por la edad del grupo que conforma la organización
- la posibilidad de dar y recibir a través del intercambio de experiencias, lo que se traduce en un enriquecimiento mutuo.
- la importancia del *nosotros* frente a las urgencias del *yo*
- el rol variable de quien aporta sus saberes: en UNI3 todos enseñan, esa posibilidad es recíproca. El conocimiento a impartir no establece jerarquizaciones de ningún tipo.
- la continuidad de las acciones emprendidas para que generen ese crecimiento de manera real y concreta cristalizando la efectividad de la Educación Permanente.

➤ **Construcción y favorecimiento de esa horizontalidad**

A través de:

- el fomento de la participación
- el afianzamiento de la pertenencia, involucrándose en los intereses de la institución
- el desarrollo de metodologías activas
- la apertura hacia todos los sectores sociales
- la variedad en la elección de temas a abordar, para tratar de cubrir las múltiples demandas.
- la presencia concreta en el medio en que se desarrolla la institución

Uni3 es horizontalidad, en su organización y sus métodos; no podría entenderse a la institución fuera de este concepto.

Construir esa horizontalidad y favorecerla tan sólo tendría que significar *participar de Uni3 apuntalando con esto su existencia, compartir su filosofía colaborando en su difusión, y entendiendo que el derecho a ser comienza con el respeto por el ser, propio y ajeno.*

**VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004**

**MESA DE TRABAJO d)
AUTODIDAXIA Y EDUCACION PERMANENTE
Expositora: Lic. Alondra Bayley, Montevideo, Uruguay**

Integrantes:

Lutecia Adam
Blanca Medrano
Carlota García
María Terrazas
Ligia Rico Toro
Gladys Ocanto
Jorge Enrique Hernández Preciado

A que edad es bueno aprender?

El aprendizaje es un proceso permanente y la mejor edad es aquella donde nos surge el interés por aprender. Siempre con la premisa de que somos capaces durante todo el proceso de nuestras vidas. “Yo si puedo” debe ser el norte de nuestras vidas a cualquier edad.

La Tercera Edad, la Educación y la democracia

Hemos llegado a la Tercera Edad porque hemos luchado por la libertad y porque creemos en nuestra vida, nuestros semejantes y el amor.

Promover las UNI3 como espacios donde se signifique una alternativa para el intercambio de nuestras experiencias, incluyente, propositiva, plural, democrática e intergeneracional en donde se haga evidente el placer de aprender y gozar en enseñar.

Democracia como la oportunidad de todos para participar, con responsabilidad para todos y mejorar la calidad de vida en una sociedad que esta envejeciendo.

Metodología para la formación de autodidactas

La selección de métodos y estrategias para facilitar las situaciones de aprendizaje dependerá no sólo de la edad y del desarrollo intelectual, sino también tomar en cuenta que la acción andragógica descansa esencialmente en colocar al o la participante en una auténtica situación de aprendizaje. Para lo cual hay que tener presente los intereses y preocupaciones de las personas participantes.

Es necesario introducir en el aprendizaje la vida, tal como la experimente la persona que se educa.

Habrà que olvidarse de los métodos y estrategias tradicionales y recurrir a enfoques inter y transdisciplinarios, y extraer lo esencial, lo permanente, lo general del contexto particular o anecdótico de una situación vivida o de un problema planteado.

Habrà también que recordar que las motivaciones, intereses y necesidades educativa varían considerablemente a lo largo de la vida.

VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004

VIERNES NOVIEMBRE 19, 2004

MESA DE TRABAJO a)
EL ADULTO MAYOR COMO FACTOR DE HUMANIZACIÓN
EN LA SOCIEDAD ACTUAL
DR. ALBERTO LA ROSA, UNI 3 Lima, Perú

Características de la globalización en nuestros países latinoamericanos

- Individualismo. Desocupación como producto de los avances tecnológicos.
- Privatización de nuestras empresas regionales, de la educación y la seguridad social.
- Marginación del Estado, dando paso a una globalización que nos despersonaliza como país, y nos impone patrones culturales ajenos a nuestra identidad de pueblos, a través de procesos transculturalizantes, patrón alimentación, entre otros.
- Empobrecimiento como producto del desempleo.
- Volatilidad del dinero y exclusión de la mayoría de la población de los servicios básicos: alimentación, vivienda, salud y educación.

