

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

PROYECTO GERONTOLÓGICO DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN,
CENTRADO EN EL PROYECTO DE VIDA, PARA PERSONAS FUNCIONARIAS DEL
INSTITUTO NACIONAL DE APRENDIZAJE

Trabajo final de graduación sometido a la consideración de la Comisión del Programa de
Estudios del Posgrado en Gerontología para optar al grado y título de Maestría Profesional
en Gerontología

JACQUELINNE MARÍA DÍAZ VALERIO

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2021

Dedicatoria

Indiscutiblemente se unió con un momento muy especial en mi vida, por lo que siempre atesoraré esos momentos de crisis, catarsis, hasta equivocaciones. Unificado con la perseverancia, esfuerzo, dedicación, amistad, fe y espiritualidad ingredientes que me siguen acompañando para disfrutar de las alegrías, del deleite de la vida.

Es un inicio hacia proyectos y oportunidades para diseñar mejores realidades.

“Aún así esperas por mí...Tu voluntad...”

Son By 4

Agradecimientos

Son varias las personas que han colaborado en este proceso de formación y aprendizaje.

- ❖ Primeramente, al INA, por darme la oportunidad de realizar este proyecto investigativo, el acompañamiento por parte de doña Alejandra.
- ❖ Seguidamente, a la Universidad de Costa Rica desde la funcionaria del SEP que me recibió la solicitud, la Maestría por permitirme incursionar en este mundo Gerontológico. Hasta el área académica considerando: al profesorado, compañeras y Ana Guiselle.
- ❖ Amistades: Evelyn, Viviana, Dayana, entre otras más.
- ❖ Familiares: mi madre, padre, hermano y esposito por todo su apoyo y admiración, junto con su familia y personas cercanas (Ale, Tía Marielos y tía Luiza, Nena, Lily...) que colaboraron para concluir de la mejor manera este proceso investigativo.

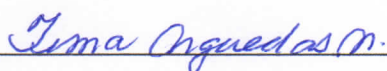
Por lo tanto, este esfuerzo y resultado son una gratitud hacia todas esas personas.

- ❖ También un afectuoso agradecimiento a mi tutora Irma Arguedas Negrini, quien refleja integridad y respeto tanto profesional como personalmente, su acompañamiento y guía fueron cruciales en este proceso. Del mismo modo, a mi profesora-lectora María José Víquez Barrantes, quien fue una facilitadora apasionada y preocupada por sacar la tarea lo mejor posible. Igualmente, con especial gratitud para mi otra lectora Ana Cecilia Murillo González, quien con su experticia en el tema se complementó esta investigación

“Este Trabajo Final de Graduación fue aceptado por la Comisión del Programa de Estudios del Posgrado en Gerontología de la Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar al grado y título de Maestría Profesional en Gerontología”



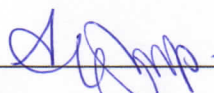
Mag. Isela Corrales Mejías
**Representante de la Decana
Sistema de Estudios de Posgrado**



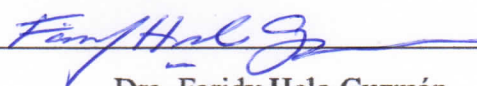
M.Sc. Irma Arguedas Negrini
Profesora Guía



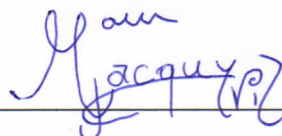
M.Sc. María José Viquez Barrantes
Lectora



M.Sc. Ana Cecilia Murillo González
Lectora



Dra. Faridy Helo Guzmán
**Representante de la Directora del
Programa de Posgrado en Gerontología**



Jacquelinne María Díaz Valerio
Sustentante

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
HOJA DE APROBACIÓN.....	iv
TABLA DE CONTENIDO.....	v
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
LISTA DE TABLAS.....	xi
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN.....	1
1. Antecedentes.....	4
1.1.1 A nivel internacional.	4
1.1.2. A nivel nacional.	10
1.2 Justificación.	18
1.3 Planteamiento y formulación del problema.	24
1.4 Objetivos.	25
1.4.1 Objetivo general.	25
1.4.2 Objetivos específicos.	25
1.5 Alcances, limitaciones y delimitaciones.	25
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO-REFERENCIAL.	27
2.1 El envejecimiento como parte de la revaloración del proyecto de vida	27

2.1.1 Teoría de la Actividad.	29
2.1.2 Etapas del desarrollo vital.	30
2.2 La vejez.	32
2.2.1 Mitos y estereotipos de la vejez.	33
2.2.2 La jubilación.	36
2.3 Revaloración del proyecto de vida.	38
2.3.1 Autoconocimiento como parte de la revaloración del proyecto de vida.....	41
2.3.2 Conocimiento del medio, oportunidades para un proyecto de vida.....	44
2.3.3 Metas y decisiones personales.....	47
 CAPÍTULO III	
MARCO CONTEXTUAL.	49
3. Fundamentos del contexto.	49
3.1 Reseña histórica del Instituto Nacional de Aprendizaje.	49
 CAPÍTULO IV	
MARCO METODOLÓGICO.	53
4.1 Paradigma Naturalista.	53
4.2 Enfoque.	54
4.3 Método.	54
4.4 Personas participantes.	55
4.5 Fases del método Investigación-Acción.	56
4.5.6. Consideraciones éticas.....	63
 CAPÍTULO V	
RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA.....	66

5.1 Cronograma.....	66
5.2 Etapa de diagnóstico.....	70
5.2.1. El envejecimiento.....	70
5.2.2. Percepciones sobre la vejez.....	72
5.2.3. La jubilación y su relación con el proyecto de vida.....	77
5.2.4. Conceptualización sobre el proyecto de vida.....	80
5.2.5. Factores personales que influyen en el proyecto de vida.....	82
5.2.6. Conocer el medio social: redes de apoyo formales e informales.....	87
5.2.7. Metas y decisiones en la reformulación del proyecto de vida.....	91
5.3 Personas participantes del proyecto de intervención.....	93
5.4 Diseño instruccional.....	96
5.5 Descripción y análisis de las sesiones virtuales.....	112
 CAPÍTULO VI	
DESDE LA GERONTOLOGÍA.....	149
6. 1 Auge de la Gerontología.....	149
6.2 Rol de la persona profesional en Gerontología.....	151
6.3 El aprendizaje y Gerontología en la investigación aplicada.....	153
6.3.1 Ventajas del uso de programas socioeducativos en Gerontología.....	155
6.4. Aporte de la Gerontagogía.....	156
6.5 Orientación y su aporte a la Gerontología.....	157
 CAPÍTULO VII	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	161
7.1 Conclusiones.....	161

7.2Recomendaciones.....	171
REFERENCIAS.	178
Anexos.	197

RESUMEN

Se llevó a cabo un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida, para el personal que labora en el INA, con edades entre los cincuenta a sesenta y cinco años. También, es una investigación cualitativa, por ende, su método corresponde al diseño investigación-acción.

Otro elemento utilizado en esta investigación fue el modelo ADDIE, en la fase de diseño, por su acrónimo análisis, diseño, desarrollo, implementación y evaluación, el cual se caracteriza porque representa cada una de las fases para la creación, aplicación y resultados de la propuesta que se implementó.

Inicialmente, se había planteado el proyecto de preparación para la jubilación, de forma presencial, pero por motivo del Covid-19, se modificó para llevarlo a cabo desde la virtualidad. Por lo tanto, este proyecto es uno más de los pioneros con esta modalidad; se planteó de manera sincrónica mediante el uso de la plataforma Microsoft Teams. y asincrónica, con la plataforma virtual Chamilo, para acceder a la información y ejercicios. Esta última es considerada por su formato amigable y ágil de usar, además permite todos los tipos de aprendizaje multimedia, como por ejemplo el visual, auditivo, práctico y lúdico.

Adicionalmente, las matrices educativas estuvieron relacionadas con el autoconocimiento, la jubilación, vejez, envejecimiento, conocimiento del medio, metas, decisiones y finalizó con la elaboración del proyecto de vida. Resulta valioso decir que el autoconocimiento proporcionó una reflexión interna, admiración y aceptación al darse cuenta con el pasar de los años que se habían desarrollado más habilidades y modificado ciertas creencias para bien, otros en cambio descuidaron sus vínculos sociales y el tiempo para sí.

El tema sobre mitos y estereotipos fue muy gustado y reflexivo, al igual que la unidad sobre conocimiento del medio la cual fue tanto esperanzadora como motivante al descubrir todas las posibilidades. Asimismo, en cuanto a la vejez y envejecimiento, son conscientes de que es un proceso único para cada uno, a la vez que se visualiza el empoderamiento para modificar y asumir hábitos que beneficien la calidad de vida.

Por lo tanto, se denota que cada persona vive su proceso a su manera, por eso es necesario facilitar las bases para hacer frente a los desafíos y empoderar a la persona que se jubila para que sus futuras vivencias sean placenteras y con significado. Además, la visión Gerontológica fue valiosa para impulsar los derechos, autonomía y promocionar en todo momento la salud holística. Inclusive al finalizar cada participante elaboró proyectos de vida dinámicos, que promocionan la inclusión social y el contacto con la naturaleza.

Indiscutiblemente, a pesar de que la mayoría de las referencias sobre proyecto de vida están dirigidas hacia poblaciones más jóvenes, el trabajo elaborado fue más que un conjunto de charlas sobre varios temas, sino que se caracterizó por ser un proceso reflexivo, enriquecedor y de crecimiento personal.

A pesar de que existe una ley en Costa Rica que respalda estos procesos falta una mayor concientización sobre todo lo que implica prepararse adecuadamente para la jubilación. En definitiva, fue un proyecto exitoso, a pesar de los desafíos con la tecnología. El material utilizado y la versatilidad de las actividades fue sustancial para un aprendizaje más integral.

ABSTRACT

A gerontological project to prepare for retirement was carried out, focused on the life project, for the personnel who works at the INA, aged between fifty and sixty-five years old. Moreover, this is a qualitative research, therefore, its method corresponds to the research-action design.

Another element used in this research was ADDIE model during the design phase, for its acronym analysis, design, development, implementation, and evaluation. This is characterized because it represents each of the phases for creation, application and results of the proposal implemented.

Initially, the retirement preparation project had been proposed, in person, but due to Covid-19, it was modified to carry it out from virtuality. Therefore, this project is one of the pioneers with this modality; it was raised synchronously by using the Microsoft Teams platform and asynchronous, with the Chamilo virtual platform, to access information and exercises. The latter is considered for its friendly and agile format, and it also allows all types of multimedia learning, such as visual, auditory, practical, and playful.

In addition, the educational matrices were related to self-knowledge, retirement, old age, aging, knowledge of the environment, goals, decisions, and it ended with a development of the life project. It is valuable to say that self-knowledge provided an internal reflection, admiration and acceptance when realizing over the years that more skills had been developed and certain beliefs changed for better, others instead neglected their social ties and time for themselves.

The topic on myths and stereotypes was highly liked and thoughtful, as was the unit on environmental awareness which was both hopeful and motivating in discovering all the possibilities. Likewise, regarding old age and aging, they are aware that it is a unique process for each one and at the same time the empowerment to modify and assume habits benefits the quality of life visualized.

Therefore, it is denoted that each person lives his process in his own way, that is why it is necessary to provide the bases to face the challenges and empower the person who is going to retire, so their future experiences will be pleasant and with meaning. Additionally, the Gerontological vision was valuable to promote rights, autonomy and, promote holistic health at all times. Even at the end, each participant developed dynamic life projects that contribute social inclusion and contact with nature.

Unquestionably, even though most of the references on life project are directed towards younger populations, the elaborate work was more than a set of talks on various topics, it was also characterized by being a reflective, enriching and growth personal process.

Even though there is a law in Costa Rica that supports these processes, there is a lack of greater awareness about everything that involves preparing adequately for retirement. Notwithstanding, this was a successful project, despite the challenges with technology. The material used and the versatility of the activities was substantial for a more comprehensive learning.

LISTA DE TABLAS

Tabla 1

Datos personales de las personas participantes para las sesiones virtuales.....	94
---	----

Tabla 2

Datos laborales de las personas participantes para las sesiones virtuales.....	95
--	----

Tabla 3

Modelo ADDIE.....	97
-------------------	----



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



Sistema de Estudios de
Posgrado

PPGer

Programa de Posgrado en
Gerontología



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

SEP

Sistema de
Estudios de Posgrado

Autorización para digitalización y comunicación pública de Trabajos Finales de Graduación del Sistema de Estudios de Posgrado en el Repositorio Institucional de la Universidad de Costa Rica.

Yo, Jacqueline M. Díaz Valerio, con cédula de identidad 40207 0060, en mi condición de autor del TFG titulado Proyecto Gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida para personas Funcionarias del Instituto Nacional de Aprendizaje.

Autorizo a la Universidad de Costa Rica para digitalizar y hacer divulgación pública de forma gratuita de dicho TFG a través del Repositorio Institucional u otro medio electrónico, para ser puesto a disposición del público según lo que establezca el Sistema de Estudios de Posgrado. SI NO

*En caso de la negativa favor indicar el tiempo de restricción: _____ año (s).

Este Trabajo Final de Graduación será publicado en formato PDF, o en el formato que en el momento se establezca, de tal forma que el acceso al mismo sea libre, con el fin de permitir la consulta e impresión, pero no su modificación.

Manifiesto que mi Trabajo Final de Graduación fue debidamente subido al sistema digital Kerwa y su contenido corresponde al documento original que sirvió para la obtención de mi título, y que su información no infringe ni violenta ningún derecho a terceros. El TFG además cuenta con el visto bueno de mi Director (a) de Tesis o Tutor (a) y cumpla con lo establecido en la revisión del Formato por parte del Sistema de Estudios de Posgrado.

Jacqueline M. Díaz Valerio

FIRMA ESTUDIANTE

Nota: El presente documento constituye una declaración jurada, cuyos alcances se rigen a la Universidad, que su contenido sea tomado como cierto. Su importancia radica en que permite abreviar procedimientos administrativos, y al mismo tiempo genera una responsabilidad legal para que quien declara certifique a la verdad de lo que manifiesta, pudiendo como consecuencia, enfrentar un proceso penal por delito de perjurio, tipificado en el artículo 318 de nuestro Código Penal. Lo anterior implica que el estudiante se vea forzado a realizar su mayor esfuerzo para que no sólo incluya información veraz en la Licencia de Publicación, sino que también realice diligentemente la gestión de subir el documento correcto en la plataforma digital Kerwa.

Garantía de excelencia

Teléfono: 2511-4773

Correo electrónico: gerontologia.sep@ucr.ac.cr / gerontologia@sep.ucr.ac.cr

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

El trabajo remunerado presenta una connotación significativa, como parte de la interacción social, contribuye con el acceso a bienes y servicios, como resultado crea un estatus social, ejemplificado en la recreación, alimentación, educación; influye en el cumplimiento de metas, genera independencia y estabilidad económica, así como solventa necesidades familiares.

Generalmente, el tiempo y la convivencia laboral, que provoca la rutina diaria, genera lazos afectivos, los cuales pueden influir cuando se aproxima el momento de la jubilación.

Esta interrupción laboral, puede provocar en las personas diferentes efectos desde alegría, una sensación de descanso, hasta incertidumbre, miedo, angustia y depresión. Ante tal panorama, investigaciones y publicaciones han profundizado en esta temática, para mitigar los efectos nocivos que puede provocar la jubilación.

Por lo tanto, actualmente, se promociona una perspectiva más alentadora, con mayor concientización de que esta transición laboral, es una oportunidad para seguir con la autonomía y libertad, alcanzar nuevos objetivos o retomar proyectos de etapas anteriores que generen satisfacción y significado.

Otro aspecto que se debe de tomar en cuenta es el aumento en la esperanza de vida, y los efectos que esto puede producir en diferentes sectores sociales, políticos o económicos “Globalmente, se espera que la esperanza de vida al nacer, que aumentó de 64,2 años en 1990 a 72,6 años en 2019, aumente aún más, alcanzando los 77,1 años en 2050” (Organización de las Naciones Unidas, 2019).

En este sentido, en Costa Rica, “La esperanza de vida a los 60 años ubica al país como el tercero con las cifras más altas: 22,6 para hombres y 25,7 para mujeres” (UCR. Centro Centroamericano de Población, 2020, p.47).

Entonces, la jubilación implica un cambio, que se caracteriza por el cierre del ciclo laboral, para iniciar otro, en el que no hay un horario establecido u obligaciones que se deban cumplir con algún superior, es momento para disponer de su propio tiempo libre, por consiguiente, ante el aumento de la esperanza de vida, es todo un reto tanto a nivel país

como desde la individualidad de cada persona, para que desde sus posibilidades y recursos, aprovechen de la mejor manera esta etapa, con miras a que fortalezcan su calidad de vida.

Cuando se habla de calidad de vida, incluye varias aristas que intervienen, como el medio ambiente, los hábitos y la eficacia en las decisiones que benefician o perjudican la salud, la promoción del bienestar físico y mental, al igual que el acceso, la calidad y recursos disponibles de los servicios de salud. Por lo tanto, algunas veces se generan gastos directos e indirectos que se logran prevenir mediante una intervención oportuna, por ejemplo, con la promoción de proyectos, divulgación de estudios y más relacionados con una salud holística (Ardila Vega et al., 2016).

Sin embargo, el compromiso de entidades sociales y una conciencia reflexiva de cada persona son indispensables para una vitalidad en todas las etapas, en especial luego de jubilarse, por todos los cambios sociales, personales, laborales y familiares que conlleva.

Como se puede observar, para este reajuste, es necesario enfatizar procesos anticipatorios que permitan una preparación óptima para alcanzar una vejez con calidad de vida, que indirectamente beneficie al sector social y económico del país, pero lo más valioso es que la persona posea los recursos necesarios para autoconocerse, identificar apoyos y trazar metas personales que dignifiquen su identidad y así el desligue laboral sea más sencillo.

Entonces, se considera oportuno, plantear un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación que fortalezca el proyecto de vida en la persona una vez que se jubile, con personas funcionarias del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA), entidad encargada de brindar distintos cursos en todo el territorio nacional, para promover el emprendimiento, disminuir el desempleo, dar capacitaciones a diferentes entidades y generar ingresos para el país desde la pequeña y mediana empresa (INA,2020).

Se debe mencionar que, si bien es cierto se han implementado cursos en convenio con la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA), para funcionarios y funcionarias de esta institución, con la aplicación de este proyecto se pretende realizar una mayor promoción, donde se promueva espacios de introspección, reflexionen acerca de sus planes de vida a futuro de una forma más concreta, tomando en cuenta con los recursos,

posibilidades y limitaciones para así facilitar un mejor aprovechamiento de la siguiente etapa.

A la vez, se optó por elegir la sede de Heredia, debido a mayor cercanía y accesibilidad, es un estudio cualitativo en el cual participaron funcionarias y funcionarios próximos a jubilarse, con edades que oscilan entre los cincuenta a sesenta y cinco años.

En cuanto a las temáticas que se desean implementar se incluyen aspectos del autoconocimiento, envejecimiento, la vejez, estereotipos y mitos de esta etapa, conocimiento del medio visto desde las oportunidades existentes para promover la interacción social, redes de apoyo, las metas y toma de decisiones. Es un proceso reflexivo tanto para sí mismas y sí mismos como del entorno que les rodea.

Al vivir este proceso de preparación para la jubilación, se realizan algunos ejercicios que incluyen tomar una mayor conciencia sobre su propio estilo de vida y hábitos que pueden implementar desde ahora y en la siguiente etapa, para mejorar su calidad de vida, de acuerdo con las necesidades e intereses detectados.

En consecuencia, con la información anterior y de acuerdo con el método investigación acción se diseñó una guía con diversas temáticas para que al final cada participante, elabore su propio plan de vida, como resultado se pretendió promocionar la autonomía, satisfacción e inclusión social.

Finalmente, por motivo del Covid-19, se diseñó la intervención de forma virtual, presenta matrices educativas que incluyen información sobre cada tema, foro de consultas, ruta de aprendizaje y evaluaciones. Además, presenta modalidad sincrónica y asincrónica.

1. Antecedentes

La persona jubilada presenta una serie de cambios personales, sociales, económicos y emocionales, que se caracterizan por la ruptura de una rutina laboral, ejercida durante muchos años. Es una etapa en la que debe reestructurar su rutina diaria, por ende, influye en el proyecto de vida de la persona. Dentro de este apartado, se detallan estudios y experiencias que se han llevado a cabo anteriormente.

1.1.1 A nivel internacional

En un estudio cualitativo chileno, realizado en el 2012 por Igor Alvarado et al., mediante un seminario para obtener la licenciatura en Ciencia de la Ocupación, indagaron las percepciones y cambios en los roles o rutinas posterior a la jubilación, de las personas adultas mayores que no están institucionalizados, como resultado se evidencia que los cambios en cuanto a los roles están condicionados por la disponibilidad, el uso del tiempo libre y género, debido a que al parecer, las mujeres se adaptan con mayor facilidad que los hombres. También, se destaca que, más involucramiento en ocupaciones significativas, favorece su capacidad de adaptación.

Al mismo tiempo, estas autoras consideran valioso, que posterior a la jubilación se pueda organizar el tiempo libre, invertirlo en acciones que mejoren la calidad de vida, por esta razón, entre las temáticas que sugieren cuando se diseñan planes de preparación para la jubilación destacan el emprendimiento, redes de apoyo, reestructuración de la rutina diaria y el aspecto financiero.

Sin cambiar de país, igualmente en el año 2012 sobresale un estudio mixto, este artículo fue realizado por Giraldo Zuluaga y Arango Giraldo, desde la experticia de Gerontología y Psicología respectivamente, la finalidad es apreciar la perspectiva y efectos de la jubilación en docentes tanto hombres como mujeres universitarios en proceso de jubilación y quienes ya son parte de ella; en referencia con los hallazgos rescatan que influye en gran medida la percepción social sobre la jubilación, en especial la asociada con enfermedades, déficit, capacidades diferentes y en general con una vida improductiva.

A la vez, agregan que las mujeres son quienes más expresan los cambios con respecto a la autonomía y el estilo de vida. También, se plantea que la calidad de vida en la vejez es

multidimensional, al mismo tiempo se considera oportuno involucrar las percepciones subjetivas y objetivas sobre la etapa a la que se aproximan, tomar en consideración el estado de salud, el área financiera, autonomía, niveles de satisfacción personal, relaciones familiares, servicios sociales, participación social y oportunidad de toma de decisiones son parte de las temáticas que se deben enfatizar.

Por esta razón, aseguran que quienes poseen mayor calidad de vida se debe a que adoptan un buen estado de salud física y vida social que permitan expresar sus ideas, la intimidad, el respeto a la opinión, la independencia y la validación de los derechos y responsabilidades, desde el hogar (Giraldo Zuluaga y Arango Giraldo, 2012).

Posteriormente, en el 2013 se publica una investigación mexicana, utilizando el método investigación-acción, elaborada por Romero García et al., desde Ciencias de la Salud, que relata acerca del diálogo que se fomentó con funcionarios que laboran en una de las universidades de ese país, desde el área de mantenimiento hasta quienes poseen algún grado académico, temáticas relacionadas con la jubilación, la necesidad de plantearse nuevas metas o proyectos de vida, situación económica y de salud, las redes de apoyo, la satisfacción personal, la implementación de estrategias educativas que propicien la reflexión y una actitud crítica.

Como parte de esta reflexión grupal, resulta valioso decir que entre los principales hallazgos se resalta que la jubilación inicia desde el momento en que la persona se visualiza en ella, desde un corto hasta mediano plazo, argumenta que es necesario prepararse física y mentalmente, además, se defiende que para llevar a cabo los intereses autoplaneados se requiere de talleres de preparación para la jubilación que es distinto a un cúmulo de charlas acerca de diferentes temas.

Llama la atención que, otra investigación con una metodología cualitativa mexicana en el año 2016, planteada por Manríquez Almaraz, para obtener la Licenciatura en Psicología, analizó el proyecto de vida de tres mujeres y tres hombres que asisten a un centro diurno, se valoraron temas como percepciones de la vejez, tiempo libre y proyecto de vida.

Luego, se enfatiza en que la elección de cada proyecto depende de las experiencias previas, se debe tener en cuenta la heterogeneidad, los recursos internos y externos de cada persona para afrontar la vejez de la mejor manera.

A la vez, se argumenta la necesidad de empezar a concientizar a edades tempranas sobre la vivencia de esta etapa, se indica que la toma de decisiones está influenciada por las creencias personales y como parte de las metas que se proyectan sobresale mantener un estilo de vida saludable.

Al mismo tiempo, se promueve la creación de espacios para las personas adultas mayores sobre cómo organizar su tiempo libre, y en relación con la jubilación para algunos significó un período de descanso después de un arduo trabajo, otros se acogieron a ella por los problemas familiares que afrontaban, otros por priorizar la salud.

Es relevante recalcar, dentro de los desafíos de la vejez la autora puntualiza en la incertidumbre de cumplir con objetivos planteados en esta etapa, por eso se rescata la necesidad de trazar un proyecto de vida con sentido, rescata que, aunque las personas adultas mayores participantes no cuentan con un proyecto definido, las actividades que desempeñan actualmente se dirigen indirectamente hacia la parte formativa, personal y laboral.

Finalmente, subraya que investigaciones relacionadas con proyecto de vida y edades cercanas a la vejez, son mínimas, debido a que la gran mayoría son dirigidas hacia grupos poblacionales más jóvenes, en especial las que están cercanas a elección de una carrera profesional.

Por consiguiente, mediante una publicación cualitativa colombiana, en el 2017, elaborada por Rojas Otárola y Suárez Barros, a través de la modalidad virtual que reciben estudiantes universitarios, investigan el proyecto de vida desde la teoría fundada sobre proyecto de vida, asociada con las experiencias de vida, bienestar, aspiraciones académicas y concepciones sobre el proyecto de vida.

Asimismo, determinan que es una construcción mental, que está presente en las etapas vitales de la persona, es un proceso personal, inherente que se construye y deconstruye

permanentemente en el tiempo, presenta proyección a futuro, requiere autoanálisis, autocontrol, autogestión y se dirige a la búsqueda permanente de estabilidad (Rojas Otárola y Suárez Barros, 2017).

Por otra parte, la publicación de un estudio argentino con la modalidad mixta, en el año 2018, elaborado por Goncalves y Segovia, quienes abordaron la autopercepción de personas adultas mayores con más de sesenta años pero que no poseían un título universitario, entonces exploraron sus posibilidades de aprendizaje, su vinculación con el entorno y las competencias desarrolladas, desde su propio criterio de realidad para la elaboración del proyecto de vida.

De acuerdo con los resultados se rescata que, para consolidar un proyecto de vida, debe estar vinculado con las acciones que se realizan en la cotidianidad, pero que a la vez permite la posibilidad de acceder a nuevos desafíos, conocer opciones, salir del ámbito de lo cotidiano para dirigirse hacia nuevas metas.

Conjuntamente, las autoras indican que, si bien es cierto el proyecto de vida, se atribuye a otros ciclos vitales y por tal razón es difícil encontrar referencias teóricas al respecto, no se debe minimizar, sino fomentar en las personas que, para alcanzar un envejecimiento activo, se debe incitar el deseo hacia la búsqueda de más experiencias; a partir de la autopercepción sobre las oportunidades, el aprendizaje, la vinculación con el entorno y las competencias desarrolladas.

Esta percepción sobre las metas involucra la capacidad para tomar nuevas decisiones, con expectativas y posibilidades, admite al mismo tiempo, superar la dicotomía de quedarse en tareas ligadas exclusivamente al ámbito familiar, sino incluir entre su repertorio actividades que lo vinculen al ámbito social, permitiéndose la participación en espacios formativos, culturales y recreativos como sujeto autónomo.

Posterior a ello, una publicación venezolana, en el 2018, elaborada por Suárez-Barros et al., expone una revisión teórica sobre el tema proyecto de vida, en este se argumenta que presenta diferentes enfoques y abordajes de acuerdo con las necesidades de superación en la persona para facilitar su propio bienestar.

A la vez, enfatiza en que es un proceso personal subjetivo, que explora las potencialidades para la reconstrucción individual y social, mejor dicho, promueve la innovación ante las circunstancias, toma en consideración los recursos personales y tareas que otorguen un sentido a la vida.

Desde otra óptica, en el proyecto que estas autoras plantean, que tiene una visión más operativa con un planteamiento estratégico a corto y mediano plazo, se valoran aspectos de la personalidad como las debilidades, fortalezas, de la misma forma, el contexto, las oportunidades, áreas vocacionales, laborales, sociales y afectivas para una proyección vital. Además, es visto como un eje central y permanente del ser humano en todas las etapas y dimensiones de su vida.

Asimismo, en un estudio cuantitativo colombiano, en el 2018, Lucero Revelo y Yarce Pinzón desde el área de Educación, profundizaron en la población trabajadora próxima a jubilarse de una universidad privada, temas como los intereses, la motivación y el sentido de vida, anticipado al retiro laboral, todo ello con el fin de proponer estrategias de inclusión para que posteriormente las personas adultas mayores puedan incursionar en actividades educativas.

Se debe enfatizar que las autoras rescatan como provechoso el uso de estos proyectos como un aspecto crucial, porque genera actitudes de merecimiento para concretar objetivos y metas, visto como una oportunidad, que favorezca la inclusión y participación de las personas adultas mayores como seres activos, productivos y valiosos para la sociedad.

Sin embargo, para lograr esto, destacan el uso de recursos personales, la motivación que se fortalezca la confianza, seguridad, autonomía e iniciativa para continuar con su desarrollo personal, mediante estrategias de formación, en el cual se diseñe un plan de preparación posterior a la jubilación, por lo que aparte de incentivar conocimientos productivos, se promueva y posibilite en las personas participantes la búsqueda de un nuevo sentido de vida que permita un envejecimiento activo y satisfactorio (Lucero Revelo y Yarce Pinzón, 2018).

Finalmente, en el 2018, Abdulkadir et al., de Malasia y Nigeria, realizan una publicación desde Ciencias de la Educación, sobre la jubilación obligatoria y voluntaria, para ambas

consideraron necesario los planes de preparación antes de finiquitar su período laboral, por lo tanto, aluden que esta transición puede traer varios efectos en las personas como estrés, ansiedad, ira o negación.

Por lo tanto, como parte de esta salud psicológica, se menciona que son útiles asesoramientos para renegociar tareas y responsabilidades, así como recomiendan temáticas relacionadas con la interacción social y los intereses personales.

Igualmente, relacionado con las ventajas de una preparación oportuna, es que permite una mayor adaptación al cambio que genera la jubilación, como los estereotipos negativos asociados a ésta y la insatisfacción o tendencia a perder la rutina laboral que poseían, por esta razón resaltan que este tipo de programas contribuye a lograr una concientización del mañana, con la finalidad de prepararse para una vocación alternativa.

Al mismo tiempo, se subraya que estos programas deben de ser implementados por una persona profesional experta, aseguran que no se basa solamente en una preparación financiera, sino que es más complejo debido a que abarca el autoconocimiento, la realidad de cada persona y sus vínculos sociales (Abdulkadir et al., 2018).

En términos generales, como parte de lo descrito, para la revaloración de un proyecto de vida se debe de considerar las actitudes, los valores, la autonomía, así como los recursos personales y tareas a partir de las experiencias vividas, por lo tanto, es un medio que une el pasado, el presente y el futuro. Aunque, no es sencillo, puesto que un proyecto de vida también es una reconstrucción social e individual, es una reinención ante las circunstancias, en este caso ante la jubilación, la cual, en ocasiones de acuerdo con lo expuesto anteriormente, es vista como una etapa que puede ir acompañada por estrés, ansiedad, ira o negación.

A partir de ello, mediante el proyecto de preparación para la jubilación centrado en el proyecto de vida, se desea tomar como referencia lo señalado por estos autores, conocer las necesidades del grupo que participará del proceso investigativo, apreciar la individualidad de cada persona, generar un espacio de confianza, respeto a la opinión, estrategias educativas que inviten a la reflexión y una actitud crítica.

En síntesis, un proyecto de preparación para la jubilación contribuye con la salud psicológica de la persona, puesto que es un espacio que permite planificar, renegociar tareas y responsabilidades que estimulan la inclusión, la búsqueda de metas objetivas y colmadas de significado, que promuevan la participación de las personas adultas mayores en la sociedad.

1.1.2. A nivel nacional

Por otra parte, de acuerdo con los antecedentes nacionales, un estudio descriptivo de la Universidad Nacional, en el 2011, elaborado por Ramírez Calderón para optar por el posgrado en Gestión Social del Trabajo, realizado con personas funcionarias de la Dirección General de Servicio Civil, relata que la preparación para la jubilación contribuye a desarrollar la responsabilidad ante los cambios y consecuencias, así como el estilo de vida deseado.

Al mismo tiempo, entre las expectativas que tenían, quienes participaron al concluir el programa, fue pasar más tiempo con la familia, ampliar su grupo de amistades y buscar otra manera de generar ingresos económicos.

También, se destaca el temor de que en la dinámica hogareña se genere algún tipo de conflicto y el aspecto económico. Por esta razón, la autora recalca que no todas las personas reaccionan de la misma manera ante la jubilación y por este motivo es necesario un proceso de reajuste desde la adultez media.

Además, la autora argumenta que, por los cambios en la pirámide poblacional, es primordial que dentro de la política social se incluyan estos programas que capaciten tanto a la persona trabajadora como a la familia, así como elaborar un diagnóstico previo para conocer las necesidades de la población y por último crear un club de prejubilados que permita dar continuidad y convenios con otras organizaciones sociales.

Por otro lado, sobresale un estudio cualitativo de la Universidad de Costa Rica, en el año 2013, hecho por Ceciliano Navarro y Marín Fernández para optar por un posgrado en Psicología, quienes crean un programa de preparación para la jubilación en la JUPEMA.

Inicialmente aplican un diagnóstico a hombres que se jubilaron de esta institución para conocer en qué invierten el tiempo libre y sus principales necesidades, luego como una segunda etapa eligen a ocho hombres próximos a jubilarse de esa misma institución para que sean parte del programa de preparación para la jubilación, el fin último es incluir a la población masculina en las actividades de esta institución, de ahí que para conocer las necesidades realizaron un grupo focal y tomaron en consideración temas como el significado del trabajo, estilos de vida saludables, manejo del tiempo libre, género y jubilación.

Cabe recalcar que, parte de los consejos que brindan las personas jubiladas, a quienes se aproximan a este desligue profesional, es la preparación psicológica y financiera, afirman que han visto que quienes no han proyectado su vida para la última etapa se enferman, deprimen o aíslan, así como recalcan la participación en grupos sociales y por último lo provechoso de intercambiar experiencias con otras personas jubiladas.

Al respecto, se recapitula que la jubilación para la mayoría de los participantes es percibida como un premio, que, mediante un asesoramiento profesional, debe ser vista como una oportunidad para edificar una vida exitosa, a pesar de ello, consideran que todavía falta una mayor conciencia para popularizar socialmente una jubilación activa. Asimismo, sacar un mayor beneficio de quienes ya se han jubilado, por ejemplo, crear espacios de diálogo para intercambiar experiencias con los que todavía no han llegado a esa etapa.

Se debe de incorporar espacios para tener un panorama de las alternativas existentes en que invertir el tiempo libre, estrategias que incluyan aspectos del conocimiento de sí mismo y aceptación como persona adulta mayor, es decir igualar las expectativas con las posibilidades reales, realizar espacios de reflexión sobre los vínculos sociales, que son un factor protector ante las adversidades que se puedan presentar, la libertad, la familia y las actividades personales contribuyen con esto.

Adicionalmente, desde un enfoque cualitativo en la Universidad Nacional, en el año 2015, la autora Jiménez Elizondo, para obtener una Licenciatura en Orientación, analiza la autorrealización vocacional, vista desde la perseverancia, la motivación, el compromiso y el entusiasmo, a partir del proyecto de vida en cuatro personas adultas mayores integradas a

terapia ocupacional del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM).

Esta investigación, aborda factores vocacionales como la expresión de capacidades, habilidades, conocimiento de sí mismo y la satisfacción que genera realizar las actividades cotidianas.

Concluye que el aprendizaje diario, compartir conocimientos, brindar ayuda a las demás personas, las actividades recreativas de las que participan, el logro académico de sus hijas e hijos y la pertenencia a grupos es parte de lo que robustece la motivación, perseverancia, entusiasmo y un compromiso genuino que genera complacencia.

De esta forma, sobresalen valores, posibilidades, habilidades y debilidades, así como la toma de decisiones, esta última según lo expuesto por algunas personas adultas mayores, durante algún tiempo estuvieron limitadas en lo que deseaban realizar, especialmente en aspectos académicos, por los padres o esposos, según lo descrito por la autora, estas personas desarrollaron mayor autonomía tras la muerte del cónyuge.

Al respecto, se puede apreciar que, desde lo cotidiano con factores como la búsqueda de nuevos conocimientos, grupos, en los cuales se incentiva el conocimiento de sí mismo, espacios para ejercer su vocación indirectamente, la fe en Dios, la responsabilidad y honestidad construyen metas realistas que fortalecen el proyecto de vida en la vejez.

Llama la atención, una investigación cualitativa, del Posgrado en Gerontología de la Universidad de Costa Rica, en el año 2018, realizada por Hernández Pleitez, quien elaboró un programa socioeducativo para la planificación de un proyecto de vida en la etapa previa al retiro laboral, realizado en la empresa de Servicios Públicos de Heredia, S.A.

De esta manera, entre los tópicos que incluyeron están: cambios biopsicosociales que ocurren en la vejez, mitos y estereotipos, beneficios del autocuidado para la vejez, en este aspecto se detalla la nutrición e higiene bucodental y tiempo de recreación, las emociones que se suscitan ante esta transición, los derechos de las personas adultas mayores, incorporación de los cambios sociales de la persona jubilada en la familia y amistades, las etapas del duelo y en la última sesión sobre proyecto de vida.

En efecto, identificar las crisis, los factores y cambios que involucra el proceso de transición, de forma veraz, facilita la percepción y afrontamiento de la jubilación como un proyecto vital satisfactorio. Asimismo, rescata la intervención con la familia, que es parte de la red de apoyo e indagar las actividades que le gustaría realizar en el tiempo libre.

Finalmente, un proceso de preparación para la jubilación contribuye a tener un mayor control de la ansiedad e incertidumbre que se pueda presentar y por esta razón se requiere que sea asumida por una persona profesional con conocimiento académico y técnico, así como la vocación y disposición para poder generar un ambiente tranquilo y de aprendizaje mutuo.

Cabe destacar, una investigación mixta perteneciente a la Universidad Estatal a Distancia (U.N.E.D), del 2018, efectuada por Monge Abarca y Quirós Medina para obtener la licenciatura en Administración con énfasis en Recursos Humanos. Las autoras realizaron un programa institucional de preparación para la jubilación para quienes forman parte del Sistema Nacional de Áreas de Conservación (SINAC), como resultado se destaca que, una de las limitantes para la implementación de este tipo de programas es el presupuesto, asimismo, personas trabajadoras presentaban resistencia sobre el tema, por lo que dificultó la recopilación de los datos, aseguran que esto fue producto de ciertos temores y tabúes promovidos por la sociedad respecto al tema de la jubilación.

A pesar de lo anterior, durante la investigación que se efectuó, se reflejó que la mayoría desconocen en que invertir el tiempo, o los proyectos que mencionaron se caracterizaron por ser más informativos, sin gran detalle de cómo alcanzarlos. Asimismo, entre los principales temas que resaltaron como valiosos por abordar están relacionados con la jubilación, autoestima, la parte económica y proyecto de vida.

Al respecto, se debe aclarar que la investigación fue solo una propuesta, no efectuaron el programa, solo aspectos en cuanto a la inversión de los módulos y el modo para que sea introducido como parte de los planes de la institución.

De esta manera, entre los temas que se destacaron están: el impacto que produce la jubilación, el entorno social, elaborar un proyecto de vida, la motivación que puede generar al acercarse la etapa del retiro, en este último incorporaron el tiempo libre, la recreación,

sexualidad, salud física y mental. Igualmente, enfatizaron el involucramiento de la familia dentro del proceso.

Al mismo tiempo, para la viabilidad e implementación de este tipo de programas, se respaldan en lo dicho por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) sobre la importancia para las trabajadoras y los trabajadores de participar en procesos de preparación para la jubilación, conocer sus alternativas, realidades, desarrollarse en campos de interés y más.

Posteriormente, otra vía para incorporar la propuesta del programa de preparación para la jubilación es dentro del Plan Operativo Institucional, al solicitar la asignación del presupuesto para su implementación, sensibilizar a las jefaturas del SINAC, para los permisos y apoyo correspondiente para la asistencia a los talleres de quienes están próximos a jubilarse.

Otro factor, que se debe de abordar es el proceso de sensibilización sobre la preparación para la jubilación, primero, para que puedan participar voluntariamente y reducir la resistencia al cambio y por último durante los talleres enfatizar sobre el proyecto de vida para que se brinden las herramientas necesarias para desarrollarlo.

En la misma línea, un estudio mixto de la Universidad Estatal a Distancia, en el 2018, diseñado por Ramírez Camacho para alcanzar la licenciatura en Administración, con énfasis en Recursos Humanos, analiza el trabajo efectuado en el programa de preparación para la jubilación y corrobora si se utiliza un instrumento de sucesión en la Dirección de Extensión Universitaria (DIREXTU), para garantizar la continuidad de los servicios que presta.

La población que forma parte de la muestra es de distintos departamentos del área académica, administrativa y profesional, por lo que al finalizar la investigación recomienda incorporar dentro del procedimiento estratégico, un plan de sucesión denominado como Proceso de desvinculación de funciones aplicable a la DIREXTU, luego en el programa de preparación para la jubilación que se reagrupe en los siguientes ejes: proceso para la jubilación, salud, economía, familia y plan de vida.

Con respecto a esto, la autora expone que algunas funcionarias y algunos funcionarios no asisten a los talleres de preparación para la jubilación e inclusive no lo notifican para evitar que los apresuren a desocupar el código, asegura que falta una mayor divulgación sobre el programa de preparación para la jubilación mediante brochures, archivos digitales y más por parte de la Oficina de Recursos Humanos de la U.N.E.D.

Cabe acotar que entre lo positivo se rescata que, para quienes han participado del taller existente de preparación para la jubilación, significa una experiencia gratificante, debido a que se brindaron herramientas para elaborar un proyecto de vida, a la vez, al interactuar con personas funcionarias de otras universidades se vuelve un proceso interesante, según lo indicado en la investigación.

Al finalizar, recomendó las acciones que se deben de tramitar tanto en el plan de sucesión como en el programa de preparación para la jubilación, debidamente puntualizadas, desde la gestión en cuanto a recursos, autorizaciones, profesional encargado, hasta estrategias metodológicas que se deben efectuar con cada tema que se imparte, a la vez se sugirió en la temática de salud, las enfermedades fisiológicas, neurológicas y una adecuada nutrición para personas jubiladas, en coordinación con el servicio médico de la universidad.

Además, asigna como responsables a la Oficina de Recursos Humanos, específicamente la Unidad de Capacitación y Becas, la Dirección de Extensión Universitaria, el Programa de Gerontología de la Escuela de Ciencias Exactas y Servicio Médico, porque al parecer han priorizado en otros asuntos. Asimismo, la autora aconseja verificar que el taller que se efectúa en este momento esté a la vanguardia de las necesidades cambiantes y demandantes de la sociedad.

Desde un paradigma naturalista en la Universidad Nacional, en el año 2019, Astúa Porras y Sánchez Calderón para obtener la licenciatura en Orientación analizan los factores endógenos entre ellos la personalidad, actitud, metas y sentido de propósito, asociados con los exógenos que incluyen el económico, educativo y familiar, los cuales intervienen en el ajuste del proyecto de vida de dos mujeres y dos hombres recién jubilados de la institución mencionada.

En cuanto a la parte económica, existe desconocimiento sobre cómo administrar el dinero de la mejor manera, sin embargo, la forma en que aplican esta administración es de acuerdo con experiencias de etapas de vida anteriores.

A la vez, la familia y el nivel educativo son parte de la autorrealización en esta etapa, también el acompañamiento adecuado facilita una mayor adaptación a esta etapa.

Por otro lado, entre la persona más se reconozca y se acepte a sí misma de manera realista, tendrá mayor entusiasmo para visualizar su vejez y cumplir con las metas. En cuanto al sentido de propósito según las autoras, está presente durante todo el ciclo de vida, pero en la jubilación se robustece.

A la vez, como parte de las sugerencias destacan reforzar temas como envejecimiento, toma de decisiones, los valores, actitudes y un acompañamiento no directivo, pero que sí pueda crear una concientización acerca de los recursos que la persona tiene a disposición para salir adelante.

También, subrayan que, para otorgar la pensión, un requisito indispensable debería ser cumplir con programas de preparación para la jubilación, con el fin de combatir la desinformación y tener los recursos necesarios para afrontar las crisis que se pueden avecinar en la última etapa del ciclo vital (Astúa Porras y Sánchez Calderón, 2019).

Tal como ha sido planteado, estas investigaciones incorporan recomendaciones en cuanto a los temas que se deben incluir en este tipo de proyectos preparatorios para la jubilación, por ejemplo, se rescata la importancia del apoyo social, el espacio para expresar las percepciones y emociones con respecto a los cambios que genera el desligue laboral, la vejez, los beneficios en el autoconocimiento y la motivación para idear nuevos planes, más son pocas las que se elaboraron desde el área gerontológica.

Otra labor que marca un precedente en el país con respecto a la calidad de vida, luego de jubilarse, fue que para el año 2008 se elabora el I Informe del estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, el cual refleja una panorámica sobre diferentes temas, realidades y los desafíos que la sociedad costarricense deberá afrontar con el aumento de esta población.

Parte de ese seguimiento, en el mes agosto del año 2020, se publicó el II Informe, el cual procede de las conclusiones y descubrimientos del primero, por tanto, comprende la demografía, salud, gastos e ingresos económicos, derechos, educación y más (UCR. Centro Centroamericano de Población, 2020).

Son numerosos los esfuerzos por generar espacios que validen los derechos de las personas adultas mayores, igualmente se promociona un paradigma dirigido hacia una vejez activa, como resultado beneficia al país y a la persona que se prepara para esa etapa.

Si bien es cierto, todavía faltan muchas áreas por mejorar, Costa Rica tiene una ventaja para las personas que deseen seguir formándose sea intelectual o personalmente, con cursos que imparten diferentes instituciones e implícitamente amplían su red de apoyo social.

Ante tal panorama, las universidades y otras instituciones no gubernamentales sobresalen con una amplia oferta de cursos, entre ellas la Universidad de Costa Rica con el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM). Aparte el Posgrado en Gerontología, de esta universidad ofrece cursos para personas que están a cargo de hogares para personas adultas mayores.

