



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

Rasgos de sentido de vida de un grupo de personas adultas mayores
jubiladas de la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense
de Electricidad

Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en
Ciencias de la Educación con Énfasis en Orientación

Angie Barboza Arias
Sussan Espinoza Herrera
María Morán Espinoza
Alejandra Quesada Soto
Sofía Vargas Quirós
Jennifer Zúñiga Góngora

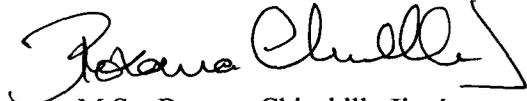
Ciudad Universitaria "Rodrigo Facio"

Costa Rica

2014

Tribunal Examinador


M.Sc. Irma Arguedas Negrini
Directora de la Escuela de Orientación y Educación Especial


M.Sc. Roxana Chinchilla Jiménez
Representante de la Escuela de Orientación y Educación Especial


Dra. Flor Jiménez Segura
Directora del Seminario de graduación


M.Sc. Ericka Jiménez Espinoza
Lectora del Seminario de graduación

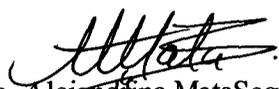

Dra. Alejandrina Mata Segreda
Lectora del Seminario de graduación

Tabla de Contenido

Resumen	1
INTRODUCCIÓN.....	3
JUSTIFICACIÓN.....	5
CAPÍTULO I.....	7
PROBLEMA	7
OBJETIVOS.....	7
CAPÍTULO II.....	9
ANTECEDENTES.....	9
CAPÍTULO III	17
ACERCAMIENTO TEÓRICO	17
3.1. Etapa del ciclo vital: la vejez	17
3.1.1 Papel de la familia en la vejez.....	26
3.1.2. Tareas de la vejez	28
3.2. LA JUBILACIÓN.....	29
3.2.1. Fases de la jubilación	37
3.2.2. Factores que facilitan el ajuste de la persona adulta mayor a la jubilación	39
3.3. RESILIENCIA.....	50
3.3.1. Factores protectores en la etapa de la vejez	54
3.4. SENTIDO DE VIDA EN LA ETAPA DE LA VEJEZ	57
3.5. RASGOS DEL SENTIDO DE VIDA	66
3.5.1. Intereses especiales	67
3.5.2. Metas	70
3.5.3. Motivación para el logro	72
3.5.4. Aspiraciones educativas	75
3.5.5. Optimismo.....	77
3.5.6. Persistencia.....	79
3.5.7. Fe y Espiritualidad	81
3.5.8. Sentido de propósito.....	83

3.6. ORIENTACIÓN	85
3.7. PROCESOS DE ORIENTACIÓN.....	88
3.7.1 Autoconocimiento	88
3.7.2. Identidad.....	94
3.7.3. Conocimiento del medio	97
3.7.4. Toma de decisiones	101
3.7.5. Proyecto de vida	108
3.8. PAPEL DE LA ORIENTACIÓN EN EL INSTITUTO COSTARRICENSE DE ELECTRICIDAD (ICE)	113
CAPÍTULO IV	117
PLANTEAMIENTO DE LA METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	117
4.1. Estrategia metodológica.....	117
4.1.1. Tipo de estudio	117
4.1.2. Definición de las categorías de partida	119
4.2. Contexto y participantes de la experiencia investigativa.....	122
4.3. Negociación de entrada.....	123
4.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de los datos.....	123
4.4.1. Entrevista focalizada	124
4.4.2. Grupo Focal.....	125
4.5. Procedimiento de la recolección de los datos	126
4.6. Confidencialidad y consentimiento	129
4.7. Análisis de la información	129
4.7.1. Análisis de los datos.....	129
4.7.2. Descubrimiento en el proceso	129
4.7.3. Codificación de la información.....	130
4.7.4. Relativización de los datos.....	130
CAPÍTULO V	133
ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	133
5.1. Categoría: Intereses especiales.....	133
5.1.1 Subcategoría: Pasatiempos actuales	133