Tres razones fundamentales para oponerse a la globalización

1° - el empobrecimiento de la mayoría de la población y su exclusión de los servicios básicos fundamentales.

2° - el proceso de transculturalización lento, pero profundo.

3° - el aumento de la inseguridad personal y el consumo excesivo de drogas.

Acciones propuestas para enfrentar la globalización

- emprender un proceso de concientización a través de la educación.
- Educación Familiar como primer espacio de la cotidianidad del ser humano.
- Desarrollo local endógeno que impulse la productividad a pequeña y mediana escala: cooperativas, talleres autogestionados, otros.
- Rescate de nuestros valores indo americanos que nos dé nuestra identidad como pueblos, a través de la Red Latinoamericana
- de Universidades Abiertas UNI-3

VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004

VIERNES NOVIEMBRE 19, 2004
Conferencia
LA GLOBALIZACIÓN DE LA ESPERANZA
Prof. Rudy Rubén López, UNI 3 Santa Fe, Argentina

CONCLUSIONES
MANIFIESTO DE COCHABAMBA

En la ciudad de Cochabamba, Bolivia, y desde el corazón de América latina, a los veintiún días del mes de noviembre del año dos mil cuatro, los participantes del VIII Encuentro latinoamericano de Universidades Abiertas UNI 3, coinciden en hacer conocer al mundo las siguientes expresiones:

- 1°. Las personas de edad, reconocen que aún quedan años por vivir y, por consiguiente, para realizar acciones que incidan en la sociedad en que se desenvuelven.
- 2°. El Adulto Mayor es un protagonista más del contexto actual, al que ha ayudado a configurar desde la que fuera su etapa productiva.
- 3°. El Adulto Mayor es una persona autónoma, y por tanto, con posibilidades reales de inserción activa en la dinámica social.
- 4°. Las personas de edad son conscientes de sus limitaciones pero también de su derecho a la participación activa en la implementación de cambios que lo afecten.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, los representantes de este grupo social, manifiestan su ofrecimiento como:

- ◆ Interlocutores activos en el fortalecimiento del diálogo intergeneracional.
- ◆ Puentes sólidos entre el ayer y el hoy, para que reinventando el pasado junto a las generaciones actuales, pueda reconfigurarse el presente, humanizando las decisiones que los comprometen.
- ◆ Portadores de valores y experiencias que bajo ningún concepto han caído en desuso.
- ◆ Fortalecedores de lazos afectivos que afirmen el tejido social que conforman junto a otros actores, ya sea en sus entornos próximos u otros ámbitos de actuación
- ◆ Guardianes de la memoria colectiva, aportando los hechos y climas vividos antes, y tan necesarios hoy para entender la historia individual y colectiva de los pueblos.

Frente a estos considerandos, los aquí reunidos consienten en darlo a conocer al mundo como mensaje, reiterando que si: ***“la educación logra que cada persona tome y asuma las riendas de su destino”***, exigen como adultos mayores un mayor protagonismo en el diseño de políticas que los incluyan y en acciones que los tengan como objetivo, confiando en la Educación Permanente a la que están adheridos, como el medio para convertir en acto las potencialidades de que son portadores.

Los Adultos Mayores hermanados en Cochabamba manifiestan la esperanza de refundar el mundo actual con el legítimo derecho que les otorga ser una parte de él y también con el deseo de seguir en la lucha por el incuestionable derecho a ser que les corresponde por el solo, simple y maravillosos hecho de ser parte de la humanidad.

**VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004**

**MESA DE TRABAJO c)
LOS TESOROS DE LA VIDA
MONICA CALVO – JORGE SCAGNATTI, UNI 3 Santa Fe, Argentina**

Existen en el interior de cada persona recursos poderosos: Son “ Los tesoros de la vida”. Es en la edad adulta, edad de la reflexión, donde uno puede hacerse “Experto” en la utilización de los mismos, por ello juntos nos propusimos reconocerlos y trabajar sobre ellos. Nuestras conclusiones fueron:

1. - LOS PENSAMIENTOS.- “Pienso luego existo” dijo el famoso filósofo Descarte. A través de nuestros pensamientos forjamos nuestro destino.

A nuestra edad nuestros pensamientos deben ser positivos, sanos, fuertes, activos y felices.

2. - LAS PALABRAS.- Con la palabra el Señor creó el mundo y le dio al hombre la posibilidad de nombrar, dar vida a las cosas.