Del mismo modo, la Universidad Nacional con el Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM), el Tecnológico de Costa Rica (TEC), la Universidad Estatal a Distancia con su Programa de Gerontología, la Universidad Técnica Nacional, entre otras, quienes promueven espacios de convivencia y capacitación para las personas adultas mayores en idiomas, baile, tecnología y más.

Por otra parte, la Universidad Estatal a Distancia (UNED) brinda capacitación a personas e instituciones que se dediquen al cuidado y atención de personas adultas mayores, sin olvidar la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), que ofrece varios servicios para las personas adultas mayores como voluntariado, cursos en diferentes modalidades virtual o presencial, y un proyecto sobre empleabilidad, así como su aporte investigativo y asesoría al país en materia de vejez y envejecimiento.

En términos generales, este apartado permite tener un panorama sobre los conocimientos y experiencias de las personas jubiladas y próximas a jubilarse, ofrece un marco referencial

costarricense sobre las oportunidades para invertir el tiempo, ampliar el conocimiento y el vínculo social. Igualmente, a través de los Informes se demarca los esfuerzos y desafíos a nivel país para promocionar la calidad de vida de esta población.

Además, se indaga una revisión teórica y práctica sobre el proyecto de vida, su dinamismo, la innovación y operatividad como un proceso subjetivo pero necesario para una retrospectiva de su propio ser, las oportunidades y apoyos del entorno, útiles, ante los desafíos y sensaciones ocasionadas por la jubilación, pautas que se tomarán en cuenta para enriquecer la labor que se pretende realizar con funcionarias y funcionarios del INA.

1.2 Justificación

Los estudios expuestos en el apartado anterior puntualizan el reconocimiento social que se debe efectuar a este tipo de programas, para que sean vistos, más como una experiencia de vida que un requisito por cumplir, antes de la jubilación.

Actualmente, el ejercer una ocupación laboral propicia estatus social, es garante del acceso a servicios de salud, vivienda, educación, recreación y más. Independientemente de la profesión, la labor que desempeña una persona es considerada valiosa y de utilidad para el crecimiento económico de una organización y del país.

Además, desde la OIT el trabajo cumple varias funciones universales para la sociedad y singularidad de cada persona; en algunas ocasiones es visto como medio de supervivencia, para la atención de necesidades materiales, autorrealización, permite la convivencia e interacción social y presenta la particularidad de que las responsabilidades son distintas dependiendo del puesto y profesión que se lleve a cabo (2018).

De acuerdo con estudios del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2019), durante el segundo y tercer trimestre del año 2019 la población nacional que ocupa un empleo formal representa el 53,7% de estos datos el 5,7% oscilan entre los 45 a 59 años y un 15,9% representa la población que labora después de los 60 años y más.

De acuerdo con estos porcentajes, a pesar de que una población minoritaria labora luego de los 45 años, es sobrepasada por quienes tienen más de sesenta años, quizás por varias

razones, como el deseo de seguir ejerciendo su profesión, porque el subsidio que obtiene de la pensión es menor a su salario, entonces necesita de otros fondos para pagar sus gastos e inclusive para mantener su nivel de vida anterior.

Por tal razón, se considera provechoso mencionar que el trabajo remunerado genera el progreso de un país, es garante de oportunidades, disminuye la pobreza y todos sus efectos secundarios. Del mismo modo, es característico su rol mediador entre horarios, roles, relaciones y rutinas, en algunos casos es considerado parte de la identidad, por lo que el desligue profesional puede generar o transformar las actitudes ante la vida (Lucero Revelo y Yarce Pinzón, 2018).

Igualmente, Igor Alvarado et al. (2012), consideran que existen varias actitudes ante el proceso de jubilación como aceptación, liberación o ambivalencia; por esto se considera inestimable que las personas puedan organizarse y hacer un buen uso del tiempo libre.

Asimismo, para otras autoras se evidencian manifestaciones de confusión, angustia, temor e incertidumbre frente a la jubilación y esto puede afectar la calidad de vida, entonces, recomiendan que, para contrarrestar estos efectos, se necesita hacer uso de los proyectos de preparación para la jubilación (Giraldo Zuluaga y Arango Giraldo, 2012).

Otros estudios, determinaron que el insomnio forma parte de los efectos que se suscitan previamente a la jubilación, inclusive pueden surgir emociones confrontadas como ansiedad, miedo, depresión, tranquilidad, optimismo y seguridad, pero, comúnmente la ansiedad es la que predomina frente a las otras. Al respecto, se demuestra que la pérdida de la identidad profesional está determinada por actitudes y creencias personales, por lo que una manera de afrontar y poder resolver esta situación es la planificación (Guevara Estacio, 2013).

Como se puede observar, es importante una preparación previa al cierre del ciclo laboral, un proceso en el que se identifiquen capacidades, mitos, intereses y oportunidades, para que la culminación de la etapa laboral genere acciones previas para una vivencia y disfrute de la vejez.

Asimismo, para contrarrestar este cambio en la rutina diaria es necesario que la persona se pueda plantear propósitos realistas y se incrementen actitudes de merecimiento para diseñar actividades llenas de significado (Lucero Revelo y Yarce Pinzón, 2018).

En esta misma línea, Árraga et al. (2014) sugieren elaborar intervenciones, en las cuales se puedan crear espacios de reflexión, tomar en consideración los aportes que se realizan desde la sociedad para una vejez con inclusión.

Por esta razón, mediante la aplicación de un proyecto pre jubilatorio, se pueden minimizar los efectos desfavorables indicados y obtener más beneficios como una vejez más productiva, disfrutar de los encuentros con familiares y amistades, innovar en actividades que promuevan gratificación y hasta alguna retribución económica.

Sin embargo, una planificación para que sea duradera y estable, no se crea repentinamente, requiere un acompañamiento profesional, para profundizar en el autoconocimiento, que permita apreciar la identidad que la persona ha construido con el pasar de los años.

En ocasiones es difícil identificar las posibilidades que se poseen para desarrollar nuevos proyectos, los obstáculos y limitaciones personales, las redes de apoyo las leyes existentes en materia de vejez y envejecimiento, son aspectos que se deben tener en cuenta, cuando se elaboran planes para después de pensionarse.

Por lo tanto, jubilarse no es igual a tener un proyecto de jubilación. En esta ocasión Sánchez Salgado (2010) expone: “Existe mucha variedad en cómo la gente decide retirarse y cómo se prepara o adaptan al evento. Algunas personas se retiran repentinamente y no se han preparado para este suceso” (p.128).

Ahora bien, Romero García, et al. (2013) puntualizan nuevamente, que, ante la falta de una mayor difusión sobre las ventajas y desafíos de la vejez, los mitos y estereotipos sociales en relación con esta etapa, incitan a la desesperanza, frustración o un vacío existencial, si no se cuenta con la preparación oportuna.

Por otra parte, es curioso agregar que, en el apartado de antecedentes, fueron pocos los estudios que se diseñaron desde la Gerontología, muchos de ellos señalan la necesidad de

una persona profesional sensible con la realidad actual, que guíe temas necesarios para un reajuste a la nueva etapa que se vivirá, etiquetar emociones como la ansiedad o frustración, acompañar este proceso para incrementar la autoconfianza, motivaciones, intereses, inclusive hasta deseos de experimentar nuevos ambientes.

Precisamente, en Costa Rica se han creado acciones que refuerzan la inclusión y proactividad para la persona adulta mayor, desde instituciones y hasta leyes que promueven iniciativas de inserción, al llegar a la vejez. Un pilar fundamental en este tema fueron las gestiones desarrolladas por la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), que en 1975 impulsa una política nacional en la cual se promociona el bienestar de la persona adulta mayor, luego se crea el Centro de Capacitación e Información sobre la Tercera Edad, hasta que en 1997 se implementa el programa denominado “Ciudadano de Oro”, el cual está conformado por varios subprogramas que propician la atención preferencial, recreación y más. Además, la oficina de Prestaciones Sociales de la CCSS ofrece capacitaciones a las empresas e instituciones sobre este tema, por tanto, realizan grandes esfuerzos para cubrir varios sectores del país y fue la primera institución en promocionar este tipo de capacitaciones relacionadas con la jubilación.

Al mismo tiempo, la Defensoría de los Habitantes instruye sobre temáticas de envejecimiento y los derechos de las personas adultas mayores, en vista del aparente desconocimiento social en estos temas. Posteriormente, en 1999, se publica en la Gaceta N°221 la Ley N° 7935, encargada de hacer valer los derechos e inclusión de la persona adulta mayor en espacios públicos.

Por lo anterior, a partir de esta ley, para el año 2000, se crea el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), que es una entidad rectora en materia de vejez y envejecimiento. En esta ley, específicamente en el Capítulo 1 Artículo 3 de los Derechos para mejorar la calidad de vida, inciso a) establece: El acceso a la educación en cualquiera de sus niveles y a la preparación adecuada a la jubilación; en el capítulo V, Artículo 31, inciso e, asigna al Ministerio de Trabajo y Seguridad Social entre varias funciones en el punto e) Impulsar programas de preparación para la jubilación en los centros de trabajo públicos y privados.

capítulo V, Artículo 31, inciso e, se menciona la promoción de espacios de preparación para la jubilación, en cualquier ámbito público o privado. Dentro de este contenido, organizaciones como la JUPEMA, el Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica, el Instituto Costarricense de Electricidad (ICE) y la Refinadora Costarricense de Petróleo (RECOPE).

A la vez, la Imprenta Nacional en coordinación con la CCSS, brinda a sus trabajadoras y trabajadores este espacio de preparación para la jubilación, el cual es visto como de gran utilidad para el sector laboral mayor de cincuenta años (Zavala, 2014).

Empresas privadas como Bridgestone desde el departamento de Trabajo Social, diseña un programa de 12 módulos sobre diversos temas en relación con aspectos monetarios, sociales y personales sobre el cambio que genera la jubilación, BAC Credomatic con el programa “Tiempo de cosecha”, este último en convenio con la CCSS, incorporan programas prejubilatorios, COOPEANDE, desde la Oficina de Recursos Humanos y el Colegio de Cirujanos Dentistas de Costa Rica, son entidades que refuerzan espacios de convivencia social y han ofrecido talleres de preparación para la jubilación.

A la vez, en el año 2003 desde CONARE (Consejo Nacional de Rectores), se gestionó la posibilidad para quienes laboran en las diversas universidades estatales, de la apertura de espacios en los cuales se prepara a las personas para la jubilación, es una inscripción voluntaria, inicialmente se impartían varias sesiones presenciales, pero con la emergencia sanitaria nacional, pasaron a la modalidad virtual desde julio de 2020.

Sin embargo, a pesar de que la ley que incluye la promoción de espacios de preparación para la jubilación, presenta más de veinte años y varias instituciones han incursionado con estas capacitaciones, todavía se deben de promocionar más, faltan más instituciones que brinden esta oportunidad a las funcionarias y funcionarios que por su propia voluntad decidan sumarse a estos espacios, se necesita más conciencia en las personas que laboran, sobre los beneficios que pueden obtener con estos programas.

Cabe acotar que esta investigación pretende reforzar el uso de proyectos gerontológicos de preparación para la jubilación, puesto que si bien es cierto se han realizado proyectos

prejubilatorios, son pocos los que han tomado como punto de partida el proyecto de vida. Se diseñó con las dos modalidades sincrónica y asincrónica, esta flexibilidad es valiosa porque facilita la organización de las tareas a su propio ritmo, equilibrar sus demandas laborales, familiares y educativas.

Este proyecto profundiza áreas del autoconocimiento, identifica los mitos y estereotipos de la vejez, propicia la importancia de la interacción social, actividades de interés e instituciones que colaboran para la elaboración de proyectos de vida realistas y satisfactorios para la vivencia de una vejez activa.

Por otra parte, el INA se encarga de capacitar y ofrecer cursos en diferentes áreas como la industrial, el turismo, el emprendimiento, entre otras, para la población en general desde jóvenes hasta personas adultas mayores, con el fin de impulsar el progreso económico del país.

Esta organización tiene varias sedes en el territorio nacional, se eligió esta institución por su consolidación con el paso de los años, presenta una gran trayectoria en cuanto a convenios y su posicionamiento en el país, es una entidad que siempre está a la vanguardia, especialmente en cuanto a las capacitaciones de sus funcionarias y funcionarios en conjunto con las demandas del mercado laboral.

Si bien es cierto el INA imparte este tipo de capacitaciones de preparación para la jubilación, se efectúa en convenio con otras instituciones, solamente una vez al año y es a nivel nacional. La expectativa es que este proyecto, entonces, sea un pilar para que se promocionen este tipo de capacitaciones en reiteradas ocasiones durante el año, con la asesoría de una persona profesional en Gerontología que promueva estilos de vida saludables.

Por lo anteriormente descrito, se considera que, con la aplicación de un proyecto de preparación para la jubilación centrado en el proyecto de vida, es una oportunidad para que las personas próximas a jubilarse revaloren sus planes personales, percibir la etapa que se aproxima como productiva, de bienestar y felicidad. El proyecto específico se centró en el sector de Heredia.

1.3 Planteamiento y formulación del problema

Como se explicó en el apartado anterior, esta transición no debe ser tomada a la ligera, varios de los autores descritos enfatizan en la individualidad de cada persona, en las creencias, la autonomía y un espacio propicio para poder expresar diferentes ideas en relación con el proyecto de vida en la vejez, de tal manera que, sea realista y valide los derechos de las personas en esta etapa “las personas adultas mayores brindan a la sociedad contribuciones variadas y trascendentales para el desarrollo de los grupos con los cuales interaccionan” (Universidad de Costa Rica. Centro Centroamericano de Población, 2008, p.23). Es preciso recalcar, que por el hecho de llegar a la vejez no se debe excluir o minimizar la participación social, sino por el contrario debe ser vista como parte del proceso de envejecimiento.

Estudios del INEC del 2018 presentan estadísticas en cuanto a la tasa bruta de mortalidad, que corresponde a 4,70 por cada mil habitantes. Así como también se mencionan edades que superan más de cien años.

Por ejemplo, en cuanto al aumento de la esperanza de vida con respecto a la población adulta mayor, a nivel nacional “se estima que en 2025 habrá casi 225 mil” (UCR. Centro Centroamericano de Población, 2008, p.14). Ahora bien, con el aumento de la esperanza de vida existirá una gran parte de la población costarricense que se jubila o pasará próximamente por este proceso.

Cabe destacar que, es una realidad próxima para el país, por esto una manera de prevenir una vejez con decadencia, es preparar a la población sobre cómo invertir el tiempo libre y los recursos necesarios para continuar con metas en esta etapa. Por ende, si la persona no se ha preparado apropiadamente puede suscitar incertidumbre, desmotivación, conductas depresivas, estrés, inclusive alteraciones en el sueño, de acuerdo con el significado e importancia que se le otorgue a la rutina laboral.

Si bien es cierto, varias instituciones en el país han empezado a implementar este tipo de programas, todavía es difícil acceder de manera ágil, a través de buscadores en la web,

redes sociales y más, sobre su promoción acerca de cuántos se benefician y qué resultados se obtienen de estos programas.

De acuerdo con el planteamiento antes descrito, se enuncia el siguiente problema de investigación: ¿Cómo desarrollar un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida para personas funcionarias del área administrativa y docente del Instituto Nacional de Aprendizaje?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

1.4.1.1 Desarrollar un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida, para personas funcionarias del Instituto Nacional de Aprendizaje

1.4.2 Objetivos específicos

1.4.2.1 Identificar las necesidades de las personas funcionarias, próximas a jubilarse del Instituto Nacional de Aprendizaje, con respecto a su proceso de preparación para la jubilación desde el proyecto de vida.

1.4.2.2 Plantear un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, acorde con las necesidades de la población participante sobre proyecto de vida

1.4.2.3 Implementar un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, basado en el proyecto de vida, dirigido a las personas próximas a jubilarse.

1.4.2.4 Evaluar la implementación del proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, sobre el proyecto de vida de las personas participantes.

1.5 Alcances, limitaciones y delimitaciones

1.5.1 Alcances: esta investigación se reviste de especial importancia dado que permitió un acercamiento a las realidades subjetivas de las personas próximas a jubilarse.

Además, fue un aporte para que se refuerce aún más este tipo de proyectos, para quienes laboran en esa institución y disminuir la ansiedad e incertidumbre que algunas veces provoca la jubilación. Igualmente, la aplicación del proyecto y la valoración de los resultados fue un insumo significativo para el emprendimiento de proyectos desde la modalidad virtual.

A la vez, facilitó una mayor reflexión sobre la importancia de educar a futuras poblaciones que están próximas a vivir el proceso de transición para la jubilación.

Al popularizar esta clase de proyectos, se consideró como una oportunidad para que especialistas en el tema, entre ellos la Gerontología, divulguen los aportes correspondientes que generen una sociedad más inclusiva y reflexiva, que contribuya con una vejez activa, de acuerdo con las distintas realidades.

1.5.2 Limitaciones: una de las limitantes que se presentó es el manejo de la tecnología por parte de la población participante; asimismo, la recarga laboral, por el cambio hacia la virtualidad, producto de la emergencia nacional y mundial por el Covid-2019.

Otro factor que intervino fue la postergación de la planificación de las sesiones; esta se llevó a cabo posterior a la conclusión de los cursos, para ser diseñadas desde la virtualidad.

1.5.3 Delimitaciones: la siguiente investigación se llevó a cabo en el INA, ubicado en la provincia de Heredia, durante el período 2019-2020, en ésta participaron tanto hombres como mujeres próximas a jubilarse, con edades que oscilan entre los cincuenta y los sesenta y cinco años.

La participación se ofreció a quienes se acogieran a la jubilación a inicios del año 2021 o posterior, para efectos de la implementación del proyecto gerontológico y así contar con la participación de la persona en todo el proceso.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO-REFERENCIAL

En el presente capítulo se expondrá el referente teórico que se utilizó para el proyecto gerontológico, esta información funge como la base teórica necesaria para crear el instrumento diagnóstico, su respectivo análisis y las temáticas de la intervención virtual.

La jubilación es un proceso complejo, lo ideal sería que todas las personas que laboran posean la oportunidad de participar de una preparación valiosa, ante la ruptura con el vínculo laboral, desligarse de la rutina diaria, compañeras y compañeros de trabajo, como resultado de facilitar la promoción de espacios de reflexión para analizar como desea invertir su libertad en su nueva etapa.

Por esta razón, todo proceso de introspección debe partir del conocimiento de sí mismo, las oportunidades que el entorno le ofrece, el envejecimiento y vejez junto con los cambios y desafíos que podría afrontar, para plasmar sus metas y toma de decisiones de manera óptima, alcanzar así un estilo de vida saludable acorde con sus necesidades y motivaciones personales.

2.1 El envejecimiento como parte de la revaloración del proyecto de vida

Un aspecto relevante es que, cuando una persona posee una percepción realista sobre aspectos que le agradan de sí misma, posiblemente esto influirá en actitudes que beneficien la salud en cuanto a la alimentación, ejercicio y demás, que, si bien es cierto, aún no existe una teoría generalizada que defina los cambios sobre el proceso de envejecimiento sí pueden existir aproximaciones teóricas que respaldan estrategias saludables para obtener una mejor calidad de vida.

Precisamente, Campos y Barzuna (2004) comentan que desde la Gerontología se define el envejecimiento como un conjunto de cambios en las funciones corporales y en la fertilidad, son procesos degenerativos, de comienzo temprano y progresión lenta.

El envejecimiento sucede durante todo el ciclo de vida, es paulatino, multicausal y universal, por lo que existen cambios observables como la altura, el peso, la piel, la decoloración del cabello, pero están los que se producen internamente en las células, neuronas y demás elementos orgánicos. Dentro de este contenido, Gaviria Arias (2007) introduce que la vivencia de este proceso “no es el simple paso del tiempo, es la manifestación de acontecimientos biológicos que ocurren y nos enteramos de lo que es cuando lo experimentamos o cuando lo vemos, y aun así el paso del tiempo no mide el ritmo del envejecimiento” (p.1).

Este proceso es único para cada persona, a partir de los cambios orgánicos a nivel bioquímico, celular y tisular. Influyen las capacidades cognitivas, sensorceptivas, personalidad, conducta, y las modificaciones del medio externo que rodea a la persona (González de Gago, 2010).

Como se puede observar, el envejecimiento implica no solamente el aspecto biológico, sino que sucede de forma integral, por lo que afecta aspectos del área psicosocial, actualmente se enfatiza un envejecimiento activo y se lucha por el reconocimiento de una vejez con autonomía, dignidad y autenticidad.

En relación con lo dicho, desde la OMS (2002) se promueve el envejecimiento activo como un medio para mejorar las oportunidades en salud, participación y seguridad para las personas, que se reconozcan los derechos humanos y se brinde un trato igualitario conforme envejecen.

Como parte de este planteamiento, se promueve que la persona mantenga durante todas sus etapas vitales el dinamismo y la capacidad de crear y aportar al colectivo social en el que se desarrolla.

En síntesis, un proyecto de vida de preparación para la jubilación no debe alejarse de estos aportes, sino por el contrario, alinearse hacia la autogestión e inclusión en las diversas esferas sociales tales como la económica, familiar, cultural, espiritual, recreativa o física.

Como parte de este envejecimiento activo, existe una teoría afín denominada la teoría de la actividad, la cual es importante mencionarla porque promueve que la persona mantenga un estilo de vida en constante interacción social.

2.1.1 Teoría de la Actividad

La teoría de la actividad promociona los vínculos sociales, es usada comúnmente para impulsar una adaptación satisfactoria a la última etapa del ciclo vital, así como aprovechar de la mejor manera los recursos con los que cuenta que generen una calidad de vida.

Al respecto, esta teoría exhorta el intercambio social para la elaboración de actividades con sentido, facilita el equilibrio ante la pérdida de roles que se pueden presentar como por ejemplo en la jubilación, por lo que para continuar o reafirmar la imagen y autopercepción, es necesario sustituirlo por nuevos roles (Oddone, 2013).

Particularmente, sostiene que para envejecer satisfactoriamente se necesita que la persona al llegar a este período se incorpore a nuevas actividades sociales, ya sean hobbies, asociaciones o clubes. Desde la perspectiva de Havighurst, quien fue el que la desarrolló, entre mayor cantidad de roles, interacciones o actividades realice la persona, afrontará de una mejor manera las implicaciones que conlleva ese proceso de adaptación (Hernández Figueroa et al., 2017).

Tal como ha sido planteado, tanto en el envejecimiento activo como esta teoría, favorecen la integración de la persona a la sociedad, rescatan la reciprocidad en las interacciones, las oportunidades para la realización personal que suscite un envejecimiento saludable.

Sin embargo, a pesar de que en la Teoría de la Actividad la interacción social, genera gran aporte en el bienestar, existen contraposiciones, por ejemplo algunos teóricos argumentan que no toma en consideración a las poblaciones envejecientes más débiles, es decir a quienes, por recursos económicos, zonas rurales o con algún impedimento físico no pueden incorporarse a distintos grupos sociales; para otros críticos es considerada extremista, debido a que solamente toma en cuenta a la persona en el ejercicio de la actividad, es cuando se manifiestan sensaciones de satisfacción y alegría, invisibiliza otros medios, que de la misma manera pueden generar satisfacción (Oddone, 2013).

Si bien estos aspectos son válidos, la calidad en los vínculos sociales puede contrarrestar los efectos que producen las pérdidas, tener en cuenta que la sociedad es cambiante, actualmente ha incrementado la versatilidad de grupos con intereses sociales, académicos, espirituales, deporte o recreación.

Finalmente, el significado que la persona atribuye a lo que realiza, es un pilar fundamental para la revaloración de proyectos de vida, quizás con ello, se pueda transformar la percepción social acerca de la vejez de un estado pasivo a más dinámico, mejor dicho, que sea sinónimo de iniciativa, independencia, esperanza, reciprocidad y trascendencia.

2.1.2 Etapas del desarrollo vital

Cabe recalcar que, en el envejecimiento, cada etapa del ciclo de vida presenta desafíos y tareas por cumplir, las interacciones sociales, facilitan esta adaptación, por el sentido de pertenencia, que se produce al compartir experiencias e intereses en común.

Sin embargo, se considera importante como parte de esta investigación, introducir el aporte de Erikson, un psicoanalista y educador, que estudia las diferentes etapas del desarrollo psicosocial, en relación con las crisis, tareas y virtudes que se suscitan en cada una.

Para efectos del presente trabajo, solamente se enfatizará en dos de ellas: la generatividad versus estancamiento y la integridad versus desespero, debido a que una etapa es antesala de la otra y en la medida en que la persona pueda resolver las tareas que se requieren, será más factible pasar a la siguiente de la mejor manera.

En relación con la primera, se resalta como un período en el que las personas se acercan e ingresan al ámbito laboral, la edad comprende desde los 30 hasta a los 50 años aproximadamente, pero también es una época en que la persona puede adquirir estabilidad laboral, independizarse del núcleo familiar, formar un hogar y hasta cumplir con proyectos personales.

A partir de ello, se conforma una identidad más sólida, las virtudes principales son el cuidado y el amor, así como surge la sensación de contribuir con el mundo, mediante sus labores.

Además, en este estadio la persona adquiere una sensación de responsabilidad universal, se siente productiva y satisfecha por lo que realiza, pero si esto no es factible, entonces experimenta el estancamiento, alejamiento y sentimientos depresivos, como resultado el egocentrismo adquiere poder, por lo tanto, la eficiencia, eficacia de las relaciones laborales y de pareja se pueden ver afectadas (Bordignon, 2006).

De esta forma, se puede apreciar que este período socialmente se caracteriza por tareas que representan éxito y estatus, se deben de vencer desafíos y adquirir un mayor compromiso personal, que posiblemente facilitarán el estilo de vida para la etapa que se avecina.

Del mismo modo, la integridad versus desespero se caracteriza por ser un período posterior a los 50 años, en el cual la persona realiza una unificación de los momentos vividos, las experiencias difíciles, los valores, oportunidades, virtudes, habilidades e intereses durante el trayecto de la vida, con la finalidad de valorar su historia personal como parte de su identidad.

Esto se podría resumir en la integridad, la cual comprende la aceptación de su historia personal, la autonomía y la confianza. En este sentido, se resalta, la capacidad de juicio maduro y justo, así como la experiencia de un amor universal, mediante el aporte que efectúa la persona al interactuar en ambientes laborales, con amistades o la familia. Contrariamente, la falta de esta trascendencia puede generar en la persona temor, desesperación o ansiedad (Bordignon, 2006).

Por ende, y tal como se indicó, las experiencias vividas, la manera de afrontar los desafíos, la resolución de conflictos en cada etapa del ciclo vital, son únicos e interfieren con la autonomía, el autoconcepto, las actitudes y formas de pensar.

Esta retrospectiva, contribuye para que la persona próxima a jubilarse reflexione acerca de los diferentes ambientes de los que forma parte, identificar aquello que le gusta de su estilo de vida y valorar si puede continuar en esta línea o, todo lo contrario, incorporar nuevos que respondan a sus intereses y expectativas. Tal vez, hasta optar por proyectos que por diferentes circunstancias en las etapas previas no concluyó.

2.2 La vejez

En el último estadio, mencionado anteriormente se incluye la vejez, una etapa que es parte del envejecimiento, está asociada con el desvinculo laboral producto de la jubilación, aunque inicialmente era sinónimo de decadencia, paulatinamente se han demarcado acciones sociales e individuales, que han cambiado la visión de un período improductivo, hacia un enfoque más participativo, una oportunidad para la persona de explorar aspectos de sí misma, poseedora de derechos, capaz de mantener vínculos sociales, para crear y revalorar proyectos personales que generen calidad de vida.

Ahora bien, ciertamente en esta etapa suceden una serie de cambios que repercuten a nivel biológico, social y psicológico. En primera instancia, la vejez puede ir acompañada de patologías que han estado presentes durante etapas de vida anteriores o surgen en este período, producto de hábitos y actitudes previas. En virtud de que, como parte del envejecimiento los órganos y demás funciones corporales pierden vitalidad, ocasionan mayor dificultad en el desplazamiento, resistencia y fragilidad para realizar las labores.

Así como lo manifiestan Hernández Figueroa et al., (2017), las células del cuerpo en conjunto con los órganos y tejidos se modifican, sin poder dar la misma respuesta de etapas anteriores. Por esto, es más notorio el desgaste en los huesos, la pérdida en la masa muscular ocasiona dificultad en las funciones motoras, la cantidad de aire es menor, lo que puede aumentar las arritmias, con el aumento o disminución de hormonas, se afecta el sistema endocrino, entre otras condiciones.

A su vez, el hecho de la proximidad con la muerte, afrontar duelos, partidas de familiares, adaptarse al rol de ser persona adulta mayor dentro de la familia y la sociedad, son parte de los cambios tanto psicológicos como sociales (Hernández Figueroa et al., 2017).

Ciertamente, la vejez implica adaptación a nuevos roles y es una etapa que se caracteriza por pérdidas. Precisamente, las pérdidas, no solamente son vistas en relación con alguna dificultad física, mencionadas anteriormente, sino que incluso, se caracterizan por la muerte de familiares, amistades, el cónyuge, la partida de las hijas y los hijos o más bien el regreso de estos con sus respectivas familias, y por último otro factor que repercute, se refiere al

ámbito laboral la desvinculación que produce acogerse a la jubilación, el cual se profundizará más adelante.

Ante tal realidad, se considera valioso informar sobre esta etapa a las personas próximas a jubilarse, para que en dado caso que no posean un estilo de vida saludable modifiquen algunas rutinas diarias que faciliten una vejez más productiva.

Es importante recalcar que las pérdidas suceden en todas las etapas del desarrollo vital, pese a que, en esta última, generalmente se dan más pérdidas que ganancias, como resultado la adaptación es clave para aprovechar de la mejor manera este período, en el cual deben prevalecer las ganancias, por esto se considera crucial que en la vejez la persona adulta mayor conserve vínculos sociales y actividades que le generen satisfacción.

Otro aspecto por indicar, son las creencias sociales que suelen aparecer en esta etapa, sobre el actuar de las personas, aunque, algunas de estas ideas distorsionan la realidad, como resultado se crean y popularizan imágenes sociales estereotipadas sobre el actuar de las personas en la vejez.

2.2.1 Mitos y estereotipos de la vejez

Precisamente, una persona próxima a jubilarse consciente del imaginario social que rodea la etapa de la vejez, tiene más recursos personales para resquebrajar estos esquemas cognitivos, con el objetivo de fomentar la diversidad, identidad y promover una conciencia clara que genere planes personales para alcanzar una vejez con estilos de vida saludables.

Para abarcar el tema, resulta preciso señalar que el mito surge como una invención de la colectividad social ante lo desconocido, cuando se atribuye a una persona o realidad, características que difícilmente posee.

Desde la perspectiva de autores como Garduño y Sting (2017) el mito es una atribución ideológica producto de la incertidumbre, asombro y respeto por aquello que está fuera de lo común y es incomprensible, influenciado principalmente por la comunicación de masas.

Ante tal panorámica, algunas veces estas atribuciones ideológicas se transforman en creencias, percepciones y actitudes que tergiversan la realidad, formándose así un estereotipo. Ovejero Bernal (2007) cataloga al estereotipo como una percepción social para facilitar la comprensión del entorno, entonces la sociedad crea expectativas sobre un grupo racial, religión, sexo, la edad y más.

Tales estereotipos pueden llevar a la discriminación o al rechazo, mejor dicho, al prejuicio, ante tal situación, la desigualdad y exclusión obstaculizan que la persona desarrolle todo su potencial o acciones que generen bienestar. A partir de ello, la vejez durante algún tiempo se permeaba con la idea de una etapa sinónimo de decadencia, improductividad y pasividad.

Ante este panorama, se formaron algunos mitos y estereotipos relacionados con el viejismo o gerontofobia, en los cuales las personas aborrecen todo lo que tiene relación con envejecer. Entonces, se tiende a relacionar la enfermedad con la vejez, pero este estado de salud depende más de los hábitos anteriores, condiciones ambientales y la capacidad de adaptación a los cambios de las primeras etapas.

Asimismo, la creencia de que las personas adultas mayores se privan de vivir su sexualidad, sea quizás la más fuerte por la censura social existente en este tema. Aunque indudablemente la actividad coital presenta algunos cambios en la vejez, todavía se puede experimentar deseo y ejercitar las funciones genitales, las muestras de afecto también se dirigen hacia caricias, compañía, abrazos o besos, solamente puede presentar dificultad por algún impedimento físico o de enfermedad (CONAPAM, 2013).

La siguiente creencia tiene relación con el carácter y temperamento, al creer que todas las personas adultas mayores se enojan fácilmente, son impacientes, irascibles e inflexibles; se debe aclarar que esto es un rasgo de la personalidad, pese a que si bien es cierto la persona mantiene esa conducta de enojo durante sus etapas anteriores, puede suceder que se refuerce aún más en la vejez, aunque, con disposición y constancia independientemente de la etapa en que se encuentre, se puede modificar (Cantos Mengs, 2019).

Igualmente, respecto al deterioro intelectual, a veces se piensa que las personas al llegar a la vejez son incapaces de adquirir nuevos aprendizajes, que si bien es cierto la asimilación de estos es más pausada que en las etapas anteriores, las personas adultas mayores poseen la habilidad necesaria para la asimilación de nuevos aprendizajes o prácticas (Cantos Mengs, 2019).

Otra idea es pensar que al llegar a la vejez se aíslan, están en modos depresivos, pierden la autonomía y deben ser llevados a centros específicos para personas adultas mayores. Es importante enfatizar que algunas veces son los propios familiares quienes poseen esta percepción, entonces apartan a la persona adulta mayor de convivios o reuniones familiares, limitando sus derechos y participación social. En cuanto al estado anímico, la desesperanza se manifiesta más que todo por el abandono o rechazo, pero en el caso de las pérdidas viven su proceso de duelo y se sobreponen como cualquier persona en etapas anteriores (Cantos Mengs, 2019).

Por último, la infantilización se presenta comúnmente cuando sobreprotegen e imponen decisiones a las personas adultas mayores, así como las palabras, el tono de voz y gestos para hablar con ellas y ellos. Se califican como infantilización cuando son prácticamente similares a las que usan con edades infantiles, con la utilización incluso de diminutivos en las palabras que se articulan (Cantos Mengs, 2019).

Esta manera simbólica de interpretar aspectos de la condición humana puede crear ideas irracionales, las cuales son necesarias identificar, con el propósito de que la persona próxima a jubilarse sea consciente de ello y desmitificar esta percepción sobre la vejez, para así poder darse la oportunidad de disfrutarla al máximo, como en las etapas anteriores.

Por este motivo, se considera necesario implementar el proyecto gerontológico, debido a que es un espacio para retomar elementos de sí misma y sí mismo, reconocer los cambios producto del envejecimiento y los retos que se pueden presentar en la vejez, así como se indica en la Teoría de la Actividad, sobre el reajuste que debe de realizar la persona para mantenerse partícipe de la sociedad e intensificar la sensación de trascendencia.

2.2.2 La jubilación

La jubilación, socialmente se caracteriza por la culminación de una actividad laboral que se ha extendido durante varios años. Principalmente, es promovida en las sociedades industrializadas, como parte de este proceso, quien se retira, recibe un subsidio económico, menor al salario, para cumplir con este incentivo, deben tener cierta edad y cuotas establecidas de acuerdo con el régimen de pensión al que pertenece. Ante tal panorama, la jubilación se considera como una transición de la persona, que indica la conclusión de su ambiente laboral y el comienzo de otros ambientes que reorganizan la rutina, actividades de interés que benefician el área física, mental, personal, social, emocional, entre otras.

Ahora bien, en algunos casos, este cambio puede generar desde desafíos, inseguridades, ansiedades hasta gratificaciones, por distintos motivos, como dejar a compañeras y compañeros, disponer de mayor cantidad de tiempo, compartir más con los seres queridos.

En la misma línea Árraga et al., (2014) exponen “el significado que el jubilado –hombre o mujer le otorga al hecho de jubilarse, la percepción que tenga sobre ese acontecimiento, puede influir de una forma u otra en la manera de vivir el proceso jubilatorio” (p.539).

Es preciso señalar que este proceso de adaptación difiere de una persona a otra, dado que posiblemente algunas personas están deseosas por salir del ambiente laboral, cambiar la rutina, disponer de más tiempo para invertir en actividades familiares, educativas o recreativas. En cambio, otro sector no ambiciona que se aproxime el momento, más bien desean postergar este acontecimiento, porque quizás el cambio en la estabilidad económica, la pérdida social que significa desligarse del ámbito laboral, la relación que la sociedad le confiere a la jubilación y vejez, son factores que influyen en su percepción de vida luego de la jubilación.

Por este motivo, algunos autores han dicho que la persona próxima a jubilarse pasa por diferentes estados, los cuales traen consigo expectativas, negaciones, júbilo, frustración y más.

2.2.2.1 Fases del proceso de jubilación

Dentro de este contexto de adaptación, Villoslada Manero (2018) utiliza el aporte que Atchley hiciera en 1975, sobre las fases que puede experimentar una persona que se jubila, en este caso el autor informa que puede variar el orden de cada una, inclusive omitir alguna de ellas, al ser la jubilación un proceso único, gradual y flexible.

La primera corresponde a Prejubilación o Pre-retiro y se manifiesta desde años o meses antes, se caracteriza por las expectativas positivas y negativas que pueden idear la persona al momento de jubilarse.

La segunda se denomina Jubilación, la cual engloba tres patrones de conducta conocidos como luna de miel, que sucede en los primeros días y meses posteriores al retiro y se percibe mediante el disfrute y gozo de no contar con la presión de tener los días limitados, como sucede en las vacaciones. En la misma línea, la actividad continuada se caracteriza porque la persona modifica la rutina del trabajo por actividades cotidianas y relacionadas con el ocio. Por último, el descanso, este tipo de patrón es más conductual, disminuyen las actividades diarias, como producto del agotamiento laboral previo.

La tercera fase, se conoce como Desencanto y depresión, algunas veces la persona se da cuenta que no se cumplieron las expectativas, desencadenando sentimientos de tristeza, decepción o frustración.

La siguiente se refiere a la Reorientación, en este caso la persona busca los medios para realizar actividades de interés, posterior a valorar su realidad de la etapa anterior, por lo que se caracteriza porque involucra un cambio cognitivo y comportamental.

Asimismo, la quinta es reconocida como Estabilidad o rutina, en este caso se caracteriza por el reconocimiento y apertura de la persona para identificar las posibilidades, limitaciones y recursos que posee, adaptándose de manera más realista a la jubilación.

La última fase se refiere a la Finalización, la cual puede ser vista desde dos panorámicas, por un lado, la jubilación llega a su fin cuando la persona decide volver a trabajar y por otro cuando por condiciones de salud se vuelve dependiente de otros e inclusive con la muerte.

Por todo lo anterior, se reafirma una vez más la necesidad de que la persona pronta a jubilarse pueda ser partícipe de proyectos que faciliten la preparación oportuna, al respecto Abdulkadir et al. (2018) indican “La jubilación es una fase importante en la vida de un individuo; se debe prestar tanta atención para asegurar su preparación y manejo adecuados” (p.21).

En todo este proceso es necesario, considerar aspectos que forman parte de la identidad de la persona, entre ellos las limitaciones, habilidades, gustos, valores y grupos sociales, para identificar fácilmente los recursos de apoyo que permitan adaptarse de la mejor manera a esta transición.

Ante tal realidad, el ajuste adecuado, no se limita solamente a la preparación financiera, sino que implica un suministro de información integral, para considerar aspectos emocionales y sociales. En síntesis, permite desarrollar el autoconcepto, el uso adecuado del tiempo libre, intereses y una vocación alternativa (Abdulkadir et al. 2018).

En síntesis, como parte de esta preparación sobre las diferentes áreas, personal, familiar, financiera, laboral y más que involucra la adaptación a la jubilación, al revalorar el proyecto vital, se facilita un mayor reajuste ante los cambios y se pueden plantear propósitos con mayor significado.

2.3 Revaloración del proyecto de vida

Un proyecto o plan de vida, permite que la persona creativamente edifique acciones para afrontar los desafíos, plasmar metas que generen autorrealización, consolidar su identidad y buscar apoyos sociales en el ambiente en que se desenvuelve. Dentro de este contenido, Goncalves y Segovia (2018) comentan el origen de la palabra proyecto y cómo se une con las motivaciones personales

El término proyecto proviene del latín *proiectus*, y nombra el conjunto de actividades coordinadas e interrelacionadas que buscan cumplir con un objetivo específico. Cuando estas actividades se orientan hacia el propio desarrollo personal se define como proyecto de vida. (p. 62)

Es vital comprender que, el proyecto de vida está presente en el desarrollo evolutivo de la persona, por lo tanto, es una oportunidad para valorar experiencias de etapas anteriores que de una u otra manera forjaron aspectos de la personalidad como el carácter, aprendizajes y el fortalecimiento de valores.

Con base en lo mencionado anteriormente, la cultura generacional, las oportunidades y la estructura social intervienen en el diseño de planes posteriores a la jubilación. Por consiguiente, para García-Yepes (2017) “El proyecto de vida se puede concebir como un proceso que estructura tanto las expectativas vitales como las estrategias para lograr dichos objetivos en el marco de un contexto social” (p.154). Este entorno social, demarca en gran medida el reajuste con respecto al tiempo libre, los medios de apoyo y actividades de interés, para continuar con un estilo de vida óptimo.

Sin duda, una persona cercana a jubilarse necesita de este reajuste sobre la rutina diaria, debido a que goza de más tiempo para sí misma, aunque inicialmente, para algunas de ellas, sea motivo de gozo y descanso, con el pasar del tiempo, si no se diseña el reajuste correcto, puede caer en estados deprimentes, aislamiento y quizás pérdida de sentido de propósito. Dentro de este contenido, D’ Ángelo (2002) facilita aspectos que se deben considerar en cuanto al proyecto de vida

El Proyecto de Vida se distingue por su carácter anticipatorio, modelador y organizador de las actividades principales y el comportamiento del individuo, que contribuye a delinear los rasgos de su Estilo de Vida personal y los modos de existencia característicos de su vida cotidiana en todas las esferas de la sociedad. (p.1)

Este autor señala que la anticipación facilita una mejor proyección, es por esto que conforme se amplía la visión sobre lo que el mundo le ofrece, será de mayor provecho identificar los recursos internos y las redes de apoyo con las que cuenta para redirigir la planificación de acciones que sean motivo de satisfacción para la persona luego de jubilarse.

Por lo tanto, para formar el plan de vida, es necesario realizar objetivos y labores realistas, que generen la confianza, autonomía, creatividad y esperanza, ingredientes necesarios para una vejez con más proactividad.

Consecuentemente, al tener clarificado el proyecto que se desea realizar, se puede identificar fácilmente los pasos a seguir y el rumbo que las personas le dan a su vida, igualmente los recursos y estrategias necesarias para lograr sus propósitos personales (Aguilar Núñez et al., 2010).

La revaloración de un proyecto de vida no es sencilla, debido a que se necesita la disposición, apertura y responsabilidad para que cada persona desde su propia historia de vida reconozca elementos esenciales que darán soporte y guía para invertir el tiempo en actividades de satisfacción posterior a la jubilación.

En esta misma línea Suárez-Barros et al. (2018) aseguran que el proyecto de vida representa una integración compleja debido a que reúne una parte de la subjetividad, identidad y época en que se encuentre la persona, pero por otro lado incorpora las actitudes y pensamientos frente a la estructura de la sociedad, así como la posibilidad de hacer realidad los deseos, metas y formulaciones de un futuro cercano.

Realizar un plan de vida presenta su dificultad, porque se requiere compromiso, perseverancia y apertura para reconocer debilidades, aprendizajes producto de los momentos difíciles, valores e intereses únicos, estos últimos a veces van en contra de los mandatos sociales. Es así como, Rojas Otárola y Suárez Barros (2017) enumeran una serie de características en relación con el proyecto de vida:

1. La vida del proyecto es un proceso personal de cada individuo.
2. Se construye y deconstruye a tiempo permanentemente.
3. Se proyecta hacia el futuro, a partir del análisis del pasado y el presente.
4. Es una propuesta de objetivos, organizada como una estructura motivacional compleja.
5. Evidencia de interacción del sujeto con sus ideales.

6. Requiere autoanálisis (revisión de todos mis recursos, deficiencias, contextos, deseos).
7. Requiere autocontrol, (persistencia, disciplina, organización).
8. Implica la autogestión (planificación, gestión de recursos y evaluación del progreso del proyecto).
9. Implica la escala de valores y actitudes que el individuo ha internalizado durante su desarrollo y define su orientación ética y bienestar.
10. Su objetivo es la búsqueda continua de niveles de estabilidad, calidad de vida y bienestar, para generar su constante autorrealización. (p.156)

Lo anterior hace referencia a que el proyecto de vida no es estático o generalizado, sino que se realimenta conforme a las circunstancias, la personalidad e historia de vida de cada individuo, colocando gran parte de su esencia en él.

2.3.1 Autoconocimiento como parte de la revaloración del proyecto de vida

Por esta razón, profundizar en elementos de la personalidad, en especial aquellos que robustecen la identidad, promueve en la persona un interés genuino en la elaboración de sus propios planes personales.

Desde la perspectiva de Ruiz (2011), identificar aspectos personales “fortalece la autoimagen y potencia la estructuración de habilidades, actitudes y limitaciones; muchas poco reconocidas” (p.31).

En efecto, brindar a las personas que pronto dejarán de laborar la oportunidad para que se suscite en ellas la valoración personal, la autoconfianza, autoaceptación y autonomía, fomenta un crecimiento y encuentro personal que conlleva a la autorrealización, como resultado se promueve un bienestar con calidad de vida.

Cabe agregar que desarrollar esta conciencia algunas veces resulta difícil, puesto que las personas en la etapa adulta invierten la mayoría del tiempo en el área académica, familiar, profesional y en algunos casos se deja de lado el área personal, entonces, “el proceso de

autoconocimiento no se da siempre en forma óptima y, por esta razón, las personas muchas veces no cuentan con la información necesaria, como para planificar su vida” (Pereira García, 2001, p. 9). De ser así, el acompañamiento de un profesional en Gerontología puede ser un medio para que la persona despeje inquietudes, discierna y tome la mejor decisión para su proyecto de vida.

El autoconocimiento es muy amplio, por lo que, para efectos de la investigación, solamente se tomarán en cuenta los valores, intereses, habilidades y limitaciones, son elementos sustanciales que brindan objetividad al describir su propia esencia, a la vez que facilitan una planificación realista sobre los objetivos e influyen en el cumplimiento de las metas que se proponga la persona.