5.1.2 Subcategoría: Significado que otorgan esos pasatiempos en la vida	137
5.2. Categoría: Metas	141
5.2.1 Subcategoría: Metas actuales	141
5.2.2. Subcategoría: Relación de metas y la APICE	149
5.3. Categoría: Motivación para el logro	152
5.3.1 Subcategoría: Motivación para lograr una meta	152
5.3.2. Subcategoría: Logros obtenidos después de la jubilación.....	155
5.3.3. Subcategoría: Características personales que permiten adquirir logros.....	157
5.3.4. Subcategoría: Sentimientos que generan los logros.....	158
5.4. Categoría: Aspiraciones educativas	160
5.4.1. Subcategoría: Aprendizajes adquiridos después de la jubilación.....	161
5.4.2. Subcategoría: Habilidades personales para adquirir nuevos aprendizajes	164
5.5. Categoría: Optimismo.....	167
5.5.1. Subcategoría: Vivencia del optimismo	167
5.5.2. Subcategoría: Características personales para enfrentar situaciones difíciles ..	172
5.5.3. Subcategoría: Influencia de las redes de apoyo en el optimismo.....	174
5.6. Categoría: Persistencia.....	176
5.6.1. Subcategoría: Vivencia del proceso de jubilación	177
5.6.2. Subcategoría: Accionar ante las situaciones difíciles	180
5.6.3. Subcategoría: Aprendizajes obtenidos de situaciones difíciles.....	182
5.6.4. Subcategoría: Características personales que favorecen la persistencia	184
5.7. Categoría: Fe y Espiritualidad	186
5.7.1. Subcategoría: Valores o creencias personales.....	186
5.8. Sentido de propósito	190
5.8.1. Razones significativas para vivir.....	190
5.8.2. Significado del APICE para la vida	193
5.8.3. Personas, instituciones o asociaciones que fortalecen el propósito de vida.....	195
Conclusiones.....	207
Recomendaciones	215

Recomendaciones para el Programa de Preparación para la Jubilación del Instituto Costarricense de Electricidad (ICE)	215
Recomendaciones dirigidas a la Asociación de Pensionados de Instituto Costarricense de Electricidad (APICE).....	217
Recomendaciones para la Escuela de Orientación y Educación Especial de la Universidad de Costa Rica.....	219
Referencias bibliográficas	221
ANEXOS	235

Agradecimientos

A Dios por guiarme y poner en mi camino a personas que me enriquecen y me hacen crecer cada día más como persona.

A mis compañeras de tesis quienes desde un inicio creyeron en esta investigación y como juntas hicimos que la misma llegara a su final de una excelente manera.

A nuestra universidad, por ser una institución que nos ha brindado grandes oportunidades y en especial un gran agradecimiento a nuestra directora de seminario la Dra. Flor Jiménez, quien fue de vital apoyo en todo este proceso, quien nos hizo crecer gracias a su gran experiencia y gran dedicación con nosotras, muchísimas gracias.

Además un gran agradecimiento a la Dra. Alejandrina Mata y MSc. Ericka Jiménez quienes nos brindaron grandes aportes que lograron enriquecer nuestra investigación.

A la Lic. Orfilia Ugalde y a la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad (APICE), por abrirnos sus puertas y hacer con esto posible el desarrollo de nuestra investigación.

A las personas adultas mayores asociadas por compartírnos sus experiencias y por demostrarnos que mantienen una vida activa y muy emprendedora, dejándonos grandes enseñanzas tanto a nivel personal como profesional, el escucharles ha sido una experiencia realmente enriquecedora.

Y, un gran agradecimiento a mi familia y amigos, por estar a mi lado y apoyarme para alcanzar este logro.