Hablo luego existo. Con la palabra puedo decir la verdad, construir, transmitir pensamientos, levantar, dar la paz, transmitir la esperanza.

3. - LAS ACCIONES.- Deberían ser el reflejo de nuestros pensamientos si no es así estamos disconformes con nosotros mismos, vivimos nuestra vida mal.

Como no somos una isla, debemos compartir nuestra realidad con otros, unimos potencialidades para lograr el cambio al que aspiramos.

4. - LA ENERGÍA.- Todo ser humano tiene luz propia, ella emerge en la armonía interior y se manifiesta a través de la religión, la fe el amor al prójimo, la alegría de vivir, la autoconciencia.

5. - EL TIEMPO.- cuando vivo el “**aquí y el ahora**” el tiempo deja de ser “**duración**” para experimentarse como tiempo, se vivencia como trascendencia.

6. - LA RIQUEZA.- Todo cambia con el paso del tiempo, mediante hechos y vivencias, nos vamos dando cuenta de lo que realmente tiene “**Valor**” en nuestro existir.

Reconocidos estos tesoros, nos comprometimos juntos a “volar” por la vida.

**VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004**

**MESA DE TRABAJO d)
EN BUSCA DE NUESTRA IDENTIDAD
Lic. Esther Balboa, UNI 3 Cochabamba, Bolivia**

La identidad es un concepto que se desarrolla a partir de reflexionar acerca de la historia de los sujetos en un espacio determinado.

La historia es la memoria viva que se encuentra en cada ser humano, en el cual sobreviven las huellas del pasado de su familia, de su clase social, de sus ancestros. De esta manera a través de la historia de cada individuo podemos reconstruir la continuidad con el pasado y también las rupturas que se dieron respecto a la vida presente.

Toda persona tiene memoria de un territorio, de un grupo que o habita y lo hace de determinada manera; por eso la tierra donde uno vive, el barrio, representa la permanencia de nuestra identidad, las rupturas y las continuidades.

Además la identidad se construye en un sistema de relaciones. Es decir que la dimensión de relación con “los otros” es muy significativa en este proceso. De esta manera podemos mantener nuestra identidad individual (la idea de semejanza), pero al mismo tiempo ligada a los que nos rodean (la idea de diferencia).

Por tanto la capacidad de rememorar lo que se vivió y lo que se es, y adecuarlo a nuevas realidades, a nuevos contextos es lo que permite construir permanentemente nuestra identidad.

Por eso reconocemos que la única identidad que nos une es que somos seres humanos. Que nuestro destino es compartir esto “que somos” con los Otros, compartir nuestras diferencias en un proceso de complementariedad.

Este proceso solamente lo podemos vivir si lo hacemos en grupo. Ese es el sentido de UNI-3, una universidad abierta a todo tipo de experiencias, donde no importa el color de la piel, la cultura, la lengua, ni el grado de alfabetización, solamente exigimos nuestro derecho a SER.

Queremos humanizar la tierra, vivir en una cultura de paz. Finalmente, sólo podemos sentir y desear para todos:

“Que el árbol de la vida quede firmemente enraizado en la tierra del amor”;

Que las buenas acciones sean las hojas de este árbol;

Que las palabras amables sean sus flores;

Que la paz sea sus frutos.

Que crezcamos y nos desarrollemos como una familia unida en el amor,

Que podamos celebrar nuestro sentimiento de igualdad, en un mundo donde reine la paz y la tranquilidad interior.

Que la Gracia Divina nos bendiga para conseguir todo esto” (Amma, 2004).

VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004

MESA DE TRABAJO e)
“ TENER VERSUS SER “

Conferencista Dra. Natalia Rodríguez de la Rosa - UNI 3 Lima, Perú
Coordinadora – Rosa María Talamantes - México
Secretaria- María Nilda Cardoza - Salto –Uruguay

CONCLUSIONES-

1. Razones para priorizar el ser antes que el tener-
 - 1.1. El hombre es un ser humano integral, abierto a lo trascendente, vertical u horizontal y al misterio del sentido de la vida.
 - 1.2 El SER permanece y trasciende la vida; en cambio el tener es transitorio y puede destruir al hombre.
 - 1.3 El SER proporciona alegría, servicio, fidelidad y disposición para dar.