2.3.1.1 Valores e Intereses

Los valores e intereses consolidan la identidad de las personas, se conforman a partir de las vivencias, roles, normas y demás mandatos sociales, generalmente el primer lugar en que se refuerzan es en la familia, pero conforme la persona pasa por las diferentes etapas del ciclo evolutivo, pueden disminuir, reforzarse o surgir nuevos intereses o valores que le permiten afrontar los desafíos que se le presentan, delimitar tanto las metas como decisiones para un estilo de vida responsable y provechoso.

De esta manera, Naranjo Pereira (2011) opina que “el conocimiento de lo real es muy importante, pues implica la comprensión de los valores propios, las metas y aquellos aspectos que dan significado a la vida” (p.63). Para esta autora, es necesario que la persona posea una concepción realista sobre su ser, para así evitar el idealismo, con la finalidad de reconocer quién es, cuáles son las expectativas, motivaciones intrínsecas y extrínsecas para demarcar objetivos alcanzables en la construcción de planes personales.

2.3.1.2 Habilidades y limitaciones

Ahora bien, las habilidades y limitaciones son parte del autoconocimiento, en este sentido Portillo Torres (2017) describe la habilidad como un constructo social, que presenta varias connotaciones dependiendo del contexto, surgen y se ajustan de acuerdo con las exigencias

del presente. Se desarrollan desde la condición neurofisiopsicológica de la persona y pueden ser específicas o integrativas.

Esas aptitudes que utiliza la persona para llevar a cabo determinada tarea y sacarla con éxito, en diferentes momentos durante su vida, se pueden aglomerar en habilidades relacionadas al procesamiento de la información, memoria, percepción, comprensión y analogías, hasta la autoeficacia, la facilidad en expresión de emociones, la empatía, asertividad, el trabajo en equipo, manejo de la frustración, la impulsividad o el enojo.

Desde la perspectiva de Giráldez Hayes y Prince (2017) las habilidades se clasifican en intrapersonales, relacionadas con la adaptabilidad, optimismo, resiliencia o integridad, luego señala las interpersonales referentes a la interacción social como la empatía y escucha activa y por último las relacionadas al pensamiento, organización o acción representadas en el pensamiento crítico y creativo, así como la proactividad.

Como resultado, constituyen una forma de prevención y promoción de una vida saludable. Por lo tanto, al acercarse a la jubilación no se escapa de esta retrospectiva, es una oportunidad para etiquetar aquellas que han facilitado la superación de los desafíos y definen autenticidad.

Otro elemento que es imprescindible en la elaboración de planes personales, son las limitaciones, suelen estar relacionadas con la posibilidad y acceso de la persona a los bienes y servicios, en referencia con la salud, alimentación, transporte, vínculos sociales, entre otros.

Desde la perspectiva de Amiard et al. (2019) cada persona presenta sus propias limitaciones, por factores personales o del contexto en que se desenvuelve, generalmente para poder tener una noción se utilizan preguntas relacionadas a la rutina diaria, padecimientos, a la movilidad para caminar o levantar los brazos, la rampas, los vínculos sociales, entre otros.

Dicho lo anterior, si la persona es consciente sobre su situación actual en cuanto a las posibilidades y los recursos personales que posee, será más factible que los planes que edifique posterior a la jubilación sean provechosos y satisfactorios.

Además, como parte de este suministro de información, es crucial destacar otro elemento clave para la planificación del proyecto de vida, el cual se refiere al conocimiento del medio, la principal razón se debe a que brinda una panorámica de los recursos con los que puede contar la persona jubilada, para superar las tareas propias de la etapa y perseverar con la realización de los planes personales.

2. 3.2 Conocimiento del medio, oportunidades para un proyecto de vida

Se considera el conocimiento del medio, como un recurso que permite identificar las oportunidades y buscar el acompañamiento necesario para continuar con los planes que se ha formulado la persona que se aproxima a la jubilación; se debe recalcar que este medio social forma parte de la condición humana, es un espacio para establecer y modelar las normas, creencias, los vínculos sociales, los valores, el aprendizaje, la conducta, entre otros.

2.3.2.1 Tipos de apoyo social

Para comprender mejor este tema, Castellano Fuentes (2014) se refiere a un tipo de apoyo formal el cual presenta objetivos determinados para un área en particular, por lo tanto, generalmente intervienen profesionales o el voluntariado, se distingue por las metas establecidas previamente, como parte del servicio que brinda. La otra clasificación de apoyo social es el informal el cual está compuesto por familiares, amistades, vecinos o por conexiones entre personas de acuerdo con un tema en común o actividades que comparten.

Por este motivo, una persona capaz de reconocer las redes formales e informales con distintos fines como académicos, gremiales, artísticos, recreativos, por compañerismo, deportivos, religiosos o de otra índole, será más probable que sus planes a futuro sean duraderos, objetivos e interesantes.

Con respecto a esto Pinazo Hernandis y Sánchez Martínez (2005) se refieren a las funciones del apoyo social, de acuerdo con la problemática que enfrenta la persona, los cuales, se detallarán a continuación:

- Apoyo emocional, afectivo o expresivo: consiste en compartir sentimientos, experiencias y poder tener la confianza para sentirse una persona amada, apreciada y valorada.
- Apoyo informacional, cognitivo o estratégico en este se puntualiza por el consejo o información útil para resolver la situación.
- Apoyo material, tangible o instrumental, que se manifiesta por la prestación directa o indirecta de servicios de manera desinteresada, así como las acciones que emprende la persona para lograr objetivos, desde el acompañamiento que le pueden brindar para alguna cita hasta inscribirse en alguna actividad que genere bienestar.

Específicamente, los apoyos contribuyen a que las personas puedan establecer vínculos que permitan la apertura para expresar opiniones, compartir experiencias, la iniciativa para buscar alternativas ante los desafíos y la confianza de contar con personas cercanas que generan impulso y motivación por seguir adelante.

Por otra parte, García-Yepes (2017) hace referencia a una visión panorámica que se debe considerar, para una intervención oportuna en la revaloración de planes personales posteriores a la jubilación, como la referencia cultural, la condición económica, la familia y relaciones interpersonales, como parte del entorno social.

Es relevante recalcar, que cuando una persona es consciente del contexto que le rodea y las opciones que tiene en cuanto a los grupos de interés, instituciones a las cuales acudir, entre otros; se facilita la valoración de los recursos con los que cuenta para afrontar diversas situaciones personales, sociales y físicas.

En nuestro país se cuenta con diversas instituciones y medios sociales, las cuales son oportunidades en Costa Rica para la población adulta mayor.

Tal como ha sido planteado, conocer el medio permite, que las personas próximas al retiro laboral puedan tener un panorama sobre las opciones, que se ofrecen para aprovechar al máximo la vejez, es decir, actualmente existen varias organizaciones como centros diurnos, programas de universidades, AGECO y más, que permiten el espacio para la interacción con personas de una misma edad o grupos sociales más jóvenes.

Esta última institución, presenta una particularidad y es el voluntariado e inclusive algunos grupos gremiales también lo incorporan, es una oportunidad para que las personas se integren en la sociedad, rompe con ciertos esquemas discriminantes sobre lo que implica vivir la vejez y fomenta la sensación de productividad, servicio y sentido de trascendencia.

La participación en diferentes ambientes, puede generar un círculo virtuoso de reconocimiento social, ocupación productiva del tiempo libre, acompañamiento en las situaciones difíciles, un medio en que se solidarizan alegrías y tristezas, comparten las vivencias, dan y reciben consejos, así como se establecen relaciones intergeneracionales positivas, como resultado facilita la apertura de nuevos espacios para la realización de proyectos de vida que permitan una mayor satisfacción y bienestar personal (UCR. Centro Centroamericano de Población, 2008).

Parte de lo anterior, lo conforman las universidades públicas como UCR con el PIAM, la UNA con el PAIPAM con diversidad de cursos para el interés de las personas adultas mayores, el ITCR con el Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor (PAMTEC) y la UNED, mediante el Programa de Gerontología, los cuales brindan cursos tanto para la persona adulta mayor como capacitación para la persona cuidadora; sobresalen temas como envejecimiento exitoso, autocuidado, sexualidad, sentido de vida, duelo y muerte.

Además, algunas de ellas ofrecen una variedad de opciones entre actividades recreativas, divulgación de derechos, recursos tecnológicos, actividades físicas y otras.

Es necesario agregar que, en las Clínicas de la CCSS promocionan el ejercicio físico, a nivel comunitario por parte de las Municipalidades, por otra parte, la Casa del Artista imparte sus cursos, entre otros espacios, son parte de los beneficios que la sociedad promociona, en los cuales, dependiendo de la conformación del grupo, quizás sea una oportunidad para propiciar la intergeneracionalidad.

Del mismo modo, el servicio social que ofrece la Red de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores, desde el CONAPAM, brinda atención a las necesidades de la población adulta mayor, especialmente las que están en riesgo social.

Igualmente, grupos gremiales o religiosos, programas como Ciudadano de Oro facilitan el encuentro interpersonal y son oportunidades para que las personas próximas a jubilarse valoren, dado que no es una decisión a la deriva, elementos del autoconocimiento, responsabilidad, disposición y autogestión, se necesita información tanto interna como externa para revalorar el proyecto de vida, de acuerdo con las posibilidades de cada persona.

Todos los elementos señalados anteriormente, cristalizan el plan de preparación para la jubilación, crean una radiografía sobre sí misma y sí mismo y el mundo que le rodea, para que la persona próxima a jubilarse tome en consideración. De tal manera que, al redefinir las metas, contribuyan tanto con la satisfacción personal como con la participación e inclusión dentro del mundo cambiante.

2.3.3 Metas y decisiones personales

Este componente de metas y toma de decisiones, incluye los aspectos relacionados con la personalidad, de lo que el contexto le ofrece y a lo que puede establecer, entonces con base en ello, se crean una serie de alternativas que sean atractivas y robustas de significado.

En todo este proceso, que implica un plan de acción, surgen aspiraciones o anhelos de cómo se visualiza la persona en un futuro. Al respecto, Suárez-Barros et al. (2018) manifiestan que, cuando se trazan metas es necesario plantear los pasos a seguir, las acciones que empleará para lograrlas, así como asumir su propia responsabilidad al delimitar una dimensión temporal para llevarlo a cabo. Es por esto que un proyecto de vida es un proceso activo, reflexivo y de autodecisión.

Es relevante recalcar que, un plan de acción requiere analizar en cada opción, las posibles consecuencias para la vida cotidiana, los pasos que necesita para llevar a cabo su plan, conocido comúnmente como planificación, así como la previsión de situaciones que se pueden suscitar en un futuro y así poder considerar los riesgos y posibilidades de éxito, igualmente prepararse para afrontar dificultades y superar obstáculos, los cuales pueden ser a nivel de ejecución o emocionales (Romero Rodríguez, 2004).

De igual forma, se catalogan diferentes estilos de decisión como activo, pasivo, emocional, dependiente o racional. Cabe recalcar que las decisiones están sujetas a la evolución, son provisionales, es un proceso cíclico que está presente en las diferentes etapas del ciclo vital, por esta razón el aprendizaje que se rescata de cada decisión es útil para tener más claridad en el proyecto y metas que se desean planificar, se trata de aprender a utilizar el tiempo libre a partir de las potencialidades personales, para un estilo de vida determinado (Romero Rodríguez, 2004).

Para sintetizar este apartado, se recomienda un proceso de preparación para la jubilación que incluya elementos personales, apoyos extrínsecos, retos afrontados y superados con éxito, las dificultades con las que se pueden encontrar las personas jubiladas, así como el espacio para expresar emociones y pensamientos que surgen durante la planeación de proyectos personales.

La experiencia de contar con el acompañamiento de una personal profesional en Gerontología, puede tener un complemento agregado, debido a que es especialista en procesos de vejez y envejecimiento, pero sobre todo tiene un rol mediador en procesos de autocuidado, escucha, empatía y propicia iniciativas para que la persona por sí misma, mediante el propio análisis de su historia de vida, encuentre los recursos necesarios para afrontarla, como resultado posibilita un equilibrio óptimo en sus áreas del bienestar durante su ciclo vital.

CAPÍTULO III

MARCO CONTEXTUAL

3. Fundamentos del contexto

3.1 Reseña histórica del Instituto Nacional de Aprendizaje

El INA fue creado para ser un medio de progreso en Costa Rica, mediante cursos y capacitaciones para distintos ámbitos laborales.

En este sentido, se creó a partir de la ley No. 3506 del 21 de mayo de 1965, parte de su accionar es brindar formación profesional, tanto al sector empresarial público y como al privado.

La finalidad es promover y desarrollar tanto la capacitación como la formación profesional de personas trabajadoras en todos los sectores de la economía, para impulsar el progreso económico que contribuya con el mejoramiento de las condiciones de vida de la fuerza laboral del pueblo costarricense (Saborío, 2017).

Al respecto, se detalla cómo misión de la institución lo siguiente: “El INA forma, capacita y certifica a personas físicas y jurídicas, para contribuir al crecimiento personal, movilidad social, productividad y competitividad; que permita al país adaptarse a los cambios que el entorno exige. Igualmente, presenta como visión: Ser una institución educativa que responda oportunamente, de forma inclusiva, con servicios innovadores, flexibles y pertinentes, que contribuyan con el desarrollo del talento humano, la movilidad social y el crecimiento económico de la nación” (INA, 2020).

Como parte de su labor ofrece Servicios de Capacitación y Formación Profesional a las personas mayores de 15 años y personas jurídicas, para mejorar la productividad y competitividad de las empresas por medio de programas que promuevan el progreso y transformación del sector industrial, desarrollo tecnológico, refuerzo a la calidad, de acuerdo con la demanda del mercado.

Un aspecto relevante de esta institución es que incorpora dentro de sus servicios, capacitaciones flexibles y oportunas dirigidas a poblaciones en desventaja como personas con capacidades diferentes, población migrante debidamente documentada, indígenas, personas privadas de libertad, personas adultas mayores, jóvenes en condición de marginalidad, con el fin de que puedan tener la oportunidad de insertarse en el campo laboral.

Actualmente, presenta convenios con la OIT. Además, entre los requisitos se encuentran sexto grado de escolaridad aprobada y ser elegido en el proceso de selección. En las áreas de electrónica solicitan el título de Bachillerato de Educación Secundaria, mientras que en el caso de Turismo, Peluquería y Estética requieren de la misma manera el título de noveno año.

Por otra parte, entre las áreas que imparte en el INA se encuentran: industria alimentaria, agropecuaria, comercio y servicios, industria gráfica, mecánica de vehículos, metal mecánico, náutico pesquero, procesos artesanales, electricidad, tecnología de materiales, textil, confección industrial de ropa y turismo.

Esta institución presenta sedes en cinco provincias del territorio nacional, a saber, Heredia, San José, Alajuela, Puntarenas y Guanacaste.

Para cubrir los diferentes ámbitos, el INA cuenta con dos tipos de poblaciones, primeramente el equipo docente, el cual en ocasiones tiene que trasladarse a diferentes zonas del país, en segundo lugar y no menos importante, el personal administrativo que como su término lo indica es el encargado de distintas funciones de oficina desde brindar información y acompañamiento a la población estudiantil, hasta capacitar y asesorar al personal, buscar alianzas, efectuar el proceso de contratación de distintos servicios, entre otros.

Por lo tanto, es valioso indicar que estas personas funcionarias tienen la opción de escoger la pertenencia a uno de los dos regímenes de pensión, por tanto, hay quienes cotizan para la CCSS y quienes lo efectúan para el Magisterio Nacional, cada institución, presenta sus diferencias en cuanto al número de cuotas, el porcentaje de salario y si es hombre o mujer.

Un dato valioso es que a nivel nacional el INA gestiona este tipo de cursos de preparación para la jubilación, una vez al año, la duración corresponde a cuatro sesiones, según lo dicho por A. González (comunicación personal, 11 de agosto de 2020). En años anteriores se llevaba a cabo en convenio con la CCSS, actualmente cambiaron de promotor y quien lidera estos procesos es JUPEMA. Otro dato importante, es que a este curso asisten las funcionarias y los funcionarios que deseen, independientemente del puesto que desempeñen.

Para efectos del proyecto propuesto en esta investigación, se realizó en la provincia de Heredia, con el personal administrativo y docente, el tiempo para acogerse a la jubilación es variado, ronda desde el año y medio, cuatro años y hasta los trece años.

A continuación, se detallan los siguientes datos en relación con el personal que labora en el sector de Heredia.

Total, de la Población 153 puestos, de los cuales 4 están vacantes

Rangos de Edades	
20-30 AÑOS	6
30 a 40 años	52
40 a 50 años	46
50 a 62 años	44
Superior a 62 años	1

Fuente: A. Mora López (comunicación personal, 23 de julio de 2019). Staff de Recursos Humanos/Regional Heredia.

Ubicación espacial del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA)-Heredia



Ubicación geográfica del INA, Heredia las diferentes sedes que estaban distribuidas en el sector de Heredia y la actual sede.

Nuevas Instalaciones del INA,
sector San Francisco-Heredia



Fuente:

https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBD_esCR764CR766&q=ina+heredia+ubicacion&npsic=0&rflfq=1&rldoc=1&rlha=0&rllag=9993821,-84123167,723&tbm=lcl&sa=X&ved=2ahUKEwixiMn90YLjAhXFx1kKHeiOBNoQtgN6BAgKEAQ

CAPÍTULO IV

MARCO METODOLÓGICO

Este apartado presenta la descripción del paradigma naturalista, así como el enfoque cualitativo, ya que el interés primordial es aproximarse a la realidad del personal próximo a jubilarse que labora en el INA, a través del método investigación-acción.

Inicialmente, por medio de un grupo focal, se identificaron las necesidades de la población, para llevar a cabo la elaboración del proyecto de preparación para la jubilación.

Dentro del apartado se mencionan las técnicas y métodos para recolectar y analizar la información, las fases en que se llevaron a cabo las sesiones virtuales desde la planeación, ejecución y las formas de evaluación del proyecto gerontológico.

4.1 Paradigma Naturalista

El paradigma naturalista permite ahondar en la realidad del sujeto de investigación, conocer e identificar los elementos que convergen en la vida de éste y desde su perspectiva considerar los aspectos necesarios para comprender su realidad. Por esa razón se analizan elementos clave como las percepciones, vivencias y desafíos, de acuerdo con el interés de quien investiga.

Permite generar conocimiento a partir de la penetración y comprensión de las conductas humanas desde la intención que anima ese accionar; es decir, explica, comprende y analiza los hechos tal y como se presentaron desde su naturaleza y su propia complejidad. (Carmona Valverde y Prado Cubero, 2017, p.147)

Este paradigma, admite un mayor acercamiento a la realidad de cada persona, para que por sí misma pueda valorar los intereses, habilidades y limitaciones que facilitarán la construcción del proyecto de vida al jubilarse.

4.2 Enfoque

El enfoque que se utilizará es el cualitativo, dado que permite la inmersión en la realidad que vive el sujeto de estudio, toma en consideración los distintos factores externos e internos que forman parte de la identidad de la persona.

Específicamente busca comprender la perspectiva de las personas participantes sobre los fenómenos que les rodean, de manera exhaustiva indaga las experiencias, emociones, opiniones y significados de cómo se perciben la realidad (Hernández et al., 2010).

Para Canales Cerón (2006) lo cualitativo se caracteriza por una profundidad en la intervención “implica un proceso de indagación que pretende ubicarse al interior de los procesos de construcción social de los significados y de las acciones” (p. 239).

En esta investigación se pretende desarrollar un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida, por ese motivo se profundizará en la percepción de sí misma y sí mismo, se tomará en cuenta las experiencias vividas, los valores adquiridos, intereses, metas y decisiones para que la elaboración de su plan de vida sea robusto de significado e implique la autonomía y realización personal.

4.3 Método

De acuerdo con este tópico, según Gurdíán-Fernández (2010) “el método a utilizar nos debe permitir identificar y definir cuidadosamente la situación, la naturaleza del tema u objeto que se estudia o evalúa, la selección de las técnicas de recolección y el análisis” (p.134).

Por lo tanto, en esta investigación el método, corresponde al diseño investigación-acción, debido a que se caracteriza porque aparte de generar conocimiento, hacer uso de la sistematización y el análisis, incluye como propósito la intervención, mediante diferentes estrategias para abordar las necesidades de quienes son partícipes del estudio.

Por ende, el proyecto gerontológico se implementó de manera virtual, a las personas próximas a jubilarse, de acuerdo con las necesidades identificadas en el diagnóstico, por lo tanto como parte de las estrategias metodológicas, se encuentran desde el uso de ejercicios

de complete, visualización de vídeos e imágenes, hasta la reflexión de fondo sobre cada tema, todo ello de manera sincrónica y asincrónica desde la virtualidad.

La investigación acción es un medio autorreflexivo, que permite realizar prácticas concretas, es un proceso donde se investiga, pero también se interviene, se utiliza en programas, procesos y reformas estructurales que transforman la realidad (Hernández et al., 2010).

Al mismo tiempo, Jara Holliday (2012) destaca que es un enfoque de origen particularmente latinoamericano, cuyo fin primordial es generar la participación de las personas para realizar un análisis de su realidad y como resultado contribuir con la transformación social a favor de quienes participan del estudio.

Este tipo de investigación permite que la persona sea partícipe del proceso, de manera tal que sean interiorizadas para elaborar acciones que impulsen el cumplimiento de planes personales luego de jubilarse.

4.4 Personas participantes

La población que aceptó la invitación a participar es de siete personas adultas (dos hombres y cuatro mujeres) que estén laborando para el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA), con edades entre los 50 a 65 años.

Se elige este rango etario, debido a que presentan una identidad más sólida, que refuerza la retrospectiva de vida, al valorar experiencias, se reconocen elementos de la personalidad que generan autenticidad y un sentido de trascendencia, aspectos esenciales en la revaloración de proyectos personales.

Se considera esta población porque la mayoría están próximos a jubilarse, muestran interés y anuencia en el tema propuesto, a pesar de que algunas y algunos tienen planes sobre qué hacer después de la jubilación, otras y otros en cambio son más generales o no han pensado en ello, muestran curiosidad por ahondar en temáticas de vejez, envejecimiento, conocer estudios sobre este tema de preparación para la jubilación y algunas estrategias utilizadas para prepararse oportunamente, que impliquen prácticas de estilos de vida saludables.

Asimismo, la población presenta varias características importantes de considerar: a nivel de escolaridad, secundaria completa, universitaria incompleta y otras personas con licenciatura o posgrado; el estado civil también es diverso (casadas y casados, una separada y otra soltera); y finalmente hay que mencionar que participan tanto personal administrativo como docente. Posteriormente, en el siguiente capítulo, se detallará información más específica, sobre las personas participantes, que fueron parte de las sesiones virtuales aplicadas.

4.5 Fases del método Investigación-Acción

El método investigación-acción, es un proceso dialéctico, que parte de situaciones sociales, con la finalidad de satisfacer las necesidades de las personas ante una situación determinada, lo constituye una serie de fases que determinan la manera en que se recaban los datos, su respectivo análisis y posibles mejoras.

En esta línea, Hernández et al. (2014), destacan las fases esenciales, que propician la validez y relevancia del método de investigación-acción: “observar (construir un bosquejo del problema y recolectar datos), pensar (analizar e interpretar) y actuar (resolver problemáticas e implementar mejoras), las cuales se dan de manera cíclica, una y otra vez, hasta que todo es resuelto” (p. 467).

4.5.1 Fase de diagnóstico

La finalidad es identificar las necesidades de las personas que participan en la investigación, quienes laboran en el INA, en referencia con su proceso de preparación para la jubilación desde su proyecto de vida

En cuanto a las técnicas e instrumentos de recolección de datos, se realizó la técnica de grupo focal, en este caso fue indispensable crear un ambiente oportuno donde pudieron exponer los sentimientos y opiniones en relación con el tema por abordar. Como parte del instrumento se diseñaron una serie de preguntas generadoras sobre el proyecto de vida, aspectos personales del medio, así como la percepción de vejez y envejecimiento, unido a los elementos necesarios para las metas, toma de decisiones y como resultado generar una conversación que profundice en las temáticas planteadas (Anexo 1).

En este caso, Gurdián-Fernández (2010) caracteriza al grupo focal como una técnica proactiva que facilita la expresividad de forma espontánea, es un espacio de interacción discursiva; en este convergen el contraste y la comparación entre las opiniones que manifiestan las personas integrantes del grupo.

Posteriormente, se registraron los datos del grupo focal, a partir de una grabación en audio, la cual se transcribió, se ordenó la información de acuerdo con los temas de la investigación y se codificó por medio de plantillas de Word, para el respectivo análisis mediante la triangulación y el análisis de contenido.

Sin embargo, para el análisis de los resultados, luego de que se implementó el proyecto gerontológico, se utilizó el programa Atlas-ti, un software creado especialmente para analizar datos cualitativos.

El comienzo de Atlas-ti fue en Berlín, es un programa que facilita el reordenamiento de los datos, ya sean entrevistas, vídeos, imágenes y más, desde una perspectiva cualitativa, mas no supe el análisis que la persona investigadora efectúa sobre su estudio, reduce y agrupa la información con más facilidad, por lo que presenta elementos como la unidad hermenéutica, permite marcar citas, códigos, memos o notas, agrupa familias, vistas de red, entre otros (Muñoz-Justicia y Sahagún-Padilla, 2017).

Por otra parte, en relación con la triangulación de los datos, se optó por la triangulación múltiple, la cual según Moreira (2002) “el investigador combina en una investigación múltiples observadores, perspectivas teóricas, fuentes de datos y metodologías” (p. 22). En el caso de Gurdián-Fernández (2010) la cataloga como triangulación de datos, en la cual, para llevar a cabo el análisis de la información, emplea varias fuentes de consulta para verificar o confrontar lo recabado.

En relación con el análisis de contenido, se realizó un análisis temático, el cual permite formular inferencias objetivas y sistemáticas sobre la comunicación simbólica de los textos. Según Díaz Herrera (2018), en un análisis de contenido la perspectiva interpretativa del texto profundiza en el contenido latente y el manifiesto, cuenta con una serie de fases: la teórica o preanálisis, que es una aproximación documental sobre el trabajo, la fase

descriptiva, que se caracteriza por analizar la información y por último la interpretativa, que deduce las categorías emergentes.

Ahora bien, las unidades de análisis de contenido utilizadas para la selección de la muestra fueron: muestreo opinático, las cuales se anteponen a la información recabada de la población participante, debido a que es a criterio del investigador o investigadora la elección de las unidades a agregar, luego cuando se ha aplicado el diagnóstico surgen las de registro, catalogadas como un conjunto de frases o ideas y por último las de contexto, que son más amplias, es el párrafo que generalmente incluye la unidad de registro (Andréu, 2002).

Para llevar a cabo el análisis de contenido se emplearon categorías deductivas, producto de la teoría investigada previamente al análisis, así como de la codificación establecida. Sin embargo, surgieron categorías emergentes, como por ejemplo la vejez, aparte de ser considerada como una etapa de cambios, pérdidas y ganancias fue percibida como libertad, en los intereses que eran vistos como actividades de agrado o satisfacción se incluyó la manera en que se puede prestar un servicio e inclusive la preferencia con la naturaleza, por lo tanto, se clasificaron los que tienen relación con la formación, motivación y los que facilitan el sentido de vida, a la vez que algunos de ellos promueven el deseo de aprender.

Dicho lo anterior, como parte de las categorías de análisis, se encuentran: autoconocimiento el cual incluye los intereses y valores, habilidades junto con las limitaciones, la segunda categoría sobre envejecimiento incorpora etapas del desarrollo vital, la vejez con sus mitos y estereotipos, más las fases de la jubilación, la tercera categoría es sobre conocimiento del medio que engloba los tipos de apoyo social, por último, proyecto de vida con la toma de decisiones y metas.

Sin embargo, a pesar de que el proyecto de vida esté situado de último en las unidades temáticas, se encuentra estrechamente relacionado con las categorías anteriores, siempre que se trabaje proyecto de vida es necesario referirse al autoconcepto, a la autovalía, autorrealización, al contexto social, decisiones y al trazo de metas con significado, al igual que reconocer las etapas del desarrollo en que se encuentra la persona.

4.5.2 Fase de diseño

Esta etapa tiene como objetivo diseñar un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida, de acuerdo con las necesidades de la población participante. Primeramente, se realizó un diseño instruccional para delimitar los pasos a seguir durante la implementación del proyecto.

Existen varios modelos de diseño instruccional, pero el que más se adecúa al proyecto de investigación, es el propuesto en la publicación de Domínguez Pérez et al. (2018) titulado como ADDIE, por su acrónimo análisis, diseño, desarrollo, implementación y evaluación es uno de los más utilizados y será desarrollado con más detalle en el capítulo V de este estudio.

Precisamente, por motivos del Covid-19 y las medidas sanitarias tomadas por parte del Ministerio de Salud y la Universidad de Costa Rica sobre el distanciamiento físico, uso del teletrabajo, eludir aglomeraciones de personas, normas de higiene en cuanto al lavado de manos, evitar tocar superficies o llevarse las manos a la cara, entre otras.

Se tomó la decisión en conjunto con las participantes y los participantes para modificar la metodología presencial que previamente se había diseñado por la virtualidad.

Entonces, las matrices educativas se elaboraron para que los temas de autoconocimiento, la jubilación, vejez, envejecimiento, conocimiento del medio, metas y decisiones, se abordaran de diferente manera algunas más interactivas que otras, pero que fueran atractivas para reflexionar y cuestionarse.

4.5.3 Fase de implementación

En esta ocasión, se implementó un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, basado en el proyecto de vida, dirigido a las personas próximas a jubilarse.

A continuación, se detallan las técnicas y recursos utilizados para la implementación de cada una de las unidades:

- Introducción: incorpora lo que va a tratar cada unidad, el objetivo, temas, las habilidades o conocimientos que alcanzarán al finalizar la unidad.
- Ruta de aprendizaje: incorpora los pasos a seguir (ejercicios que se deben de completar) para terminar la unidad.
- Recordemos que: son vídeos que se iniciaron a partir de la primera unidad, la finalidad es rescatar la información más útil de la unidad anterior y que será valiosa para la siguiente.
- Foros: a partir de un tema que la facilitadora postea, cada participante expresa su opinión, sentimientos y comenta al menos una opinión de un compañero o una compañera para que se pueda generar la discusión sobre esa temática en particular. Entre los recursos, se considera necesario el acceso a internet y a una plataforma virtual
- Material de apoyo: se colocaron vídeos/artículos que se elaboraron acerca de cada tema que se abordó. A la vez, como parte de los recursos a utilizar son el internet, plataforma virtual y audio
- Desarrollo: son descripciones cortas realizadas por la facilitadora sobre la unidad, con aspectos relevantes para tener en cuenta en cada temática, a modo de sustento para las actividades efectuadas.
- Seamos reporteros por un día: la facilitadora subió una serie de frases incompletas en la plataforma, para que cada persona entrevistara a otra y luego presentarla vía reunión zoom sin decir el nombre para tratar de adivinar a quien describen.
- Mi radiografía: es un ejercicio individual que solicita completar una serie de afirmaciones, a las cuales se podía agregar alguna fotografía o canción y construir su presentación sobre aspectos personales

Por otro lado, la sistematización permite registrar todas las intervenciones que se llevan a cabo, mediante este proceso se puede evidenciar elementos que necesitan mejorar o

reforzar durante la aplicación, igualmente identificar hallazgos cruciales para reforzar constructos teóricos.

Es así, como Jara (2012) comenta aspectos propios de la sistematización “una primera característica fundamental de la sistematización de experiencias es que permite construir nuevos conocimientos, que provienen directamente de experiencias vividas, las cuales son siempre expresión concreta y delimitada de una práctica social e histórica más amplia” (p.89).

A continuación, se describen las etapas del proceso de sistematización:

1. El punto de partida: en esta primera fase se aplicó un diagnóstico mediante la implementación de un grupo focal, el cual fue registrado en audio, para conocer las necesidades de la población con la finalidad de plantear estrategias en la creación del proyecto gerontológico de preparación para la jubilación. En el grupo focal participaron las funcionarias y los funcionarios del INA que deseaban incorporarse al proyecto. Desde la perspectiva de Jara Holliday (2012) se debe de tener una visión holística de la realidad, de las personas participantes del proceso de investigación, quienes presentan dilemas y desafíos, de esta forma se valoran los saberes populares como aspectos que se deben de tomar en consideración para profundizar en su manera de visualizar el mundo.
2. Plan de sistematización: consiste en realizar preguntas iniciales como parte del objetivo de la investigación que involucre la precisión, la ubicación de las fuentes de información y la planificación (Jara Holliday, 2012). Como resultado, se identificaron datos específicos de donde se efectuó la aplicación del instrumento diagnóstico, luego de identificar las necesidades se diseñó la intervención respectiva con sus matrices educativas, al igual que se planificó las estrategias que posteriormente se usaron para analizar la información, como las evaluaciones, grabaciones de vídeo en el caso de la modalidad sincrónica, en cada unidad se completaron ejercicios, los cuales se resguardaron por carpetas.

3. **Reconstrucción del proceso vivido:** se distingue por que se detalla meticulosamente la información y experiencias recabadas mediante los registros utilizados, en este caso por ser un proyecto gerontológico virtual, se utilizaron formularios de Google, implementación de vídeos, foros y trabajos de introspección y análisis. Al respecto, para Jara Holliday (2012) consiste en una exposición del trayecto seguido de manera objetiva y de la manera más descriptiva posible sin analizar esa información.
4. **Reflexión de fondo:** en este caso se analizaron aspectos relacionados con el significado y revaloración de su proyecto de vida a partir de creencias personales o sociales sobre la vejez, la jubilación, envejecimiento, en conjunto con las oportunidades y apoyos para llevarlo a cabo, así como limitaciones y aprendizajes que pueden influir en la revaloración de planes personales con significado. Desde la perspectiva de Jara Holliday (2012) es la fase en que realizan procesos de análisis, síntesis e interpretaciones sobre lo ocurrido.
5. **Punto de llegada:** a partir del análisis y síntesis de los datos, se redactaron conclusiones y recomendaciones para comunicar los aprendizajes y datos relevantes sobre la investigación aplicada. En este sentido, las conclusiones serán una guía que se debe de tomar en consideración para experiencias futuras hacia nuevos aprendizajes o inquietudes por aclarar, así como las recomendaciones son pautas por seguir en futuros procesos similares (Jara, 2012).

4.5.4 Fase de evaluación

La evaluación permite conocer el desarrollo del proyecto, su alcance, la dinámica e interacción entre facilitadora y participantes “la evaluación cualitativa se constituye como un medio para lograr una ruptura con la imposición académica y contribuye con la formación de un ciudadano integral, pues contempla la relación investigación-comunicación para lograr concientización sobre la realidad.” (Gamboa Araya y Castillo Sánchez, 2013, p.54).

Por lo tanto, la implementación del proyecto gerontológico se evaluó mediante un cuestionario, a través de Formularios de Google, el cual se pasó al finalizar cada unidad, estuvo conformado por preguntas relacionadas con las actividades que más le gustaron, si cada tema que se trabajó en la unidad facilitó nuevos aprendizajes, los insumos teóricos fueron suficientes, saturados o por el contrario faltó más profundidad, de lo visto qué aplicaría en su cotidianidad, tiempo invertido en las sesiones, acompañamiento e indicaciones claras por parte de la facilitadora y aspectos por mejorar para próximos encuentros virtuales.

Además, la evaluación final se dividió en dos partes, una reunión virtual a partir de preguntas generadoras como las siguientes: ¿cambió su perspectiva de proyecto de vida posterior a la jubilación? ¿Si fue así, en qué sentido fue ese cambio?

La segunda parte, se realizó mediante un cuestionario, como las sesiones anteriores, solo que esta vez incluyo ¿Qué opinan acerca de la dinámica desarrollada del proyecto gerontológico de preparación para la jubilación? De forma general lo que se trabajó en las sesiones sincrónicas, asincrónicas que se desarrollaron. Igualmente, la opinión sobre la cantidad y tiempo otorgado para cada unidad, el tema que más le gustó y menos le llamó la atención con la explicación correspondiente, por último, la opinión respecto a la plataforma utilizada.

4.5.6. Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas, son un conjunto de características, que puntualizan aspectos relacionados con la obtención y análisis de los datos, con la finalidad de evitar sesgos o alteraciones que distorsionen el procedimiento que se lleva a cabo.

En síntesis, las investigaciones éticas, resguardan el respeto y protección a la integridad de quienes participan en la investigación, en términos de anonimato, la objetividad en el procesamiento de la información y la difusión de los resultados (Bustamante Ubilla, 2019).

Ahora bien, una investigación en que participen seres humanos resulta necesario tomar en consideración aspectos éticos, por lo tanto, para profundizar en el tema, se tomó en cuenta la publicación de Miranda-Navales y Villasís-Keever (2019) en la cual mencionan los

principios de validan el rigor científico y social, a partir de ello, se desarrollan las siguientes ideas

- Primeramente, deben señalarse los parámetros que se van a considerar para salvaguardar, tanto la información personal como los datos adquiridos, de quienes participan del proceso investigativo, usados para el respectivo análisis.
- Se debe establecer el principio de respeto por la autonomía, en el cual la persona participante recibe toda la información sobre cómo se va a llevar a cabo la investigación, al final su decisión de acceder a ser parte del proceso es voluntaria.
- La investigación debe cumplir con un balance riesgo-beneficio, este último debe prevalecer, es necesario que se mencionen las posibles eventualidades que pueden surgir durante el proceso y la forma de resolverlos, así como las ventajas para sí mismo y la sociedad de formar parte de la investigación, por esta razón debe ser explicado de forma sencilla, concisa y entendible.
- Todo lo anterior, debe estar descrito en un consentimiento informado, un encabezado que incorpore el nombre de la institución y un apartado para la firma, la extensión varía según cada caso, pero sí debe estar escrito con un lenguaje hacia una persona que apenas ha concluido la primaria.

Al respecto, la Universidad de Costa Rica, como parte de su desempeño académico e investigativo, utiliza un formulario de consentimiento informado, aprobado por el Comité Ético Científico en la sesión número 83 del 1 de noviembre de 2017, y comunicado mediante el oficio VI-8388-2017.

En cuanto a este “Formulario de consentimiento informado” (Anexo 2), se detalla el propósito de la investigación, diseñar un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, mediante sesiones virtuales.

Igualmente, se describe el proceso a seguir para recabar la información, inicia con un grupo focal, luego el diseño y ejecución de las actividades propuestas. Al mismo tiempo, incorpora como requisito que quien desee ser parte del proceso debe contemplar acogerse a la jubilación en el año 2021, en el mejor de los casos, que les falten cinco años para jubilarse. Además, se detalla que la decisión de unirse como participante en la aplicación

del proyecto es en completa libertad, sin ningún tipo de presión sino más bien, de acuerdo con los intereses o motivaciones personales.

También, se abordó la confidencialidad y manejo de la información personal, por ejemplo, los datos serán salvaguardados mediante grabaciones y archivos divididos por carpetas de acuerdo con cada unidad temática, a la vez se custodiarán datos personales como el número de cédula, teléfono, entre otros y por último se incluirán en el análisis de la información el uso de seudónimos para respetar la privacidad.

Otro aspecto, que se dejó clarificado es la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin que esto perjudique su integridad. Del mismo modo, la libertad para expresar lo que considere a bien decir, igualmente, se despejó cualquier inquietud durante la aplicación del proyecto.

Además, el consentimiento incorpora un apartado sobre los riesgos en este se especifica posibles sentimientos que pueden surgir durante el proceso de participación, a la vez que indica que es necesario que sea comunicado a la investigadora por diferentes medios correo electrónico, el chat virtual e inclusive por mensajería de WhatsApp.

Por otro lado, se retomaron las ventajas de participar en el estudio, en el cual se especifica que no se conseguirá remuneración económica por ser parte del estudio, pero sí obtendrá beneficios propios a nivel personal, para una mayor adaptación al proceso de jubilarse y será un insumo para futuros estudios o proyectos que se lleven a cabo.

Finalmente, al concluir el proceso vivido, se llevó a cabo la devolución de los resultados al personal del INA, se incluyeron aportaciones teóricas junto con los respectivos comentarios de cada unidad vista, con el propósito de solidificar aún más esta experiencia y los beneficios de implementar, así como cumplir con el lineamiento ético de hacer devolución de los hallazgos a la instancia colaboradora.

CAPÍTULO V

RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Esta reconstrucción de la experiencia permite que la investigadora describa las acciones que se llevaron a cabo para elaborar el proyecto gerontológico, desde el momento en que se realiza el primer acercamiento con la institución, la aplicación del diagnóstico y hasta la elaboración de las temáticas relacionadas con el tema proyecto de vida.

Durante todo este proceso, también se retoma el aporte teórico, reflexiones y experiencias sobre el proceso vivido.

Inicialmente, se describe un cronograma en el cual se presenta la totalidad del proceso que se llevó a cabo, se describen los resultados del diagnóstico y la intervención.

5.1 Cronograma

Cronograma			
Tema	Actividad	Lugar	Fecha
Primer acercamiento al INA	Se visitan varias oficinas del INA distribuidas en Heredia centro, hasta finalizar con la ubicación del personal de Recursos Humanos, específicamente con la funcionaria Alejandra Mora, quien solicita enviar digitalmente el trabajo que se ha elaborado hasta el momento, a la vez que ella comenta que se lo mencionará a la Jefatura de este sector de Heredia.	Heredia- Centro/contiguo al Palacio de los Deportes	26/04/2019

Envío de información escrita sobre el tema por desarrollar vía correo electrónico para Alejandra Mora	Se incorpora un documento adjunto que describe el trabajo que se pretende realizar, relacionados con el primer capítulo: antecedentes, justificación y objetivos, así como un esquema de las temáticas por utilizar	Web	29/04/2015
Solicitud de datos personales	Vía correo electrónico, se solicitan datos generales de la población del INA para elaboración de los apartados del documento solicitado por profesores del curso de investigación	Web	23/07/2019
Explicación sobre el motivo por el que todavía no se envía la carta elaborada por la Maestría en Gerontología	En la Maestría informan que hasta empezar el semestre entregarán la respectiva carta, una vez que sean aprobados por la Comisión Central	Web	13/08/2019
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrega de la carta de autorización elaborada por la Maestría en Gerontología. ▪ Se adjunta una invitación para formar parte de 	<p>Se envía la carta de solicitud de la Maestría para poder iniciar con la aplicación del proyecto en el INA</p> <p>La invitación está dirigida al personal del INA, se indica el tema y frases/dibujos que inviten a la persona funcionaria a participar</p>	Web	25/08/2019

la investigación			
<p>Correo de notificación por parte de la funcionaria Alejandra Mora sobre lo conversado previamente en persona, cuando se comentó en qué consistía el proyecto, la funcionaria informa sobre el traslado a nuevas instalaciones con respecto a la reacomodación a las nuevas instalaciones en el mes de agosto</p>	<p>La funcionaria, indica que se llevará a cabo el traslado del equipo de las oficinas que están distribuidas en todo el sector de Heredia, finalizando entre octubre y noviembre, llevarán a cabo este reajuste al nuevo edificio en el sector San Francisco</p>	<p>Web</p>	<p>26/10/2019</p>
<p>Lectura del consentimiento informado y se aclaran dudas sobre la investigación</p>	<p>Se brinda atención individual con las personas que convocó la funcionaria del INA, sin embargo, algunas de ellas faltaron y otras posterior al leer el consentimiento decidieron no participar, al mismo tiempo que otras y otros mostraron interés en el</p>	<p>Sector San Francisco, Heredia</p>	<p>11/12/2019 y 12/12/2019</p>

	tema		
Realización del grupo focal	<p>Para esta ocasión, por ser cercano al cierre de labores y solicitud de vacaciones algunas de las personas funcionarias que accedieron a participar previamente no asistieron.</p> <p>De igual modo, se incorporaron otros convocados por la funcionaria de la institución</p>	Sector San Francisco, Heredia	20/12/19
Se postergó la ejecución de los talleres	<p>Debido al Covid-19 en Costa Rica, el Ministerio de Salud progresivamente tomó medidas de prevención entre ellas: trabajar de manera virtual lo máximo posible, evitar salir de la casa y protocolos de higiene (estornudar, saludar, lavarse las manos...). Esto conllevó a replantearse la modalidad de ejecución del proyecto gerontológico</p>	Costa Rica	17/ 03/ 2020
Aplicación del proyecto gerontológico	<p>Se utilizaron las plataformas Chamilo y Teams, además de las diferentes estrategias metodológicas como foros, infografías, vídeos y más.</p>	Sesiones sincrónicas y asincrónicas	Desde el 24/08/2020 hasta el 14/10/2020

5.2 Etapa de diagnóstico

Para el desarrollo de la investigación se hizo un primer acercamiento presencial a la institución, específicamente con la Máster Alejandra Mora, quien forma parte del staff de Recursos Humanos INA en Heredia, a quien se le comentó el objetivo de la investigación, ella acordó que conversar con la jefatura acerca del proyecto.

Posteriormente, al contar con el visto bueno por parte de la autoridad de la institución y otros trámites establecidos por el Programa de Posgrado en Gerontología de la UCR, se coordinó vía correo electrónico con la funcionaria, a quien se le envió una invitación digital (Anexo 3) sobre el proyecto de investigación para que ser mostrada a las funcionarias y funcionarios que convocaría.

Inicialmente, se convocó a cada participante, para explicarle personalmente el objetivo del proyecto de preparación para la jubilación, se aclaró cualquier tipo de duda, se anotaron datos personales e igualmente se leyó el consentimiento informado, para que conocieran los beneficios y las consideraciones éticas del estudio.

En un segundo momento, se efectuó la reunión en una de las aulas del INA, en la misma provincia, es necesario indicar que, de las primeras personas convocadas, solamente cuatro personas asistieron al grupo focal, el resto estaban de vacaciones o con informes de cierre. Sin embargo, se unieron dos personas más convocadas por la funcionaria, por lo que en total fueron seis participantes para el grupo focal, dos hombres y cuatro mujeres.

Para dar inicio con el grupo focal, se les indicó la metodología para implementar esta técnica, la cual consta de preguntas generadoras que invitan a la reflexión y expresión de opiniones en referencia con el tema de preparación para la jubilación centrado en el proyecto de vida.