Angie

Quiero agradecerle a la Escuela de Orientación y Educación Especial por darnos la oportunidad de cumplir con este proyecto, brindándonos su apoyo y confianza además de proporcionarnos guías tan excelente como lo fue la Profe Flor, Directora del Seminario y las Profes Ericka Jiménez y Alejandrina Mata, Lectoras de Seminario, que nos aconsejaron ofreciendo su ayuda y tiempo.

Profe Flor: Gracias por su instrucción tan atinada, porque sin conocernos creyó en nosotras y se aventuró en este proceso; gracias porque nos dio aliento y nos enseñó a confiar en nuestras habilidades y empujarnos siempre hacia adelante sin dejarnos tan siquiera pensar en rendirnos; aprendí muchísimo de usted, un miembro más en este equipo de trabajo, sin lugar a dudas.

Compañeras y amigas: este proceso tuvo de todo, pero junto a ustedes fue más fácil de llevar, cada una aportó elementos importantes y diferentes compensando las debilidades y aprovechando las fortalezas para un mismo objetivo concluir juntas esta investigación ¡GRACIAS! sola no lo hubiera logrado, las necesité mucho, su paciencia, comprensión, apoyo, ánimo, dirección... las quiero mucho.

Quiero agradecerles a mis papás que me han dado todo en la vida, los amo demasiado, esto es para ustedes mis amores. A mis hermanos, que creyeron más en mí que yo misma, nunca dudaron de mis capacidades, ustedes son mi inspiración. Claudio, mi compañero fiel, siempre facilitándome y apoyándome con mis estudios desde el cole y tooooooda la U, gracias tuti por todo, por aguantar tanto esperándome horas por el Girasol, te amo mucho mi esposo, mi sostén. Adri, mi mejor amiga que hizo de la U un mejor lugar, sé que eres una bendición que Dios puso en mi camino que me apoyó increíblemente.

A mi otra familia Jiménez-Salgado, mis otros papás, mis otras hermanas, mis sobrinas y sobrinos "postizos" ustedes me ayudaron y apoyaron tanto, no tengo palabras para agradecerles todo lo que han hecho por mí, les agradezco por estar a mi lado y por sus oraciones, los amo muchísimo.

Mi Dios, te agradezco por tus bendiciones, por la oportunidad de estudiar, llegar hasta aquí y por poner en mi camino a todas estas personas, te veo a través de ellas. Te amo.

Sussan

A la Lic. Viria Ureña Salazar, por la confianza que depositó en mi persona.

A la Msc Irma Arguedas Negrini, por darme la oportunidad de participar en esta investigación.

A Dra. Flor Jiménez Segura por todos los conocimientos brindados.

A las doce personas participantes en esta investigación por su aporte tan valioso.

A mis compañeras del seminario de graduación por su apoyo y solidaridad.

María

Primeramente quiero agradecerle a Dios, porque es gracias a Él que esto ha sido posible y que hoy es una realidad. Por haberme regalado las fuerzas físicas y emocionales para llevar esta tarea, por llenarme de su paz y tranquilidad en los momentos difíciles, y bendecirme con la capacidad para culminar con éxito este proceso.

A mi esposito Kevin, porque creyó en mí y en mis habilidades, por decirme las palabras indicadas en el momento indicado, para darme la motivación que necesitaba para seguir adelante. Por estar orgulloso de mí y hacer tuyas mis metas y sueños. Por tus aportes como informático. Te amo.

A mami y papi, por ser parte de esta aventura desde el inicio de mis estudios universitarios, por TODO el apoyo incondicional que me han dado, porque a pesar de la distancia siempre me hicieron sentir cerquita y me levantaron el ánimo tantas veces, porque creyeron en mí y porque hoy comparten la alegría del fruto de un arduo trabajo. Esto es de ustedes.

A Danny y Gaby, por estar pendientes y desearme los mejores deseos.