2. Algunas cualidades que identifican a las personas que prefieren el SER antes que el TENER.
 - 2.1 Tener y dar amor.
 - 2.2 Disposición y respeto al cambio en busca de la plenitud humana y el desarrollo colectivo.
 - 2.3 Ser persona íntegra, congruente con lo que ES, DICE Y HACE.
 - 2.4 Asimila y practica valores en todos los ámbitos de su vida.
 - 2.5 Dar prioridad a nuestro permanente crecimiento personal en beneficio de sí mismo y la sociedad.

3. Acciones propuestas para promocionar el SER de las personas.
 - 3.1 Actuar desde el ámbito familiar como modelos éticos para fomentar con el ejemplo la vivencia de tradiciones y valores.
 - 3.2 Convertirse en agentes multiplicadores de las vivencias experimentadas mediante dinámicas de grupos.
 - 3.3 Permanente adecuación a la diversidad sociocultural latinoamericana.

VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004

SABADO NOVIEMBRE 20, 2004
MESA DE TRABAJO a)
TERAPIAS ALTERNATIVAS
Dr. Luis Edgar Quiroga, UNI 3 Cochabamba, Bolivia

CONCLUSIONES:

El grupo indica que:

- lo alternativo se aplique a la Medicina Científica; no dejando de lado este aspecto ya que la medicina complementaria contribuye a la calidad de vida.
- la medicina natural es muy importante también para la curación y prevención de la enfermedad, detectándose como más necesario el poder realizar todo aquello que moviliza físicamente: ejercicios, yoga, tai-chi, danza terapia, hidroterapia, caminatas.
Cada una de estas actividades produce bienestar a la par que nos hace disfrutar más de la vida y “estar y sentirnos” más sanos”, física y espiritualmente.
- Procurar una vida sana, con una alimentación equilibrada y preferentemente natural.
- Añadir en la formación del médico desde su inicio, la faceta humanista que el mismo debe tener.

Todo lo anterior es una propuesta que hará posible que pensemos más en la salud que en la enfermedad, a la vez que agregaremos más “vida a los años”, a la par que sumamos más años a la vida.

VIII ENCUESTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004

SABADO NOVIEMBRE 20, 2004
MESA DE TRABAJO b)
ANDRAGOGIA PARA LA SALUD
Expositora: Dra. Henriette Adam, UNI 3 Venezuela

El grupo elaboró el siguiente concepto de salud “Es la adecuada relación entre el funcionamiento físico y mental donde exista un equilibrio armónico con nuestro entorno natural, social y familiar; con el amor, el pensamiento positivo y una óptima comunicación con la naturaleza que nos lleve a una vida plena.

Cabe destacar que la participación en esta mesa de trabajo fue muy dinámica, concientizando que la responsabilidad de la salud corresponde a la propia persona.

Señalando como factores para obtener una buena salud: el deseo, la decisión y la disciplina para desarrollar un programa que incluye:

- Alimentación balanceada
- Movimiento adecuado y
- Pensamiento positivo

Se propone que los adultos mayores, como entes activos sociales, divulguen, se hagan facilitadores de la responsabilidad personal de su salud.

Establecer y desarrollar en las UNI 3 un perfil andragógico de auto aprendizaje que nos capacite para aprovechar y poner en práctica los aportes de la neurociencia y de otras alternativas de vida que nos faciliten conocimiento y herramientas necesarias para aspirar a una vida plena de optimismo, con un cuerpo sano y una mente lúcida.

Asistentes al grupo:
Raul O. de Mozzi
Gladys de Ocanto

VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004

SABADO NOVIEMBRE 20, 2004
MESA DE TRABAJO c)
COMO MANTENER ACTIVA LA MEMORIA
Responsable: U.M.T.E. (UNI3 Rafaela, Santa Fe, Argentina)
Rectora: Prof. Raimelda Restelli
Autora del trabajo o ponencia : Prof. Beatriz Alassia

Conclusiones del taller

- Lectura del cuento
- Formación de 8 grupos

Consigna

- Colocar título al cuento
- Elaborar una reflexión (sobre el contenido del cuento y lo obtenido por consenso en el trabajo previo sobre la memoria)

GRUPO No. 1

Título: El tiempo es oro

Reflexión: Mientras tengamos vida debemos aprovechar el tiempo para activar nuestras fuerzas físicas y mentales ejecutando trabajos positivos.