5.2.1. El envejecimiento

Como parte del proyecto de vida, un aspecto que se indagó fue el envejecimiento, el grupo tenía muy clarificado este concepto, el cual es considerado como un proceso natural en el

que se debe de ser receptivo ante los cambios. Lo anterior, se describe en las siguientes opiniones:

- “creo que también que una de las cosas que uno tiene que aprender a aceptar los ciclos como son verdad, por ejemplo mi mamá me decía antes que me diera la menopausia no eso no es una enfermedad eso es simplemente un ciclo diferente verdad, el cuerpo cambia a veces uno no es tan consciente de eso (...) las hormonas de que soportan el estrés las va perdiendo entonces uno con los años va soportando menos estrés (...) que uno lo va aceptando y este y no va en contra verdad, de las cosas di, que que ya van siendo diferentes por la misma biología verdad” (Catalina).
- “(...) pero de que el cuerpo cambia, cambia, o sea, ya no hay vuelta, ya la espalda, piernas (...) yo nunca me he querido teñir el cabello, sí yo dije no. o sea, yo prefiero irme viendo cómo voy llegando que no esté diay, después llevarme la sorpresa en el camino verdad, fue una decisión mía de jovencilla” (Janeth).
- “sí, ya se cansa, uno no tiene la misma energía” (Grace).
- (...) para mí es nada más una característica que uno debe acoplar el resto del entorno a esa nueva característica, pero para mí, digamos yo no dijera que el envejecimiento sea obsolescencia entonces cómo describo yo el envejecimiento, como una característica natural que debe ser tomada en cuenta a la hora de planificar” (Ismael).
- “(...) yo llegué a la mesa y no reconocía a muchos compañeros, es más, a uno que me reconoció que no recordaba el nombre le dije quién es el señor que está a la par tuya viene con alguno, ah ése es Jaime, qué viejo que está ja ja ja (...) pero después digo yo, como me estarán viendo a mí verdad, y bueno la cosa es que ya pasó eso y a las mujeres sí las reconocí como en un 80% y a los hombres como en un 5% o 7% los hombres estaban más cacheteados (...)” (Lía).

En relación con este último comentario, en el cual al parecer a Lía se le dificulta reconocer a sus compañeros de generación de secundaria, expertos argumentan que, el reconocimiento facial, como producto del envejecimiento, está relacionado con aspectos cognitivos y neurológicos, los cuales son elementos que interfieren en el reconocimiento de rostros, por lo que, es común que las personas tienden a ver más envejecidos a rostros de su propio grupo de edad (Martschuk y Sporer, 2018).

Cabe acotar que, cada persona envejece de forma distinta y en este proceso intervienen diversos factores relacionados con el carácter, hereditarios, de sexo, estilo de vida, y relaciones afectivas, estos cambios son los que denotan el envejecimiento con el paso del tiempo, algunas veces un cambio adverso provoca otro, como una reacción en cadena.

Desde otra perspectiva, es una expresión del estilo de vida, específicamente cuál es la respuesta que ofrece al mundo ante los desafíos. Todo ello se cristaliza en los pensamientos, creencias, valores y comportamiento que determina la resignificación sobre el proceso de envejecimiento de cada persona (González de Gago, 2010).

Además, se debe tener en cuenta que el proceso de envejecimiento es heterogéneo porque está relacionado con el estilo de vida de etapas anteriores, por lo que se incluyen elementos de la morfología, desde lo funcional, psicológico hasta lo social (Magnani et al., 2019).

Por ende, tal y como se indicó, los cambios producto del envejecimiento repercuten en la vejez, por esa razón se promueven, desde etapas anteriores hábitos que beneficien la salud física, social y personal.

5.2.2. Percepciones sobre la vejez

En efecto, la vejez es una etapa de cambios sociales, físicos y emocionales, más aún esto no debe ser motivo para restringir proyectos personales, sino por el contrario buscar aquellos que de acuerdo con sus capacidades físicas y económicas se pueden concretar.

Resulta interesante exponer que, sobresalieron frases referentes al imaginario social sobre la vejez, al mismo tiempo la autopercepción y autovalía como elementos primordiales para disfrutar de esa etapa, como se exponen a continuación:

- “(...) di por supuesto que ya en una etapa eeh, donde soy libre verdad, o sea, libre en el sentido de que el tiempo suyo es suyo” (Alfonso).
- “(...) el detalle está en que si en un momento determinado a uno le dicen diay, ya se va a pensionar ijuepucha ahora sí, ya me llegó la vejez ja ja ja verdad, pero entonces quién entra en crisis es uno por el concepto de vejez que uno maneja pero si uno empieza a decir y ver todas esas otras opciones de gente con proyectos que uno tiene también sueños, probablemente la vejez también cambia la lógica y comprensión o significado que le demos (...) la desconstrucción social del concepto de vejez es muy importante porque ahí se encierra muchas cosas y se amarra la autoestima que uno puede tener digamos, si yo ya pienso que de viejita no puedo hacer gran cosa o que ya no valgo tanto ya emm, esos elementos digamos si yo me posicionó en lo que es la vejez diay, me muero en vida (Janeth).
- “yo todavía me sorprendo y ya no debería sorprenderme cuando tomo un bus y que me dicen señora siéntese aquí ja ja (...) me siento tal vez más joven inclusive que alguna gente me dice usted es de cincuenta y pico y yo uy no, entonces es eso cómo ve uno la vejez, por eso le digo a veces uno no la ve, se la hacen notar verdad, porque uno está en su mundo lleno de energías y todo” (Lía).
- “que cocinen que sean independientes verdad, eeh que es una de las cosas que uno tiene que seguir eeh cultivando (...) y así como algunas otras cosas que va perdiendo, pero va ganando otras verdad (...) y he oído eh adultos diciéndole al adulto mayor ¡apúrese apúrese! cuando ya vamos eh, o sea, conforme van pasando los años eeh las cosas se van pudiendo hacer pero más lentas (...)” (Catalina).
- “(...) yo debo de pensar estoy llegando a mi vejez, pero verlo en cosas positivas, voy a proyectarme voy a hacer esto, no voy a hacer un estrobo ni estar ahí sin hacer nada verdad, de una vida sedentaria tampoco que vamos a tener muchos cambios, claro vamos a tener muchos cambios este, pero lo más importante es la actitud positiva que tengamos” (Grace).

De acuerdo con lo anterior, la catalogan como una etapa de libertad, argumentan que la percepción de la vejez influye en la autonomía y valoración personal, junto a ello es importante validar los aspectos positivos y proyecciones para aprovechar la vejez lo mejor posible.

Es una etapa que comprende aspectos de gran relevancia para el ser humano, tanto cognitivos como afectivos, lo cual influye en como la persona adulta mayor asume su etapa de vida (Hernández Figueroa et al., 2017).

Al mismo tiempo, una persona adulta mayor puede requerir de más tiempo para realizar las mismas acciones que una persona más joven como correr, caminar o en el procesamiento de la información, pero esto no es razón para excluir o minimizar el aporte que puede dar a la sociedad (Cantos Mengs, 2019).

En síntesis, la persona adulta mayor demanda una resignificación de su integración social, como una entidad proactiva que puede tener necesidades, intereses y posibilidades para construir propósitos personales significativos (Goncalves y Segovia, 2018).

En contraposición, con los relatos anteriores, otra persona participante expresa su preocupación, por la llegada de la vejez, por las afectaciones de salud que ha visto en familiares:

- “sí, a mí yo si siento que me asusta un poco la vejez, sí yo siento que es algo que me asusta, o sea, es algo que yo lo conocí a mis cuatro abuelos soy digamos el menor de, tengo cinco hermanos mayores que mi entonces eh saber ya tíos que tenían que dejar de manejar, problemas de salud (...) y no pienso mucho en eso, no me gusta pensar mucho en esa parte, ya me está llegando porque me tiene que llegar, pero no me gusta mucho” (Ismael)

Tal como ha sido planteado, es una etapa de cambios biológicos, sociales, emocionales e inclusive surgen con mayor fuerza preocupaciones ligadas a la muerte, con sentimientos de desesperanza, rutinas carentes de significado y vitalidad.

Ante estas circunstancias, son perspectivas que lamentablemente se deben transformar, propiciar espacios en que se validen los recursos de apoyo, las oportunidades, apreciar

acciones que se realizan en la cotidianidad, del mismo modo, validar la flexibilidad en la vida para nuevas propuestas o experiencias que consoliden a la persona como un ente de derechos, útil, libre para aprender y disfrutar de una etapa con dinamismo (Goncalves y Segovia, 2018).

Otro tema que se abarcó, fueron los mitos o estereotipos relacionados con la vejez, se debe recalcar que se construyen a través de lo desconocido, es decir, en algunos casos por desconocimiento e inclusive temor, la sociedad tiende a generalizar actitudes o conductas que muchas veces difieren con la realidad, en diferentes escenarios.

Con respecto a esto, la mayoría opina que la vejez desde lo práctico se percibe socialmente como una etapa sin mucho dinamismo, a pesar de que en el discurso se promociona lo contrario, representado en los siguientes comentarios:

- “o sea, todo el montón de mensajes no haga, ya usted está muy vieja (...) hay una parte de la información que dice que la vejez es diferente que ya la gente puede hacer más cosas digamos hay como una parte oficial que dice eso, pero la parte más práctica es que sigue habiendo dificultades de desplazamiento, que todavía las aceras no, a veces ni hay aceras verdad (...) la sociedad que dice diay, que la gente es gente que debe depender de alguien que debe que hay que cuidarla (...)hay un mensaje de estorbo verdad, la sociedad da un mensaje de usted estorba, eso no es lo dicho con palabras pero sí con actos” (Janeth).
- “tengo jefes que se pensionaron a los cincuenta y cinco pero a ellos los abrazó como todavía la tendencia de quédese quedito, ya usted está viejito (...) hay un dicho que dice está robando oxígeno ja ja, oiga la sociedad y es curioso como un curioso verdad, somos parte también de la sociedad verdad (...) es como un doble discurso que pesa mucho verdad (...) tía que pura vida está usted, cómo se mantiene que aquí que allá, yo cuando tenga su edad espero llegar como usted y yo no jodás si lo que les llevo a ustedes son diez años a ocho años, qué me están creyendo que les llevo ochenta (...) la sociedad no se adapta al discurso, al doble discurso que tiene que el propio INA si yo llevo y digo me pensiono y por el lado del INA digo el INA capacita para el trabajo y no estoy trabajando

pero sí necesito capacitación para hacer proyecto de vida, emprendimientos, para el INA probablemente te dice no (...) (Lía).

- “(...) la misma sociedad verdad, como se decía ahí, los medios de comunicación, ehh que cuando ya uno utiliza ciertos servicios, ya lo discriminan (...) no ven que nosotros podamos seguir produciendo” (Grace).
- “(...) antes decían los adultos mayores en una sola planta que no suban escaleras ahora está cambiando un poco la mentalidad (...) y a veces uno no lo hace porque piensa que ya con los años ya, y es mentira verdad, ahora aconsejan a que los adultos mayores suban escaleras (...) y antes nos educaban a que los abuelitos sentaditos verdad” (Catalina).

A nivel social, la vejez carga con una serie de estereotipos y mitos que la estigmatizan, como resultado obstaculizan la aceptación, disfrute de esta etapa en su máxima grandeza (Cantos Mengs, 2019).

Además, se debe de considerar que las posibilidades de inclusión social en algunos casos están determinadas por políticas educativas o sociales, las cuales generalmente difieren de la realidad individual que afronta la persona (García-Yepes, 2017).

Un cambio de paradigma puede abrir nuevos caminos de inclusión y participación de las personas adultas mayores como seres únicos, productivos y valiosos para la sociedad, que surjan desde el desarrollo o descubrimiento de habilidades, hasta la autonomía para ser autoeficaces (Lucero Revelo y Yarce Pinzón, 2018).

Por otro lado, existe bibliografía insuficiente que permita estudiar el modo en que adultas mayores y adultos mayores consolidan proyectos personales en ámbitos sociales, comúnmente se dirigen a tareas a nivel familiar, por esto resulta aún más difícil redefinir la vocación luego de jubilarse, en comparación con la adolescencia, en la que está muy demarcado como deben definir su próxima trayectoria educativa o laboral. En la adultez se espera que consoliden una familia o se adquiera independencia económica y estabilidad laboral, en cambio a la cultura actual, todavía le falta por asimilar que aún en esta etapa, la

búsqueda de integridad se puede desarrollar de diferentes maneras (Goncalves y Segovia, 2018).

Por otra parte, autores como Iacub y Arias (2011) argumentan que, últimamente las investigaciones se han dirigido a los aspectos positivos que conlleva la vejez, sucesivamente se muestra una imagen de persona adulta mayor con satisfacción por lo que realiza, que disfruta de la sexualidad, se siente satisfecha con lo alcanzado en su vida, valora las fortalezas personales, y ejemplifica la autonomía, para empoderar a futuras generaciones, pero solamente son pequeñas gotas en el mar, todavía faltan más esfuerzos que erradiquen una imagen de pasividad e impotencia.

Esta imagen de una vejez inclusiva es necesario trabajarla desde diferentes espacios, uno de ellos es mediante los procesos de preparación para la jubilación, porque, además de mencionar las etapas por las que pasa la persona antes y luego de jubilarse, se debe mostrar los retos y ventajas que conlleva la última etapa.

5.2.3. La jubilación y su relación con el proyecto de vida

La jubilación indica el cierre de un ciclo laboral, para iniciar otro con desafíos, oportunidades y proyecciones realistas.

Durante este intercambio de ideas, sobresalen aspectos como las pérdidas, las implicaciones del cierre de un período para iniciar otro, pero que va acompañado de nuevas metas, es un medio para idear proyectos en conjunto con conocidos, de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

- “entonces cuando a mí me preguntan y qué vas a hacer cuando te pensionés y yo contesto un año sabático un año para descansar para planear de fecha a fecha de descanso, ya tendría que aparecer algo que yo diga hasta aquí pienso viajar hacer cosas que las cosas se pueden hacer a mi ritmo (...) por ejemplo, cuando yo me pongo a conversar con personas cercanas a la jubilación y oigo decir bueno, es que me voy a pensionar para hacerme cargo de mis nietos y ese será su proyecto de vida y ya está pensando en eso y hará todo lo posible para hacerlo verdad” (Lía).

- “(...) uno tiene muchos contactos y podría hacer con esos contactos también algún proyecto verdad, que también podría generar ingresos (...) ya las condiciones y privilegios que teníamos antes ya no los tenemos entonces ya todo eso lo perdimos, digamos” (Grace).

Según lo anterior, la jubilación es considerada como una transición, una transformación en la rutina diaria, que implica cambios sociales, económicos y personales.

Aunque se debe tener en claro que, la sensación de descanso, que mencionan las personas próximas a jubilarse, es similar a lo afirmado en la teoría, en esta línea se describe como una forma común, en que las personas suelen comportarse cuando atraviesan esta etapa. Sin embargo, la mayoría de los autores concuerdan en la necesidad de crear o forzar hábitos afines con la realización personal, evitar la quietud, idear acciones cotidianas pero llenas de significado (Villoslada Manero, 2018).

Otro aspecto que se enfatiza cuando se conversa sobre la jubilación, es la desvinculación emocional y social de las relaciones interpersonales que algunas personas han consolidado con el paso de los años, según lo expresado por Ismael:

- “(...) porque uno está acostumbrado en ambientes de más personas, ya uno retirado o jubilado o como se diga, eh hay que trabajar un poco más solo, se quiera o no, luego la rutina digamos eh podría ser una limitante digamos, el ritmo yo igual también como por herencia tengo que aceptar que soy medio trabajólico entonces yo sé que a mí la rutina eh o sea, pegar un frenazo, eh tengo que irlo haciendo desde ahora porque va a ser difícil, yo en la casa soy como un tigre enjaulado” (Ismael).

De esta manera, la jubilación trae consigo pérdidas, en cuanto a los roles, códigos de vestir, horarios, por esta razón, muchas personas quedan como desmembradas de su entorno social, porque el reconocimiento del estatus que ocupa laboralmente desaparece, entonces, esa frustración crea un rol sin rol, mejor dicho, una posición social que no posee obligaciones y en la sociedad contemporánea o materialista esto es imprescindible. Por este motivo, se debe de reforzar la propia valía de la persona como un ser íntegro, con anhelos

por cumplir, con derechos y oportunidades para aportar a la sociedad desde sus conocimientos y actitudes hasta las actividades que realiza (Cantos Mengs, 2019).

Otro factor que influye son el grupo de amistades que se forma con el paso de los años en el ambiente laboral, a veces es el único grupo social que tiene la persona luego de jubilarse, por eso se invita a que se integre en más grupos, para tener más redes de apoyo sociales e igualmente que se fortalezca el vínculo de las existentes.

Particularmente, se considera valiosa la participación en programas de preparación para la jubilación y el acompañamiento de profesionales en Gerontología, con la finalidad de que la persona próxima a jubilarse, por sí misma busque alternativas para sus planes de vida, que se ajusten a sus intereses y necesidades.

Por otra parte, se muestran las preocupaciones en relación con los ingresos económicos al llegar la jubilación:

- “(...) digamos la parte económica verdad, porque los ingresos disminuyen el ritmo económico que uno lleva, tiene que cambiar, o sea, ya los montos que uno va a recibir no son parecidos a los que uno está recibiendo ahora” (Ismael).
- (...) ahorita sos sujeto de crédito porque presentas la orden patronal, pero si me presentas la pensión tenés que tener bienes que te respalden el mínimo de préstamo que vas a pedir porque ya, aunque la pensión lo cubra, las entidades financieras asumen que es un riesgo verdad (...) entonces no quiere decir que tengamos que seguir con la rutina tal vez elaborarnos una nueva ya más acorde, pero seguir adelante” (Lía).

Según lo expuesto, el factor económico, repercute en la jubilación, por eso se promoció una sana economía en esta etapa, se parte de que, al ser el ingreso menor a lo acostumbrado durante años, lo más recomendable es evitar deudas económicas, inclusive en el mejor de los casos cancelar las que se tienen antes de jubilarse.

Ante tal realidad, la condición socioeconómica y el escaso apoyo financiero de las entidades bancarias al llegar a esta etapa, limita el acceso a oportunidades laborales o educativas, que repercuten en la inclusión social (García-Yepes, 2017).

Por esta razón, es necesario comparar si las metas propuestas son acordes con la realidad financiera, si es necesario buscar otros medios de apoyo que contribuyan con esa meta o al contrario debe de reajustarse.

Además, en cuanto a la importancia de elaborar un proyecto de vida posterior a la jubilación, concordaron en que es parte del sentido de propósito en la vejez, que se resume en el siguiente comentario:

- “es muy importante y ha habido casos de personas que diay, se pensionan casi que de un momento a otro y se enferman rapidísimo y hasta han muerto, verdad” (Ismael).

Mediante del acompañamiento y formulación de metas realistas, se da respuesta a intereses o expectativas, acercarse la jubilación, se suele asociar con el fin de un período cargado de triunfos e inclusive desafíos; pero que unido a ello es la antesala a vivir nuevas experiencias, llevar a cabo estrategias que faciliten un horizonte colmado de aspiraciones, optimismo y ganancias (Lucero Revelo y Yarce Pinzón, 2018).

Para consolidar ese horizonte, convergen varios elementos que de una u otra manera facilitan espacios de introspección, reconocimiento de apoyos sociales, oportunidades, decisiones y metas que fortalecen un proyecto de vida. Al igual que resulta necesario, tomar conciencia de incorporar hábitos que generen autocuidado y con ello se fortalezca la calidad de vida.

5.2.4. Conceptualización sobre el proyecto de vida

Con respecto a la definición del proyecto de vida, se observa que tienen muy bien representado su significado y lo resumen como un proceso que inicia desde las primeras etapas vitales.

Además, se caracteriza por ser versátil, igualmente está asociado a los intereses y habilidades que se emplean en diferentes circunstancias, así como se expone a continuación:

- “yo me programé desde que estaba chiquita y como eso lo fui cumpliendo o no a lo largo de la vida, lo fui transformando también mi proyecto de vida di, arrancó muy joven” (Janeth).

- “yo también lo veo así como cada uno de los ciclos por los que tiene uno que pasar eeh, ir proyectando verdad, ir viviendo cada ciclo eeh porque la vida son ciclos (...) cuando inician, proyectando cuando finalizan, pues seguir con el siguiente entonces para mí también es como ir cerrando esos ciclos como correspondan verdad, según la etapa en que uno esté” (Catalina).

- “para mí igual, digamos todo lo que han aportado yo le sumaría que es aquel proyecto en el que uno entrega como lo más profundo de uno, o sea, en donde ya uno no tiene otros jefes ni otros objetivos externos a los de uno, entonces yo diría que a como yo entendería el proyecto de vida en estos términos sería lo que surge de la decisión interna más profunda de uno, en completa libertad de en qué invertir el tiempo, los recursos y la satisfacción personal” (Ismael).

- es un tema de definición de objetivos que es un poquito más, que es algo más concreto que buenas intenciones, asignación de recursos, mucho corazón (...) yo resumo el tema proyecto de vida es hacerse cargo de uno mismo y con las mejores intenciones, con los mejores recursos, con la mayor red posible de gente que lo apoye y con la mayor voluntad, y ojalá en el proceso no estar estropeándole la vida a nadie” (Alfonso).

De esta manera, autoras como García-Yepes (2017) establecen que un proyecto de vida se construye desde las diferentes etapas del ciclo vital, es dinámico e involucra varios aspectos como las expectativas vitales, el entorno social y realidades del individuo, en conjunto con los objetivos, se fortalece con las acciones, comportamientos o actividades que desarrolla la persona para lograrlos.

Al mismo tiempo, un proyecto de vida es visto como una disposición interna y externa del individuo, que surge desde lo más profundo de su ser en completa autonomía y libertad de acuerdo con su realidad (Suárez-Barros et al., 2018).

Otros autores añaden que es un conjunto de aspiraciones, ideales y expectativas que forman parte de la autorrealización personal en todas las etapas del desarrollo humano, pero también cada acción que se lleve a cabo debe involucrar el bien común (Rojas Otárola y Suárez Barros, 2017).

Sin embargo, existe cierta incertidumbre al cuestionar la reformulación de planes de vida en la vejez, a pesar de que, en algunos casos, así como lo manifiestan, es habitual responder ante objetivos o metas de la organización, cuando se trata de planes personales, consideran que es más difícil elaborarlos. Lo anterior puede sustentarse en el siguiente comentario:

— “hemos cumplido metas a nivel institucional pero cuando ya nosotros nos ponemos a planear sobre proyectos personales, cuesta mucho y eso es lo que tenemos que hacer, ir pensando desde ya qué vamos a hacer, cómo lo vamos a hacer cuáles son los objetivos” (Grace).

Desde la perspectiva de Lucero Revelo y Yarce Pinzón (2018) existe una dependencia emocional de la vida laboral activa, de acuerdo con la valoración que cada persona le asigna al trabajo, por esta razón, es necesario un proceso de formación que disminuya el estancamiento de la persona y por el contrario pueda realizar planes con sentido.

A partir de ello, en todo proyecto de vida interaccionan factores personales y sociales, los cuales determinan el curso de los itinerarios vitales (García-Yepes, 2017).

5.2.5. Factores personales que influyen en el proyecto de vida

Como parte de esta planificación de vida, un elemento crucial para plantear objetivos que conlleven a cumplir con las metas propuestas, es la capacidad de la persona para revalorar su identidad, es decir, cada etapa vital requiere un replanteamiento sobre las habilidades, valores, limitaciones o intereses; los cuales impulsan las acciones para cumplir con las tareas propias de la etapa y llevar a cabo planes personales con significado.

De acuerdo con lo visto en el grupo focal, se presentan comentarios para ejemplificar la apreciación de su ser en esta etapa, desde la parte física, emocional o social:

- “creo que a veces uno no es tan consciente de eso verdad, porque por lo menos yo me siento como si estuviera en días del colegio o de la U verdad, creo que eso es una habilidad que uno tiene que desarrollar para decir ya no soy tan joven, ya no tengo tantas fuerzas para trabajar hasta las once de la noche todos los días” (Catalina).
- “como bien lo dice Catalina, mi mamá me decía, estaba ya entre los ochenta y resto y me dice un día paradilla frente al espejo, es que lo que yo veo en ese espejo no es lo que yo soy y esa es la realidad, probablemente a todos nos pasa lo que vemos en el espejo no es lo que nos sentimos verdad” (Janeth).
- “es eso como dijo Janeth, uno no se ve como lo que es verdad, yo me veo y di no tal vez no me sienta tan vieja como la gente me ve verdad, (...) ¿cómo te gustas vos ahora más que hace treinta o cuarenta años? yo me gusto más ahora porque hay un mayor grado de aceptación y toda, verdad” (Lía).

Con respecto a esto, se denota que conlleva un proceso de reconocimiento, aceptación y autovaloración, al igual que lo expresa García-Yepes (2017) quien resalta que la oportunidad para tener conciencia sobre quién soy, cuáles son mis habilidades o dificultades, permite diseñar proyectos de vida robustos y acordes con su realidad.

Ahora bien, desde un enfoque Centrado en la persona, desarrollado principalmente por Carl Rogers, se menciona que en función de cómo una persona se percibe, así va a responder ante las circunstancias de la vida, por este motivo es necesario que se brinde la orientación necesaria, para que la persona se vea valiosa, en todas las áreas, reforzar lo afectivo, el intelecto y enfocarse en el presente (Naranjo Pereira, 2011).

Al mismo tiempo, como parte de ese reconocimiento personal, se debe de tener en cuenta cuales son las motivaciones intrínsecas que impulsan al ser humano a elegir una actividad más que las otras.

Es en este aspecto, que resaltan los intereses entendidos como aquellas actividades que desarrolla la persona sin mucho esfuerzo, que son de su agrado y que generan un alto nivel de satisfacción.

Posterior a la jubilación, los intereses pueden surgir fruto de diferentes vivencias, se convierten en un medio para ayudar a descubrir en qué le gustaría invertir el tiempo, como resultado crea un rol activo y de inclusión social. Lo anterior se puede reflejar en los comentarios siguientes:

- “siento que transformo un poquito también, gente que quiere aprender algo y yo puedo servir de exponente para que la gente adquiriera ciertas habilidades, me encanta y podría seguirlo haciendo hasta gratis (...) a mí me gusta manejar me gusta ayudar al cliente a transportarse, o sea, yo todo lo pienso como en función de un servicio que a mí me cause satisfacción” (Ismael).

- “bueno, en el caso mío este a mí me gustan los animales entonces sí tengo visualizado destinar un tiempo para la atención de los animales en los refugios, verdad” (Lía).

- “poner un vivero, que sembrar la pasión verdad, también, o sea, ese contacto de la naturaleza tan rico” (Janeth).

- “...lo que nos gusta del trabajo seguirlo haciendo, por ejemplo, yo inicié en el INA como docente y es parte de lo que me gustaría retomar” (Grace).

Estas afirmaciones, igualan lo dicho por Goncalves y Segovia (2018), quienes indican que los intereses, incluyen un componente emocional de acuerdo con la percepción histórica del mundo interno; éstos pueden variar, condicionados por las diferentes experiencias, pero incitan el deseo de conocer y aprender.

Por su parte, Lucero Revelo y Yarce Pinzón (2018) incluyen intereses de formación, motivación y aquellos que facilitan el sentido de vida como parte de la autonomía que se posee en la vejez.

De manera similar, sobresalen los valores, explica García-Yepes (2017) que la construcción de sí misma o sí mismo involucra la autodeterminación, autovaloración y la autorreflexión

en los aspectos por mejorar, así como un compromiso real con la proyección a futuro, como resultado los valores personales forman parte de las pautas de comportamiento de las metas que traza la persona. A continuación, se presentan algunos comentarios referentes a este tema:

- “yo siempre me he considerado jupón en buen término, que significa eso que no me arrugo, para mí personalmente me parece que eso ha sido una cualidad importante que me ha permitido ir transitando por la vida bien tuanis (...) yo he tratado de ser honesto no sé qué tanto lo he logrado, pero por lo menos lo intento siempre me ha interesado muchísimo de no maltratar a nadie” (Alfonso).
- “(...) un compromiso, todo conlleva a esto, pero ya no es el compromiso sí es serio y hay que responderlo, pero ya es con la disposición de uno (...)” (Lía).

Sugieren, Rojas Otárola y Suárez Barros (2017) que la capacidad de una persona para dirigir sus acciones en función de los valores constituye una empresa ética que está apegada a la búsqueda de propósitos retribuidos de significado.

Ciertamente, los valores están presentes en la identidad de la persona, se forman desde las experiencias y los diferentes grupos sociales por los que transita, por lo que en cada etapa vital pueden solidificarse, inclusive emerger nuevos, estos valores morales permiten que la persona posterior a la jubilación paralelamente desarrolle una serie de habilidades que le permiten realizar las tareas fácilmente.

Precisamente, como parte de estos factores personales están las habilidades, las cuales se pueden asociar también con todo lo que genere agrado o placer. Así como se ilustra:

- “habilidades docentes que uno adquiere y perfecciona aquí en el INA (...) bueno, esta semana yo ya salí a vacaciones, ayer corté caña, hice una molida, tenemos un trapiche entonces di sí, es una actividad muy bonita, es algo realmente, mi abuelo lo hacía, mi papá lo hizo un tiempo y yo estoy retomando eso ya en esta etapa (...) esas tres habilidades digamos yo las podría explotar digamos comercialmente, entonces sembrar algo, uberear o dar unas clases ahí algún curso ahí” (Ismael).

— “yo pienso que una habilidad que podría tener es la apertura” (Janeth).

Lo anterior está correlacionado con el criterio de la autora Jiménez Elizondo (2015) “para la expresión de habilidades las personas deben tener un conocimiento de sus capacidades y las facilidades con las que cuentan en el desarrollo de alguna actividad de su agrado” (p.20).

Tal como ha sido planteado, la adaptabilidad supone no aferrarse a rutinas y tener la disposición para superar los desafíos, como resultado, poder responder ante lo inesperado, en fin, todas las personas tienen la capacidad para llevarlo a cabo y vencer la tendencia natural que genera la zona de confort (Giráldez y Prince, 2017).

En efecto, se destaca la versatilidad para afrontar lo nuevo y los cambios que se originan en la cotidianidad, la perseverancia, la aceptación, la flexibilidad, la receptividad para descubrir nuevos gustos o reforzar los que ya existían, son parte de las bases que pueden cimentar los planes personales en la vejez.

Otro aspecto relevante que enfatizan en la dinámica del grupo focal es identificar las limitaciones de cada etapa del ciclo vital, reconocer la autonomía para llevar a cabo las actividades de la rutina diaria, ser consciente de la intensidad o frecuencia con que se realizan actividades físicas. Asimismo, tener en consideración, modelos de vida de personas cercanas y elegir cómo le gustaría disfrutar su siguiente etapa

— “y creo que es una de las cosas que lo pueden limitar a uno el no hacer ejercicio (...) y es cierto, si uno no ejercita las pantorrillas, eh se va limitando entonces, para mí esa es una de las cosas en las que uno debe trabajar en la salud” (Catalina).

— “o sea, hay elementos externos que nos va a poner barreras para desarrollarnos, pero tal vez lo más complicado es lo que tenemos adentro, que como vemos la vejez” (Janeth).

- “ya uno ha cambiado, entonces eso es como una aceptación de lo que se puede y no se puede, lo que te limita y de lo que no te limita y buscar soluciones a lo que te limita, porque te puede limitar hacerlo, uno pero que lo haga o que busques un apoyo no hay limitante muchas veces” (...) (Lía).
- “puede haber una limitación digamos, en cierta soledad” (Ismael).

Ciertamente, las limitaciones son una barrera, que quizás impide la realización de ciertas actividades, otras limitaciones se llegan a prevenir con rutinas saludables, pero requiere de una autoconciencia, validar metas que fortalezcan la autorrealización personal.

Desde una apreciación gerontológica, se promueve la búsqueda de recursos internos y externos, se impulsa la innovación y creatividad, para buscar alternativas que beneficien la calidad de vida (Cantos Mengs, 2019).

Tal como y se evidencia, un propósito de vida, parte del reconocimiento de lo que se posee, de lo que no, y de lo que se pretende llegar a ser, desde la manera más autónoma o congruente, un plan de vida que sea firme, duradero y colmado de significado. A partir de la capacidad para reconocer las capacidades individuales, será más factible fomentar las fortalezas y motivación para superar dificultades (García-Yepes, 2017).

Cabe agregar que, en relación con el último comentario, que habla acerca de la soledad, se considera oportuno validar esta sensación, luego buscar los medios para mitigarla, por medio de los vínculos sociales.

Por eso, se analizó el conocimiento del medio, el cual engloba instituciones y amistades o familiares con quienes contar después de jubilarse, que fortalecen el sentido de propósito personal.

5.2.6. Conocer el medio social: redes de apoyo formales e informales

El conocimiento del medio ayuda en la resignificación de metas, son varias las opciones en el país, desde cursos hasta algunos programas de voluntariado a los cuales acceder luego de la jubilación.

Sin embargo, son mencionadas pocas oportunidades, más bien se enfocan más en el señalamiento social de esta etapa, según los relatos siguientes:

- “la parte social verdad, que digamos ahora bueno ya sabemos que pirámide poblacional giró no solo en Costa Rica sino en todo el mundo, pero no ha girado los seguros no ha girado las finanzas (...) resulta irrisorio que los que están en la etapa media que tienen el poder de decisión solamente lo tienen como discurso (...) y en otros países hay programas especiales para que las personas que ya nos pensionamos tomemos nuevas habilidades y nuevos conocimientos aquí no (...) por ejemplo, sabemos de la existencia de CONAPAM, pero no de sus alcances sabemos de la ley, pero no de sus alcances” (Lía).
- “el entorno, el primer círculo de apoyo, también debería estar dentro de ese proceso de capacitación de preparación para asumir la vejez” (Alfonso).
- “digamos no entender el entorno, uno que trabaja así en cuestiones de tecnología (...)” (Ismael).

Como se puede observar, en los comentarios anteriores reconocen que existe un cambio en la pirámide poblacional, más enfatizan la distancia entre lo teórico y las pocas oportunidades a las que tienen acceso, luego de acogerse a la jubilación.

Igualmente, señalan que falta de una mayor difusión de programas que se dedican a trabajar con personas adultas mayores, añaden comparaciones de realidades con otros países. En síntesis, cuando una persona inspecciona el entorno, desde las creencias que existen, las actitudes y oportunidades, será más factible tener una noción más clarificada de las proyecciones a futuro (García-Yepes, 2017).

Desde la perspectiva de Rojas Otárola y Suárez Barros (2017), se debe tener una perspectiva real entre lo que se espera ser, lo que se desea hacer y la relación de esto con el mundo, a la vez, profundizar y comparar información referente a los intereses, habilidades, recursos financieros o redes de apoyo.

Específicamente, en cuanto a las redes de apoyo informales, están presentes en las diferentes etapas de la vida e influyen en la motivación para alcanzar objetivos, por ello, quienes fueron parte del grupo focal, fácilmente identificaron las redes familiares o amistades, como se puede observar a continuación:

- “(...) aparte de eso, uno tiene muchas amistades muchos contactos (...) las redes que tiene la Caja también, donde hacen grupos que se reúnen hacen ejercicios, este, natación, van a paseos, comparten” (Grace).
- “y sí bueno, también las buenas compañías, porque eso le permite a una no hacer las cosas en soledad sino con otras personas (...) en Coronado donde yo estoy hay un muchacho, es trabajador social y él como una iniciativa propia empezó a reunir a la gente adulta mayor, ahí se reúnen y dan charlas y tienen esto y tiene lo otro, hacen actividades” (Janeth).
- “y nosotros tenemos todavía más ventajas que ellos culturalmente se supone, por estudios eeh los latinos adultos mayores reciben más que otros adultos mayores de otras etnias porque tenemos familias grandes que nos apoyan, ya sea sobrinos, ya sean nietos ehh (...) las personas latinas viven más que las norteamericanas y de otras etnias casualmente porque están muy vinculadas a las familias (...)” (Lía).
- “(...) hablamos de organizarnos y compartir recursos, también vivir juntos inclusive, porque diay, ya yo lo veo como parte de la sabiduría popular que dice un padre ve seis hijos y seis hijos no ven a un padre” (Ismael).
- “el tema de voluntariados también” (Alfonso).
- “sí, necesitamos como redes sociales (...) recuerdo cuando mis hermanas fueron quedando viudas, emm solo una buscó un grupo de viudos y viudas verdad, y es la que se ha enfocado un poco menos a roles familiares, va al cine, va al teatro,

va a paseos, va a excursiones, las otras se enfocaron más en sus roles domésticos verdad, porque no quisieron asistir (...)" (Lía).

En algunas ocasiones, la familia, las amistades, grupos afines, pueden ser parte del sostén para idear proyectos personales, mejor dicho, estos elementos contribuyen con la permanencia del plan que cada uno elige tomar, más el grupo de amistades, ya sea actuales o futuras, pueden dar sentido y autorrealización en esta etapa (García-Yepes ,2017).

Ahora bien, se debe señalar que otras veces sucede, al contrario, en lugar de dar sostén más bien demandan, obligan, desaniman e incapacitan a la persona jubilada a tomar sus propias decisiones y cumplir con sus metas.

Es un hilo muy delgado, por ejemplo, algunas personas se sienten bien cuidando a las nietas y los nietos, pero otras lo hacen más por obligación, para evitar que se enojen sus hijas e hijos y se alejen. Sin embargo, es necesario el empoderamiento de la persona para conversar previamente sobre ello, definir límites, mejor dicho, demarcar los puntos que desea hacer al jubilarse y los que no están dispuestas a asumir, requiere mucho de la comunicación asertiva, escucha activa y empática, para que también sean partícipes del proyecto de vida, si así lo desean.

Por otra parte, sobresalen apoyos externos que les pueden brindar asistencia ante algún declive en la salud:

- “el asunto de los cuidadores o sea, qué vida más dura tienen los cuidadores de ancianos verdad, se ocupan tres por anciano lo he visto con mis suegros y personas mayores a las que hemos ayudado un poco, eehh son tres turnos de ocho horas de tres personas para cuidar un anciano problemático” (Ismael).

El rol de cuidadoras y cuidadores es crucial para la persona que presenta afectaciones en su estado de salud, facilita una mejor calidad de vida de acuerdo con su condición. Por lo tanto, es una alternativa a considerar, en caso de que requiera este tipo de asistencia. Al igual que, en algunos casos sucede que se jubilan y se hacen cargo del cuidado de sus progenitores, sin embargo, debe existir un equilibrio, tener tiempo y espacio para su propia realización personal.

También, demanda entrega, compromiso y dedicación, una persona cuidadora necesita velar por su propio autocuidado para brindar a las demás y los demás los servicios que demanden (Orem, 2017).

Se puede apreciar que, si bien es cierto mencionaron la importancia de las redes de apoyo, en cuanto a las redes formales, es mínima la información que manejan, por ejemplo, los cursos de arte, tecnología, baile, medio ambiente y más.

De esta manera, Valencia Ruiz (2015) propone que los tipos de apoyo pueden surgir de un medio informal o formal, este último engloba servicios profesionales de instituciones u organizaciones, muchas de ellas por medio de asesorías, con la implementación de programas con diferentes fines desde coadyuvar con algún aporte material, hasta la creación de espacios con interés educativo, afectivo, inclusivo para la persona adulta mayor.

Por otra parte, más allá de representar una trayectoria lineal de la construcción del proyecto de vida, implica versatilidad en las actividades que se diseñan, búsqueda de grupos alternos, visualizar las oportunidades o limitaciones que determine el entorno inmediato (García-Yepes, 2017).

Según lo anterior, son varios elementos que se toman en cuenta, algunas veces tanta información genera confusión o desorientación, por eso es que las metas cumplen con una misión crucial, cuando de proyecto de vida se trata.

5.2.7. Metas y decisiones en la reformulación del proyecto de vida

Todo proyecto de vida necesita delimitar las metas, para ello la persona debe tomar decisiones, algunas veces se valora cada alternativa y otras veces solamente se elige la más fácil o atractiva.

Las metas son las aspiraciones que una persona desea alcanzar, en este caso surgen las que están relacionadas con el ambiente y las personales:

- “(...) estratégico pero mi objetivo, el primerito que está en esta jerarquía es ser feliz y a partir de ahí eeh, uno ir armando lo que lo lleva a eso” (Catalina).

- “(...) las cosas que yo quisiera explotar eeh, a mí me gusta mucho la agricultura, este sembrar (...)” (Ismael).
- “(...) por ejemplo, yo había proyectado que cuando me jubilara bueno, yo tengo una finca en Guanacaste, que cuando yo me jubilara hacerme una casa e irme a vivir allá” (Grace).

Se denota que la mayoría de ellas se dirigen hacia la realización personal, productividad y cambiar de vecindario, para sacar provecho a la adquisición de años atrás.

Para idear metas que solidifiquen los planes personales, se debe de considerar las posibilidades ante esas proyecciones, algunas de ellas se formulan de acuerdo con su realidad histórica, cultural y social. Indirectamente, sobresalen intereses y habilidades que usan a su favor para crear proyectos con sentido (García-Yepes, 2017).

Por otra parte, hablar sobre toma de decisiones, comprende todo un proceso en el cual confluyen varios elementos como informarse sobre las alternativas, valorar cada alternativa y elegir la que posea más beneficio, son parte al momento de elegir las metas, tal como se evidencia en las siguientes afirmaciones:

- “las consecuencias” (Catalina).
- “(...) las consecuencias” (Janeth).
- “los riesgos, si es inversión también” (Lía).
- “(...) digamos, evaluar los riesgos, pero a favor y en contra verdad (...)” (Ismael).
- “(...) y lo adecuado y lo honesto debería de ser tomar una decisión que te haga, que te produzca felicidad (...)” (Alfonso).

- “para tomar decisiones también se ocupa la información de informarse bien de todos estos cambios que se generan, para poder tomar las decisiones correctas” (Janeth).

En las diferentes etapas vitales se toman decisiones, algunas son más sencillas y otras transforman la realidad de la persona, a pesar de que una decisión puede generar incertidumbre, ésta debe ir enfocada en proveer más beneficios, tanto para sí mismas como para quienes le rodean, aunque no se tenga la certeza, se debe tener la valentía para salir de lo conocido, sin olvidar que, ante cada elección, unida está la responsabilidad (Jiménez Elizondo, 2015).

Desde el aporte de Ruiz (2011), una elección racional y la motivación permanente impulsan el deseo de aprendizaje e innovación.

Posteriormente, en cuanto a los temas que les gustaría abarcar en las sesiones del proyecto gerontológico, se refieren a los cambios de la vejez, manejo de pérdidas, la parte financiera, las redes de apoyo, la autoestima, sexualidad y la parte legal.

Finalmente, un proyecto de vida otorga sentido a la existencia, integra elementos personales, afectivos, sociales, biológicos y económicos, algunas veces no es fácil definir qué hacer, o cuál rumbo tomar, en una sociedad tan compleja y demandante.

Por este motivo, reforzar iniciativas de preparación para la jubilación con un acompañamiento profesional gerontológico, que facilite la elaboración de metas de acuerdo con las posibilidades y recursos de apoyo, demarcará la pauta para desmentir estereotipos o mitos sobre la vejez, que inspire la vida de las generaciones que siguen para tener la convicción de que es una etapa valiosa, creativa y plena.

5.3 Personas participantes del proyecto de intervención

A continuación, se presentan datos de las personas participantes del proceso virtual, en estos datos se incluyen el cargo laboral, años de laborar, estado civil y más. Además, se debe acotar que quienes participaron en el grupo focal, tres de ellos no fueron parte de la aplicación del proyecto, debido a la carga laboral, y otra porque decidió acogerse a la pensión. Sin embargo, se incorporan dos personas más para la aplicación del proyecto.

Tabla 1

Datos personales de las personas participantes para las sesiones virtuales

Pseudónimo	Último nivel de estudios	Estado civil	Edad en años cumplidos	Personas con quienes vive bajo el mismo techo
Alana	Técnico	Casada	59 años	Esposo y dos hijos
Catalina	Máster	Soltera	60 años	La mamá
Arón	Licenciado	Casado	58 años	Esposa y dos hijas
Valentina	Máster	Separada	42 años	Dos hijas y pareja
Janeth	Bachiller	Unión de hecho	58 años	La pareja
Ismael	Licenciado	Casado	56 años	La esposa y el hijo

Fuente: elaboración propia, a partir de la consulta sobre datos personales.

Tabla 2

Datos laborales de las personas participantes para las sesiones virtuales

Pseudónimo	Cargo Laboral	Tiempo de laborar en la institución	Tiempo que falta para pensionarse	Régimen de pensiones al que pertenecen
Alana	Administrativa	19 años	Un año y medio	Indecisa si por la CCSS o Magisterio
Catalina	Docente	4 años	2 años	Actualmente está en JUPEMA, pero se va a pasar a la CCSS
Arón	Docente	9 años	4 años	CCSS
Valentina	Administrativa	25 años	13 años	JUPEMA (Capitalización colectiva)
Janeth	Administrativa	16 años	4 años	JUPEMA (Régimen de capitalización de reparto)
Ismael	Docente	23 años	2 años	JUPEMA (Régimen capitalización colectiva)

Fuente: elaboración propia, a partir de una lista sobre datos personales (ver anexo 4) y consultado con la funcionaria del INA.

5.4 Diseño instruccional

El diseño instruccional, parte de constructos teóricos, permite crear una secuencia de los pasos a seguir en una intervención, utiliza como intermediación las estrategias metodológicas, para que el aprendizaje sea asimilado más fácilmente, de esta manera Londoño (2011) lo describe como una serie de módulos en los cuales se detalla la creación de materiales y recursos para el desarrollo de competencias efectivas, que midan la eficacia en el proceso de aprendizaje.

Como parte de este aprendizaje, en este caso desde un entorno virtual, se partió de un enfoque constructivista, este se caracteriza por tener en cuenta las experiencias previas, por tal motivo implica un proceso de reconstrucción personal, se toma en cuenta una estructura lógica y psicológica del contenido. Por lo tanto, la estructura lógica, organiza el contenido; en cambio la segunda confiere hacia lo sustantivo, al significado que se le atribuye a ese contenido, incluye los motivos y necesidades que cubre ese aprendizaje (Onrubia, 2016).

Ahora bien, para llevarlo a cabo se utilizó el modelo ADDIE, el cual integra una fase de análisis, diseño, desarrollo, implementación y evaluación.

En estas fases, se identifican las necesidades educativas y formativas de la población participante, luego se diseña la propuesta, la cual integra diferentes temáticas, recursos y enfoque, seguidamente en la fase de desarrollo se lleva a cabo el contenido de cada unidad, se preparan los materiales en vídeo, escritos, entre otros y en la implementación se ejecutan las estrategias metodológicas, por último se registra los alcances y limitaciones de lo aplicado para rectificar las estrategias que deben mejorar o las que se deben reforzar, de acuerdo con las características de la población (Domínguez Pérez et al., 2018).