A Eny porque me vió desvelarme y en muchas ocasiones me acompañó en este proceso, gracias por los aportes y ayuda. A Gei por recibirme en su hogar y junto a Eny verme como una hija más. ¡Gracias!

A abuelita porque me mantuvo presente en sus oraciones, y sé que hoy comparte mi alegría.

A Angie, Susan, Jenny, María y Sofía, compañeras de batalla, con las que culminó esta tarea con éxito; orgullosas de nuestra labor y trabajando para ser mejores Orientadoras, que creen en esta bella profesión. Gracias por el apoyo cuando más lo necesité.

A la profe Flor, por su paciencia, por los consejos, por comprometerse con esta investigación y hacerla suya, por escucharnos, por entender, gracias por la confianza que depositó en nosotras.

A las profesoras Alejandrina, Ericka, Roxana y a la directora Irma, por el apoyo y creer en nosotras como profesionales y personas capaces de dar lo mejor.

A todas y cada una de las personas adultas mayores del APICE que participaron de esta investigación, que nos compartieron sus vidas, y experiencias

A todas y todos los que de alguna manera estuvieron involucrados en este proceso. ¡Gracias! Dios los bendiga.

Alé

El principal agradecimiento a mi madre por el don de la vida, por trabajar fuerte para darme todo lo que necesité e inculcarme el valor del estudio, por enseñarme a ser valiente, fuerte y perseverante, porque gracias a ella y a su amor hoy soy quien soy.

A mis "papitos" por darme tanto amor, apoyo incondicional, por consentirme en las noches de estudio, por enseñarme el valor de la disciplina y por ser mi motivo más grande para salir adelante.

A Geova, por cambiar mi vida y pintarla de colores hermosos, por regalarme amor puro, sueños, sonrisas, abrazos cargados de nuevas fuerzas, por ser mi confidente, mi amigo, mi ejemplo, por su ayuda y su paciencia y en fin, por construir conmigo un futuro hermoso.

A Arita por ser "mi segunda madre", mi mejor amiga, mi confidente, mi apoyo incondicional, por los momentos de risas, sus consejos, sus regaños, escucharme y estar siempre para mí. Por ser un gran ejemplo a seguir.

A Jenny, Ale, Angie, Su, y María porque con su esfuerzo y trabajo logramos nuestro sueño a pesar de las dificultades y el cansancio; porque de cada una obtuve aprendizajes que nunca olvidaré.

A la profe Flor por ser más que una tutora una amiga, por su trabajo, su dedicación, por la motivación y la fuerza que nos imprimió cuando decaímos, por su paciencia con cada una de nosotras, por confiar en nuestra capacidad y por ser un ejemplo a seguir.

A las profesoras Ericka, Alejandrina, Irma y Roxana por sus valiosos aportes y enriquecernos con sus conocimientos para culminar con éxito este proceso.

A la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad, en especial a cada una de las personas que participaron en esta investigación, por el tiempo dedicado, por sus valiosos aportes, su paciencia y por dejarme una infinidad de enseñanzas y ser un ejemplo a seguir. Porque gracias a ellas y ellos fue posible la realización de este trabajo.

Sofía.

Le agradezco primeramente a Dios, por presentarme la oportunidad de estudiar durante tantos años una carrera tan maravillosa como lo es Orientación, crecer personal y profesionalmente en ella y poder contribuir con el desarrollo de la misma y de las personas con las cuales puedo trabajar.

A mi familia, por inculcarme el valor de la persistencia, el esfuerzo, la humildad y la responsabilidad a lo largo de la vida, estos valores han sido fundamentales dentro de mi formación como orientadora y le agradezco a todos por mostrármelos constantemente con sus ejemplos de vida y sus experiencias.

Le agradezco a tito por acompañarme en este proceso, por comprenderme y apoyarme incondicionalmente, gracias por tantos esfuerzos y por confiar plenamente en mis metas y en mis sueños.

A mis compañeras, porque sin el esfuerzo de cada una de ellas este proyecto no hubiera tenido el impacto y los resultados que obtuvo.