GRUPO No. 2

Título: Perseverancia

Reflexión: Mientras arde la luz de la vida, siempre debemos hacer algo

GRUPO No. 3

Título: Tiempo para hacer

Reflexiones:

No. 1) Mientras tengamos vida, siempre debemos mantener un proyecto que anime y justifique nuestra existencia

No. 2) Teniendo vida no debe decaer el espíritu de trabajo

No. 3) Mientras uno tiene vida debe seguir adelante con mucha confianza y seguridad en uno mismo

GRUPO No. 4

Título: La luz de la vela

Reflexiones:

No. 1) Saber tener responsabilidad mientras se tenga luz y vida

No. 2) Ejemplar las enseñanzas del zapatero que debemos tener en cuenta mientras se vive.

GRUPO No. 5

Título: La vida

Reflexión

Mientras haya luz en mi ser ¡estoy vivo!

GRUPO No. 6

Título: Una enseñanza perdurable

Reflexión: La vida exige no detener la acción para garantizar una buena calidad de vida.

GRUPO NO. 7

Título: Aprovechar hasta el último momento

Reflexión: Mientras la vida continúa siempre hay que aprovechar y utilizar hasta el último minuto para hacer algo de provecho.

GRUPO No. 8

Título: La vela simboliza la vida del espíritu. La luz que nos ayuda a ver el camino.

Reflexiones:

No. 1) Mientras hay vida hay esperanza. La vela es un símbolo

No. 2) Esa vida es luz y está dentro de nosotros.

No. 3) Mientras haya vida hay que seguir con el espíritu

No. 4) Mientras haya salud

No. 5) La vida puede ser un peligro de incendio

No. 6) La vida es hoy, ardemos de entusiasmo

No. 7) Mientras haya vida todo se puede aprender

SÍNTESIS

La palabra elegida entre todos es: VIDA

CUENTO

TITULO

Hace más de un siglo y medio, un maestro regresaba a su casa, en un pequeño pueblo. Le llamó la atención una luz, en la ventana del zapatero, y al asomarse vio a éste trabajando en la luz de una vela a punto de extinguirse.

Entró su esposa y le dijo: “Ya es tarde, la cena está lista, ven a comer”

Respondió el zapatero: “ Ya voy. Mientras arde la vela, algo puede hacerse”.

Se alejó el maestro, reflexionando sobre la escena.

Al día siguiente, les dijo a sus alumnos: “Ayer aprendí una muy importante lección de un viejo y humilde zapatero: “Mientras arde la vela, algo puede hacerse”.

REFLEXION:

.....
.....

VIII ENCUENTRO LATINOAMERICANO
DE UNIVERSIDADES ABIERTAS UNI 3
18-21 de noviembre de 2004

SABADO NOVIEMBRE 20, 2004
MESA DE TRABAJO b)
EL TRATAMIENTO DEL DOLOR CRÓNICO
Dra. Teresita Rojas Reyes Villa, UNI 3 Cochabamba, Bolivia

1. ¿Qué desea el paciente de un tratamiento para el dolor?

Calmar el dolor

Para esto busca el dolor de quien pide analgésicos; los analgésicos no siempre calman el dolor. El paciente busca a otros especialistas y comienza el síndrome de Shopping o sea que visita a diferentes especialistas sin encontrar alivio a su dolor. O consume diferentes analgésicos que pueden ser peor que su enfermedad.

Buscar la causa del dolor

Para evitar la ingesta de diferentes analgésicos con efectos secundarios.

Informarse y educarse para encontrar soluciones y buscar otros medios alternativos para aliviar el dolor. Comenzando con médicos especializados en su dolencia. Buscando también en la medicina alternativa: el yoga, taichi, hidroterapia.

2. ¿Qué valora el paciente en el tratamiento?

Encontrar un médico sensible, que entienda al paciente.
Encontrar en sí mismo la voluntad de sanarse.

3. ¿Cómo se puede tener un manejo adecuado para mejorar la calidad de vida?

- Complementar con una buena nutrición
- Realizar ejercicios
- Disciplina
- Cambio de hábitos
- Saber nuestras limitaciones a nivel físico, alimentos, resistencia física

4. ¿Qué exigimos de los servicios médicos?

Proclamar los derechos del paciente
En algunos países no preguntan si quieren ser operados
Se tiene que respetar los protocolos entre médico y médico
Que se respete la ética
Exigir al médico mejor conocimiento del dolor
No es admisible que una persona se resigne al dolor.