Para una mayor comprensión, de este modelo, tomando como base lo descrito por los autores mencionados, se representa de la siguiente manera

Tabla 3

Modelo ADDIE

Representación del modelo ADDIE, de acuerdo con el proyecto gerontológico de preparación para la jubilación	
<i>Fase</i>	<i>Acciones</i>
Análisis	<p>Se parte del planteamiento del problema del proyecto, específicamente al desarrollo de un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida, para un grupo de personas funcionarias del INA.</p> <p>Mediante la aplicación del grupo focal, se identificaron las principales necesidades de la población participante.</p> <p>Una parte de las limitantes en el proceso fue la pandemia (del Covid-19), entonces con base en esta realidad, se modificó la intervención, para que de igual forma las personas participantes fueran capaces de reafirmar su identidad, tener una perspectiva sobre los cambios que se avecinan respecto a la jubilación y el desarrollo evolutivo, ampliar su panorama de oportunidades, mitos y estereotipos en la vejez, por último, plantear metas y decisiones que forman parte del proyecto de vida (Anexo 5).</p>
Diseño	<p>En esta fase se diseñaron las actividades que formaron parte del desarrollo de las unidades temáticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoconocimiento, un reencuentro conmigo. ▪ La jubilación un fin e inicio de una etapa con significado y plenitud. ▪ Conocimiento del medio, oportunidades para un proyecto de vida integral. ▪ Metas y decisiones personales como parte del replanteamiento del proyecto de vida. ▪ Cierre.

	<p>Cada una de ellas, incorporó contenidos conceptuales, actitudinales y procedimentales, desde un enfoque educativo constructivista.</p> <p>También, se utilizaron recursos tecnológicos: vídeos, imágenes, artículos, entre otros.</p> <p>Para la evaluación se consideró la aplicación de cuestionarios, ejercicios personales de respuesta corta y más.</p>
Desarrollo	<p>En esta fase se efectuó el guion virtual para la implementación del proyecto, este contiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Título del curso ▪ Párrafo introductorio ▪ Presentación y bienvenida al curso ▪ Objetivos ▪ Metodología ▪ Cronograma ▪ Referencias ▪ Foro de inquietudes <p>Por último, el desarrollo de cada unidad o módulo incorpora: título del tema, introducción, recordemos que (posterior a la primera unidad, porque es un resumen de lo visto en la unidad pasada), desarrollo del tema, ruta de aprendizaje, información específica sobre las actividades que se proponen para completar la unidad, material de apoyo y evaluación.</p>
Implementación	<p>En este caso se subió toda la información al aula virtual, se presentó el contenido a las participantes y los participantes, así como se consideró la eficiencia de los materiales implementados y el aprendizaje alcanzado.</p> <p>El contenido de las unidades fue representado mediante</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Infografías y presentaciones, de esta manera se usaron programas como:

	<p>PowerPoint, Genially, Emaze, entre otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vídeos por medio de: Canva y Powtoon ▪ Al texto para leer y completar los ejercicios formatos como: PDF, Word y nuevamente PowerPoint.
Evaluación	<p>Formativa: se tomó en cuenta el avance del aprendizaje, de acuerdo con el cumplimiento de los objetivos planteados y el reajuste necesario en las actividades, a partir de las necesidades de cada persona.</p> <p>Sumativa: se llevó a cabo al final del proceso y se contrastó el aprendizaje, con los objetivos de la investigación, acerca del proyecto de preparación para la jubilación centrado en el proyecto de vida.</p>

Fuente: elaboración propia, desde lo propuesto por Domínguez et al. (2018).

En términos generales, un entorno virtual es un medio para generar aprendizaje, un espacio para propiciar la comunicación e intercambios de opiniones, costumbres y valores.

Desde la perspectiva de Onrubia (2016) un aprendizaje en entornos virtuales es más que una reproducción automática del contenido que se le presenta, sino que se dirige hacia un proceso de reconstrucción personal a partir de capacidades cognitivas, metacognitivas, expectativas, factores afectivos, motivaciones, metas y la capacidad de autorregulación.

Con respecto a esto, el proyecto de preparación para la jubilación utilizó distintas estrategias para facilitar procesos significativos para las participantes y los participantes, un proceso de interacción entre participante y contenido, tareas conjuntas entre facilitadora y participantes, pero sobre todo, como afirma Onrubia (2016), un proceso de enseñanza basado en “actividad mental constructiva del alumno que aprende, la ayuda sostenida y continuada del que enseña, y el contenido que es objeto de enseñanza y aprendizaje” (p.6).

Dicho lo anterior, se presenta la descripción del proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, la duración, objetivos que sustentan la aplicación de las estrategias metodológicas, recursos y más.

Nombre: Proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida para un grupo de personas funcionarias del INA

Duración: 5 semanas

Tiempo estimado: 4 horas por semana

Lugar donde se desarrollarán las actividades: las sesiones serán de forma virtual, mediante Microsoft Teams, según el Instituto Internacional Español de Marketing Digital (2016), es una plataforma diseñada por Microsoft para entornos empresariales y académicos, facilita la comunicación y colaboración entre los equipos de trabajo, por lo tanto, presenta servicios de chat, fuente de noticias, foros, debate, agregar archivos, se pueden añadir aplicaciones, llamadas de audio y vídeo.

Por consiguiente, se eligió esta plataforma, debido a que es la más aprovechada por usuarias y usuarios e inclusive la población participante fue quien lo planteó. Sin embargo, sólo se utilizó para las reuniones sincrónicas.

Para el resto de la propuesta virtual, se utilizó otra plataforma, en la cual se plantearon más actividades, simulando un aula virtual, denominada Chamilo, si bien es cierto existe, otras plataformas, se consideró esta por su diseño amigable, la presentación de imágenes, la sencillez de la interfaz para acceder a los apartados muestra el avance del usuario en cada tema, entre otros.

La plataforma Chamilo, es un software, de acuerdo con Jaramillo Alba et al. (2017) que fue creado en Bélgica desde el 2010, pero su sede está en España, su mayor propósito es disminuir la brecha educativa, por tal razón no se cobra por su uso, más bien lo conforman varias empresas, organizaciones y personas que mantienen la plataforma actualizada.

Estos mismos autores, aseguran que es especial para crear cursos en línea, presenta una interfaz limpia, tiene modalidad sincrónica y asincrónica, permite todos los tipos de aprendizaje multimedia, como por ejemplo el visual, auditivo, práctico y lúdico. Además, se diferencia de otras plataformas virtuales porque dentro de las metodologías sobresale el constructivismo social, presenta recursos para agregar contenido de YouTube, Slideshare,

Twitter, entre otros, a la vez su diseño está hecho para aprendices de cualquier edad (Jaramillo Alba et al., 2017).

Por otra parte, se establecieron sesiones sincrónicas y asincrónicas para optimizar procesos articulados de aprendizaje, al igual que las mismas personas participantes comentaron que era mejor el complemento asincrónico para realizar sus tareas a su propio ritmo.

En esta línea, Páez-Barón et al. (2016) añaden que, por el desarrollo reciente y acelerado de la tecnología, facilita la disposición de sesiones sincrónicas y asincrónicas desde la virtualidad, estas últimas son las más gustadas por la facilidad y libertad de acceso en cualquier momento y el uso de foros, mientras que para las primeras debe establecerse un horario específico, una velocidad similar en la conexión, aunque son apetecidas por la comunicación bidireccional que se genera.

Facilitadora: Jacqueline María Díaz Valerio, estudiante del Posgrado en Gerontología de la UCR

Descripción del programa

La realización del programa de preparación para la jubilación se contempló desde un modelo educativo con una visión constructivista mencionada anteriormente, como resultado se valoró la introspección y se brindaron espacios para expresar sentimientos, opiniones y análisis de ideas.

Objetivo general

Al finalizar el programa gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida, las personas participantes serán capaces de reconocer su plan de vida como único y versátil de acuerdo con sus propias necesidades.

Objetivos específicos

1. Al finalizar la 1^o Unidad “Autoconocimiento, un reencuentro conmigo” cada persona participante, será capaz de identificar sus propios valores, intereses,

habilidades y limitaciones personales, para el diseño del proyecto de vida posterior a la jubilación.

2. Al finalizar la 2 ° Unidad “La jubilación, un fin e inicio de una etapa con significado y plenitud”, cada persona participante será capaz de reconocer la importancia del proceso de envejecimiento, los mitos y estereotipos de la vejez, la jubilación, de forma tal que contribuyan con un proyecto de vida satisfactorio.
3. Al finalizar la 3 ° Unidad “Conocimiento del medio, oportunidades para un proyecto de vida integral”, cada persona participante, será capaz de valorar las oportunidades y tipos de apoyo social posterior a la jubilación.
4. Al finalizar la 4 ° Unidad “Metas y decisiones personales como parte del replanteamiento del proyecto de vida”, cada persona participante, será capaz de elaborar su propio proyecto o plan de vida que permita fortalecer una vejez activa.

Es vital comprender que la Gerontología se dirige hacia la prevención e intervención de procesos que tienen relación con estilos de vida saludables, espacios de introspección, escucha, inclusión y una estima positiva incondicional.

Esta perspectiva permite una intervención integral, toma en consideración las etapas evolutivas que vive el ser humano, los recursos, tareas y desafíos que debe afrontar, para que luego de la jubilación, se inicie otra faceta con dinamismo y productividad.

Al mismo tiempo, parte de la intervención gerontológica es considerar a la población con la que se trabaje como sujeto de derechos, con autenticidad, autonomía e individualidad.

En términos generales, cada persona tiene su propia identidad y estilo de vida, sin embargo, se debe de tener en cuenta espacios que permitan identificar los intereses, recursos personales intrínsecos y extrínsecos con los que cuenta la persona pronta a jubilarse, para adaptarse de la mejor manera a los desafíos que se presentan en el proceso de reajuste a una nueva rutina, como resultado las subjetividades e intercambio de saberes facilitan este proceso.

Ahora bien, todo proceso que lleva implícito favorecer la calidad de vida, debe estar fundamentado en metas personales que promuevan acciones estratégicas para propiciar un bienestar óptimo, de acuerdo con sus propias limitaciones y oportunidades.

Es a partir de ello, que se exponen una serie de unidades, temáticas, recursos y estrategias metodológicas y evaluativas utilizadas para llevar a cabo el proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida.

Descripción de las unidades

- Unidad I: Autoconocimiento, un reencuentro conmigo

En esta unidad se abarcaron aspectos relacionados con las habilidades, limitaciones, valores e intereses. La finalidad es que la persona reafirme su ser, sus características personales que lo identifican cómo único y autónomo.

- Unidad II: La jubilación, un fin e inicio de una etapa con significado y plenitud

Se profundizaron aspectos relacionados con el proceso de envejecimiento y vejez, con el propósito de construir una noción más objetiva sobre los cambios que suceden en el organismo, a nivel social y emocional. Del mismo modo, los mitos y estereotipos señalados por la sociedad que también deberán afrontar, igualmente, la relevancia de resquebrajar este esquema con hábitos y metas personales que desmitifiquen estas creencias y generen satisfacción personal, sin dejarse llevar por el colectivo social.

Por último, reconocer las etapas de la jubilación como parte del próximo cambio que experimentarán al dejar de laborar, para disminuir la ansiedad e incertidumbre y reforzar actitudes que faciliten una mejor adaptación.

- Unidad III: Conocimiento del medio, oportunidades para un proyecto de vida integral

En este caso, se presentó un panorama amplio sobre las oportunidades externas presentes en la sociedad, como una opción ante el reajuste a la nueva etapa, así como el apoyo de amistades y familiares que contribuyen a reforzar el proyecto de vida con sentido de propósito.

- Unidad IV: Metas y decisiones personales como parte del replanteamiento del proyecto de vida

En esta unidad se detalló la importancia de las metas y toma de decisiones, desde el aporte de la neurociencia como material de apoyo, hasta ejercicios personales que refuerzan la motivación y autovaloración personal.

- Unidad V Cierre

Esta unidad se destinó para comentar aspectos relacionados con el proceso vivido, opiniones y recomendaciones para futuras intervenciones sobre este tema, así como la entrega simbólica de un reconocimiento, mejor dicho, una muestra de agradecimiento por la participación.

Matriz educativa

Unidad I

Nombre	Autoconocimiento, un reencuentro conmigo			
Objetivo General	Al finalizar la primera unidad cada persona próxima a jubilarse será capaz de identificar los valores, intereses, habilidades y limitaciones que pueden implicar en la elaboración del plan personal posterior a la jubilación.			
Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos	Evaluación
Reconocer los tipos de valores, intereses, habilidades y limitaciones como un ser único y valioso	Valores, intereses, habilidades y limitaciones	Presentación infografía “Ejemplos” “Elementos que robustecen la identidad” a través de una canción se relacionó el mensaje de esta, con lo visto anteriormente, si existen valores, habilidades implícitas/explicitas.	Entorno virtual Internet	Mi radiografía: es un ejercicio individual que consiste en completar una serie de afirmaciones y preguntas, para lo cual tenían la opción de apoyarse con imágenes o canciones para presentar su material.

Describir aspectos personales que reafirman su identidad		“Seamos reporteros por un día” cada participante entrevistó a otro u otro sobre quien es, sin decir el nombre y el resto adivinó de quién se trata, con las indicaciones brindadas previamente por la facilitadora		Sin embargo, las respuestas debían ser claras y visibles Cuestionario de la unidad vista
--	--	--	--	---

Matriz educativa

Unidad II

Nombre	La jubilación, un fin e inicio de una etapa con significado y plenitud			
Objetivo General	Al finalizar la segunda unidad cada persona próxima a jubilarse será capaz de reconocer la importancia del proceso de envejecimiento, vejez y jubilación. que contribuya con un proyecto de vida satisfactorio			
Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos	Evaluación
Apreciar los cambios en el proceso de envejecimiento y vejez únicos para	Proceso de envejecimiento Cambios en la vejez,	Foro-vídeo “Aceptar los cambios de la vejez ¡Qué difícil!” (realizado por Patricia Kelly, periodista mexicana) https://youtu.be/KPoh1Pr2q6k	Entorno virtual Internet	I Parte Quiz-vídeo: “Cómo lograr una jubilación feliz” https://youtu.be/P4EWzBproGM

<p>cada persona</p> <p>Identificar los mitos y estereotipos que la sociedad señala para la vejez</p> <p>Reflexionar sobre el significado de la jubilación</p>	<p>mitos y estereotipos</p> <p>Fases de la jubilación</p>	<p>Preguntas: ¿Cuáles son mis propios temores en relación con la vejez? ¿qué actitudes estoy teniendo actualmente, que no contribuyen con un buen envejecimiento? Luego de <i>postear</i> su comentario como mínimo deberá hacer una réplica a otra persona participante.</p> <p>Presentación infografía sobre mitos y estereotipos de la vejez.</p> <p>Actividad Falso/Verdadero mitos y estereotipos, al finalizar de contestarlo, respondieron la siguiente pregunta ¿cómo puedo yo ayudar a desmitificar los mitos o estereotipos presentes en la sociedad? Para esta actividad cada participante calificó la respuesta de otra y otro.</p> <p>Presentación infografía sobre la jubilación y sus etapas</p> <p>Foro “Posteemos”, La</p>	<p>Luego de ver el vídeo se reflexionó sobre lo siguiente ¿Qué pasaría...? si me dijeran que me jubilara hoy, qué sentimiento surgiría, en qué etapa de la jubilación estaría, qué recursos personales utilizaría para afrontarlo ¿Qué recomendaciones puntualizan en el vídeo para vivir la jubilación lo mejor posible?</p> <p>II Parte</p> <p>Respuesta breve: ¿cuáles hábitos practico diariamente que me benefician? ¿Qué puedo hacer desde ahora, para mejorar las áreas de mi vida que no favorecerán una vejez saludable?</p> <p>Cuestionario de la unidad vista</p>
---	---	---	--

		<p>jubilación es uno de los cambios en la vejez, por lo tanto, cada participante respondió las siguientes preguntas y algunas personas agregaron una imagen relacionada con el tema. ¿Qué significa el trabajo para mí? Con su debida respuesta, luego deberán contestar la siguiente pregunta ¿Cuál es mi aporte al INA? Con una descripción pequeña que responda a estas interrogantes, luego de <i>postear</i> su comentario como mínimo deberá hacer una réplica a otra compañera y otro compañero.</p>		
--	--	---	--	--

Matriz educativa

Unidad III

Nombre	Conocimiento del medio, oportunidades para un proyecto de vida integral
Objetivo General	Al finalizar la tercera unidad cada persona participante, será capaz de valorar las oportunidades y tipos de apoyo social posterior a la jubilación.

Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos	Evaluación
<p>Reconocer las redes de apoyo a las cuales acudir para la planificación de metas</p>	<p>Redes de apoyo</p>	<p>Foro “Oportunidades para la vejez” (se colocaron una serie de vídeos de distintas instituciones como AGECO, CONAPAM, PIAM, PAIPAM y más), al finalizar se respondieron las siguientes preguntas: ¿Qué me llamó la atención de lo visto en los vídeos? ¿Qué desconocía? ¿Qué dudas me surgen? luego de <i>postear</i> su comentario como mínimo deberá hacer una réplica a otra persona participante.</p> <p>Presentación-infografía sobre la funcionalidad de los apoyos sociales</p>	<p>Entorno virtual Internet</p>	<p>“Etiquetemos apoyos sociales” se presentó el siguiente vídeo “Jubilación activa para una sociedad más humana. Los Antonios, Piti y Pepe” https://youtu.be/kX6LHr0k7BA, sobre la funcionalidad de los apoyos</p> <p>Actividad “La malla”</p> <p>Se colocó un diagrama en blanco en el cual escribieron:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ redes de apoyo formal que me podrían interesar y el motivo ❖ apoyos informales y su

				<p>funcionalidad</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ imaginar cual sería mi rol en la familia (actitudes, pensamientos, aportes, habilidades) <p>Cuestionario de la unidad vista</p>
--	--	--	--	--

Matriz educativa

Unidad IV

Nombre	“Metas y decisiones personales, como parte del replanteamiento del proyecto de vida”			
Objetivo General	Al finalizar la cuarta unidad cada persona participante, será capaz de elaborar su propio proyecto o plan de vida			
Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos	Evaluación
Identificar las metas y decisiones personales como parte de su historia de vida	Metas Toma de decisiones	Infografía toma de decisiones Análisis del caso de “Fausto” De los tres casos de vida presentados, se debe	Entorno virtual Internet	Elaboración del proyecto de vida. Cuestionario de la unidad vista

Relacionar los aprendizajes vistos anteriormente con su proyecto de vida		elegir solamente uno, el que más les gustara, en el cual se aplicó el proceso de toma de decisiones visto anteriormente		
--	--	---	--	--

Matriz educativa

Unidad V

Nombre	Cierre			
Objetivo General	Al finalizar la última unidad se reflexionará aspectos relacionados con el aprendizaje adquirido, las emociones, temáticas que generaron o reforzaron actitudes personales			
Objetivos específicos	Contenido	Metodología	Recursos	Evaluación
Valorar temáticas vistas en las diferentes sesiones para evaluar la implementación	Unidades vistas anteriormente	Se realizó un cierre de manera sincrónica, sobre las impresiones del proceso vivido,	Internet plataforma	Al finalizar se efectuó un acto simbólico, en el cual se hizo la entrega de un título de participación (Anexo 6), junto con una melodía de graduación

del proyecto de investigación		<p>¿cambió su perspectiva de proyecto de vida posterior a la jubilación? ¿Si fue así, en qué sentido fue ese cambio?</p>		<p>de fondo, cada persona se fue llamando y se presentó el título respectivo de manera virtual (posteriormente se envió al correo electrónico)</p> <p>A través de un cuestionario se les solicitó completar las preguntas sobre la evaluación general del proceso vivido.</p>
-------------------------------	--	---	--	---

5.5 Descripción y análisis de las sesiones virtuales

Unidad I “Autoconocimiento, un reencuentro conmigo”

Fecha: del 24/08/2020 al 30/08/2020

Tipo de sesión: sincrónica y asincrónica

Participantes: 6 participantes

Objetivo General: Al finalizar la primera unidad cada persona próxima a jubilarse será capaz de identificar los valores, intereses, habilidades y limitaciones que pueden implicar en la elaboración del plan personal posterior a la jubilación.

Descripción

Esta sesión inició con una primera reunión por Teams, la cual no estaba programada inicialmente, sin embargo, se dispuso para el 24 de agosto del 2020, con la finalidad de explicar la dinámica del proceso virtual, mediante un aula virtual denominada Chamilo, debido a que Teams, no era factible para tal fin, entonces se aprovechó el espacio, para mostrar la nueva plataforma.

Para dar inicio, se efectuó una presentación personal corta, en la cual debían dar el nombre y área del INA en que laboran.

Se dejó un espacio para algún comentario adicional, luego de explicarles la plataforma. También, se les indicó que era necesario el uso de un correo de Gmail, para evitar algún inconveniente, todos dijeron tenerlo. La duración de la reunión fue de 40 minutos. Además, se les comentó la importancia y finalidad de la actividad “Seamos reporteros por un día”.

Igualmente, el archivo se compartió por correo electrónico y WhatsApp, de esta última aplicación se creó un grupo, posterior a la reunión, fue útil para esclarecer cualquier duda, dar recordatorios e invitaciones relacionadas con la apertura de las sesiones virtuales.

En esta primera reunión sincrónica asistieron seis cinco participantes (cinco mujeres y un hombre), el segundo participante se incorporó en los siguientes días a la unidad, porque por capacitaciones e informes él y otros tres no se conectaron vía Teams. En este caso, doña Alejandra, funcionaria del INA, se comprometió a tomar nota e informarles.

Durante este transcurso, el miércoles 26 de agosto de 2020, doña Alejandra, comunicó vía correo electrónico que tres personas no continuarían debido a una recarga laboral muy fuerte. Por lo tanto, se realizaron los ajustes necesarios para la actividad “Seamos reporteros por un día”.

Con respecto a las demás actividades y apreciación de esta unidad, aseguran que este tema facilitó nuevos aprendizajes, permitió una mayor cercanía con las compañeras y los compañeros, aunque les costó el foro de presentación, consideran que el tiempo planteado es suficiente y la califican como excelente y muy útil.

Análisis

- Autoconocimiento

Durante la aplicación del proyecto, se realizaron ejercicios de autoconocimiento, es valioso decir que fue un momento que disfrutaron mucho, aunque inicialmente se generaron algunas resistencias a la exploración personal.

Comentarios

“me sentí algo incómodo, no es fácil hablar de uno mismo, y comprometer por escrito percepciones que uno tiene, por eso dejé esta tarea de último, seguro. Pero luego me gustó y lo disfruté (...) descubrí que voy bien en cuanto a mi relación con los demás (...) he logrado mejorar como persona, me siento como mejor versión de mí mismo que hace unos años” (Ismael).

“me sentí cómoda. No había pensado mucho en mis limitaciones, me percaté que mi sociabilidad ha bajado, antes era más hablantina y divertida” (Janeth).

Por otra parte, en referencia con el autoconocimiento lo definen como una exploración interna, que implica detenerse y reflexionar sobre sí. Asimismo, añaden el permiso que debe darse la persona, dentro de su diario vivir, para reencontrarse y disfrutarse a sí misma.

Comentarios

“el autoconocimiento es el resultado de un proceso de introspección, cada vez que hacemos un alto y tomamos conciencia de algún aspecto de nuestra vida, avanzamos en nuestro autoconocimiento” (Janeth).

“es como conocerse a uno mismo, cuando muchas veces no nos conocemos” (Arón).

Como se puede observar, se recalca que algunas veces la persona vive sin permitirse ese espacio de encuentro personal. Al mismo tiempo, fue un proceso reflexivo, algunas personas ya han escuchado de él, hasta tienen su propia definición, otros en cambio se sorprendieron de identificar cualidades que desconocían.

En resumen, el autoconocimiento, se inicia a partir de una indagación hacia la propia autoconciencia, en algunas ocasiones, el reconocimiento de valores y habilidades que hacen otras personas contribuye con esto, sin embargo, hay que tener cierta sutileza para evitar perder la esencia, al dejarse llevar por comentarios sociales que desaniman. Autoconocerse invita a una reafirmación personal sobre las emociones, acciones, creencias, características físicas, valores y más, que le importan para la conformación de metas personales (Lazos, 2016).

Por lo tanto, “la construcción del proyecto exigirá de la persona adulta un análisis en profundidad sobre sí misma, porque al fin y al cabo *el principal referente es el propio yo* [formato en cursiva en el texto]. Conocerse a uno mismo es, además de un derecho, una obligación” (Rodríguez Moreno, 2011, p.45).

En estos ejercicios de exploración personal se consideraron desde el área física, resaltando los ojos, nariz y la cara, que consideraban como principal atractivo, hasta cualidades que no se aprecian a simple vista, pero que enriquecen su esencia.

Asimismo, cuando se les solicitó en una palabra cómo se definirían surgieron expresiones como activa, la felicidad, el emprendimiento, la colaboración y solidaridad. Llama la

atención, que todas estas expresiones impulsan a la productividad, al darse a las otras personas y a generar la validación personal.

Es meritorio tomar en consideración estos elementos, porque complementan el autoconcepto, fortalecen la autoestima y aceptación personal, a la vez, esa valoración positiva incrementa acciones que benefician la calidad de vida.

Desarrollar una idea clara de sí misma o sí mismo, contribuye con la identidad, promueve mayor aceptación de los cambios biopsicosociales que se suscitan con el paso de los años. En esta línea, se evita la ambigüedad y el vacío existencial al llegar a la vejez, sino por el contrario, crea una actitud reflexiva sobre sus roles sociales, sus aspiraciones, contribuye con el significado de utilidad en un contexto social (van Halen et al., 2020).

Además, como parte de los ejercicios se indagaron las habilidades, valores, limitaciones e intereses personales. De esta manera, primeramente, se puntualizará en los valores e intereses, debido a que ambos surgen producto de las experiencias personales y facilitan la planificación de objetivos.

- Valores e intereses

Los valores son asociados a principios de guía, contribuyen con las creencias, facilitan la adaptación y son agentes impulsores en el desarrollo de hábitos deseables para el bienestar de la persona (Iturbide-Luquin y Elosua-Oliden, 2017).

Entre los valores que más se destacan en las personas participantes del proyecto gerontológico están: amor, respeto, honestidad, sinceridad, humildad, gratitud, responsabilidad, disciplina, constancia, paciencia, solidaridad, justicia, rectitud y paz.

Es así como los valores mencionados son las pautas hacia mejores oportunidades luego de jubilarse, porque inducen al sentido de propósito y convivencia humana, reconocerlos como parte de la esencia personal y etiquetarlos, fortalece el sentimiento de pertenencia en la sociedad.

Precisamente, los valores se perciben como distinciones y modelajes que facilitan la adaptación a un estilo de vida agradable y satisfactorio, contribuyen con el posicionamiento de su espacio en el mundo, debido a que amparan su propia dignidad, fomentan la

sensación de aceptación y son luces en el camino de la indecisión (Valverde Gavilanes y Valverde Riera, 2019).

Por otra parte, en cuanto a los intereses la mayoría de ellos se vinculan con sitios sin conocer, al contexto nacional, relacionados a la construcción, salud y más.

Comentarios

“me gusta sembrar, construir, hacer cosas en casa (...) participo en un partido político y soy cofundadora de una fundación (...) vieras que a mí sí me gusta bailar, pero me estoy dando cuenta que he dejado de hacer cosas que me gustan (...) el reto mío va a ser retomar estas actividades” (Janeth).

“siempre me han atraído las buenas ideas y conocer nuevos conceptos (...) participante para cursos de manualidades” (Alana).

“disfruto cuando hago ejercicio (...) quisiera también poder realizar actividades individuales que me agraden, el voluntariado podría ser uno (...) empezar desde cero algo me parece una muy buena idea. Todos necesitamos buscar cosas que nos ilusionen y nos gusten” (Catalina).

“Amo caminar (...) lo que más deseo en la vida es conocer todos los continentes (...) me interesa la Arqueología, aunque sea empírica” (Ismael).

“Me encanta pasear por CR, cada vez me maravillo de los lugares tan hermosos que tenemos en nuestro país, amo tanto la montaña como la playa...” (Valentina).

Se rescatan intereses relacionados con el área física, educativa, social, voluntariado y emprendimiento. También, de acuerdo con los comentarios, se resume el significado de interés, como una motivación interna llevada a la acción, por ejemplo, algunas personas se inclinan por el voluntariado luego de jubilarse.

Asimismo, es relevante decir que Yarce Pinzón et al. (2018) agrupan varios de estos intereses relacionándolos con la actividad física, estimulación cognitiva, la educación, autocuidado y actividades significativas de vida, con base en un instrumento denominado como intereses ocupacionales de ocio, los cuales son oportunidades de optimización, para una etapa con calidad de vida.

Estos mismos autores, mediante su investigación, otorgaron una perspectiva distinta en cuanto al uso del tiempo libre o de ocio, el cual se transforma de vagancia y mal gasto del tiempo, hacia un proceso más complejo que incluye logros, desafíos, emociones, entre otros. En este caso, refleja un trasfondo emocional, de libertad y hasta aprendizaje, al ser vista como una experiencia significativa cargada de motivaciones, preferencias, una oportunidad para proyectar la esencia personal, de forma voluntaria, en la cual su mayor recompensa es la participación (Yarce Pinzón et al., 2018).

La ilusión por aprender, incursionar en nuevos ámbitos y continuar con actividades pasadas, están patentes en las personas prontas a jubilarse. Por tal razón, este proceso de encuentro personal, mediante el uso del tiempo libre, es una oportunidad para validar y priorizar cuales son las actividades más factibles para el beneficio propio, como resultado se consolida aún más el proyecto de vida.

Luego, como parte de ese conocimiento interno están las habilidades y limitaciones, que complementan una decisión más realista, de acuerdo con los propósitos que se planifiquen para la vejez.

- Habilidades y limitaciones

Las habilidades se presentan en diferentes ámbitos como el educativo, laboral, tecnológico o social, al comentar sobre ellas es necesario decir que, sólo se pueden corroborar en la practicidad, pero se necesita de insumos teóricos o del conocimiento para que se puedan aplicar, por eso son distintas para cada persona y son utilizadas para adaptarse de una mejor manera a la cotidianidad (Portillo Torres, 2017).

Por lo tanto, las habilidades se desarrollan sin mucho esfuerzo, ante los intereses y gozo de una temática particular. Es así como algunas personas participantes mencionan que se les da muy fáciles habilidades interpersonales como la empatía, compartir, escucha activa y las intrapersonales relacionadas con la superación personal, apertura a los cambios, el emprendimiento, nutrirse de nuevos aprendizajes y profundizar dentro de sí.

Comentarios

“creatividad para el inicio de nuevos proyectos (...) empatía, buena escucha, afectividad (...) reconocer mis virtudes y defectos” (Valentina).

“habilidades: organización y concentración...flexibilidad, aventura (...) escucha, cooperación, reflexión crítica, emprendedora, fuerte, luchadora (...) conciliadora” (Janeth).

“soy constructor de herencia (...) un buen compañero (...) emprendedor, la paciencia (...) compartir con gente desconocida” (Arón).

“mi paciencia (...) conocimientos y experiencias en negocios” (Catalina).

“habilidades: destrezas manuales, conocimientos generales, creatividad, orden (...) iniciar una conversación, hacer preguntas, participar en actividades (...) también, porque puedo dar cariño a los demás (...) me siento capaz de aprender cosas nuevas” (Alana).

Las habilidades personales son usadas con varios fines y en diversos momentos, son valiosas para alcanzar las metas, por esta razón se suelen agrupar en competencias técnicas, psicológicas y sociales que posee la persona para desenvolverse de forma óptima, por ejemplo, en el ámbito laboral, familiar y en el conocimiento interno (Castro Freire, y Thomas Currás, 2019).

Al mismo tiempo, desde un enfoque gerontológico, centrado en la persona, incluyen dos principios fundamentales cuando se realizan intervenciones, a saber, la dignidad o interdependencia y la experiencia que la persona lleva consigo, como ejes de trabajo, para proporcionar ambientes de mejora en su diario vivir (Yusta Tirado, 2018).

Paralelamente, en ese proceso de encuentro personal, indagar con personas cercanas, ayuda a identificar habilidades que quizás para sí misma o sí mismo pasan desapercibidas.

Como el caso de Ismael, uno de los participantes, quien describió comentarios de sus conocidos, sobre sí mismo y luego menciona su apreciación a partir de esas opiniones: “yo diría que eres pacífico, conciliador (...) ayudas a mucha gente (...) es muy versátil en labores de la casa: es albañil, mecánico, electricista, fontanero (...) una de las personas más inteligentes que conozco, persona con gran sentido del humor, amante de la naturaleza (...) serio por fuera, pero al tratarte muy simpático (...) dijeron cosas muy bonitas, y sí me sorprende que ya no me ven tan serio como creo que era yo antes, ya me ven más simpático ja ja” (Ismael).

Es recomendable este tipo de procesos, sin embargo, se debe tener en cuenta que escuchar las opiniones de otras personas es un tema delicado, requiere de cierta criticidad para validar las que apoyan esa reafirmación personal y desechar las que aportan lo contrario.

Por lo tanto, al autoconocerse, se ratifica la perspectiva de lo que la persona cree tener y lo que otras personas le atribuyen como habilidades y valores que fortalecen tanto su esencia como su proyección a futuro.

Al profundizar en este tema, es vital que cada persona identifique las limitaciones, que pueden ser personales y de contexto, pero ambas cumplen con la funcionalidad de generar una perspectiva realista sobre sus intereses.

En el caso de la población participante, sobresalen las dos y están relacionadas con la movilidad de trasladarse de un lugar a otro, el tema de salud y financiero. Este tipo de limitaciones se contrarrestan con la autoeficacia, en la medida de las posibilidades, que alcanza la persona para ser independiente o autoadministrar, para bien, sus ingresos.

Comentarios

“me canso muy rápido, tengo una lesión en un dedo de la mano, y debo cuidar algo mis rodillas (...) bajar mi ingreso económico mensual, que mi esposa seguirá trabajando unos años después que yo termine” (Ismael).

“sí, la flexibilidad me ha disminuido (...) encerrarme en mi mundo” (Janeth).

“podría ser de salud porque tengo diabetes, también económicos” (Alana).

“la enfermedad” (Arón).

La autoeficacia, garantiza esa sensación de autonomía y autocontrol para resolver sus conflictos cotidianos. Fortalecer la autoeficacia promueve la solidez en los proyectos de vida que se plantean las personas luego de jubilarse, porque genera pensamientos convincentes sobre sus capacidades para alcanzar metas (Tapia et al., 2017).

Precisamente, por medio de la autoeficacia se puede discernir si tal vez existe la posibilidad para transformar esa limitación hacia una acción posible de realizar, o por el contrario

renunciar al interés y buscar otro más acorde con sus medios y motivación intrínseca, como resultado, la persona evita gastos de energía en metas que no se pueden llegar a concretar.

Además, evita crear objetivos a la deriva, cimienta las bases suficientes para que esa planificación sea ideada de acuerdo con valores, habilidades, motivaciones y posibilidades.

En términos generales, cuando una persona profundiza en el autoconocimiento y todos sus elementos, también crea la posibilidad para que valore su estilo de vida, actividades que disfruta hacer, qué ha dejado de lado, qué ha cambiado de su forma de ser, qué le gustaría retomar. En fin, permite abrir una puerta al encuentro personal y al encuentro con el otro y la otra, porque a partir de la propia autorrealización, quienes están alrededor indirecta o directamente se benefician.

La siguiente unidad, abarca el envejecimiento, un tema que se debe trabajar durante toda la vida, lo mismo que con el autoconocimiento, motivan hacia el descubrimiento personal, ambos son garantes del reconocimiento como un ser único y valioso.

Unidad II “La jubilación, un fin e inicio de una etapa con significado y plenitud”

Fecha: del 31/08/2020 al 06/09/2020

Tipo de sesión: asincrónica

Participantes: 6 participantes

Objetivo General: Al finalizar la segunda unidad cada persona próxima a jubilarse será capaz de reconocer la importancia del proceso de envejecimiento, vejez y jubilación que contribuya con un proyecto de vida satisfactorio.

Descripción

En esta unidad se planteó un vídeo corto para introducir el tema, luego proporcionaron algunos datos sobre el envejecimiento, una infografía sobre mitos y estereotipos de la vejez, esta última les agradó bastante.

Se debe mencionar que el día de apertura se enviaron cuatro vídeos acerca del proceso para acceder a la plataforma y sus apartados, aunque es una plataforma muy intuitiva y ágil, se crearon para mayor clarificación y utilidad, entonces, contenían la manera de *postear* comentarios en el foro, la forma en que se descargaban los archivos o enviaban documentos y cómo completar las evaluaciones.

Fueron muy prácticos, explicaban paso a paso qué se debía hacer, el tiempo de duración variaba de acuerdo con el tema por explicar, por ejemplo, la duración máxima fue de 5:19 minutos para detallar cómo descargar, editar, guardar y enviar un documento en la plataforma; el más corto tuvo una duración de 1:40 minutos, relataba el mecanismo a seguir para contestar las evaluaciones de Google Forms.

Igualmente, en esta y las siguientes unidades, vía llamada, se le explicaba a cada participante que requería para ingresar y los ejercicios a realizar. También, se fue flexible en cuanto al formato para presentar los trabajos, por ejemplo, una participante prefería enviarlo en prosa cuando algunos ejercicios tenían preguntas por contestar o dibujos adjuntos.

Con respecto a la actividad de Falso y Verdadero, sí se completó la parte en que debían de contestar las preguntas, sin embargo, cuando debían de calificar a su compañera o compañero, se completó un 90%.

También, un 100% afirmó que esta unidad facilitó nuevos aprendizajes. Asimismo, consideraron que el tema visto fue significativo, dio las pautas para prepararse mejor para la jubilación y los cambios necesarios para disfrutar años posteriores. A la vez, sobresalen comentarios, relacionados con la calidad del material, la organización y la vocación de la facilitadora en relación con el interés y conocimiento del tema.

Análisis

- Envejecimiento

El envejecimiento es considerado un proceso natural en el ser humano, en el que suceden cambios, algunos visibles y otros no tanto, pero que interaccionan unos con otros,

favoreciendo o desfavoreciendo el área física, emocional, biológica, educativa, personal, social y otras.

Al hablar de envejecimiento, con la población participante, lo asocian con estas palabras: cambios, necesidad, cuidados, hábitos, rutina, actividad, proyección y consciencia.

Comentarios

“Cuando veía a mi papá y mamá envejecer siempre me llamó la atención sus arrugas en las manos, la cara, esos poquitos de piel que empezaban a colgar después de perder su tensión (...) hoy al mirarme el espejo ya los noto con facilidad y me hace salir de mi zona de confort (...) el cuerpo no es el mismo (...) practico una rutina que incluye cuidado de animales, cultivo. Mantengo una vida social activa” (Janeth).

“tengo una lesión en un dedo de la mano, y debo cuidar algo mis rodillas” (Ismael).

“desde ahora estoy tratando de hacer más ejercicio y no comer cosas que puedan afectar luego mi salud (...) todos los días meditar para un mayor conocimiento interior” (Catalina).

“preocupándonos por nuestra salud, con la relación en el entorno físico ambiental y con nuestros seres queridos (...) mentalizarme positivamente desde ahora con la única intención de disfrutar la etapa de mi vejez” (Alana).

“ahora trato de manejar mis emociones y me propongo tratar de realizar mayor actividad física (...)” (Valentina).

De acuerdo con lo anterior, se puede observar que el envejecimiento, presenta alteraciones físicas, requiere del cuidado personal, emocional, alimentación adecuada, ejercicio y fortalecer pensamientos que beneficien su propio estilo de vida.

Por lo tanto, es más que la sumatoria de un cúmulo de años. “Cada persona envejece a un ritmo diferente, dependiendo de varios factores: género, bagaje genético, características físicas y psíquicas, nivel de formación recibido (...)” (Cantos Mengs, 2019, p.1).

A saber, el envejecimiento se puede analizar como parte del desarrollo, por ejemplo, en la vejez, se ilustra al apreciar y aceptar todo lo vivido o por el contrario angustia, culpa o temor y estancamiento mencionado por Erick Erickson. Desde una perspectiva psicológica,

implica un proceso reflexivo sobre su forma de vivir, su entorno, historia de vida, sus cualidades y necesidades. A partir, de una perspectiva social, se elaboran representaciones sociales, discursos y prácticas culturales en torno al envejecimiento (Hernández Figueroa et al., 2017).

Entonces, todas estas perspectivas relacionadas con el envejecimiento modifican el proceso de envejecer de una persona, garantizando o reduciendo su calidad de vida.

Si bien es cierto, se retomará el tema de la vejez posteriormente, es necesario validar que es la última etapa del desarrollo vital, si se han mantenido hábitos perjudiciales, posiblemente obtendrá afectaciones en su estado de salud, pero sería injusto generalizar y asociar la vejez con deterioro.

Al respecto, es valioso considerar la diversidad, las suposiciones sobre esta etapa, las necesidades y capacidades de las personas, para disminuir la creencia de que la edad avanzada se equipara con dependencia, sino más bien revisar los hechos en su historia de vida, estrategias preventivas para maximizar la salud y el bienestar integral (Hernández Guerson y Saldaña Ibarra, 2019).

En esta línea, otro tema que surge relacionado con el envejecimiento, son las prácticas de autocuidado, debido a que fortalecen estilos de vida saludables. “El autocuidado aparece como protagonista central y hace posible el propósito de una vida sana para el logro de las más altas aspiraciones humanas” (Escobar et al., 2011, p.136).

Desde la perspectiva de Condemarín Condemarín et al. (2015), se valora el autocuidado a partir de la práctica de actividades que las personas emprenden, independientemente de la edad en que se encuentren, por lo cual aporta beneficios a todas las áreas del bienestar integral, desde lo emocional, social, educativo e inclusive económico.

Al respecto, un testimonio de una de las participantes sobre su forma de vivir reafirma algunas repercusiones nocivas hacia su estado de salud “el estrés tanto laboral como emocional, me llevó a desarrollar una hipertensión difícil de controlar y a partir de mis 35 años debí aprender a tratar de controlar mis emociones” (Valentina).

De acuerdo con Orem (2017), las limitaciones o barreras en el autocuidado se presentan cuando a la persona le cuesta reconocer aspectos sobre sí misma, en él influyen las conductas y normas culturales. Además, al optar por mejorar el estado de salud, el deseo y compromiso deben estar presentes. Desarrollar una libertad con responsabilidad, intercambiar conductas nocivas por hábitos saludables, promueven un mejor aprovechamiento de los recursos para generar el cambio.

Estos hábitos saludables contribuyen, por ejemplo, para optimizar una vejez más satisfactoria y autónoma. Particularmente, es una invitación para desmentir estereotipos en referencia con esta etapa, recordar que la autovalía, introspección, la superación de retos y la satisfacción por metas cumplidas, mantienen el cuerpo y mente enérgicos.

- La vejez

Ahora bien, como se mencionó antes, la persona transita por una serie de etapas del desarrollo biopsicosocial, las cuales traen consigo cambios propios del envejecimiento y presentan características que definen la etapa en que está, además de crisis por resolver, en conjunto con habilidades que facilitan la superación de desafíos y tareas por cumplir propias de cada etapa. De esta manera, el ideal es que la persona transite por ellas, para resolver de la mejor manera los desafíos.

La vejez es individual y única para cada persona, está condicionada por hábitos, pensamientos y actitudes de vida, cada etapa repercute en la siguiente, por esa razón se fomentan estilos de vida saludables, entre ellos: la promoción de la salud mental, la convivencia social, higiene personal, hábitos de sueño, prevención de la recarga laboral y más. Lo anterior, con la finalidad de que, al llegar a la vejez, se logre un cúmulo de conocimientos, experiencias y emociones relacionadas con la satisfacción, orgullo, servicio y trascendencia.

Al respecto, con esta última etapa, después de los 60 años, la tarea por completar es la búsqueda de la integridad, consiste en identificar las experiencias vividas y darles un significado, reconocer su situación actual y fortalecer el sentido de propósito para evitar caer en sentimientos de desánimo (Goncalves y Segovia, 2018).

Por lo tanto, una vez resueltas, la finalidad es que se perciba esta etapa como un período de actividad, disfrute, alegría, aprendizaje, compromiso y sociabilidad.

Comentarios

“esto es motivador y me apasiona lo mucho que voy a poder disfrutar en esta etapa (...) independencia, desarrollo de áreas creativas, administración de mi tiempo (...) desarrollo de actividades que fortalecen alma, mente y cuerpo” (Valentina).

“un buen estado de salud física y mental, con buen ánimo, optimismo, ecuanimidad, y positivismo” (Alana).

“no hay que temer a la vejez, es la etapa de vida con gran experiencia, cuántas personas se desean el conocimiento de un Longino Soto (gran médico)” (Arón).

Desde esta perspectiva, se resquebrajan los esquemas de investigaciones anteriores, actualmente se visualiza como una etapa de aprendizaje, crecimiento interior y con miras hacia una vejez productiva, con ideales por alcanzar. Así lo exponen Undurraga et al. (2019): “se rompen los estereotipos tradicionales del adulto mayor como alguien en estado de déficit estructural, tanto biológico como psíquico y social, para armarse una subjetividad con oportunidades que retoma un nuevo contrato generacional” (p.200).

Progresivamente, parece ser que el imaginario se modifica, hacia un escenario más libre, creativo, que a pesar de las pérdidas que suelen aparecer, se unen las ganancias, la experiencia de incursionar en nuevos temas y hasta ser conscientes de ciertas conductas para contribuir con una vejez activa.

Para alcanzar esto, sobresalieron algunas acciones para nutrir áreas, que actualmente por circunstancias familiares o laborales han descuidado, así como tareas que planean incorporar al estar en la vejez.

Comentarios

“establecer nuevas rutinas de ejercicio, caminar, yoga” (Valentina).

“debo empezar a hacer ejercicio de manera sistemática, y a generar espacios de meditación (...) establecer una agenda diaria y semanal con tareas obligatorias, aunque sean de ocio” (Janeth).

“realizar actividades que me gusten. Realizar una rutina que me haga feliz (...) ejercicio, buena alimentación, actividades de ocio” (Catalina).

“Cultivar mis amistades. Han sido mi sostén en muchas oportunidades y por el trabajo he dejado de verlas” (Janeth).

“agendar el descanso y las actividades recreativas (...) reorientar la energía hacia actividades que uno decida, relacionarse con más personas, no quedarse aislado” (Ismael).