A la profe Flor, por ser una gran guía durante este proceso, muchas gracias por las exigencias, la honestidad demostrada durante toda la investigación, ya que eso nos ayudó enormemente a realizar un trabajo de calidad, gracias por confiar en mis capacidades y creer en mí durante todo el proceso.

Finalmente, A las personas jubiladas de la APICE, por ser las responsables de que esta investigación se pudiera desarrollar, gracias por compartir con nosotras sus experiencias de vida y por transmitirnos una visión positiva ante la misma, independientemente de la edad que se posea, gracias por la sinceridad y por los espacios brindados para aprender tanto de personas tan valiosas como ustedes.

Jenny

Dedicatorias

Este logro se lo dedico primeramente a Dios por haberme permitido llegar a este importante momento, y por ser luz en cada paso de mi vida.

A mis padres, hermanas, sobrinos y demás familiares, quienes me dieron palabras de aliento y por creer en mí siempre, por ser incondicionales.

A mis amigas por estar pendientes y mostrar todo el apoyo que me dieron.

A mi pareja por su compañía en mis proyectos y por motivarme a siempre seguir adelante, y a mi hija por ser inspiración en cada segundo de mi vida, porque gracias a ella estos logros se disfrutan mucho más.

Angie

Le dedico este trabajo a mi familia que siempre me apoyó a lo largo de este proceso: Mami, Papi, mi hermana Hellen, mi hermano Emmanuel y mi esposo Claudio; todos me han dado la fuerza y la motivación durante mis estudios y he podido llegar hasta aquí.

A mis compañeras Ale, Jenny, Sofi, Angie y María; todas con sus distintas cualidades, habilidades y dones especiales enriquecieron esta investigación logrando concluir con éxito este camino y desde luego a la Profe Flor, que con su guía llegamos más allá de lo que esperábamos.

A las personas lindas del APICE que participaron en esta investigación, ustedes le dieron sentido a este trabajo.

Por último pero no menos importante, a la razón de mi existencia: Dios te dedico todo lo que hago.

Sussan.

A mi hija Diana Marcela Vindas Morán, por su infinita calidad humana.

A mi padre Eladio Morán Hidalgo; desde algún punto del universo lo está celebrando.

A mi madre Luz Marina Espinoza Rovira.

A mis hijos Solange y Roberto Camilo Vindas Morán.

A mi nieto Luis Angel Valerio Vindas.

A mis hermanas Marta Eugenia, Gladys, Blanca Rosa y Yira.

María

Quiero dedicar esta investigación a Dios, por darme la bendición de formarme como Orientadora y crecer como profesional.

A mamá y a papá por el enorme apoyo que me brindaron durante todo el proceso, por ser un ejemplo para mi vida.

A Kevin, por no ser solamente mi esposo, sino que también mi mejor amigo, compañero y apoyo constante.

A Tita y Abuelito que aunque no están aquí en presencia física, hoy les dedico este logro, porque sé que estarían orgullosos. Gracias a ellos por enseñarme el valor del esfuerzo, de la disciplina y del amor a Dios, porque sus vidas me hicieron tanto bien y a pesar de los años siempre están en mi corazón y pensamiento como un ejemplo para mi vida.

A todas las personas adultas mayores que hicieron posible este trabajo, quienes gracias a sus experiencias enriquecieron no solo esta investigación, sino que también a nuestras vidas.

Ale

Esta investigación está dedicada primeramente a Dios y a la Virgen de los Ángeles por regalarme la oportunidad de alcanzar un sueño en una profesión que llena mi vida, a mis abuelitos por criarme llena de amor, a mi madre por enseñarme a ser una mujer fuerte y luchadora y a Geova por darme aliento y fuerzas cuando más lo necesité, por su amor y su infinita paciencia.

Sofía

Esta investigación se la dedico primeramente a Dios por darme sabiduría, la salud y la fuerza interna necesaria para poder trabajar en este proyecto, dar lo mejor de mí y poderlo realizar con el mayor cariño del mundo; a mi mamá, a mi papá y a mi hermana por ser las personas que me han apoyado incondicionalmente y me han brindado todo lo necesario dentro de mi formación académica y humana; a tito por ser mi compañero de vida, mi amigo, mi soporte, gracias por darme el apoyo y las fuerzas necesarias cada día para crecer como profesional, como persona y trabajar fuertemente para el bienestar y la felicidad de nuestra familia.

Jenny

Resumen

Barboza, A., Espinoza, S., Morán, M., Quesada, A., Vargas, S. y Zúñiga, J., (2014). *Rasgos de sentido de vida de un grupo de personas adultas mayores jubiladas de la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad*. Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación. Universidad de Costa Rica.

Directora de Seminario: Dra. Flor Jiménez Segura

El presente trabajo de investigación analiza los rasgos de sentido de vida (intereses especiales, metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad y sentido de propósito), en doce personas adultas mayores jubiladas pertenecientes a la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad (APICE).

Se investigó sobre los siguientes objetivos: reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en un grupo de personas adultas mayores jubiladas del APICE, reflexionar sobre el sentido de vida que tiene un grupo de personas adultas mayores jubiladas del APICE a partir de los focos que lo integran y proponer recomendaciones desde la disciplina de la Orientación dirigidas a la Asociación de Pensionados del ICE (APICE), al Programa de preparación para la jubilación del ICE y para la Universidad de Costa Rica sobre los rasgos de sentido de vida que permitan proveer en las personas adultas mayores, fortalezas para su vida.

Se trabajó desde un paradigma hermenéutico. En donde, se utilizaron elementos de carácter cuantitativo y cualitativo. El aspecto cuantitativo consistió en las categorías

preestablecidas (los ocho rasgos de sentido de vida) (Coll, 1989; Flick, 2004). Asimismo se empleó un enfoque de tipo fenomenológico. Se utilizaron las técnicas de entrevista focalizada y el grupo focal para la recolección de información. El análisis de la información recopilada se llevó a cabo utilizando como referencia el modelo de Taylor y Bodgan (2010).

Algunos hallazgos obtenidos en esta investigación señalan que en el grupo de personas estudiadas hay presencia de los ocho rasgos investigados. Sin embargo, la presencia de los mismos en todas las personas participantes varía.

Asimismo, las personas jubiladas identifican diferentes redes de apoyo (la familia, la APICE, amigos) que les facilitan el desarrollo de los rasgos de sentido de vida.

También se rescata la importancia del trabajo por parte de la persona profesional en Orientación con personas adultas mayores jubiladas, mediante los procesos de Orientación (Autoconocimiento, identidad, conocimiento del medio, toma de decisiones y proyecto de vida)

Lista de palabras claves: Rasgos de Sentido de Vida – Resiliencia – Jubilación – Orientación - Personas Adultas Mayores.

INTRODUCCIÓN

Desde tiempos ancestrales, quizá desde el inicio de la humanidad, ha existido en cada persona la capacidad de dar valor a su vida y, por ende, de identificar qué o quiénes le brindan un significado especial y único. De igual forma, esta capacidad de reconocer lo que brinda sentido al día a día proviene de la maravillosa habilidad de la persona de tener la necesidad de sentirse plena, así como de superar adversidades y momentos de desesperanza.

Asimismo, es importante resaltar que esta capacidad no es propia de una determinada etapa de la vida, sino que es posible que tanto un infante como una persona adulta mayor tengan la noción concisa de qué es aquello que da sentido a su vida y, por esta razón, se sienta pleno y satisfecho, capaz de salir adelante gracias a la claridad con la que cuenta.