“diseñar una agenda (...) tener un plan para entretenerme de actividades que me gusten como leer-escribir-pintar-etc. Comer saludable, hacer ejercicio” (Alana).

En las últimas décadas, afortunadamente, se muestra un cambio significativo en cuanto a la perspectiva social sobre la vejez, en ocasiones se denomina la cuarta edad, robusta de posibilidades, para enriquecer el aprendizaje y aprovechar mejor la recreación (Silva Pertuz, 2018).

Igualmente, a pesar de que se manifiesta este cambio de perspectiva, la lucha no termina, sino que es una constante, un tema que debe ser abordado en todas las etapas vitales, es necesario validar el envejecimiento saludable como una forma de vida.

Algunas intervenciones gerontológicas coinciden en fortalecer el aprendizaje y la autonomía personal, ya que, si bien es cierto, ciertas capacidades cognitivas disminuyen, el deseo de aprender, las expectativas sobre el aprendizaje, las habilidades y el ambiente que se genera, promueven en la persona compensaciones que fortalecen el empoderamiento y la inclusión social (Cambero Rivero y Díaz Galván, 2019).

Con un fin primordial, obtener ganancias significativas al llegar a la vejez, disfrutar de una salud física, personal y social lo más íntegra posible, sin embargo, es decisión de cada

persona ver como administra su propia vida “No hay un patrón único de vejez; cada individuo debe construir su propia vejez, en la medida que la propia biografía y las circunstancias lo permitan” (Cantos Mengs, 2019, p.3).

- La jubilación

Particularmente, antes de acogerse a la jubilación, se debería indagar qué opina sobre su trabajo, qué sentimientos surgen, el apego o desprendimiento, que se genera al pasar a otra experiencia diferente, a cambio de lo ejercido durante años.

Comentarios

“qué maravillosa pregunta, el INA en mi vida ha sido mi crecimiento profesional, laboral y personal (...) mi trabajo es muy valioso (...) día a día trato de brindar lo mejor de mí en cada una de las labores que me han sido asignadas, lo hago con gran cariño, perseverancia y tratando de dar el mejor servicio que mis compañeros y compañeras requieren” (Valentina).

“me gusta trabajar con la gente que se apunten, que colaboren (...) y lo mejor en mis nueve años de estar en el INA fue llegar a la Regional de Heredia (...) conozco al INA como estudiante y llegar a laborar a esta institución fue de gran orgullo, de gran celebración, doy gracias a Dios” (Arón).

“mi trabajo es una de las cosas más importantes (...) me gusta trabajar con la gente que tiene buena actitud (...) el trasladar experiencia de vida en el trabajo a los estudiantes con el fin de que se esfuercen por ser personas independientes y felices.” (Catalina).

“mi trabajo es muy entretenido y estimulante (...) me gusta trabajar con la gente que pone atención y colabora (...) ayudar directamente a las personas a alcanzar sus metas, es lo que hago en el INA y eso me realiza” (Ismael).

“me gusta trabajar con la gente que es responsable y comprometida (...) para mí el trabajo es muy importante, porque me ha ayudado a crecer en mi vida, formar un hogar, crecimiento intelectual (...) con el trabajo podré disfrutar de una pensión y jubilación satisfactoria para una vejez digna” (Alana).

“el INA para mí ha significado estabilidad, al inicio de mi vida profesional (...) en el INA encontré gente amable, amistades y a veces situaciones difíciles, creo que todos los

momentos me ayudaron a crecer y a valorar más el trabajo (...) mi trabajo en el INA tiene fuerza, impacto y constancia” (Janeth).

De acuerdo con lo expresado, se evidencia que el INA, es un ambiente laboral al que le tienen bastante cariño, también es visto como la posibilidad de compartir con otras personas, transmitir el conocimiento a otras generaciones, al mismo tiempo ha sido parte del crecimiento profesional y personal.

En relación con esto, Barbé (2015) señala que el trabajo otorga un valor y reconocimiento social, da la sensación de utilidad, en consecuencia y algunas veces, tiene un significado especial para quien lo ejerce. Aparte, socialmente se inculca desde edades tempranas que la persona busque ocupaciones cuando sea adulta, colaborando con ello a transformar el entorno, por esta razón el vínculo y su desenvolvimiento laboral afectan la intensidad del duelo, al jubilarse.

Sobre estas afectaciones, Villoslada Manero (2018) afirma que algunas personas jubiladas al separarse de sus funciones no saben cómo organizar su día, es un cambio repentino, separarse de sus amistades, el cargo que ocupaban si es una jefatura afecta aún más, por esto se considera conveniente acercarse a procesos de preparación para la jubilación.

Dicho lo anterior, se presentan algunos comentarios, en referencia con ese momento de quiebre, para cerrar un ciclo laboral e iniciar otras experiencias.

Comentarios

“A veces tengo una actitud de llenarme de actividades y ocupaciones para no pensar en eso, este curso me está ayudando a tratar de pensar más en mí mismo, en mis cosas, en empezar a tomar las cosas con más calma, he sido una persona muy acelerada toda mi vida (...) “con mi esposa se nota cierta tristeza porque ella le faltaría más años que a mí, eso se siente mal. Y mi hijo está con la emoción de terminar la U, y todavía me ve como referencia de alguien muy productivo (...) sería como el tercero de mis hermanos en pensionarme, entonces ya se ha tocado el tema, ellos siguen muy activos y saludables” (Ismael).

“en realidad hace días les digo a mis hijos y esposo que estoy pronto a jubilarme, por lo que cuando llegue el momento lo comunicaría con toda naturalidad y alegría (...) satisfacción

de terminar una etapa e iniciar otra (...) llegar a pensionarme con salud en todos sus aspectos, social, emocional, física y más” (Alana).

“mi momento de júbilo (...) descanso, alegría y disfrutar del tiempo que tengo para poder llevar a cabo todo aquello que anhelo” (Valentina).

“en realidad la pensión es una puerta para hacer lo que quiero hacer y así lo he conversado muchas veces con mi pareja (...) he ido trabajando lo económico a lo largo de mi vida, así que cuento con opciones adicionales a la pensión” (Janeth).

“es muy importante desde ya iniciar con los proyectos de jubilación, hoy día vivo con gran ilusión mi proyecto una vez pensionado con mi esposa, sólo Dios tiene la respuesta. De mi parte no afloja” (Arón).

Se pueden observar el apoyo de sus seres más cercanos, las ventajas que se obtienen al vencer la resistencia y vivir este proceso, como, por ejemplo, reencontrarse consigo mismo, valorar metas e intereses y hasta tomar nuevas actitudes ante las circunstancias de la vida.

Al mismo tiempo, se debe mencionar que dos participantes han iniciado años antes con sus proyectos de preparación para la jubilación, ambos cuentan con el apoyo de sus parejas e inclusive en uno de los casos fue una planificación conjunta.

Al finalizar este proceso, continuaron con esos proyectos, pero adicionalmente incorporaron una perspectiva más amplia sobre lo que implica jubilarse y su responsabilidad para promocionar mediante el ejemplo, una etapa de dinamismo, autorrealización y calidad de vida.

Del mismo modo, se hizo un ejercicio en el cual se consultó qué sentimientos surgirían al pensar en la jubilación e imaginar en cual fase de la jubilación estarían si se acogieran, en ese mismo instante. Entonces, la mayoría fueron de alegría, sólo una persona mencionó nostalgia y otra persona susto.

Asimismo, en cuanto a las etapas prevaleció la jubilación, que presenta tres patrones de conducta, entre ellas la actividad continuada, el descanso y luna de miel, caracterizada por el deleite y la libertad para invertir el tiempo de acuerdo con sus intereses.

Solamente una persona afirmó que desencanto, otra prejubilación y la siguiente mencionó una mezcla de varias etapas, desde jubilación hasta reorientación.

Se puede reflejar que lo mencionado en el marco teórico de este documento, se verifica una vez más, correspondiente con las fases de la jubilación, que se presentan de forma desigual y una persona puede experimentar todas e inclusive brincarse algunas de ellas.

En síntesis, cada cual la vive a su manera, pero es generalizado el deseo de un tiempo para sí, como lo señalan los autores Romero Castro y Jiménez Terrazas (2019), la lucha por vivir solamente concluye con la muerte, la jubilación es distinta para cada persona, están quienes creen que jubilarse es disfrutar de todos los beneficios que tiene la vida, otras y otros piensan que es momento de retomar e incrementar las amistades, están las personas que la ven como el tiempo del aburrimiento y marginación, luego están quienes tienen convencimiento de que aún son útiles para la sociedad y se dan permiso de elaborar nuevos proyectos.

- Estereotipos sobre la vejez

Por otra parte, la vejez está saturada por una serie de mitos y estereotipos, que, en algunos casos, desfiguran la imagen de una etapa productiva.

De esta manera, las generaciones más jóvenes construyen sus percepciones sobre la vejez de diferentes maneras, entre ellas: experiencias en el entorno hogareño, algunas situaciones que se presentan en el ciclo de vida, de la formación que se imparte en las instituciones educativas y por último de los espacios de reflexión, fundamentados en opiniones que confronten algunos de los estereotipos sobre esta etapa (Garzón-Duque et al., 2017).

Por esta razón, quienes participaron en este proyecto de preparación para la jubilación resaltan que se inicie con una educación desde las generaciones más jóvenes. Igualmente, asumen el compromiso de ser un ejemplo con su propio estilo de vida para erradicar esta perspectiva de inactividad.

Comentarios

“creo que ayudaría un poco más de educación, desde la escuela (...) yo mismo no me había sentido dentro de algún estereotipo limitante, pero me gusta pensar, como un reto, que voy

hacia el estereotipo de la vejez aburrida, y me encanta la idea de vencer con mi propia vida esa idea y tener una vejez activa, así que, para empezar, seguiré entrenando para volver a subir al Chirripó” (Ismael).

“debemos eliminar estos estereotipos, ya que desvalorizamos a las personas mayores (...) hay que incluirlas como parte de nuestra sociedad, evitando tratarlas como niños, depresivas, de mal carácter, aburridas, para así ir eliminando esa visión discriminatoria que hemos mantenido durante muchos años sobre los adultos mayores” (Alana).

“es definitivo, la propia forma de vivir es la mejor manera de romper los estereotipos y los mitos que los sustentan (...) principalmente el “viejismo”, definitivamente la edad no está en el cuerpo, aunque sí es importante “mirarse al espejo” de vez en cuando” (Janeth).

Diseñar intervenciones que incluyan tomar conciencia de los aportes que las personas pueden ofrecer luego de jubilarse, validar su productividad y optimizar la salud de forma preventiva, buscar actividades con significado, contribuyen con el sentido de pertenencia, a la vez, que beneficia la economía del país. Por otra parte, es una prioridad iniciar desde edades tempranas, para encaminarse a generar actitudes que beneficien el imaginario social sobre esa etapa tan marcada por juicios sociales (Árraga Barrios et al., 2016, p. 312).

Las relaciones intergeneracionales modifican el significado de envejecer, contribuyen con visualizar una etapa más proactiva, al igual que crean experiencias innovadoras, se transmiten valores, la cultura y más, atribuyendo experiencias significativas a su proceso de aprendizaje (Gutiérrez Moret y Mayordomo Rodríguez, 2019).

Unidad III Unidad “Conocimiento del medio, oportunidades para un proyecto de vida integral”

Fecha: del 07/09/2020 al 13/09/2020

Tipo de sesión: asincrónica

Participantes: 6 participantes

Objetivo General: Al finalizar la tercera unidad cada persona participante, será capaz de valorar las oportunidades y tipos de apoyo social posterior a la jubilación.

Descripción

Para esta unidad se postearon presentaciones y vídeos de CONAPAM, AGECO, universidades como la UCR, UNED, UNA y Universidad Técnica Nacional. También, se elaboró una infografía sobre los apoyos sociales informales.

Además, se realizaron ejercicios para identificar apoyos sociales y su funcionalidad. Dentro de las devoluciones que hicieron, si bien es cierto señalaron que el tema de legislación fue muy extenso, calificaron el tiempo para el desarrollo de la sesión como suficiente, que los aportes fueron excelentes, siendo el rango más alto de la equivalencia.

También, se admiraron de ver el numeroso abanico de opciones para organizar el período de la jubilación. Igualmente, comentaron la importancia de los apoyos formales e informales, concluyeron que es una etapa en que se puede realizar lo que se desea, todo es cuestión de proponérselo y buscar los medios necesarios.

Análisis

- Conocimiento del medio

Con la información expuesta anteriormente, sería muy precipitado decidirse por un proyecto de vida, posterior a la jubilación. Resulta esencial que la persona indague el entorno, qué oportunidades, apoyos formales e informales se encuentran a su alrededor para que le brinden asesoría e impulsen con sus metas.

Es así como varias personas participantes se sorprendieron sobre las diferentes opciones que se encuentran para aprovechar aún más esta etapa.

Comentarios

“sabía de algunos derechos de las personas mayores, pero no sabía que había tantas oportunidades (...) la probabilidad de que tome alguno de los cursos en una U es muy alta” (Ismael).

“yo igual comparto el sentimiento de entusiasmo de conocer tantas opciones para seguir enriqueciendo la mente, el alma y el cuerpo (...) me emociona mucho saber que existen tantas oportunidades para ir construyendo un montón de proyectos nuevos en la etapa de la jubilación, y que sean tan accesibles” (Valentina).

Esta admiración, al conocer nuevos espacios promueve la motivación, el emprendimiento y una alianza con las generaciones que vienen de camino. De esta manera, autoras como Goncalves y Segovia (2018) mencionan que la autonomía se construye a partir de la inclusión, permitirse ser partícipe de espacios formativos, culturales y recreativos, fortalece esa sensación productividad.

Como se puede observar, son puertas que se abren para esta población, años de esfuerzo y acuerdos nacionales e internacionales hacen que el día de hoy se cuente con varias opciones para fortalecer el aprendizaje, la motivación y promoción de estilos de vida saludables.

Por esta razón, dentro de sus planes personales, algunas personas citan instituciones involucradas para el alcance de sus metas, posterior a la jubilación.

Comentarios

“Universidad Nacional, AGECO, INA, Asociaciones de Desarrollo Integral, CONAPAM, Asociaciones de ayuda para Animales” (Valentina).

“Universidad de Costa Rica, mediante cursos libres en arqueología y afines, programa para alumnos mayores de 50 años (...) JUPEMA con la pensión y asesoría, Colypro, club de pensionados” (Ismael).

“Asociación de jubilados, exfuncionarios y pensionados del INA (paseos, reuniones, celebraciones y bailes). UNA (varios cursos) (...) CCSS: salud. AGECO: orientación y cursos. ASEPINA: paseos, reuniones, celebraciones. JUPEMA, SOCIEDAD SEGUROS DE VIDA: económico y salud” (Alana).

De esta manera, luego de reconocer las oportunidades existentes en el país, integraron varias instituciones como parte de sus planes de vida a futuro. Sin duda alguna, son posibilidades de esparcimiento, aprendizaje y consolidación de más vínculos sociales

- Apoyos sociales

Ahora bien, parte de ese conocimiento del medio incluye etiquetar a las personas que brindarán acompañamiento, escucha, compromiso e ilusión para no desfallecer en el intento de continuar con el plan de vida propuesto.

Entonces, dentro de ese apoyo informal, sobresale en primer lugar la familia, desde la pareja, hasta las hijas y los hijos, nietas, nietos y hermanas. Luego nombran a las amistades, vecinos y personas que se encuentran en grupos de actividad física y cursos libres.

Resulta valioso decir que, sólo una persona agrega como parte de su red a compañeras y compañeros de la generación de su colegio, con quienes hasta el momento mantienen una estrecha relación y por último el uso de la tecnología tiene su auge, para buscar grupos en temas de interés como la arqueología.

Comentarios

“grupo de ejercicios de XX de Heredia” (Alana).

“pareja, hermana, amigas” (Janeth).

“mi esposa es un apoyo mutuo” (Arón)

“mi esposa, con acompañamiento y consejos, grupos en redes sociales de arqueólogos empírico (...) interactuar en alguna red social de este tema (...) sería curso por internet, preferiblemente de pago para más seriedad. Podré también interactuar con otras personas y hacer nuevas amistades (...) Grupo Generación 81 Liceo de XX, ya hacemos actividades (...) mi familia, esposa e hijo, y mis hermanos, somos 6 bastante unidos” (Ismael).

“dos de mis hermanas, una mayor y una menor, están también cerca de jubilarse por lo que siempre conversamos de planes que podríamos realizar para esparcimiento, pero también para apoyarnos económicamente (...) amigos para conversar o visitar sitios de interés. Vecinos con los que pueda contar en casos de emergencia” (Catalina).

Sin duda alguna, se recomienda la interacción social, ya que es un factor protector y resulta esencial que las personas al llegar a la vejez se integren a grupos sociales, aunque sean

organizaciones comunitarias, es una forma de prevención y promoción de la salud mental o física (Sepúlveda-loyola, 2020).

A la vez, según algunas personas profesionales en Gerontología, es recomendable en toda interacción social, sea en la familia, amistades o conocidos, la libertad de opinión y una conciencia democrática, porque son centrales en la resignificación de la identidad de una persona, elevan su autovalía y desarrollo moral, por este motivo se debe evitar el autoritarismo e imposición, sino aprovechar los espacios de diálogo para intercambiar ideas, reconocer sentimientos, para finalmente enriquecer la relación significativamente (Ardila Vega et al., 2016).

Igualmente, sobresalen algunos comentarios que destacan la utilidad de la red de apoyo social, como parte del cumplimiento de metas, para la vivencia de una siguiente etapa activa y libre.

Comentarios

“dar de lo que uno tenga para que otros sean felices con uno, y si hay que compartir tristezas, propias o ajenas, también hacerlo, es como un no a la individualidad, y eso me gusta mucho (...) a veces el entusiasmo baja, pero ahí es donde en grupo se logra superar” (Ismael).

“mis hermanas y hermano. Consejo, ayuda, acompañamiento” (Catalina).

“disfruto cuando estoy en reunión con familiares (...) mi esposo y familiares (afecto y consejo)” (Alana).

“brindan apoyo y compañía, el compartir con personas similares a ellos te permite ver las cosas de una manera que no es molesto o incómodo” (Valentina).

“dar la posibilidad de conversar a personas que no tienen con quién: acompañar a hacer la compra y a requerimientos médicos; esa cercanía genera amistad (...) es un dar y recibir, al final quien da recibe emocionalmente con compañía y amistad.” (Janeth).

Se puede resumir que, el apoyo social brinda seguridad, confianza, pertenencia, propicia un espacio en el que la persona es valorada y en la mayoría de los casos se recibe una estima positiva incondicional.

Asimismo, autores como Garza-Sánchez y González-Tovar (2018) indican que el apoyo social es una conexión emocional, económica y familiar, a la vez que provee estima, sostén y afecto, por esta razón importa más la calidad de la relación que la cantidad.

Ciertamente, hasta este punto una persona podría tener una idea de lo que planea desarrollar posterior a la jubilación. Sin embargo, para que un plan de vida sea más robusto, es valioso decir que la temática sobre toma de decisiones y metas debe estar presente, es uno de los pilares fundamentales, para que la persona próxima a jubilarse posea una perspectiva más amplia sobre lo que tiene, qué le falta, cómo puede gestionar desde ahora acciones y hábitos que le lleven a realizar con mayor éxito su proyecto de vida.

Por otra parte, tener clarificado que desea hacer al jubilarse, evita que la persona asuma compromisos y deseos de los familiares, que difieren de su autorrealización.

Unidad IV “Metas y decisiones personales como parte del replanteamiento del proyecto de vida”

Fecha: del 28/09/2020 al 11/10/2020

Tipo de sesión: asincrónica

Participantes: 6 participantes

Objetivo General: Al finalizar la cuarta unidad cada persona participante, será capaz de elaborar su propio proyecto o plan de vida

Descripción

Esta unidad estaba programada para el 14 de setiembre de 2020, sin embargo, faltaba que terminaran algunos ejercicios de las sesiones pasadas, debido a que solicitaron que se les dejara abierta cada sesión anterior, solamente tres personas eran quienes prácticamente seguían los tiempos programados, por lo tanto, se realizó una tabla con los pendientes que

debían realizar , la cual fue enviada personalmente vía WhatsApp, de forma que solamente la facilitadora y la participante o el participante estaba enterado sobre lo que faltaba.

Este retraso fue principalmente por temas laborales, ya que estaban en proceso de entrega de informes, llevaban otros cursos de capacitación y en otros casos debían cumplir con rubros propios de la docencia. También, dos participantes vivieron momentos difíciles a nivel familiar. Asimismo, se notaron diferencias individuales en el desarrollo de habilidades para la participación desde la virtualidad, por lo que se hicieron ajustes que permitieran la participación significativa de cada persona.

Para esta cuarta unidad, se realizó una infografía sobre toma de decisiones, luego se les dio un caso por resolver, de acuerdo con la información acerca de toma de decisiones. Con respecto a esto, previamente se había programado tres casos y que eligieran el más atractivo, sin embargo, por la dinámica grupal, se modificó para que fuera más práctico y utilizaran la teoría sobre toma de decisiones de una forma más sencilla, por lo que se elaboró un solo caso, en forma de historieta, con formato PDF.

Como resultado, debían clasificar cada cuadro en los pasos sobre toma de decisiones y creativamente idear cual sería la solución que darían, esta parte fue muy interesante, porque cada una y cada uno dio su punto de vista, en el cual había valores o motivaciones personales de por medio, fue un ejercicio bastante productivo.

Dentro de esta última unidad, se ideó una guía con elementos vistos en cada una de las unidades temáticas anteriores, en dos formatos, Word y PowerPoint, en conjunto con el tópico sobre metas y toma de decisiones, para que los incluyeran en la elaboración de su propio proyecto de vida, a gusto y creatividad de cada participante.

De acuerdo con las principales apreciaciones, destacaron que fue muy interesante, muy bien programada, a la vez dijeron que fue provechoso y un excelente proyecto. En referencia con el acompañamiento por parte de la facilitadora, solamente una persona dijo que estaba muy bueno y el resto afirmó que fue excelente. Igualmente, con respecto al tiempo planificado, más las instrucciones dadas por la facilitadora expresaron en su totalidad que fueron claras y un lapso suficiente.

Análisis

- Proceso de toma de decisiones

Se alude que, cada día existen decisiones, algunos autores hablan sobre las decisiones que modifican la historia de vida y las que generan cambios irrelevantes.

Un proceso para la toma de decisiones trascendentales suele requerir más tiempo y análisis, porque la opción que se elige trae repercusiones a futuro, por eso se vincula con proyecto de vida, porque facilita una decisión más juiciosa, evita dejar llevarse solamente por la ilusión del momento, sino validar cuál de todas las alternativas se acerca más a un estilo de vida óptimo.

Cada día la persona debe decidir sobre sus asuntos, algunas son más simples que otras, pero como su origen del latín lo indica es una resolución ante la duda, por lo tanto, en todos los casos se busca valorar las condiciones, para elegir la más acertada (Galdos, 2015).

Para implementar este proceso de toma de decisiones, sobresalen algunas frases que rescatan hábitos y habilidades que les permiten elegir la mejor alternativa.

Comentarios

“la búsqueda sincera de la verdad última es lo que me ayuda a tomar las decisiones, incluso las más difíciles” (Ismael).

“Una toma de decisiones razonada, efectiva, para que me ayude a encontrar soluciones” (Alana).

“Razonado, creo que estoy en una etapa en que he aprendido a generar procesos sostenidos de autorevisión” (Janeth).

Como se puede observar, tienen muy claro que procesos razonados, facilitan más claridad, al igual que la honestidad consigo misma y consigo mismo y la indagación de toda la información con que cuenta para analizar la mejor opción.

Las elecciones que requieren más tiempo son las más costosas, debido a que necesitan más atención, esfuerzo y tiempo. Asimismo, requieren cautela e indagación suficiente, para tomar la alternativa más viable (Drugowitsch et al., 2019).

Al mismo tiempo, cada vez que se opta por una elección se fortalecen valores, creencias y demás rasgos personales, con ello la astucia y especialización facilitan espacios de crecimiento interior, para tomar decisiones responsables, siempre con la meta de que la alternativa elegida es aquella que trae mayor bien a su vida.

Aunado lo anterior, González-Cisneros (2020), puntualiza en que una decisión promueve el desarrollo personal, tal y como lo expone “la toma de decisiones se encuentra junto con el compromiso y es tomada como una habilidad dentro de la dimensión de la autonomía” (p.78).

Cabe recalcar que, parte de la planeación de su proyecto de vida, fue idear su plan paso a paso y analizar si presentan algún contratiempo u obstáculo, crear varias alternativas que permitan solucionarlo de la mejor manera.

Al respecto, un participante, alude sobre varias alternativas que buscaría, en caso de que la primera falle “si la primera opción, en la UCR, no funciona, pienso que hablaría con mi amiga del Museo de Jade para que me ayude con contactos e ideas. Y la siguiente alternativa sería curso por internet, preferiblemente de pago para más seriedad” (Ismael).

Algunos de los factores que intervienen en la calidad de una decisión, al garantizar más asertividad en ese proceso de selección, son el uso de la información que se maneja, la flexibilidad cognitiva en cuanto a la apertura de nuevas ideas y la racionalidad, que garantiza más precisión en la elección (López et al., 2020).

Dicho lo anterior acerca de elementos que son útiles al momento de elegir, se deben clasificar las opciones por niveles, desde la que trae más beneficios hasta la menos viable. Es preciso señalar que, un proceso de toma de decisiones requiere experiencia, pulir habilidades, reconocer los valores e intereses, para que faciliten alcanzar las metas propuestas.

- Metas

Para dar inicio al tópico sobre metas, resulta valioso decir que las descritas en los proyectos de vida se encaminan hacia el área personal, en primer lugar, seguido de la familiar, educativa, física, espiritual, quedando en tercer lugar las relacionadas al voluntariado y laboral.

Comentarios

“lograr pensionarme con salud, para tener XX un proyecto de vida en lo propio (...) ya me estoy preparando para dejar la ciudad y vivir en una zona costera” (Arón).

“Constituimos una Fundación con otras personas para apoyar y hay mucho por seguir haciendo (...) pequeño gallinero para tener huevos frescos de gallinas desestresadas (activo), pollera (vamos a producir unos 24 pollos cada 22 días) (en proceso construcción de pollera). Cultivo, tengo varias eras con vainica, culantro, lechugas, zanahoria, chile dulce, olores y medicinales (...) paseos: en proyecto modificar la carreta para hacer camping (...) tiempo para mí: esto sí tengo que trabajarlo porque me cuesta hacer ejercicio, ir al río (al lado de mi casa hay uno muy lindo), meditar, jugar con las perras de la casa (...)” (Janeth).

“buscaré cupo en algo que tenga que ver con "Arqueología", un sueño truncado que puedo continuar. Y no creo que sea muy solicitado, así que tengo esperanzas (...) ya me imagino lo bonito que será ir a clases sin la presión de tener que terminar una carrera, sino por aprender y vincularme con áreas del conocimiento nuevas para mí.” (Ismael).

“realizar curso de manualidades, poder viajar, disfrutar del tiempo de la jubilación, cuidar mi salud, cultivar nuevas amistades, natación (...)” (Alana).

“matricular un curso de elaboración de bisutería (...) curso de pintura, un día a la semana durante un año aproximadamente (...) curso elaboración de repostería, un día a la semana (...) realizar lecturas e investigación sobre la psicología y la conducta humanas durante las tardes noche (...) matricular un taller de yoga o llevarlo mediante alguna plataforma virtual (...) salir a realizar caminatas diarias durante la mañana de una hora o dos horas

aproximadamente con mis mascotas (...) trabajar un día a la semana en voluntariado con animales” (Valentina).

“poder realizar actividades individuales que me agraden, el voluntariado podría ser uno (...) leer sobre la forma de vida de otras partes del mundo (...) ser más espiritual y conocerme a mí misma (...) realizar un emprendimiento con mis hermanas” (Catalina).

De acuerdo con el tema del voluntariado, señalado en los últimos comentarios, es una iniciativa atractiva para ejercer luego de la jubilación, un recurso beneficioso para fortalecer redes de apoyo intensifica la sensación de utilidad, genera un intercambio de saberes y permite explorar o desarrollar habilidades, al igual que crea un sentido de propósito, por el cual luchar.

Al mismo tiempo, desde una perspectiva gerontológica, un trabajador social alude que el voluntariado genera beneficios como la posibilidad de disfrutar de la compañía mutuamente, se fortalece la intergeneracionalidad porque crea sinergias entre personas de diferentes edades (Yusta Tirado, 2019).

En esta ocasión, las metas se dirigen hacia la promoción de estilos de vida saludables. Igualmente, dos de las personas participantes que habían iniciado la planificación de sus proyectos de vida antes de ser parte de las sesiones, reafirmaron sus metas, hasta con una perspectiva más amplia, empoderada, en especial sobre lo que implica una etapa adulta mayor con derechos, autonomía, inclusión, vitalidad y la importancia de tener en cuenta la interacción social.

Por lo tanto, las metas influyen en el bienestar de las personas, para alcanzarlas se necesita del compromiso, optimismo y la expectativa de resultados, los cuales cumplen un rol crucial para disminuir la brecha entre su situación actual y la deseada (Monzani et al., 2015).

Desde esta perspectiva, algunos autores señalan que las metas proyectadas hacia la vejez demarcan esfuerzos cotidianos que conllevan a alcanzar objetivos, para un ajuste flexible a sus necesidades y recursos (Saajanaho et al., 2016).

Además, entre los recursos para alcanzarlo señalan el económico para pagar cursos o adquirir materiales para financiar su meta, así como hacer alianzas con la pareja para unificar los ingresos, para proyectos en común. Igualmente, añaden recursos personales como el dominio del inglés y frases de superación como “yo puedo, yo valgo, me lo merezco...” (Janeth).

Es necesario enfatizar que, en cuanto al tema sobre metas y proyectos de vida, generalmente son usados con poblaciones más jóvenes, en especial cuando deben elegir una ocupación. Sin embargo, son válidos para cada uno de los ciclos vitales, porque conforme pasa la edad tienden a modificarse.

Igualmente, autoras como Goncalves y Segovia (2018) añaden que el diseño de un proyecto de vida es atribuido socialmente a la adolescencia, niñez o adultez, es poco común vincularlo con la vejez, de esta manera recalcan en desquebrajar estos esquemas cognitivos y redefinir un proyecto de vida inclusivo, que si bien es cierto se construye o desconstruye durante toda la vida, es necesario promocionar más oportunidades con proyección y sentido de propósito.

Asimismo, es valioso rescatar que cada participante elaboró proyectos de vida con una visión proactiva, en los cuales se promueve la inclusión social, el contacto con la naturaleza y reforzar el conocimiento. Resulta curioso decir que, está relacionado con lo propuesto en el II Informe del estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica (UCR. Centro Centroamericano de Población, 2020), en el cual se menciona la importancia de promover acciones inclusivas, fomentar entornos saludables y labores encaminadas a la prevención, velando por una salud holística.

Un tema latente en los proyectos de vida son los temores, desafíos e incertidumbre que pueden interferir posterior a la jubilación y algunas actitudes que se deben implementar para disminuirlos.

Comentarios

“el único obstáculo soy yo misma, mi dispersión y poner a otras personas primero. (Obstáculo personal) (...) depender de otras personas debe ser lo más difícil (...)” (Janeth).

“realizar las actividades que me propongo sin estresarme y disfrutarlo” (Catalina).

“Condiciones de salud en deterioro” (Valentina).

Cabe agregar que varias personas coincidieron en esta condición, pero también demarcaron que necesitan modificar la actividad física, la interacción social y sacar tiempo para sí, con tal de mejorar su calidad de vida desde ahora, para evitar maximizar consecuencias desfavorables en su salud integral.

Sin duda alguna, la planificación de un proyecto de vida puede generar ansiedad o temor, para contrarrestar esta sensación, resulta provechoso tener bases sólidas, sobre sí misma y sí mismo, reconocer las oportunidades del entorno y validar los deseos más profundos, para idear acciones tanto concretas como efectivas, que beneficien su propia calidad de vida.

Elaborar un proyecto de vida, es una tarea ardua, la cual implica aprendizajes, habilidades y más, para planificar las acciones a seguir, es un proceso complejo porque requiere una constante reflexión sobre su sentido de propósito y autorrealización, para vencer las creencias limitantes que se susciten, con el objetivo de forjar estilos de vida saludables (Manríquez Almaraz, 2016).

Unidad V Cierre

Fecha: del 12/10/2020 al 14/10/2020

Tipo de sesión: sincrónica y asincrónica

Participantes: 6 participantes

Objetivo General: Al finalizar la última unidad se reflexionará aspectos relacionados con el aprendizaje adquirido, las emociones, temáticas que generaron o reforzaron actitudes personales.

Descripción

En esta ocasión, se programó una reunión sincrónica, para conversar sobre la experiencia. Sin embargo, no se realizó en la fecha programada por el reajuste de las sesiones anteriores,

entonces se realizó el 14 de octubre del 2020; en esta sesión algunas y algunos participantes compartieron sus proyectos de vida.

Como parte del conversatorio, mencionaron que la recarga laboral de algunos días obstaculizó culminar las tareas a tiempo, aun así, se realizaron los ejercicios casi en su totalidad, prácticamente el 95% de los ejercicios se completaron. En referencia con las impresiones de la plataforma utilizada un 16.7% la califican poco amigable y complicada y un 66.7% la consideran amigable.

Además, un 100% afirma que cumplió con las expectativas. Con respecto a la cantidad de sesiones un 83,3 % afirmó que fue excelente y un 16,7% mencionó que fueron muy buenas, en cuanto al tiempo un 66,7% afirmó que fue excelente y un 33,3% mencionó que está muy bueno. Mientras tanto, un 83,3% mencionó que clarificó su proyecto de vida al jubilarse y un 16,7% lo consideran medianamente suficiente.

Conjuntamente, señalaron que sintieron mucha gratitud por el espacio que les brindó la Dirección del INA, por la paciencia y acompañamiento de la facilitadora, al igual que, una de las participantes señaló la importancia de incluir la preparación financiera como parte de los rubros.

Entre las actividades que más les gustó fue en primer lugar el diseño del proyecto de vida, luego mitos y el ejercicio de entrevistar a otras u otros, a la vez que rescataron muy valiosos los vídeos y el material realizado en ellos.

Al finalizar esta sesión como cierre del conversatorio, se hizo un acto conmemorativo, en el cual se mostraron certificados de participación, con un himno de graduación. Posteriormente, se le envió a cada participante el título por correo electrónico, junto con una carta de agradecimiento de parte de la Maestría en Gerontología-UCR.

Análisis

- Apreciaciones y beneficios del proyecto de vida

La experiencia resultó muy valiosa, la disfrutaron, fortaleció el aprendizaje, fue útil para reforzar la cercanía entre las participantes y los participantes.

Potencialmente, recalcan que esta experiencia fue un despertar de su vida, luego de la jubilación, aunque algunas personas ya habían ideado planes, sin embargo, los estereotipos sobre la vejez, las oportunidades a las que tienen acceso y las redes de apoyo, fueron temas que quizás pasaban por alto en la preparación para una jubilación con calidad de vida.

En resumen, varias personas participantes rescatan algunas apreciaciones, beneficios y aprendizajes significativos sobre su proyecto de vida.

Comentarios

“todo lo propuesto fortalece mi realización personal (el disfrute de estar...) [sic], las relaciones interpersonales (el disfrute de compartir...) [sic], además de tener la oportunidad de producir comida saludable...” (Janeth).

“nos enriquece bastante y también nos crea esa semillita ahí para seguir buscando, seguir planificando, a mí me llamó mucho la atención el conocer tantas instituciones donde uno puede verdad, llegar a realizar todas esas metas que tiene emm que les brindan ayuda a las personas ya pensionadas (...) se busca de forma integral el desarrollo de actividades que fortalecen alma, mente y cuerpo” (Valentina).

“una de las cosas que más me impacto a mí que pensé que sabía muchas cosas sobre el envejecer eeh, la parte de los mitos (...) eeh y aunque yo sabía eso eh, porque inclusive cuando estuve en la universidad participé en el Blanco Cervantes en el trabajo comunal y desde ahí me empezaron a formar (...) todavía esos mitos como que formaban parte de mí verdad, que uno está débil, que no puede tomar decisiones, este, y ahorita en estos espacios eh, ya otra vez como que tomé conciencia de que no, de que perfectamente uno este puede seguir este haciendo su vida, puede seguir tomando decisiones dentro de los límites verdad, que cada uno pueda tener (...) en realidad es un ciclo de la vida que digamos, no es para descansar, es para seguir la vida lo mejor posible, para aprovechar la vida lo mejor posible” (Catalina).

“algo que para mí fue novedoso y así lo expresé ahí en los documentos, fue sacar tiempo para pensar en cosas para mí (...) les pido que seamos personas que manejemos bien nuestras finanzas, manejemos bien nuestro tiempo y tengamos suficiente energía para

disfrutar de esa etapa (...) sería muy satisfactorio para mí poder contribuir un poquito a la historia de Costa Rica y nuestros antepasados. Además, podré estar en forma físicamente” (Ismael).

“es cierto y quizás que uno lo ha visto cuando no hay preparación, (...) pueden repercutir otras cosas, efectivamente, por aquí algunos compañeros lo mencionaron, la factura de la vida en cuanto al tema de salud (...) definitivamente pensar que es una etapa de la vida, este no verla como la parte final de la vida, pero que es una parte maravillosa en la vida que es la jubilación como una motivación” (Arón).

Este contenido coincide con estudios anteriores, los cuales señalan que cada proyecto de vida es autónomo, de acuerdo con los recursos internos o externos que posee una persona, de forma directa o indirecta se promueve la participación social y la sensación de productividad y valoración personal.

Además, es necesario retomar una frase dicha por un participante sobre el plan de vida “Un proyecto de vida es calidad de vida” (Arón). Esta frase resume el significado, validez y promoción de este tipo de proyectos en el país, que, si bien es cierto, forma parte de una ley, es necesario ampliar la perspectiva. “Proyectar está en íntima relación con la identidad personal y con el sentido de la propia existencia” (Rodríguez Moreno, 2011, p.44).

También, el interés y anuencia a vivir esta experiencia es fundamental para aprender, dialogar y darse la oportunidad del encuentro personal. Por ejemplo, Ismael, uno de los participantes, inicialmente comentaba que era un tema del que postergaba y prefería evadirlo.

Sin embargo, conforme pasaron las sesiones, fue uno de los participantes que mostró gran entusiasmo y dedicación en lo que hacía, al finalizar la última unidad él concluye “como decimos en mi pueblo, no es lo mismo verla venir que conversar con ella, un proyecto de jubilación medianamente pensado tiene bastantes variables a considerar, y nada mejor que ponerlas por escrito, así uno evita seguir al "taran tan tán". Me ha gustado mucho este curso, y lo necesitaba para estar más tranquilo y aclarar mis opciones” (Ismael).

También, surgieron algunos comentarios finales sobre la experiencia vivida, que validan la importancia de implementar este tipo de cursos antes de acogerse a la jubilación.

Comentarios

“muy buen curso, tiene lo principal que uno ocupa, ya lo recomendé a mi hermano (...) me obligó a tomar decisiones desde ahora” (Ismael).

“excelente preparación, visión a la etapa de la jubilación” (Arón).

“me permitió ir definiendo prioridades, anhelos y conocer cómo poder implementarlas (...) excelente estuvo todo” (Valentina).

“no me había dado tiempo para planear ese tiempo y con este proyecto lo hice (...)” (Catalina).

“la verdad es que me gustaron todos (...) sí claro, porque hay muchas cosas que uno no se da cuenta que existen y temas muy interesantes, como los estereotipos, los apoyos sociales” (Alana).

De esta manera, a pesar de algunos desafíos que se debieron superar con respecto a la tecnología, la recarga laboral y la duración establecida previamente, el diseño fue elaborado de forma tal que, cada participante incursionara en su mundo interno, oportunidades del medio, metas y toma de decisiones, tópicos que algunas veces son más difíciles de acceder.

Si bien es cierto, el tema sobre los recursos financieros es valioso para la conclusión de metas, sí se incorporó un apartado sobre ello, dentro de los rubros que se solicitaban en el diseño del proyecto de vida.

En esta ocasión, no se enfocó como unidad temática, tal vez, porque son espacios a los que pueden acceder con mayor facilidad, los bancos promocionan este tipo de charlas, varios programas de radio se dedican a ello, en cambio, vivir la experiencia de disfrutar de un proceso que incluye la introspección, el entorno, la importancia de apoyos sociales y la promoción de una vejez activa, a veces son más difíciles de encontrar.

Un asesoramiento para la jubilación va más allá de las finanzas, más bien debe facilitar la promoción de habilidades y conocimientos para buscar soluciones a los problemas psicológicos, sociales o emocionales, sentar las bases para una alerta mental, evitar que sea un proceso traumático (Abdulkadir et al., 2018).

Por otra parte, se debe reiterar que es valioso que se incrementa este tipo de procesos socioeducativos con carácter gerontológico, porque, con el crecimiento demográfico, paulatinamente surgen necesidades por cubrir, entonces se necesita de profesionales que valoren la realidad de cada persona, que sean susceptibles, hábiles, flexibles y con empatía para actuar de forma integral en beneficio de su calidad de vida (Ardila Vega et al., 2016).

Se debe rescatar que, a pesar de que era un proceso grupal, existían ejercicios individuales, por lo que cada devolución fue única para cada persona, por lo tanto, los comentarios y realimentaciones que se le devolvían por correo electrónico a cada participante fueron distintos, se reforzaban habilidades y frases que inculcaban valores, metas, habilidades y estilos de vida saludables.

Igualmente, se brindaban aportes teóricos sobre el tema, con la finalidad de que se reforzara esa conducta de empoderamiento, perseverancia, valentía y autorrealización.

Por otra parte, se efectuó el cierre respectivo de cada foro, el cual fue enviado al correo electrónico de cada participante, desde la misma plataforma de Chamilo.

Precisamente, es más que una guía que se diseña y aplica, por cuanto la intervención trasciende cuando está presente el acompañamiento profesional gerontológico, porque permite que la persona se descubra a sí misma, identifique las oportunidades y desafíos a los que se tiene que afrontar, se promocionan espacios relacionados con temas de autocuidado, se detallan y amplía la perspectiva sobre las implicaciones del envejecimiento y vejez, más aún que la persona sea consciente sobre el significado de sus metas como parte de su trascendencia.

A la vez, se recalca que la intervención debe estar unida la vocación para llevarlo a cabo, con los conocimientos y habilidades necesarias sobre el tema, para acompañar la individualidad o versatilidad de cada participante que decide ser parte de este proceso de preparación para la jubilación.

CAPÍTULO VI

DESDE LA GERONTOLOGÍA

En el presente capítulo, se describieron aspectos esenciales de la Gerontología, desde sus inicios, hasta la intervención de una persona profesional en este campo.

Además, incorporó algunos elementos útiles para las intervenciones que se efectúen, como estrategias metodológicas, que facilitan el interés y un aprendizaje significativo.

Por último, incluye un rubro sobre el aporte de la Orientación a la Gerontología, visto desde una concepción humanista, debido a que ambas coinciden en que se deben optimizar estilos de vida saludables, en cualquier etapa del desarrollo evolutivo que se encuentre la persona.

6. 1 Auge de la Gerontología

La Gerontología estudia la vejez y el envejecimiento, su aporte hacia la sociedad se dirige hacia la prevención e intervención principalmente de procesos que tienen relación con estilos de vida saludables.

Principalmente, se define como una ciencia multidisciplinaria, que se encarga de comprender más a profundidad cómo el ser humano vive su propio proceso de envejecimiento durante todo el ciclo vital, incluida la vejez (Quintero Romero, 2018).

Para profundizar en el tema, resulta necesario decir que la Gerontología es reciente, su auge tiene tres momentos: el primero es más de intervención centralizada en resolver problemas sociales de la vejez y el segundo se da, cuando se incluyen intervenciones de docentes y estudiantes con una variedad de programas, servicios y cuidados, así como investigaciones que promueven una calidad de vida y vejez prolongada; el tercero se mantiene hasta la fecha, es cuando la Gerontología alcanza su reconocimiento internacional, por la proliferación de programas académicos que se forman en este campo, a través de la interdisciplinariedad (Ardilla Vega, Gómez Santos y Vega Umbasía, 2016).

Por esta razón, inicialmente, en el occidente posterior a la Segunda Guerra Mundial, fue cuando incursionaron en el tema del envejecimiento, con el objetivo de mitigar los principales problemas sociales relacionados con la salud, economía y cambios demográficos; por esta razón, se complementa desde diferentes disciplinas como las ciencias biológicas, médicas, educativas, psicológicas y sociales, para dar respuesta a las distintas situaciones que estaban asociadas con la vejez, como patologías, duelos, soledad, pobreza, jubilación y más (Curcio Borrero,2010).

Progresivamente, en los 90, con el aporte de dos trabajos realizados por Baltes y Baltes junto con Baltes y Carstensen en su propuesta teórica de envejecimiento exitoso, socialmente se visualizó la vejez como sinónimo de productividad, debido a que en años anteriores era asociada con decadencia, dependencia, deterioro y declive (Curcio Borrero, 2010).

Actualmente, algunos investigadores como Ardila Vega et al. (2016) expresan que se utiliza más el concepto de envejecimiento activo, el cual presenta varios retos en cuanto a políticas, programas y formaciones académicas, se recomienda que sea promocionado tempranamente a cada cohorte de la población, para facilitar un buen desarrollo en cada etapa del ciclo vital.

Estos autores indican que trabajar la prevención para procurar una salud integral, ayuda en la disminución de enfermedades crónicas, a reducir factores de riesgo, aumentar factores protectores, proporcionar tanto formación como educación a personas cuidadoras y accesibilidad a servicios de salud. Al igual que generar oportunidades de educación, actividades económicas y las que dignifican el valor de la persona (Ardila Vega et al., 2016).

En definitiva, promover estilos de vida saludables requiere numerosos esfuerzos de diferentes actores sociales, desde los profesionales hasta políticas públicas e internacionales, se necesitan esquemas innovadores hacia la investigación e intervención preventiva.

Igualmente, a pesar de que por el momento no se consolida una teoría gerontológica específica y generalizada, se debe aprovechar el enfoque pluridisciplinario, por el cual está constituida, desde una dimensión histórica, política y cultural, para garantizar la calidad de vida en todas sus aristas.

6.2 Rol de la persona profesional en Gerontología

El aporte de la Gerontología presenta una diversidad de acciones como parte de su intervención, debido a que investiga, analiza, asesora, diseña, organiza y valora estrategias desde diversas áreas y entidades sociales, que favorezcan un envejecimiento y vejez con calidad de vida.