En relación con este tema, se puede mencionar la gran cantidad de historias de vida que han pasado por este mundo, personas que han tenido sus propias particularidades, vivencias, aprendizajes, pero sobre todo un sentido especial de vida; experiencias que se traducen en rasgos, los cuales sin importar lo demás, tuvieron un significado importante para el desenvolvimiento de su existencia.

Por este motivo, tales rasgos importantes para la vida de las personas se convirtieron en el tema de interés de la presente investigación, la cual pretende, a su vez, conocer la vida de algunas personas adultas mayores, quienes a raíz de su jubilación adoptaron cambios en sus vidas que llevan consigo: infinidad de experiencias, alegrías, aprendizajes importantes,

vivencias difíciles, metas alcanzadas, un sentido de adoración por un ser supremo, una personalidad optimista, deseos de superación y un sinnúmero de características que finalmente dieron: SENTIDO A LA VIDA.

Y tal como lo menciona Muñoz (2006), la personalidad y actitud que poseen las personas adultas mayores ante la jubilación, serán claves en cuanto a la adaptación al nuevo estilo de vida, donde los rasgos del sentido de vida presentes en cada persona serán trascendentales.

Ahondando en esto, la presente investigación se centra en aquellos rasgos del sentido de vida, expuestos por Jiménez y Arguedas (2004), haciendo un profundo análisis de cómo estos influyen en la vida de cada una de las personas adultas mayores participantes en el estudio, las cuales abrieron su libro de vida y expusieron muchas de sus experiencias, con el fin de enriquecer el conocimiento y brindar nuevas maneras de ver la vida, así como reconocer que cada rasgo identificado brinda sentido a la vida de estas personas.

Finalmente, escuchar a personas adultas mayores exponer sus vidas, sus logros, sus retos, la manera como salieron adelante tras situaciones imprevistas y esperadas, así como todo el conjunto de características que les hace personas valiosas, es en sí una experiencia maravillosa. Por lo anterior, se le invita a continuar leyendo para que comparta con las autoras de esta investigación la experiencia de aprender de personas mayores quienes han tenido una vida fructífera y plena, la cual no ha sido fácil, pero sí emprendedora.

JUSTIFICACIÓN

La población adulta mayor ha tomado más protagonismo dentro de la sociedad en los últimos años, esto gracias a los esfuerzos realizados por parte de distintas instituciones, las cuales se han preocupado por el bienestar y el desarrollo integral de las adultas y los adultos mayores, así como el favorecer la integración de estas personas en distintos ámbitos sociales y educativos.

Asimismo, es importante rescatar que en Costa Rica esta población ha aumentado considerablemente, por lo que es fundamental promover acciones desde diferentes disciplinas que favorezcan y velen por los intereses, así como por las necesidades de las personas adultas mayores. Por esta razón algunas instituciones han partido de esta realidad para ofrecer oportunidades que beneficien y preparen a este sector de la población para las tareas propias de la etapa del desarrollo que están viviendo; tal es el caso del Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), el cual a partir de un programa de pre jubilación y de la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad (APICE) ha dado respuesta a la jubilación y ha permitido que muchas personas vivan este proceso de una manera positiva y satisfactoria.

Partiendo de lo expuesto anteriormente, sobre las acciones realizadas por la APICE, surge el deseo de conocer más acerca de esta población, de sus experiencias, sueños y anhelos, visualizando propiamente el sentido de vida que ellas y ellos han conformado a lo largo de su existencia, y conocer en qué forma éste ha cambiado a partir de su proceso de jubilación. (Kimble y Ellor, 2000).

De esta manera, nace la presente investigación la cual tiene como objetivo analizar el sentido de vida de doce personas adultas mayores que pertenecen a la APICE, a partir de los ocho rasgos expuestos por las autoras Jiménez y Arguedas (2004); esto debido a la importancia que supone el conocer de manera más amplia aquellos elementos claves que dan sentido a la vida de las personas adultas mayores, así como la vivencia que han tenido de ellos, y la influencia de estos en sus vidas para esclarecer, en la actualidad, su sentido de vida.