El rol gerontológico integra distintos saberes, facilita mejores condiciones de vida, su intervención, incluye perspectivas en conjunto con otras y otros profesionales, como resultado se nutre aún más la intervención.

Precisamente, una intervención gerontológica irá dirigida en dos vías, hacia al análisis o comprensión del proceso de envejecimiento y hacia la intervención que permita mejorar la calidad de vida de la persona a quien se le brinda la atención (Piña Morán, 2010).

La persona que se atiende debe ser vista como un sujeto con derechos, con capacidad para expresar su opinión, que merece ser respetada, escuchada, y que libremente decida lo que desea hacer en su vida. Salazar Villanea (2015) alude que, a una persona al llegar a la vejez, se le debe permitir el espacio para hacer uso de su libertad, la responsabilidad y subjetividad; todo ello contribuye con el crecimiento biopsicosocial.

Desde estas premisas, la intervención gerontológica de preparación para la jubilación busca reconocer la individualidad, la autonomía, la inclusión social, la creatividad para innovar en metas acordes con su realidad, sin dejar de lado el contexto social que influye en el estilo de vida de cada persona.

A partir de un enfoque cualitativo, se buscar optimizar las condiciones de vida en la próxima etapa posterior a la jubilación, tener una perspectiva sobre las ganancias, pérdidas, desafíos y creencias de la sociedad sobre esta etapa, como resultado incrementar los apoyos y recursos internos para que sea una etapa de disfrute y autorrealización.

Más aún por medio del aumento en la esperanza de vida, la Gerontología invita a las personas para que realicen una reflexión sobre su propia existencia, independientemente de la etapa vital en que se encuentren, en este caso, al ser población adulta que aún se mantiene laborando, la intervención gerontológica se dirige hacia ese descubrimiento o revaloración de su ser.

Asimismo, una persona próxima a jubilarse generalmente ocupa el tiempo en otras áreas: educativa, económica, laboral, familiar y en algunas ocasiones se descuida la personal, entonces el proyecto gerontológico proporciona el espacio para un reencuentro personal, profundizar en elementos de su identidad que faciliten la construcción de planes personales robustos de significado, actividades que le permitan aprovechar el tiempo y generen una sensación de utilidad.

Particularmente, al identificar el sentido de propósito, el cual es crucial para diseñar metas, descubrir habilidades o valores, se obtiene la oportunidad para identificar los recursos externos e internos que intermedian en los desafíos, contribuyen con la sociedad, a la vez, que se experimentan sensaciones de pertenencia y trascendencia (Roqué y Fassio, 2012).

La intervención que se efectúe genera la oportunidad en la persona para explorar aspectos de sí misma, su interacción con el entorno y la empodera para dirigir su vida de manera constructiva, por tal razón una persona profesional en Gerontología es consciente que cada plan de vida es único y auténtico para cada persona.

Desde esta óptica, se crea una conciencia para optimizar responsablemente su propia salud, desarrollo personal, estilos de vida saludables, un reajuste en la dinámica familiar, y, por

último, alcanzar una autogestión de su vida, mediante una planificación de actividades que prevengan una afectación en lo físico, mental, en la propia valía, participación social y más.

6.3 El aprendizaje y Gerontología en la investigación aplicada

El aprendizaje guía cambios en la vida de las personas, desde lo cognitivo, afectivo y psicomotor; esto genera una forma de comportamiento para mejorar destrezas o habilidades que impliquen hábitos saludables, por lo que son necesarias herramientas de información, educación y comunicación social (Tobón, 2003).

Desde la perspectiva de Cambero Rivero y Díaz Galván (2019), el aprendizaje acompaña al sujeto durante todo el trayecto vital, que no solo implica conocimiento teórico, sino también práctico

El aprendizaje es una facultad humana que desarrollamos continuamente mientras aprendemos, incluso antes del propio nacimiento en el útero materno. El aprendizaje como proceso no solo es formal cuando asistimos a centros de enseñanza reglada, sino que también asimilamos mediante las actividades cotidianas. (p.104)

Cuando se realizan intervenciones gerontológicas, es imprescindible tener en cuenta los aprendizajes previos, conocer las costumbres, creencias y normas que forman parte del entorno, ellas facilitan la incorporación de nuevas actitudes o reforzar las que ya están presentes en la persona.

La intervención gerontológica es práctica y humanista, con carácter científico, es crucial tener una idea de que aportamos mediante la planificación, ejecución y evaluación de las intervenciones para incitar estilos de vida satisfactorios (Gómez, 2019).

Con respecto a esto, la información suministrada deber ser clara y ordenada, para que las temáticas abordadas estén vinculadas con el diario vivir, permitir el espacio para relacionar

el conocimiento antiguo con el nuevo, al igual que es recomendable evitar excesos en los tiempos de ejecución de las actividades (Yuni, 2015).

Tal como ha sido planteado, toda persona facilitadora de procesos de enseñanza debe ser consciente sobre algunos principios de la pedagogía:

- Una pedagogía para la vida: en el cual se promueva un envejecimiento activo, no solamente ampliar constructos cognitivos, sino que sea funcional en situaciones cotidianas.
- Una pedagogía activa que utiliza el diálogo y la pluralidad: permite un intercambio de saberes, tener en cuenta diferentes perspectivas y formas de ver una situación, mediante la escucha y respeto a las diferencias, construir en conjunto técnicas que faciliten un mejor aprovechamiento.
- Una pedagogía empoderadora: desarrollar la autorregulación y liderazgo de su propia vida, reforzar su proceso de toma de decisiones y los recursos que facilitan el alcance de metas que favorezcan el bienestar (Bermejo, 2012).

Lo anterior es compatible con la visión de Cambero Rivero y Díaz Galván (2019), quienes aluden que el aprendizaje es más que un cúmulo de conocimientos, sino las formas en como esos conocimientos benefician las distintas áreas que conforman el bienestar integral, esa repercusión crea ciudadanas y ciudadanos con compromiso propio y con las demás personas, para garantizar mejores oportunidades a las siguientes generaciones.

Por lo tanto, al procurar el bienestar integral, probablemente sus pensamientos serán en función de sentir dignidad, valía, utilidad y proactividad, para crear alternativas que beneficien a quienes tiene a su alrededor y hasta una forma de ser recordada o recordado, quizás por sus muestras de afecto, responsabilidad, solidaridad o servicio.

Otro aspecto crucial, es hacer uso de estrategias estimulantes para la población con la que se trabaja, considerar la edad, gustos e intereses, propicia que el aprendizaje genere un propósito en el ser humano, entonces se atribuya un significado que responda al para qué, debe aprender sobre ese tema, qué beneficio podría obtener de él.

En este sentido, parte de las metas que subyacen desde la gerontología, es propiciar áreas del saber, del hacer y querer, lo que implica conceptos, procedimientos y actitudes que deben de estar presentes en las actividades que se desarrollen, por eso es necesario considerar un enfoque constructivista, en el que se contemplen las experiencias y aprendizajes anteriores para reforzar o ampliar la nueva información que se adquiere (Bermejo, 2012).

6.3.1 Ventajas del uso de programas socioeducativos en Gerontología

Los programas socioeducativos permiten transformaciones personales y colectivas, individualmente genera mayor autoeficacia en el desarrollo de habilidades, se etiquetan emociones que permiten una mayor profundidad en el aprendizaje (Bermejo, 2012).

De esta manera como parte de la funcionalidad desde una visión constructivista posibilitan:

- Una mejor integración cognoscitiva del conocimiento se debe partir de la experiencia, esto genera motivación y se debe profundizar en ella.
- La génesis de “motivación intrínseca”, en este caso se promueve el empoderamiento, como un ser con la capacidad de dar respuesta a los desafíos.
- Una mayor eficacia del aprendizaje, en este caso se genera la participación, mediante la acción y propia responsabilidad (Bermejo, 2012).

La intervención gerontológica debe ser desde un rol mediador, en el que la comunicación interpersonal esté presente, evitar imponer, sino respetar opiniones, sentimientos, velar por acciones que fortalezcan un envejecimiento saludable, para que se incremente la sensación de productividad, logro y autovalía.

6.4. Aporte de la Gerontagogía

La Gerontagogía es producto de numerosos esfuerzos, de investigaciones relacionadas con la vejez y el envejecimiento. Asimismo, como en este caso, se refiere a la práctica de estrategias educativas que se usan comúnmente para favorecer la construcción del conocimiento por parte de las personas mayores.

Para algunos autores, consiste en una nueva ciencia que se nutre de los aportes de la Medicina, Sociología, Psicología y Educación, para crear espacios de conocimiento, otorgando un rol protagónico en la vida de las personas, por lo que se promueve una educación integral. También, se nutre de la Geragogía, que se caracteriza por ser una educación específica para las personas mayores; esta nueva perspectiva incluye a las personas envejecidas y en proceso de envejecimiento, sin imponer, sino brindando las pautas necesarias, para que cada persona asuma su propio liderazgo en su estilo de vida (Silva Pertuz, 2018).

Si bien es cierto, es utilizada comúnmente en investigaciones con personas mayores, también representa una contribución con la vejez y el proceso de envejecimiento, para empoderar a la persona, crear momentos de reflexión acerca de su propia vida e inclusive escuchar experiencias de otras personas, nutre el conocimiento, evolucionando de un rol impositivo hacia un rol participativo.

Al respecto, toma en consideración la libertad e interés de la persona para desarrollar habilidades, hábitos, incorporar valores y costumbres que prevengan a futuro, consecuencias desfavorables para áreas del bienestar integral.

Por lo tanto, combina la experiencia personal con la motivación, el intercambio, la introspección y recursos para adaptarse a nuevas situaciones. Asimismo, contribuye con el contexto social, toma en cuenta la propia iniciativa para proponer actividades que faciliten el crecimiento interior, del mismo modo, que la inclusión social.

6.5 Orientación y su aporte a la Gerontología

Adicionalmente, es necesario enfatizar que la profesión base de la autora es la Orientación, por esta razón se incluye este apartado, debido a que la intervención orientadora es similar a la Gerontología, en ambas se imparten sesiones colectivas e individuales, se busca que la persona por sí misma alcance la máxima versión de sí misma, como se puntualizará más adelante.

La disciplina de la Orientación brinda una visión humanista, sobre el ciclo vital del ser humano, se rescatan las experiencias vividas como un aprendizaje y construcción de la personalidad, los cuales se encuentran influenciados por el entorno. Además, algunas veces, luego de valorar la intervención se refiere casos a otras instituciones, para su respectivo seguimiento, como parte de la atención interdisciplinaria, que es necesaria para alcanzar su máxima autorrealización.

Si bien es cierto, su principal fuente de trabajo en Costa Rica es en el sector educativo, existen otros ámbitos laborales para ejercer Orientación algunos más conocidos que otros; y es que mientras sea una persona la que necesite clarificar sus ideas, ser escuchada, validada, aceptada, aprender nuevas estrategias para resolver sus conflictos internos o sociales, ahí estará presente la figura del profesional en Orientación.

A partir de esto, Valenciano Canet y Jiménez Espinoza (2021) puntualizan algunos ejemplos que se ejerce de esta ocupación

la Orientación se desarrolla también, en otros ámbitos tales como: la familia, la comunidad, las organizaciones no gubernamentales, la práctica privada, en el contexto del Ministerio de Justicia y Paz y otros en los cuales se puede transformar la realidad de múltiples maneras, acordes con las funciones o principios de intervención de la disciplina. (párr. 53)

Uno de los principios que fortalecen aún más el quehacer de esta disciplina es ser consciente de que cada persona es libre para tomar sus propias decisiones, solamente se dan herramientas personales para que en futuras situaciones las resuelva por sí misma de la mejor manera.

La persona profesional en Orientación facilita espacios de autoconocimiento, presenta una visión integral de la persona, desde el físico, aspectos mentales o psicológicos, refleja las formas de actuar ante distintos acontecimientos y la criticidad para resolver conflictos. (González-Cisneros, 2020)

Como se puede observar, la disciplina promueve espacios para etiquetar emociones, pensamientos, oportunidades y alternativas ante las distintas realidades humanas; su abordaje incluye todas las edades y en cualquier condición.

Por lo tanto, como se dijo antes la persona profesional en Orientación acompaña, guía y facilita espacios de introspección e intercambio de ideas, para que la o el orientado por sí mismo desarrolle su máxima capacidad, que le permita sentirse autorrealizado.

Para complementar este apartado, Inocêncio (2017) afirma parte del accionar de esta disciplina

la relación de ayuda mediante la orientación debe conducir al mejoramiento del conocimiento de sí mismo, lo que incidirá directamente en el crecimiento personal del sujeto una vez que alcance el nivel regulador superior de la actividad y logre arribar por sí solo a conclusiones para tomar decisiones autodeterminadas. (p.59)

De ahí que cada intervención es distinta, pero con las bases suficientes para ejercer su labor de la mejor forma “los orientadores llevan a cabo una serie de procesos y estrategias, desde

las cuales, impulsan la consecución de objetivos y actuaciones” (González-Benito, 2018, p.44).

En consecuencia, parte de estas estrategias son las intervenciones grupales e individuales, al igual que el diseño de proyectos que atiendan las necesidades actuales. Otro elemento fundamental, del quehacer Orientador es la prevención, que busca anticiparse o disminuir el máximo riesgo posible, a situaciones que perjudiquen la autonomía y esencia de las personas.

Además, la participación Orientadora trasciende, cada intervención es distinta, algunas veces los efectos no se ven a simple vista, sino con el pasar de los años, se evidencia si aquella intervención logró que la persona trazara su camino hacia metas más productivas, tanto para el bien personal como de quienes le rodean.

A la vez, en esta disciplina se toma en consideración a la persona como un ser único, se facilitan procesos que permiten explorar el contexto natural y sociocultural, para la planificación de proyectos de vida eficaces, sensatos, motivantes y autónomos.

De tal manera que, en la Orientación se labora en función del ser humano, para impulsar la mejor versión de sí, por ende, se promueven espacios de reconocimiento e identidad, muy similar a lo que se desarrolla en Gerontología, por ese motivo, se toma en consideración áreas como la parte psicosocial, personal, física, entre otras. En esta línea, tanto en la Gerontología como en Orientación, se considera la validación de la individualidad, limitaciones, oportunidades con dinamismo y tareas por cumplir que conlleven a la autorrealización personal.

Como se expuso, la Orientación interviene en las distintas etapas de vida del ser humano, se refuerza el área vocacional, el autoconocimiento, la búsqueda de opciones y recursos de apoyo para superar las situaciones adversas, se toma en cuenta, además, el ámbito educativo, familiar, social y económico en que se desenvuelve la persona, contribuye con la Gerontología desde la parte teórica y metodológica.

Es a partir de ello que la Gerontología se nutre de esta y otras disciplinas como las relacionadas con las áreas jurídica y de salud, social, educativa, la Geografía, la Estadística y la Ingeniería con el fin de crear una visión integradora del proceso de envejecimiento y la vejez.

Dentro de este contenido Roqué y Fassio (2012) hacen mención que

la cuestión no es sólo vivir más años, sino cómo se viven; por lo tanto, no alcanza el conocimiento desde la perspectiva biológica, sino que el conocimiento está ligado a una finalidad: la Gerontología se ocupa de conocer el para qué las personas vivimos más y también se ocupa de que vivamos mejor. (p.11)

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, si bien es cierto la Orientación aporta al desarrollo integral del ser humano, quizás la principal distinción se debe a que la Gerontología se especializa en la vejez y el envejecimiento, busca la manera de generar conocimiento, crear alianzas e innovar para promocionar formas de vivir acordes con la realidad de cada persona, para garantizar una salud holística.

Un aspecto relevante es que la persona profesional en Gerontología debe ser consciente que es necesario ser flexible ante los cambios y hacer uso de la creatividad para diseñar estrategias útiles, que se adapten a los retos de la población con la que trabaje. Por su parte, la interdisciplinariedad de la cual está conformada la Gerontología, que la distingue de otras disciplinas, toma en consideración la individualidad de cada una y cada uno, porque todas las personas envejecen o cambian en los diferentes ámbitos de manera distinta, influyen varios aspectos como su historia de vida, la condición de salud física, el nivel de educación, oportunidades laborales, nutrición y relaciones familiares (Roqué y Fassio, 2012).

Finalmente, la Gerontología, requiere de la pasión, del compromiso profesional para posicionar más el rol gerontológico que permita abrirse campo en diferentes sectores sociales y laborales, crear espacios de socialización sobre temas relacionados con el envejecimiento, calidad de vida y optimización de una vejez productiva.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

Un proyecto gerontológico de preparación para la jubilación facilita que la persona se perciba a sí misma como un sujeto de derechos, con la vitalidad para forjar planes personales con significado.

Además, esta clase de proyectos o preparaciones para la jubilación, crean espacios para comunicar, cuestionar, clarificar y obtener más aprendizajes sobre temas que benefician la calidad de vida.

Si bien es cierto, durante la aplicación del diagnóstico reconocían algunos estereotipos sobre la vejez y manejaban términos sobre proyecto de vida, jubilación, entre otros, con la implementación del proyecto se logró intensificar una reflexión personal sobre sí, ampliar la perspectiva sobre lo que implica jubilarse, clasificar estereotipos, promover la conciencia de que la última etapa también puede ser productiva, ampliar un bagaje de oportunidades para invertir el tiempo, reconocer el significado de los apoyos sociales, por último validar la toma de decisiones acertada, dirigida hacia la promoción de aspiraciones realistas y con ello promocionar una jubilación de dicha e integralidad.

Como resultado, un proyecto de preparación para la jubilación centrado en el proyecto de vida, conlleva todo un reto, porque algunas veces existen resistencias para la exploración interna, esto requiere luchar contra estereotipos sociales y empoderar a la persona sobre su valor, autonomía, actitudes o creencias que es valioso modificar, para obtener lo que se busca en todas las etapas vitales, la autorrealización, la cual implica un compromiso personal, que es más viable cuando se cuenta con el acompañamiento profesional, y el gerontológico es uno de ellos.

Profundizar en el autoconocimiento no suele ser sencillo, es necesario tener la disposición y el tiempo suficiente para revalorar la esencia de sí misma y sí mismo, tomar en consideración los intereses, valores, habilidades y algunas limitaciones que influyen en la elaboración de un proyecto de vida satisfactorio.

Sin embargo, se determina que el diseño de una guía virtual de preparación para la jubilación es un desafío por la brecha tecnológica existente de quienes participan en el proceso, pero que se puede concretar con éxito al utilizar herramientas interactivas y de acceso más sencillo, a la vez que la flexibilidad, tolerancia y acompañamiento son cruciales para que sea un proceso significativo.

Por ejemplo, mediante la creación de vídeos explicativos, relacionados al uso de la plataforma, sirvieron para que la utilizaran de manera independiente, en cambio para quienes no fue sencillo de esa manera, en varias ocasiones se les explicaba mediante mensajería o llamada por WhatsApp, los pasos requeridos para acceder o *postear* un comentario, por lo tanto, se refleja que la brecha tecnológica genera ciertas limitaciones, aun así, depende del acompañamiento profesional que se brinde para suplirlas, la flexibilidad y apertura para adecuar las estrategias a cada persona, con el fin de crear espacios inclusivos, que reflejen el interés sin retirarse en el primer intento, sino por el contrario continuar exitosamente hasta el final.

En la misma línea, pero relacionado con la finalización de los ejercicios, fue diverso, porque se encontraban quienes terminaban antes de la fecha límite y al resto fue necesario realizar recordatorios para que completaran la unidad. También, en cuanto a las devoluciones cada una fue personalizada de acuerdo con la información que brindaron, como resultado agradecían el interés y la realimentación de algunas ideas dichas por autores sobre el tema. Al igual que, propusieron que, una vez abierta la unidad, no tuviera fecha límite en que se cerrara el acceso. Esta flexibilidad, propició el esfuerzo, perseverancia y compromiso de las personas participantes.

Por otra parte, en cuanto al formato de algunos ejercicios, se dio la libertad de presentarlos en forma de prosa o mediante respuestas de complete. Igualmente, se tomaba acuerdos en conjunto, para la extensión o modificación de la fecha, ya sea para la apertura de la próxima unidad o entrega de algún trabajo. Esta metodología y adecuaciones realizadas contribuyeron con su ejecución tanto en la expresión de opiniones, sentimientos como con el desarrollo de habilidades, valores y esperanzas para diseñar proyectos dinámicos, únicos pero plagados de significado, fue un despertar a una etapa que en algunos casos está

catalogada por estereotipos, pero que a su vez es retadora, esperanzadora para crear nuevas pautas en las siguientes generaciones.

Se reconoció la iniciativa de aquellas personas participantes que incluyeron en algunos de los temas vistos imágenes, vídeos y hasta testimonios de su vida personal, como trabajo extra a lo indicado, pero enriquecieron aún más el tópico, lo que refleja el empeño e interés en la experiencia vivida, a pesar del desafío con la tecnología, se lograron las bases y una perspectiva de lo que representaría vivir su propio proyecto de vida.

Al ser un proyecto de modalidad virtual, con sesiones sincrónicas y asincrónicas, se consideró que incorporar la plataforma Chamilo, facilitó que cada persona dispusiera de su propio tiempo para llevarlo a cabo, independientemente de la distancia tecnológica, resultó ser un recurso valioso, para que más personas administren el tiempo a su ritmo y experimenten la experiencia de prepararse oportunamente para la jubilación.

Se logró implementar el proyecto gerontológico, a pesar de los retos que surgieron, en el transcurso de la aplicación, uno de ellos la extensión del tiempo para cada unidad, como facilitadora fue sustancial la versatilidad para adecuar las actividades con las posibilidades de cada persona, al igual que la flexibilidad, confianza y creatividad, para idear en conjunto con las y los participantes estrategias que permitieron completar cada temática.

Se culmina esta experiencia como un proyecto totalmente replicable, para ser implementado en diferentes instituciones, con el fin de que más personas se sumen a disfrutar de los beneficios que proveen este tipo de estrategias educativas.

Además, se concluye como un proyecto exitoso, porque las personas participantes coincidieron en su totalidad, de que el proyecto virtual obedeció a sus expectativas, agradecieron el espacio por parte del INA y el acompañamiento dado por la facilitadora, a la vez, actividades como desmitificar los mitos o aquellas que generaban más compañerismo fue parte de lo más gustado en la aplicación de las sesiones virtuales.

Indiscutiblemente, un proyecto de vida garantiza el camino a seguir para estar y sentirse mejor, pero también depende de la apertura de la persona para llevarlo a cabo, porque se necesita buscar dentro de sí, vencer los desafíos e identificar las metas alcanzadas. Por

consiguiente, tanto la habilidad para la toma de decisiones como la forma de resolver los conflictos se fortalece, al igual que se incrementa la autovaloración personal, para continuar con planes rebosantes de significado.

Paralelamente, crea la posibilidad de reconocerse próximamente como persona jubilada con derechos, con iniciativas, que debe forjar nuevos hábitos para mantener un estilo de vida saludable, pero con la capacidad de luchar y construir metas con significado, que producen la sensación y dan el ejemplo de que la vida tiene validez hasta el último instante, a pesar de las limitaciones personales y sociales.

A la vez, este estudio coincide con investigaciones anteriores relacionadas con el tema de preparación para la jubilación, sobre los beneficios personales y sociales que trae para la persona, al reforzar el sentido de propósito, la autovalía, la productividad y la autonomía. Solamente que el acompañamiento gerontológico, otorga un valor agregado, para robustecer un envejecimiento activo y responsable.

Por otro lado, se profundizó en los apoyos sociales y recursos personales como parte de ese conocimiento interno que debe tener la persona para desarrollar su proyecto de vida de acuerdo con sus intereses. Igualmente, se dio a conocer las oportunidades, existentes en el país, para quienes deseen llevar cursos o inscribirse en voluntariado, incluso fue revelador la admiración, esperanza y entusiasmo al conocer sobre estos espacios.

Adicionalmente, en cuanto al envejecimiento y los cambios que se suscitan en la vejez, conlleva a considerar aspectos como los valores o habilidades que la persona ha desarrollado en el trayecto de la vida, porque generalmente, esto influye en la forma en que la persona asume los desafíos y pérdidas.

Cada proyecto de vida es único, al igual que los cambios que suceden producto del envejecimiento, por eso los recursos externos o internos son indispensables para avivar lo mejor posible las áreas física, emocional, social, familiar, educativa, económica y más, de acuerdo con la realidad de cada persona.

Otro aspecto que resulta interesante, son los tópicos sobre metas y proyecto de vida, los cuales son mencionados para poblaciones más jóvenes, cuesta encontrar investigaciones recientes relacionadas con la población adulta e inclusive direccionados luego de jubilarse.

Las metas son necesarias en todo proyecto de jubilación, para que la persona encuentre un significado a lo que realiza, que otorgue un valor diferente al uso del tiempo libre, para cambiar la mentalidad de vagancia por sinónimo de ocupación y vitalidad, como una garantía que fortalece la productividad, aprendizaje y hasta conocer nuevos ambientes sociales o naturales.

Adicionalmente, en cuanto al proceso de toma de decisiones, todavía se mantiene desde el modelo clásico, porque gran parte de la bibliografía reciente se direcciona hacia los negocios, el liderazgo, enseñanza y más.

Si bien es cierto, se encuentran algunas personas profesionales y filantrópicas, que, a través de vídeos, promocionan algunas modificaciones sobre el proceso de elegir, difícilmente se leen cambios con respecto al modelo clásico sobre toma de decisiones personales. Cabe agregar que aprender a decidir acertadamente implica contrarrestar lo que se desea con lo probable, valorar críticamente la información que se posee, afrontar los sentimientos de incertidumbre y aprender a construir nuevas formas de acción.

Asimismo, reforzar el aprendizaje en esta etapa es valioso, porque fomenta la motivación, fortalece las conexiones cerebrales, aumenta el interés, del mismo modo es una oportunidad para retarse a sí misma y sí mismo y por consiguiente crea vínculos sociales.

Se determinó que el diseño de la guía virtual fue escrito para cautivar al participante, al igual que los recursos de apoyo usados para describir el contenido de las unidades. Al mismo tiempo, se tomaron en consideración diferentes áreas del bienestar integral las más significativas y reiterativas en las personas participantes, al igual que se incorporaron temas que, escasamente mencionaban, los cuales, fueron valiosos agregarlos para ampliar la perspectiva sobre posibles alternativas para incorporar a su proyecto de vida, por ejemplo, el tema de los apoyos sociales, para plantearse metas más acorde con la realidad.

El material utilizado y la versatilidad de las actividades, tales como usar canciones, imágenes, infografías, vídeos o presentaciones, estimularon diferentes áreas para un aprendizaje más inclusivo, al mismo tiempo que se generó el análisis, reflexión y criticidad sobre los temas formulados.

Por lo tanto, en cuanto a la evaluación, se usaron varios métodos para abordar el tema visto en cada unidad, luego se agregaron formularios para calificar las estrategias utilizadas, el aprendizaje y el acompañamiento profesional, como resultado dio un abordaje más amplio sobre las opiniones, sentimientos y recomendaciones para los siguientes temas, posteriormente se consultó la apreciación general del proceso vivido, esto fue muy sustancioso para el análisis y calificación del proyecto desde la virtualidad.

En fin, en cuanto al proyecto aplicado, puede afirmarse que se reforzaron ideas sobre el envejecimiento y vejez, del mismo modo que se etiquetaron mitos y estereotipos que acompañan la vejez, con la finalidad de generar conciencia para que cada participante mediante su propio ejemplo contribuya a desmitificarlos.

Resulta fundamental, visualizar que la metodología de trabajo es más que un cúmulo de charlas que se imparten, debido a que es un proceso que vive la persona, porque incluye distintos temas que interfieren en la jubilación, la profundización en el conocimiento trasciende hacia un autodescubrimiento, se intensifica la percepción sobre el entorno y como resultado alienta hacia un futuro esperanzador.

Tal como ha sido planteado, cuando una persona está próxima a jubilarse, no solamente cambia la rutina en cuanto a la administración del tiempo, sino que trae consigo aspectos sociales, emocionales, personales y familiares. Por eso se dice que no es fácil, requiere de un proceso de aceptación, reconocimiento de los intereses, oportunidades y la valentía para optar por aquello que realmente le brinda satisfacción, a pesar de la opinión de otras y otros.

Definir objetivamente un proyecto de vida, como se planteó en la antepenúltima unidad, otorga una perspectiva más amplia de todos los elementos que interfieren en la realización

de metas, áreas que se deben mejorar desde antes y cuáles son las vías que cada vez proporcionan una mejor aproximación a los objetivos propuestos.

Ciertamente, algunas veces lo descrito en el papel es diferente a la realidad, por eso resulta valioso decir que, los proyectos de vida son modificables, dinámicos y se transforman con el tiempo, aunque en este caso con una guía clara, ordenada, concisa o equitativa, se logra ampliar la perspectiva de lo que necesita conocer acerca de su próxima realidad desde los recursos sociales y económicos con los que contará, hasta hábitos o valores, al igual que dar respuesta a las necesidades planteadas inicialmente por las personas participantes, para que se logren metas realistas, junto con una alta dosis de esperanza.

Aunque existen varias intervenciones de preparación para la jubilación, sean nacionales o internacionales, son mínimas las que se proponen desde una perspectiva gerontológica. Por ello es preciso señalar que la colaboración de profesionales en Gerontología facilita herramientas y espacios de introspección para que la persona por sí misma diseñe el plan de vida, que mejor se adapta a las circunstancias.

De igual forma, prepararse para jubilarse, requiere su tiempo, tanto de la persona profesional en Gerontología como de quienes participan en el proceso para la logística, elaboración del material, dividir el horario para cumplir con las asignaciones, voluntad, compromiso entre otros. Finalmente, el resultado se refleja cuando las participantes y los participantes se sorprenden, perseveran, se retan a sí mismas y sí mismos, incorporan más conocimientos, incluyen hábitos a su estilo de vida, y culminan con la satisfacción de que poseen una idea sólida de cómo invertir su tiempo, para bien propio y de quienes le rodean.

La intervención de una Gerontóloga o un Gerontólogo promueve que la persona descubra aspectos de sí misma, se identifiquen afinidades y respeten las diferencias. Al igual que, garantiza la promoción de hábitos saludables, se visualiza la salud holística, como principal promotora del autocuidado.

La visión Gerontológica es pertinente con todas las edades, ya sea mediante intervenciones individuales, talleres, capacitaciones e investigaciones, en las cuales se gestiona el conocimiento, desarrollo de potencialidades y la promoción de una calidad de vida integral.

La Gerontología es reciente, todavía quedan pendientes algunas brechas y diálogos por llevar a cabo, para redefinir y posicionar más su labor, tanto dentro como fuera del país, para una mejor vitalidad de sus habitantes.

Adicionalmente, con respecto a la malla curricular de la maestría en Gerontología, cada curso aporta una perspectiva diversa, es valioso que se nutra de varias disciplinas desde el área de la Salud, Sociología, Orientación y más cada perspectiva brinda distintas aristas para así abordar de la mejor forma a la persona que se atiende, desde su realidad.

El apoyo por parte de la Maestría en Gerontología es clave, para cumplir con los requisitos y demandas que se suscitan, así como en el trabajo de campo, para finalizar con éxito.

En cuanto al INA, la apertura para la implementación y promoción de estos proyectos fortalece aún más la dinámica laboral, transforma la visión de utilidad a persona, con sus necesidades y habilidades.

De manera similar, el apoyo, acompañamiento y cordialidad por parte de la funcionaria intermediaria en el INA, fue crucial para llevar a cabo la aplicación del proyecto, desde una modalidad virtual, a pesar de los desafíos con la pandemia, como resultado el aporte y comentarios de las personas participantes reflejaron la promoción y eficacia de este tipo de temáticas y proyectos en la institución.

A la vez, se concluye que una preparación para la jubilación no beneficia solamente a quien lo recibe, sino que indirectamente, de estos procesos resultan beneficiados otros sectores como el económico y el de la salud, por ejemplo, porque promueven la calidad de vida y conduce a menos repercusiones en cuanto al deterioro físico y mental que pueden surgir en la adultez mayor.

En definitiva, existen espacios de preparación para la jubilación, no obstante, algunos de estos se llevan a cabo sólo por cumplir con cierta normativa, quizás por una labor delegada al personal que fue escogido al azar, inclusive sin valorar las habilidades idóneas para un acompañamiento crucial y acorde con la realidad de cada persona, quien tal vez, recibió solo unas cuantas capacitaciones, sin la posibilidad de actualizar sus conocimientos, probablemente para ahorrar recursos institucionales y cumplir con ciertas normativas.

La diferencia radica en que la formación y visión es distinta cuando se tienen las bases sólidas sobre las diferentes aristas que conlleva el proceso de envejecimiento y vejez, otorga un beneficio adicional a estos procesos, el bagaje es más amplio y la intervención es más direccionada hacia proyectos que realmente valgan la pena para promover estilos de vida saludables.

Si bien es cierto, en Costa Rica existe una ley que promociona como un derecho de toda persona trabajadora, participar de estos procesos de preparación para la jubilación, todavía falta que socialmente sea visto como una experiencia con gran valor para la vida, así como se reconoce la salud o educación, aunque tienen relación directa con estas dos áreas del desarrollo.

Sin duda alguna, todavía existe cierta resistencia en participar voluntariamente de estos procesos de preparación para la jubilación, como sociedad aún se debe desmitificar que la vida y el estatus acaba solamente porque se concluye un ciclo laboral.

Por otro lado, un aspecto que resultó interesante fue la percepción de las mujeres y los hombres con respecto a su proceso de jubilación, a pesar de que culturalmente se destinan ciertas habilidades y comportamientos hacia determinado rol, las diferenciaciones fueron pocas. A modo de ilustración, en el caso de los hombres solamente a uno de ellos se le dificultó la exploración interna. Sin embargo, también es el caso de una participante, a quien le costó profundizar en aspectos acerca de sí misma.

En cuanto a los proyectos personales las mujeres mencionaron actividades relacionadas con repostería, bisutería, manualidades, en proceso de ampliación de una pollera, cultivo de diferentes productos y voluntariado, como se puede evidenciar se omitieron actividades relacionadas con el cuidado. En ambos sentidos incluyeron actividades recreativas, educativas o investigación y que fortalecen la salud, como el ejercicio físico.

Finalmente, una guía de preparación para la jubilación es única, por lo tanto, es necesario recordar que, aunque se tiene una pauta de los temas a trabajar, cada población es distinta y resulta necesario, identificar previamente las necesidades para profundizar o evaluar

temáticas que son necesarias, para elegir los temas que se deben profundizar que facilite una adecuada preparación para la jubilación.

A modo de cierre, cumplir con los objetivos propuestos implicó más vitalidad, autonomía e inclusión, para dar paso al nunca dejar de creer que mientras exista vida, existirá una oportunidad para mejorar y hacer algo productivo para sí y para el mundo.

7.2 Recomendaciones

Se recomienda, en cualquier proyecto de preparación para la jubilación incluir los estereotipos sobre la vejez, utilizar estrategias que fortalezcan el autoconocimiento, identificar las oportunidades presentes en la sociedad e información sobre cómo tomar decisiones responsables, comprometidas y robustas de significado.

Además, cuando se elabora un plan o proyecto de vida para la jubilación, se deben incluir las etapas anteriores, porque a partir de las experiencias vividas se tiene una mayor noción sobre quién es y lo que se desea hacer en el tiempo libre, considerando ideales e historias de vida de familiares o personas cercanas que disfrutaron de la última etapa satisfactoriamente.

De esta manera, las vivencias de otras personas quizás sean útiles como punto de referencia, sobre cómo ellas vivieron la jubilación, pero cada persona debe ser consciente de sus propios recursos, las limitaciones o fortalezas con las que cuenta para afrontar estos cambios y ser reflexiva, debido a que su experiencia es unipersonal.

Otro aspecto que se debe de considerar, para que estos procesos sean más significativos, son los estilos de aprendizaje, incorporar actividades visuales, auditivas y prácticas, para despertar el deseo de aprender y reforzar la noción de una jubilación activa y tender las diferencias individuales, para que sean de provecho para todas las personas participantes.

Sin duda alguna, existe una brecha tecnológica, por lo tanto, la adaptación y búsqueda de estrategias creativas para suplir estas necesidades, al igual que el acompañamiento profesional, son valiosos para que se genere el aprendizaje significativo y la perseverancia durante todo el proceso de implementación del proyecto.

Si bien es cierto, la plataforma Chamilo presenta características más amigables, fáciles de manejar, hasta más sencillas que otras que son bastante utilizadas o más academicistas, se debe tener en cuenta que es una generación que se debió adaptar a los cambios tecnológicos, algunas y algunos presentan temor e inseguridad para administrarse y

explorar la plataforma, por eso se recomienda dar una capacitación previa, con al menos tres sesiones sincrónicas, para que la aprovechen mejor.

Esta propuesta, tanto de forma sincrónica como asincrónica, es beneficiosa y accesible, porque cada participante dispone de su propio tiempo, sin embargo, se requiere gran responsabilidad, orden y compromiso para administrarse adecuadamente entre las obligaciones laborales, familiares y otras, para así sacar un mayor provecho a cada unidad temática, a los ejercicios e información que se imparte para un aprendizaje significativo.

Al mismo tiempo, se debe tener presente que las actitudes y creencias son modificables, se debe evitar imponer, pero sí es aconsejable crear espacios de opinión para debatir sobre algunos paradigmas que obstaculizan los derechos y autonomía de las personas, para aprovechar todo su potencial en la última etapa de sus vidas.

Es necesario reconocer el proceso de toma de decisiones, como un pilar fundamental, para un plan de vida, porque no es una decisión a la ligera, sino que implica analizar cada una de las alternativas que se idean, para que al final sea un equilibrio entre la razón y la emoción.

El estilo de vida repercute en los cambios que se suscitan durante el proceso de envejecimiento, por esta razón es indispensable trabajar estos temas en proyectos de preparación para la jubilación, para que la vejez no sea sinónimo de decadencia y que por el contrario sea vista como una etapa inclusiva, emprendedora y valiosa, para que las siguientes generaciones se entusiasmen e inspeccionen su mundo interno, sus anhelos y posibilidades de forjarse metas realistas, pero con gran sentido de pertenencia y autorrealización.

A la vez, resulta oportuno incentivar una mayor promoción sobre estos espacios, los beneficios, las estrategias, conocimientos y actitudes que se logran obtener, luego de ser parte de estos procesos de preparación para la jubilación, para que más personas cercanas a esa ruptura laboral se animen a vivir la experiencia, hasta que socialmente se perciba como un curso esencial, en la escuela de la vida que se debe llevar, para fortalecer la autonomía y autovalía personal.

Por lo tanto, estos espacios de promoción para la jubilación deben de anunciarse de forma atractiva en las instituciones, no solamente para quienes están pronto a jubilarse, sino educar a compañeros y compañeras de trabajo más jóvenes, sobre la importancia de vivir este proceso de preparación para la jubilación, para resquebrajar el mito de que jubilarse es sinónimo de ineficacia, porque la vida es de ciclos, desafíos y oportunidades, así que más que un requisito es un beneficio, como se dice popularmente un ganar y ganar, mientras más personas estén satisfechas con su vida e implementen acciones que le beneficien, se fortalecerá la salud integral, como resultado más disfrute de la vejez y menos gasto económico para el país.

Por añadidura, un tema que se debe abordar son las pérdidas, todavía más en la última etapa del ciclo vital, resulta relevante anotar que es crucial que prevalezcan las ganancias, desde las redes de apoyo social, estar en contacto con la naturaleza, hasta actividades o cursos cargados de significado personal, para un mejor sentido de propósito e inclusión social.

En esta línea, los vínculos sociales son un medio de soporte, reciprocidad y acompañamiento ante las circunstancias que se puedan presentar. Es relevante fortalecer la calidad y cantidad del vínculo, porque son garantes de la pertenencia, utilidad, servicio e intercambio de saberes.

Para obtener estilos de vida saludables, en algunos casos no es necesario invertir grandes sumas de dinero, sino que, con pequeños cambios en la rutina diaria, direccionar pensamientos más constructivos y balancear espacios para disfrutar tanto con otras personas, como también aprender a disfrutarse, son matices que fortalecen la calidad de vida.

También, se considera oportuno luego de impartir este tipo de proyectos, realizar varias sesiones de seguimiento ya sea de forma grupal o individual, para generar aún más ese acompañamiento en caso de que se presente alguna eventualidad e inclusive para que la persona se sienta apoyada y sea más persistente al alcance de metas con significado.

Un proyecto de vida siempre va a despertar en la persona la sensación de satisfacción, ilusión, orgullo y felicidad, aunque surgen sensaciones opuestas como la incertidumbre,

frustración o ansiedad ante lo desconocido, las cuales son naturales de sentir, por eso se considera valioso etiquetarlas, pero seguidamente buscar acciones que ayuden a disminuirlas y permitan avanzar hacia la meta, que entre más se avanza, más disminuirán.

También, se debe considerar que un proyecto de vida es versátil, modificable con el tiempo, por esta razón se debe tener presente la búsqueda y formulación de planes en todas las etapas vitales, en especial luego de la jubilación, porque socialmente es muy señalada. Entonces, se deben buscar los medios para que se promueva la creatividad, productividad y entusiasmo por plasmar actividades que favorezcan la dignificación de la persona.

Aparte de los párrafos anteriores, es necesario recalcar que existen diferentes tipos de proyectos de vida, y cada uno tiene su propio valor desde quien se preocupa por el medio ambiente, quienes procuran dejar un buen recuerdo o dar un consejo a alguien que lo necesite, hasta quienes lucran con su propio emprendimiento, por lo tanto, todos son válidos ninguno es menos que otro, es recomendable enfatizarlo para futuros proyectos que se realicen en esta línea, porque la principal razón para diseñar un proyecto de vida debe encaminarse hacia la autorrealización personal.

Por otro lado, con respecto a la Gerontología es una disciplina que socialmente todavía tiene gran trayecto por recorrer, Costa Rica no se escapa de ello, para posicionarse más como un recurso de apoyo y líder en temas de vejez y envejecimiento, quizás mediante una mayor promoción de asignaciones durante los cursos dirigidas hacia ámbitos laborales distintos, gradualmente surja la necesidad de un profesional en el área.

Se recomienda que el profesional en Gerontología sea promotor de derechos en materia de vejez y envejecimiento, por lo tanto, es un facilitador que refleja en las personas acciones y actitudes que se deben de modificar, reforzar o transformar, para obtener estilos de vida saludables desde el área fisiológica hasta la mental, un cuerpo y mente sanos son el reflejo de vitalidad.

Hoy en día, la Gerontología aún no presenta una teoría consolidada, por lo que si bien es cierto se nutre y enriquece de otras disciplinas, también es de cuidado, porque es un hilo delgado, para evitar intervenir y sobrepasar campos de otras profesiones. Por esta razón, se

requiere como profesionales la criticidad, la responsabilidad, la cautela, la empatía y la asertividad, para promocionar y posicionar la utilidad de la Gerontología al desarrollo del país.

Además, en cuanto al plan de estudios en Gerontología, quizás sea valioso que se desarrollen distintas estrategias metodológicas en los cursos que se imparten. Adicionalmente con respecto al trabajo de campo, si bien es cierto es relevante por las realidades que se presentan, sería aún más provechoso utilizar más variedad en cuanto a los instrumentos para la recopilación de datos y propiciar diferentes técnicas para las intervenciones.

Inclusive, en los cursos de investigación, sería más significativo, si se destinan solo para tal fin, en el mejor de los casos que sean dos profesores actualizados en el tema, a cargo de impartirlo hasta finalizar con el plan de estudios, resulta más enriquecedor el desarrollo del proyecto de investigación debido a que se nutre de distintas perspectivas.

Por ejemplo, en el primer curso estén ambos para que conozcan al estudiantado y los temas de investigación, luego dividirse en los siguientes cursos, pero que estén en constante comunicación, para que el proyecto de investigación aplicada cumpla con los requisitos y que, al llegar al último curso, se finalice con el análisis de la propuesta, las conclusiones y recomendaciones respectivas.

Por otra parte, de acuerdo con la realidad actual, al reajustarse a la virtualidad, tanto del personal docente, administrativo y estudiantes, se convirtió en un gran desafío para procurar que el aprendizaje llegara a cada estudiante, al igual que la adaptación a nuevos programas y aplicaciones, fue un proceso de paciencia, esfuerzo y compromiso por todas las partes, a su vez un punto de partida para que progresivamente se adapten estas metodologías a distancia.

Igualmente, se refleja la posibilidad para adaptar varios cursos con la modalidad virtual o a distancia, especialmente para que quienes viven más lejos de la sede en San Pedro y se encuentren laborando, sea menos agotador el viaje y más aprovechable el tiempo para

disponer en cuanto a las asignaciones que se demanden, hasta más atractivo para que más profesionales se interesen en optar por la Gerontología.

De igual forma, mantener la actualización constante de los cursos en conjunto con el personal docente, estrategias metodológicas y normativas vigentes de APA, para robustecer aún más la promoción de la Maestría.

A la vez, es recomendable para las instituciones incluido el INA, que cuando se implementen este tipo de programas en el mejor de los casos se gestione como parte elemental del plan de trabajo anual e incluso sea visto más que un requisito antes de jubilarse, en la medida de las posibilidades realizarlo por extractos en los meses con menos recarga laboral, y permitan al participante, en el caso de modalidad virtual, utilizar parte del tiempo de la jornada de trabajo para completar los ejercicios, y el resto de acuerdo con la gestión del tiempo de cada persona.

Sin duda alguna, se necesitan más mentalidades visionarias como la Jefatura y el Staff de Recursos Humanos del INA, para que se fomenten la promoción de estos procesos, que a pesar de que el resultado no sea inmediato, estarán contribuyendo con el futuro del país y transformando la realidad de la persona que decide prepararse para la jubilación.

En la medida que más jefaturas de distintas instituciones apoyen estos proyectos, y se les otorgue la importancia que merecen, progresivamente se transformará la visión hacia una sociedad más inclusiva y menos estereotipada. Por eso se recomienda progresivamente con pequeñas acciones sensibilizar a las jefaturas sobre la importancia de vivir un proceso de preparación para la jubilación, que sea visto como una compensación por todas las horas laboradas para la institución, que resalten más los beneficios y garantías para fortalecer la salud mental y física.

Es deseable que cuando se promocionan estos espacios se difundan más las ventajas que los temores, a veces el lenguaje o frases que se usan para referirse a ello anula la incorporación de personas que sienten curiosidad o deseos de participar, un gesto de aliento, acompañamiento y escucha demarcan un horizonte con más oportunidades para quienes se acercan a la jubilación.

Una sociedad industrializada, trae varias ventajas para las personas, desde acortar las distancias, facilidad en compras, convertir las labores hogareñas y de oficina en más realizables en un corto tiempo, otorgando un valor significativo al empleo. Sin embargo, a pesar de que el trabajo es un medio de productividad y proporciona estatus, es recomendable que exista un cierto equilibrio, para que también se reconozca socialmente a la persona por su propio valor, por su esencia.

Se necesita visibilizar la contribución al país por parte de las personas que se jubilan, porque con su formación, sus habilidades, sus intereses y proyectos de vida, contribuyen con la interacción social, economía y progreso, aunque de diferente manera, a través del voluntariado, las relaciones intergeneracionales, desde sus propios emprendimientos y más.

Las comunidades y asociaciones de desarrollo son gestoras en propiciar espacios de convivencia, salud, deporte, cultura, entre otros, con el propósito de mejorar el bienestar de las personas, de esta manera es deseable que se impulse aún más la promoción de actividades para todas las edades, desde las culturales, recreativas, cineastas o deportivas, para facilitar la inclusión e intercambio de saberes.

Finalmente, cada proyecto de vida afronta desafíos e incertidumbre, es inevitable, por lo tanto, resulta valioso dentro de la labor gerontológica el empoderamiento de la persona con la que se trabaje, para que logre ser más consciente, reflexiva y otorgarse a sí misma, el primer lugar sin dañar la integridad de otras y otros, sino que dentro de su propio liderazgo se refleje el gusto por la vida.

REFERENCIAS

- Abdulkadir, A., Rasaq, A. O., y Gafar, I. (2018). Psychological Effects of Retirement of Retirees: Implications for Counselling [Efectos psicológicos de la jubilación de los jubilados: implicaciones para el asesoramiento]. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(1), 15–22. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <http://search.ebscohost.com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr:2048/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1176978&site=ehost-live&scope=site>
- Aguilar Núñez, M., Brenes Carrillo, N. y Cruz Villegas, M. (2010). *Factores socioemocionales de las personas prontas a jubilarse y la propuesta de un manual dirigido a profesionales en Orientación para este abordaje*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Católica, Costa Rica.
- Amiard, V., Libert, J. P., y Descatha, A. (2019). Is there an accurate relationship between simple self-reported functional limitations and the assessment of physical capacity in early old age? [¿Existe una relación precisa entre las limitaciones funcionales simples autoinformadas y la evaluación de la capacidad física en la vejez temprana?]. *PLOS ONE*, 14(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211853>
- Andreú, J. (2002). Las técnicas de Análisis de Contenido: una revisión actualizada. *Fundación Centro de Estudios Andaluces*, 1–34. <https://doi.org/10.2307/334486>
- Árraga, M., Sánchez, M., y Pirela, L. (2014). Significado de la jubilación en jubilados venezolanos, según género, edad y tipo de jubilación. *Espacio Abierto*, 23(3), 535-554. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12232258003>

- Árraga Barrios, M., Sánchez, M., Pirela, L., y Mariotti, L. (2016). Actitud de adultos venezolanos hacia la vejez. *Espacio Abierto*, 25(4), 535-554. Recuperado el 18 de noviembre de 2020, desde <https://www.redalyc.org/jatsRepo/122/12249087023/html/index.html>
- Ardila Vega, L., Gómez Santos, C. A., y Vega Umbasía, L. A. (2016). Reflexiones sobre la pertinencia de la educación en el campo de la gerontología en Colombia y en el mundo. *Revista Sophia*, 12(1), 71-84. <https://doi-org.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/10.18634/sophiaj.12v.1i.447>
- Astúa Porras, E., y Sánchez Calderón, Y. (2019). *Factores endógenos y exógenos que intervienen en el ajuste, del Proyecto de Vida de cuatro personas ex funcionarias de la Universidad Nacional en la primera fase de la jubilación durante el 2018*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional, Costa Rica.
- Atchley, R. (1975). Adjustment to loss of job at retirement [Ajuste por pérdida de empleo al jubilarse]. *International Journal of Aging & Human Development*, 6(1), 17-27. <https://doi.org/10.2190/EHU3-VCRV-VCRJ-04NU>
- Barbé, C. (2015). *Pre proyecto de investigación: entre el trabajo y la jubilación: la vejez*. [Tesis de licenciatura inédita]. Universidad de la República, Uruguay. Recuperado el 16 de agosto del 2019, desde https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_barbe.pdf
- Bordignon, N.A. (2006). El desarrollo psicosocial de Erik Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación* (2) 2, 50-63.
- Bridgestone (21 de agosto 2018). *Bridgestone brinda consejos de preparación para la jubilación*. Prensa y Medios de comunicación.

<https://www.bridgestone.co.cr/es/nosotros/noticias/consejos-de-preparacion-para-la-jubilacion>

Bustamante Ubilla, M. A. (2019). El análisis de actividades como método de investigación. *Empresarial*, 12(45), 80–96. <https://doi.org/10.23878/empr.v12i45.129>

Camero Rivero, S., y Díaz Galván, D. (2019). Aprendizaje a lo largo de la vida como estrategia de envejecimiento activo. Estudio de la universidad de Mayores de Extremadura. *Revista de Sociología de La Educación-RASE*, 12(1), 104. <https://doi.org/10.7203/rase.12.1.13227>

Campos, R., y Barzuna, L. (2004). Estudio del Envejecimiento. *Rev. méd. Hosp. Nac. Niños (Costa Rica)*, 39(2), 33-47. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1017-85462004000200004

Canales Cerón, M. (Coord). (2006). *Metodologías de investigación social*. Lom Ediciones. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <https://imaginariosyrepresentaciones.files.wordpress.com/2015/08/canales-ceron-manuel-metodologias-de-la-investigacion-social.pdf>

Cantos Mengs, M. (2019). Hacia otra forma de envejecer: estereotipos y realidades de la vejez en España [Tesis doctoral]. Universidad Complutense de Madrid, España. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <https://eprints.ucm.es/51278/1/T40885.pdf>

Carmona, Valverde, V., y Prado Cubero, J. (2017). *El afrontamiento del duelo en madres privadas de libertad en el centro de atención institucional Buen Pastor tras la separación de sus hijos e hijas menores de edad*. [Tesis de licenciatura]. Universidad de Costa Rica, Costa Rica.

Castellano Fuentes, C. (2014). La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento en una muestra de ancianos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14 (3), 365-377. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, desde <https://www.ijpsy.com/volumen14/num3/393/apoyo-social-y-vejez-la-influencia-del-ES.pdf>

Castro Freire, M. S., y Thomas Currás, H. (2019). Habilidades personales. Desarrollo del autoconocimiento. *Manejo del estrés personal. Corrent* (p. 1). UOC. Recuperado el 18 de noviembre de 2020, desde <https://www.mendeley.com/catalogue/d47f49d4-5a72-3624-bde7-b3832aa8c2f7/>

Ceciliano Navarro, Y. y Marín Fernández, E. (2013). *Propuesta temática para un programa de jubilación para hombres afiliados a la Junta de Pensiones del Magisterio Nacional*. [Tesis de licenciatura]. Universidad de Costa Rica, Costa Rica.

CONAPAM. (2013). Mitos y estereotipos acerca del envejecimiento y la vejez. *Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor*. Recuperado el 25 de junio de 2020, desde <https://www.conapam.go.cr/mantenimiento/FOLLETO%20MITOS.pdf>

Condemarín Condemarín, L., Evangelista Paredes, A., y Benavides Fernández, Y. (2015). Nivel de autocuidado de los adultos mayores atendidos en el programa del “adulto mayor” del centro de salud de José Leonardo Ortiz. *Salud & Vida Sipanense*. 2 (2), 19-29. Recuperado el 18 de noviembre de 2020, desde <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/SVS/article/view/202>

- Curcio Borrero, C. L. (2010). Investigación y envejecimiento: del dato a la teoría. *Hacia Promoc. Salud*, 144–166. Recuperado el 18 de noviembre de 2020, desde <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a10.pdf>
- D'Angelo Hernández, O. (2002). El desarrollo profesional creador (DPC) como dimensión del proyecto de vida en el ámbito profesional. *Revista Cubana de Psicología*, 19(2), 106-114. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde [http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULO S/ArticulosPDF/072425D043.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULO%20S/ArticulosPDF/072425D043.pdf)
- Díaz Herrera, C. (2018). Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista Universum. *Revista General de Información y Documentación*.28, 119-142. <https://doi.org/10.5209/RGID.60813>
- Domínguez Pérez, C., Organista Sandoval, J., y López Ornelas, M. (2018). Diseño instruccional para el desarrollo de contenidos educativos digitales para teléfonos inteligentes. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 10(2), 80–93. <https://doi.org/10.18381/ap.v10n2.1346>
- Drugowitsch, J., Mendonça, A., Mainen, Z., y Pouget, A. (2019). Learning optimal decisions with confidence [Aprender decisiones óptimas con confianza]. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(49), 24872–24880. <https://doi.org/10.1073/pnas.1906787116>
- Escobar Potes M., Franco Peláez, Z. y Duque Escobar, J. (2011). El Autocuidado: Un Compromiso De La Formación Integral En Educación Superior. *Hacia La*

Promoción de La Salud, 16(2), 132–146. Recuperado el 18 de noviembre de 2020, desde <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n2/v16n2a10.pdf>

Galdos, G. (2015). Toma de decisiones. Elecciones acertadas para el éxito personal y profesional. En G. Galdos (Ed), *Modelos mentales*. (2ª ed., pp. 1-27). Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://doi.org/10.19083/978-612-318-030-0>

Gamboa Araya, R., y Castillo Sánchez, M. (2013). La evaluación cualitativa en el campo social y en la educación. Posgrado y Sociedad. *Revista Electrónica Del Sistema de Estudios de Posgrado*, 13(1), 45–60. <https://doi.org/10.22458/rpys.v13i1.385>

García-Yepes, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: papel del sistema educativo en contextos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, 43 (3), 153-173. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300009>

Garduño, G. y Sting, R. (2017). Desarrollo, mito y discurso. La configuración del mundo de consumo a través del lenguaje. *Revista de Comunicación* 16 (2). doi: <https://doi.org/10.26441/RC16.2-2017-A10>

Garza-Sánchez, R., y González-Tovar, J. (2018). El apoyo social en la vejez: diferencias por sexo en una muestra del norte de México. *Interacciones: Revista de Avances En Psicología*, 4(3), 191–198. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n3.155>

Garzón-Duque, M. O., Morales-Eraza, A., Narváez-Eraso, C. O., Jurado-Fajardo, D. M., Carlosama-Rosero, Y. H., Benavides-Melo, C. J., Acosta-Jurado, D.C., Delgado-Bravo, A. I. (2017). Percepciones de un grupo de epidemiólogos en formación acerca de su propia vejez. *Revista de Salud Pública*, 19(6), 780–786. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n6.60382>

- Gaviria Arias, D. (2007). Envejecimiento: teorías y aspectos moleculares. *Revista Médica de Risaralda*, 13(2), 1-6. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <https://revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica/article/view/959>
- Guevara Estacio, M. (2013). Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico. *Visión Gerencial*, 12(1), 103-122. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=465545895003>
- Giráldez Hayes, A., y Prince, E. (2017). *Habilidades para la vida: aprender a ser y aprender a convivir en la escuela*. España: Biblioteca Innovación Educativa.
- Giraldo Zuluaga, G. y Arango Giraldo, G. (2012). Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente universitario. *Eleuthera*. 6. 148 – 164. http://vip.ucaldas.edu.co/eleuthera/downloads/Eleuthera6_10.pdf
- Gómez, J. E. (2019). Interdisciplinariedad en gerontología. La calidad de vida como criterio integrador de la interdisciplina. *Revista de Medicina y Ética*, 30(4), 1357–1370. <https://doi.org/10.36105/mye.2019v30n4.05>
- Goncalves, L., y Segovia, S. (2018). La generación de proyectos de vida en adultos mayores. Autopercepción sobre competencias desarrolladas, posibilidades de aprendizaje y motivaciones. *Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación*, 9 (1), 53-76. Recuperado el 07 de junio de 2020, desde <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.18175/vys9.1.2018.04>
- González-Benito, A. (2018). Revisión teórica de los modelos de orientación educativa. *Revista Caribeña de Investigación Educativa (RECIE)*, 2(2), 43–60. <https://doi.org/10.32541/recie.2018.v2i2.pp43-60>

- González-Cisneros, A. K. (2020). Orientación en el programa de tutoría en secundaria. *Edähi Boletín Científico de Ciencias Sociales y Humanidades Del ICSHu*, 8(16), 71–80. <https://doi.org/10.29057/icshu.v8i16.5387>
- González de Gago, J. (2010). Teorías de Envejecimiento. *Tribuna del Investigador*, 11 (1-2) 42-66. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde [file:///C:/Users/Martin%20V/Downloads/3192-7236-1-SM%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Martin%20V/Downloads/3192-7236-1-SM%20(4).pdf)
- Gurdián-Fernández, A. (2007). *El paradigma cualitativo en la investigación Socio-Educativa*. Costa Rica: Editorial UCR.
- Gutiérrez Moret, M., y Mayordomo Rodríguez, T. (2019). Edadismo en la escuela. ¿Tienen estereotipos sobre la vejez los futuros docentes? *Revista Educación*, 43(2), 19. <https://doi.org/10.15517/revedu.v43i2.32951>
- Hernández Figueroa, Y., Noguera Pupiales, M., y Peña Sánchez, A. (2017). *Percepciones de los Adultos Mayores acerca del Envejecimiento en Colombia*. [Trabajos de grado-Pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Cali]. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/11522>
- Hernández Guerson, E. y Saldaña Ibarra, S. (2019). Bienestar subjetivo y sus representaciones sociales en la vejez. *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 5(2). <https://doi-org.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/10.29035/pai.5.2.102>
- Hernández Pleitez, R. (2018). *Programa socioeducativo para la planificación de un proyecto de vida en la etapa de prejubilación, dirigido a las personas trabajadoras de la empresa de Servicios Públicos de Heredia, S.A.* [Tesis de licenciatura]. Universidad de Costa Rica, Costa Rica.

- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. (5ª edición). México: Editorial Mc Graw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª edición). México: Editorial Mc Graw Hill.
- Iacub, R., y Arias, C. J. (2011). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health y Social Issues*, 2(2), 17. Recuperado el 07 de junio de 2020, desde <https://www.redalyc.org/pdf/2822/282221720003.pdf>
- Igor Alvarado, A., Lara Huerta, C., Ortega Díaz, V. y Vallejos González, K. (2012). Jubilación: cambios percibidos en relación a rutinas y roles en adultos mayores no institucionalizados de ciudad de Punta Arenas. [Tesis de licenciatura inédita]. Universidad de Magallanes, Chile. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde http://www.umag.cl/biblioteca/tesis/igor_alvarado_2012.pdf
- Inocêncio, A. (2017). Relación sistémica entre orientación, orientación educativa y orientación profesional. *EduSol*, 17(59), 63–76.
- Instituto Internacional Español de Marketing Digital [Productor]. (2016). *Qué es Microsoft Teams y cómo es su nueva plataforma de trabajo* [Vídeo]. YouTube. https://youtu.be/x0TDA6_GFNY
- Instituto Nacional de Aprendizaje (INA). (2020). Instituto Nacional de Aprendizaje llave del progreso. <https://www.ina.ac.cr/AcercaINA/SitePages/MisionVision.aspx>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2018). Costa Rica en cifras. http://embcr-uae.org/wp-content/uploads/2019/03/recostaricaencifras2018_0.pdf

- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC).* (2019). Costa Rica. <http://www.inec.go.cr/social/poblacion-adulta-mayor>
- Iturbide-Luquin, L. M., y Elosua-Oliden, P. (2017). Los valores asociados al deporte: análisis y evaluación de la deportividad. *Revista de Psicodidáctica*, 22(1), 29–36. [https://doi.org/10.1016/S1136-1034\(17\)30041-2](https://doi.org/10.1016/S1136-1034(17)30041-2)
- Jara Holliday, O. (2012). *La sistematización de experiencias, práctica y teoría para otros mundos posibles*. Centros de Estudios y Publicaciones Alforja. San José, Costa Rica.
- Jaramillo Alba, J., Granda Ayabaca, D., y Alvarado Salinas, Y. (2017). Aula virtual y estrategias de aprendizaje auto-regulado en ciencias sociales de educación básica (original). *Olimpia: Publicación Científica de La Facultad de Cultura Física de La Universidad de Granma*, 14(43), 24–38. <https://www.mendeley.com/catalogue/716910f9-259f-30b6-930b-97221eac41d7/>
- Jiménez Elizondo, M. (2015). *La autorrealización vocacional a partir del proyecto de vida en cuatro personas adultas mayores integradas a terapia ocupacional del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) en el año 2014*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional, Costa Rica.
- Lazos, E. (2016). Autoconocimiento: una idea tensa. *Diánoia. Revista de Filosofía*, 53(61), 169. <https://doi.org/10.21898/dia.v53i61.273>
- López, D., Guamán, M., y Castro, J. (2020). La toma de decisiones y la eficacia organizativa en las PyMEs comerciales de la ciudad de Ambato (Ecuador). *Espacios*, 41(22). Recuperado el 30 de noviembre de 2020, desde <http://www.revistaespacios.com/a20v41n22/a20v41n22p27.pdf>

- Lucero Revelo, S. y Yarce Pinzón, E. (2018). Intereses de formación, motivación y sentido de vida de trabajadores en proceso de prejubilación. *Educación y Educadores*, 21(1), 95-113. doi: 10.5294/edu.2018.21.1.5
- Magnani, P. E., Freire Junior, R. C., Zanellato, N. F. G., Genovez, M. B., Alvarenga, I. C., y Abreu, D. C. C. de. (2019). The influence of aging on the spatial and temporal variables of gait during usual and fast speeds in older adults aged 60 to 102 years [Influencia del envejecimiento en las variables espaciales y temporales de la marcha durante las velocidades habituales y rápidas en adultos mayores de 60 a 102 años]. *Human Movement Science*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2019.102540>
- Manríquez Almaraz, E. (2016). *Análisis del proyecto de vida en adultos mayores*. [Tesis de licenciatura inédita]. Universidad Pedagógica Nacional Unidad Ajusco, México. <http://200.23.113.51/pdf/31761.pdf>
- Martschuk, N., y Sporer, S. L. (2018). Memory for faces in old age: A meta-analysis. *Psychology and Aging [Memoria para rostros en la vejez: un metaanálisis. Psicología y envejecimiento]*, 33(6), 904–923. <https://doi-org.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/10.1037/pag0000282>
- Miranda-Navales, M.G y Villasís-Keever M.Á. (2019). El protocolo de investigación VIII. La ética de la investigación en seres humanos. *Alergia México*, 66(1), 115-122. <https://doi.org/10.29262/ram.v66i1.594>
- Monge Abarca, S. y Quirós Medina, K. (2018). Programa Institucional de Preparación para la Jubilación de los Colaboradores del Sistema Nacional de Áreas de Conservación. [Tesis de licenciatura inédita]. Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica. Recuperado el 07 de junio de 2020, desde http://aleph23.uned.ac.cr/exlibris/aleph/a23_1/apache_media/FE7VQ9TQC8DGI4Y Y516QM8JUXMN2BE.pdf

- Monzani, D., Steca, P., Greco, A., D'Addario, M., Pancani, L., y Cappelletti, E. (2015). Effective pursuit of personal goals: The fostering effect of dispositional optimism on goal commitment and goal progress [Búsqueda efectiva de metas personales: el efecto estimulante del optimismo disposicional sobre el compromiso y el progreso de la meta]. *Personality and Individual Differences*, 82, 203–214. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.019>
- Moreira, A. (2002). *Investigación en educación en ciencias: Métodos cualitativos [Doctorado en Enseñanza de las Ciencias, de la Universidad de Burgos]*. España. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <https://jceducacion.files.wordpress.com/2011/06/la-investi-en-educacic3b3n-metodos-cualitativos.pdf>
- Muñoz-Justicia, J., y Sahagún-Padilla, M. (2017). *Hacer análisis cualitativo con Atlas.ti 7. Manual de uso*. Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. <https://manualatlas.psicologiasocial.eu/atlasti7.pdf>
- Naranjo Pereira, M. (2011). *Enfoques Humanísticos-Existenciales y un modelo ecléctico*. San José Costa Rica: UCR.
- Oddone, M. (2013). Antecedentes teóricos del Envejecimiento Activo. *Informes Envejecimiento en red*, (4), 1-9. Recuperado el 07 de junio de 20120, desde <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oddone-antecedentes.pdf>
- Orem, D. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19 (3). Recuperado el 30 de noviembre de 2020, desde http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009

- Organización de las Naciones Unidas. (17 de junio de 2019). *Noticias ONU-Salud, La población mundial sigue en aumento, aunque sea cada vez más vieja.* <https://news.un.org/es/story/2019/06/1457891>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (15-17 de febrero de 2018). *Nota informativa preparada para la segunda reunión de la Comisión Mundial sobre el Futuro del Trabajo* (1). https://www.ilo.org/wcmstp5/groups/public/---dgreports/---cabinet/documents/publication/wcms_618366.pdf
- Onrubia, J. (2016). Aprender y enseñar en entornos virtuales: actividad conjunta, ayuda pedagógica y construcción del conocimiento. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, (50). <https://doi.org/10.6018/red/50/3>
- OMS. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37(2),74-105. Recuperado el 07 de junio de 2020, desde <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>
- Ovejero Bernal, A. (2007). *Las relaciones humanas. Psicología Social teórica y aplicada.* Editorial Biblioteca Nueva. Universidad Autónoma de Madrid. España. Recuperado el 16 de agosto de 2020, desde <https://telemedicinadetampico.files.wordpress.com/2012/07/83834274-las-relaciones-humanas.pdf>
- Páez-Barón, E. M., Corredor-Camargo, E. S., y Fonseca-Carreño, J. A. (2016). Evaluación del uso de herramientas sincrónicas y asincrónicas en procesos de formación de las ciencias agropecuarias. *Ciencia y agricultura*, 13(1), 77. <https://doi.org/10.19053/01228420.4808>

- Pereira García, M. (2001). *Orientación Educativa*. San José, Costa Rica: EUCR.
- Pinazo Hernandis, S y Sánchez Martínez, M. (Ed.). (2005). *Claves para comprender la posición actual de la gerontología. Gerontología. Actualización, Innovación y práctica*. Madrid, España: Pearson Educación, S.A.
- Piña Morán, M. (2010). Matriz de intervención en gerontología social. *Revista Rumbos TS. Un Espacio Crítico Para La Reflexión En Ciencias Sociales*, (5), 71-91. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, desde <http://revistafacso.ucentral.cl/index.php/rumbos/article/view/165>
- Portillo Torres, M. C. (2017). Educación por habilidades: Perspectivas y retos para el sistema educativo. *Revista Educación*, 41(2), 1. <https://doi.org/10.15517/revedu.v41i2.21719>
- Quintero Romero, S. (2018). La gerencia en gerontología desde la visión humanista y socializadora para instituciones de educación universitaria. *Ventana Informática*, (38). <https://doi.org/10.30554/ventanainform.38.2858.2018>
- Ramírez Calderón, M. (2011). *Diseño de un programa de preparación para la jubilación de los y las funcionarias de la Dirección General de Servicio Civil* [Trabajo fin de grado de la Universidad Nacional]. Costa Rica.
- Ramírez Camacho, E. (2018). *Análisis de los procesos de preparación para la jubilación y de sucesión; el caso de la Dirección de Extensión de la Universidad Estatal a Distancia*. [Tesis de licenciatura inédita]. Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.

http://aleph23.uned.ac.cr/exlibris/aleph/a23_1/apache_media/ARHINP8CL4RYFXCPXIS4RFAPG621RA.pdf

- Rodríguez Moreno, M.L. (2011). El proyecto profesional: una herramienta para el futuro de las personas adultas. En L. Alcoforado, J.A.G. Ferreira, A. Gomes Ferreira, M. Pedroso de Lima, C. Vieira, C., Oliveira, A. L., Ferreira, S.M., y Moreno, M. L. R. (Ed.), *Educação e formação de adultos: políticas, práticas e investigação* (pp. 39-52). Imprensa da Universidade de Coimbra. Recuperado el 07 de junio e 2020, desde <https://digitalis-dsp.uc.pt/jspui/bitstream/10316.2/31233/1/4-El%20proyecto%20profesional.pdf>
- Rojas Otárola, A. y Suárez Barros, A. (2017). Life Project: Perceptions and experiences associated with the welfare students in virtual mode [Proyecto de vida: Percepciones y vivencias asociadas con el bienestar de estudiantes en modo virtual]. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 237, 150-156. doi: 10.1016/j.sbspro.2017.02.056
- Romero Castro, L., y Jiménez Terrazas, P. (2019). Socialización de la jubilación en adultos jóvenes microempresarios de Ciudad Juárez. *NovaRUA*, 11(18), 49–62. <https://doi.org/10.20983/novarua.2019.18.3>
- Romero García, M., Aguilera Velasco, M., Torres López, T., Contreras Estrada, M., Soltero Avelar, R., Villaseñor Farías, M. y Aranda Beltrán, C. (2013). Preparación para la jubilación con trabajadores de un centro universitario de Guadalajara, México, 2013. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 6 (2), 69-79. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905151.pdf>
- Romero Rodríguez, S. (2004). Aprender a construir proyectos profesionales vitales. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15 (2), 337-354. Recuperado el 07 de junio de 2020, desde <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1103598>

- Roqué, M., y Fassio, A. (2012). Módulo 2: Gerontología Comunitaria e Institucional. *Facultad de Psicología Universidad Nacional de Mar del Plata y Ministerio de Desarrollo social presidencia de la Nación*, 3, 2-199. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/05/Gerontolog--a-Comunitaria-Modulo-21.pdf>
- Ruiz, J. (2011). Proyecto de vida, relatos autobiográficos y toma de decisiones. *Teoría y praxis investigativa*, 6 (1), 27-34. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3725825>
- Saajanaho, M., Rantakokko, M., Portegijs, E., Törmäkangas, T., Eronen, J., Tsai, L., Jylha, M., y Rantanen, T. (2016). Life resources and personal goals in old age [Recursos para la vida y metas personales en la vejez]. *European Journal of Ageing*, 13(3), 195–208. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, desde https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5550642/pdf/10433_2016_Article_382.pdf
- Saborío, S. (19 octubre, 2017 2017). Un INA para los mejores. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/un-ina-para-los-mejores>
- Salazar Villanea, M. (2015). Aproximaciones desde la gerontología narrativa: la memoria autobiográfica como recurso para el desarrollo de la identidad en la vejez. *Anales en Gerontología*, (7), 41-68. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/17537>
- Sánchez Salgado, D. (2010). *Gerontología social*. Argentina: Espacio Editorial.
- Sepúlveda-loyola, W., Rosielma Lopes, D. S., Maciel, R. P. T., & Probst, V. S. (2020). (en prensa). Artículo de revisión participación social, un factor a considerar en la

evaluación clínica del adulto mayor: una revisión narrativa *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 37(2), 341–349. Recuperado el 28 de octubre de 2020 desde, <https://www.mendeley.com/catalogue/051b0fdc-8bd6-3580-8c16-f9a7e5740f15/>

Silva Pertuz, M. E. (2018). Tres miradas sobre la vejez: desde el psicoanálisis, la gerontagogía y la educación social. *Revista Palabra*, “Palabra Que Obra,” (18), 20–32. <https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.0-num.18-2018-2205>

Suárez-Barros, A., Alarcón Vásquez, Y., y Reyes Ruiz, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial? *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 505-511. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde http://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_5_2018/12proyecto_vida_proceso_fin_medio.pdf

Tapia, P., Iturra M., Valdivia R., Varela V., Jorquera C., y Carmona G. (2017). Estado de salud y autoeficacia en adultos mayores usuarios de atención primaria en salud. *Ciencia y Enfermería*, 23(3), 35–45. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532017000300035>

Undurraga, R., Cornejo, P., Hornickel, N. L., y Benavides, M. (2019). Imaginarios de Vejez: ¿Cómo Perciben la Vejez las Mujeres en Chile? *ILUMINURAS*, 20(49). <https://doi.org/10.22456/1984-1191.93295>

Universidad de Costa Rica. Centro Centroamericano de Población (2008). I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica. *Universidad de Costa Rica, CONAPAM [coordinación del proyecto, Xinia Fernández, Arodys Robles]*: San José, Costa Rica.

- Universidad de Costa Rica. Centro Centroamericano de Población (2020). II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica. *Universidad de Costa Rica, CCP, PIAM, CONAPAM*: San José, Costa Rica.
- Valencia Ruiz, L. (2015). *Percepciones de las redes de apoyo social informal en dos grupos de adultos mayores en la Ciudad de Medellín* [Trabajo de grado]. Universidad de Antioquía, Colombia. Recuperado el 16 de agosto de 2020, desde http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/648/3/ValenciaLaura_2016_PercepcionesRedesApoyo.pdf
- Valenciano Canet, G., y Jiménez Espinoza, E. (2021). Necesidades de actualización prioritarias según profesionales en Orientación. *Revista Educación*, 135–150. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.41222>
- Valverde Gavilanes, A., y Valverde Riera, I. (2019). Estrategias colaborativas para fortalecer los valores morales en la Unidad Educativa “Santo Domingo de Guzmán”, Quito. *Dios y El Hombre*, 3(2), 047. <https://doi.org/10.24215/26182858e047>
- van Halen, C., Bosma, H. A., y van der Meulen, M. (2020). Experiencing Self-Definition Problems over the Life Span [Experimentar problemas de autodefinición a lo largo de la vida]. *Identity*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/15283488.2020.1782913>
- Villoslada Manero, H. (2018). *Transición de la vida laboral a la jubilación* [Trabajo fin de grado inédito] Universidad de La Rioja, España. Recuperado el 16 de agosto de 2019, desde https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE004237.pdf
- Yarce Pinzón, E., Hidalgo Sotelo, Y. G., y Narvárez Ceballos, R. (2018). Participación social de un grupo de adultos mayores del corregimiento de Obonuco. *Revista UNIMAR*, 36(1), 14. <https://doi.org/10.31948/unimar.36-1.6>

- Yuni, J. A. (2015). Creencias de adultos mayores sobre las condiciones para el aprendizaje en la vejez. *Olhar de Professor*, 18(1), 44–62. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, desde <https://revistas.apps.uepg.br/index.php/olhardeprofessor/article/view/8211>
- Yusta Tirado, R. (2018). Implantación de un modelo de atención centrada en la persona en el ámbito de la gerontología. *Trabajo Social Hoy*, 84(Segundo Cuatrimestre), 45–62. <https://doi.org/10.12960/tsh.2018.0009>
- Yusta Tirado, R. (2019). La soledad no deseada en el ámbito de la Gerontología. *Trabajo Social Hoy*, 88(Tercer cuatrimestre), 25–42. <https://doi.org/10.12960/tsh.2019.0014>
- Zavala, F. (2014). *CCSS le da la oportunidad de prepararse para la jubilación*. Teletica /Otros Temas. https://www.teletica.com/otros-temas/ccss-le-da-la-oportunidad-de-prepararse-para-la-jubilacion_54467

Anexos

Anexo 1
Universidad de Costa Rica
Sistema de Estudios de Posgrado
Posgrado en Gerontología

Grupo Focal

Tema: Programa gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida para personas funcionarias del Instituto Nacional de Aprendizaje

Facilitadora: Jacqueline Díaz Valerio

Objetivo: Conocer las necesidades del personal del Instituto Nacional de Aprendizaje, sobre temáticas relacionadas con el proyecto de vida, para la elaboración del programa de preparación para la jubilación.

Lugar: Instalaciones del INA- Heredia Fecha: _____

Hora inicial: _____ Hora de finalización: _____

1. ¿Cómo describirían ustedes un proyecto de vida?
2. ¿Cuáles cualidades o características propias pueden ser de utilidad para un proyecto de vida? ¿Cuáles limitaciones consideran pueden ser parte de un proyecto de vida?
3. ¿Cómo describirían ustedes el envejecimiento?
4. ¿Qué piensan ustedes sobre la vejez? ¿Cuáles de esas opiniones creen que son propias y cuáles impuestas?
5. ¿Cuáles creen que podrían ser redes de apoyo que faciliten una mejor vivencia de la vejez?

6. ¿Ahora que se aproxima la jubilación, cuál es la importancia de elaborar un proyecto de vida?
7. ¿Qué opinan ustedes sobre las decisiones? ¿Qué se debe de tomar en cuenta cuando se toma una decisión?
8. En un programa de preparación para la jubilación, ¿Cuáles temas considera que son significativos abarcar?

Anexo 2



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN
COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO

Teléfono/Fax: (506) 2511-4201

Programa de Posgrado en Gerontología

FORMULARIO PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

(Para ser sujeto de investigación)

Proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida para personas funcionarias del Instituto Nacional de Aprendizaje

Curso: Taller de Investigación Aplicada y Práctica Gerontológica II PF-4330

Programa de Posgrado en Gerontología

Nombre de la investigadora: Jacquelinne Díaz Valerio

Nombre del/la
participante: _____

Medios para contactar a la/al participante:
número de teléfono: _____

Correo electrónico: _____

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO

La intención de este proyecto es que la estudiante de la maestría en Gerontología de la Universidad de Costa Rica realice una investigación aplicada, para conocer las necesidades de la población próxima a jubilarse del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) sobre temáticas relacionadas con el proyecto de vida, vejez y envejecimiento. En términos generales, a partir de la información obtenida, se pretende elaborar un proyecto de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida, por medio de sesiones virtuales, que permitan la apertura de espacios para aportar opiniones, sentimientos y realimentaciones con base en las temáticas que se abarcarán durante cada una de las sesiones. Cabe recalcar, que los recursos para llevar a cabo este proyecto serán por medios propios.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?

Para poder elaborar el estudio se pretende que quienes participen sea por su propia voluntad e interés en el programa y temáticas señaladas, anteriormente se implementó una convocatoria para un grupo focal como parte del diagnóstico, sin embargo, ante la situación presentada por el Covid-19, es necesario validar su participación en los talleres y la investigación de manera virtual. De esta manera, se entregará un consentimiento informado para dar la lectura respectiva de su participación en el proceso de las sesiones virtuales.

Por otra parte, es necesario decir que con la información recabada del diagnóstico se programarán una serie de talleres virtuales, que darían inicio en el año 2020, por esta razón quienes participen es necesario que contemplen acogerse a la pensión posterior al año 2021.

Sin embargo, para efectos de las sesiones virtuales se considera valiosa la disposición para participar en ellas, atender las indicaciones respectivas como parte de la experiencia educativa y formativa de las temáticas que se aborden.

El fin e inicio, de cada sesión será de una semana, las cuales están programadas para que cada participante, invierta por semana alrededor de tres horas, entonces, son cinco sesiones en total, cuatro sesiones teóricas y la final que es el cierre, esta última, consiste en recabar las principales impresiones del proceso vivido.

Se contemplaron dos sesiones sincrónicas, es decir todos reunidos a la vez virtualmente, al inicio para la realización de una actividad como parte del primer tema de la unidad y para la sesión final, descrita anteriormente.

Por lo tanto, las sesiones están diseñadas de forma sincrónica y asincrónica, por lo que cada participante puede disponer del tiempo para realizar cada una de las tareas y temáticas programadas, exceptuando las que se harán mediante reuniones virtuales, las cuales serán informadas con anticipación, en el apartado ruta de aprendizaje de la unidad temática.

Cabe agregar que, al expresar su aprobación para participar de manera virtual, en el proceso de investigación, usted adquiere la responsabilidad y compromiso para ser parte de esta investigación, así como brindar información veraz sobre las temáticas que se incluyan durante el proceso.

También, es importante que usted conozca que tiene derecho a expresar lo que considere a bien, es decir puede reservarse información que no crea conveniente comunicar abiertamente.

Asimismo, durante las sesiones si en algún momento se siente incomoda o incómodo puede buscar una alternativa en conjunto con la facilitadora para sentirse con más confianza de expresar su opinión. Cabe acotar que, puede preguntar cualquier duda que surja mientras se lleva a cabo el proceso investigativo.

Ahora bien, como parte del registro de la información se contará con el apoyo de grabaciones de audio y vídeo para guardar la información, utilizado en el grupo focal o para las sesiones sincrónicas programadas, del mismo modo, se utilizarán diferentes recursos como fotografías, vídeos, evaluaciones, plataformas y aplicaciones virtuales, se debe recalcar que toda esta información será confidencial y para uso exclusivo de la investigadora como parte del tema propuesto.

Posterior a ello, se le indicará la estrategia por utilizar, para la respectiva devolución de los resultados referente al proceso de investigación, la cual puede ser por medio de una actividad colectiva o individual.

C. RIESGOS

Durante la aplicación de los talleres se pueden presentar algunos riesgos a nivel personal, puede experimentar en algún momento cansancio mental o desinterés durante las actividades que se realicen. Por lo tanto, si alguno de estos efectos se presenta puede comunicárselo a la investigadora, por las diferentes opciones virtuales como correo electrónico, el chat de la plataforma virtual e inclusive por mensajería de WhatsApp.

D. BENEFICIOS

Finalmente, se debe aclarar que, al participar en el proceso investigativo, no obtendrá ningún beneficio directo, más sin embargo puede obtener un mayor aprendizaje sobre el tema por abordar, así como tener una mayor concientización sobre los recursos personales o externos con los que puede contar para una mejor adaptación en el proceso de la jubilación. En todo caso, su aporte en la investigación beneficiará a futuros estudios o proyectos que profundicen en la temática.

Dicho lo anterior, al firmar este documento usted autoriza a la investigadora para que la información generada pueda ser utilizada en publicaciones respectivas, salvaguardando la identidad de la persona participante.

E. VOLUNTARIEDAD

Se le recuerda que su participación en el estudio es de manera voluntaria, por lo que tiene la libertad de negarse a participar en cualquier momento, así como decidir retirarse de este proceso, sin que esta decisión perjudique la dignidad o respeto de su persona.

F. CONFIDENCIALIDAD

Cabe recalcar que, la información suministrada será para uso de la investigación correspondiente, por esto no se revelarán datos personales como el nombre, teléfono o correo electrónico, sino que de acuerdo con las opiniones o sentimientos que usted manifieste, se utilizarán seudónimos para referirse a su persona. Así también, se reitera que

la información de los datos que usted suministró puede ser utilizada para futuras publicaciones e iniciativas que promuevan este tipo de proyectos, en los cuales se resguardará su identidad personal.

H. INFORMACIÓN

A modo de cierre, si está usted de acuerdo con lo descrito anteriormente y han sido aclaradas todas sus dudas y derechos, de manera voluntaria se le solicita que pueda expresar su aprobación, al facilitar su firma al final de este documento.

Además, puede consultar sobre los derechos de los sujetos participantes en proyectos de investigación al Consejo Nacional de Salud del Ministerio de Salud (CONIS), teléfonos 2257-7821 extensión 119, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201, 2511-1398, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Agradeciendo su atención y colaboración

Programa de Posgrado en Gerontología

Unidad de adscripción del proyecto o trabajo final de graduación

Profesora que dirige el proyecto: Irma Arguedas Negrini

- I.** Además, se le indica que, al dar su consentimiento, mediante la firma del documento, no perderá ningún derecho legal

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de aprobarla virtualmente. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Lugar, fecha y hora

Jacqueline Díaz Valerio

Nombre, firma y cédula del/la investigador/a que solicita el consentimiento

Versión junio 2017

Formulario aprobado en sesión ordinaria N° 83 del Comité Ético Científico, realizada el 01 de noviembre de 2017 y comunicado mediante el oficio VI-8388-2017.

Anexo 3

Invitación digital
Dirigido a Personal del INA

The graphic is a digital invitation with a blue and black background. It features several text elements and icons:

- Left side (blue background):**
 - Text: *tiene entre* (underlined), followed by *50 y 65 años* (underlined).
 - Icon: A white document with a question mark, arms, and legs, appearing to walk.
 - Thought bubble: A yellow cloud containing the text: "So ha preguntado que será de su vida al terminar de trabajar".
- Right side (black background):**
 - Icon: A blue circle containing a white bar chart with an upward-pointing arrow.
 - Text: "Quisiera hacer un buen uso de su tiempo" (in blue) and "Se siente ansioso o feliz de que se aproxime el momento" (in orange).
 - Yellow box: Contains two bullet points: "➤ Desea llegar a la jubilación" and "➤ Es todo lo contrario quisiera que eso nunca pase".
 - Text: "Ven y sé parte de este proceso investigativo" (in white).
 - Icon: A blue location pin.
 - Text: "Proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida, para personas funcionarias del Instituto Nacional de Aprendizaje".

Elaboración propia, la finalidad fue para ser enviada por correo electrónico, al personal que cumpliera con las respectivas características mencionadas en apartados anteriores.

Anexo 4

Universidad de Costa Rica
 Sistema de Estudios de Posgrado
 Posgrado en Gerontología

Datos personales-población participante

Tema: Proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida para personas funcionarias del Instituto Nacional de Aprendizaje

A continuación, se solicitan datos personales para efecto de la investigación, por favor completarlos según se solicita. Gracias

Nombre completo	Número de teléfono	Correo electrónico	Edad	Puesto- Departamento que desempeña	Años de laborar en el INA	Régimen de pensiones al que pertenece	Tiempo que falta para pensionarse
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							

Anexo 5

Materiales para el proyecto de preparación para la jubilación desde la virtualidad

Elaborados por mi persona para la plataforma Chamilo



Esta imagen es un ejemplo de la introducción de cada unidad, sin embargo, el color y las imágenes cambian de acuerdo con la temática de cada una, en este caso fue para describir la I unidad.

Por lo tanto, se plantean las actividades por realizar y estrategias de evaluación

En este caso, es un repaso de la tercera unidad, entonces se colocó en la cuarta unidad y esta imagen corresponde a un vídeo que se elaboró sobre la importancia de las oportunidades y apoyos sociales



Mitos y estereotipos en la vejez

VIEJISMO O GERONTOFOBIA

ATRIBUIMOS A LA EDAD, TODO LO NEGATIVO, POR EJEMPLO, SE TIENDE A RELACIONAR LA ENFERMEDAD CON LA VEJEZ, LO CUAL NO ES CIERTO, RECORDEMOS QUE EL ESTADO DE SALUD DEPENDE MÁS DE LOS HÁBITOS ANTERIORES, CONDICIONES AMBIENTALES Y LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN A LOS CAMBIOS DE LAS PRIMERAS ETAPAS

(CONAPAM, 2013)

PÉRDIDA DE LA SEXUALIDAD

El interés sexual no se pierde con la edad, forma parte del ser humano, la sexualidad se condiciona en muchos casos por el entorno cultural del que forma parte la persona

Ciertamente la actividad coital presenta algunos cambios, todavía se puede experimentar deseo y ejercitar las funciones genitales, las muestras de afecto también se dirigen hacia caricias, compañía, abrazos o besos, solamente puede existir el caso de que se presente alguna dificultad por algún impedimento físico o de enfermedad

(CONAPAM, 2013)

AISLAMIENTO SOCIAL

Las personas mayores no se aíslan por decisión propia, generalmente es por frases, actitudes de quienes están a su alrededor que las encasillan y alejan de sus vidas

(CONAPAM, 2013)

INFANTILIZACIÓN

se usan palabras, tono de voz y gestos para hablar con las personas mayores como si estuviéramos hablando con niñas y niños. También, cuando sobreprotegen e imponen decisiones a las personas adultas mayores, se manifiesta esta infantilización y hasta puede ir acompañado de violencia, al limitar sus derechos como persona libre y autónoma

escuchamos frases como estas: (Cantos, 2019).

¡no puedes comer solito(a), yo tengo que darte de comer para alimentarte bien!

¡pecaquito, tiene hambrita!

QUIERE LA SUETICA!!

DETERIORO INTELLECTUAL

Las enfermedades mentales no son propias de la vejez

no podemos generalizar, a veces pensamos que las personas al llegar a la vejez son incapaces de aprender, de asimilar nuevos hábitos y aptitudes.

Ciertamente, puede ser que sea a una menor velocidad que antes, pero no cambia el hecho de que lo pueden lograr y dominar esa habilidad como cualquier otra persona más joven

(Carrón, 2019)

Infografía sobre mitos y estereotipos, material usado para la segunda unidad, la cual fue muy bien recibida y gustada por las personas participantes

Actividad: análisis del caso de Fausto

Toma de decisiones

A continuación, se presentarán fragmentos de una historia, la cual está incompleta, trata sobre los pasos de toma de decisiones, vistos anteriormente. Entonces, luego de leer la historia, van a contestar según lo especificado.





Don Fausto se encontró nuevamente con el amor



El otro día, a uno de los grupos que asiste don Fausto, luego de jubilarse, llegó Sara, una mujer muy singular, pero de quien sintió un gran cariño conforme la conoció... pasaron los días y cada vez se le hacía más la cabeza... Sara, también, se mostraba interesada en conocer más a Fausto.

Las salidas anónimas



Esto a veces que algunas personas quieren irse a buscar un día que otro de actividades al aire libre...

En estos días Fausto, así que Fausto decidió que era momento de renovar su relación y dejar a un lado sus problemas, así que...

No todo es color de rosa



Sara le comentó su situación, con ella quiere la libertad por momentos que necesite, luego de lo que le comentó, él se puso a pensar...

Entonces él, como en las salidas anónimas comenzó a salir con Fausto.


Termina



Construyeron entre los años varias que...

1. Terminar con Sara y ser independiente
2. Seguir con la relación anónimamente
3. Continuar con Sara y formalizar la relación de Fausto con Sara.

Momento de confrontarme



Alternativas	Pros	Contras
Terminar	Me libero de meterme en enredos que no son míos, quizás encuentre otra persona, que desee jugársela a pesar de la presión de su familia	Si termina me sentiré muy triste, sin saber por cuanto tiempo
Seguir anónimamente	Podré seguir saliendo con Sara, continuar disfrutando de momentos muy valiosos, fortaleciendo el afecto el uno por el otro	Llegará un momento en que no soportaré más estar a escondidas, mi frustración por gritarle al mundo que me enamoré, quizás perjudique y dañe la relación con Sara
Continuar con Sara y formalizar	En un futuro pueda disfrutar libremente de lo que hemos construido en nuestra relación, que igual el tiempo es corto Quizás con ayuda y apoyo profesional, podamos darnos la oportunidad, de buscar y empoderarse para defender su relación y defender sus derechos	Al momento será difícil, se vendrán muchos obstáculos. Posiblemente, necesite tener mucha paciencia y tolerancia para hacerle frente Quizás en algún momento hasta llegue a dudar, si valdrá la pena continuar

Este ejercicio generó diferentes opiniones y facilitó distintos puntos de vista, en el cual resaltaron creencias, valores y posturas ante la vida.