De igual forma, partiendo de lo anterior es importante rescatar que en comparación con la importancia que posee la población adulta mayor, es escasa la teoría que existe desde la disciplina de la Orientación, propiamente analizando el sentido de vida. Por lo que es fundamental el generar nuevos conocimientos y aportes desde esta disciplina de la rama social, con el propósito de brindar una visión innovadora que dé paso a nuevos conocimientos y que, a su vez, permita generar futuras investigaciones con el fin de ampliar la bibliografía referente a la etapa de la vejez.

Finalmente, cabe mencionar que existe especial interés en conocer sobre los rasgos del sentido de vida de las personas adultas mayores participantes del presente estudio, debido a que la jubilación como tarea de la etapa de la vejez supone una de las más significativas en la vida de una persona, por lo que conocer acerca de la vivencia de esta desde la experiencia de adultas y adultos mayores es verdaderamente significativo para la disciplina de la Orientación, la cual promueve el desarrollo integral de todas las personas sin importar la etapa de desarrollo en la que se encuentren.

CAPÍTULO I

PROBLEMA

¿Cuáles rasgos de sentido de vida están presentes en un grupo de personas adultas mayores jubiladas del Instituto Costarricense de Electricidad (ICE)?

OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar los rasgos de sentido de vida de un grupo de personas adultas mayores jubiladas de la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad (APICE).

Objetivos específicos

- Reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en un grupo de personas adultas mayores jubiladas del APICE.
- Reflexionar sobre el sentido de vida que tiene un grupo de personas adultas mayores jubiladas del APICE a partir de los focos que lo integran.
- Proponer recomendaciones desde la disciplina de la Orientación dirigidas a la Asociación de Pensionados del ICE (APICE) al Programa de preparación para la jubilación del ICE y para la Universidad de Costa Rica, sobre los rasgos de sentido de vida que permitan proveer en las personas adultas mayores, fortalezas para su vida.

CAPÍTULO II

ANTECEDENTES

En el ámbito nacional e internacional se han realizado diferentes investigaciones relacionadas con las temáticas de interés para el presente estudio (jubilación, persona adulta mayor, rasgos de sentido de vida). A continuación se describen algunas investigaciones relevantes.

Madrid, A. Garcés de los Fayos, J. (2000). La preparación para la jubilación: revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *España: Universidad de Murcia*, 16 (1), 87-89.

Los investigadores realizaron una revisión sobre los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. Midieron los resultados utilizando las siguientes escalas: el comportamiento, valores y actitudes de las personas que están superando el proceso de jubilación.

Como resultados surgieron categorías en cuanto a la salud de las personas, la motivación, la planificación, la vida marital, ajustes y adaptación de la persona jubilada, etc.

Amén, R. (2002). *Comparta y disfrute la jubilación*. Informe de sistematización para optar por el grado de Magister en Gerontología. Universidad de Costa Rica.

El estudio rescata que el proceso de jubilación es un acontecimiento importante en la vida de los seres humanos, y recalca la importancia de garantizar que la persona

mantenga un adecuado equilibrio y una óptima calidad de vida, durante este proceso. La metodología empleada fue la investigación-acción, ya que las personas involucradas lograban ser partícipes de sus propios cambios.

Algunos resultados de esta investigación señalan que en la tarea de la jubilación se dan pérdidas significativas, como la actividad laboral, estatus de persona trabajadora, relaciones con compañeras y compañeros de trabajo, posible muerte de familiares y el nido vacío; es una tarea que exige reestructuraciones en sus relaciones familiares; el cambio de actividades es diferente para hombres que para mujeres: los primeros buscan actividades de índole laboral, mientras que las mujeres buscan actividades que las mantengan inmersas en participación social.

Jiménez, F. y Arguedas, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de Resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. En *Revista Actualidades Investigativas en Educación*. 4(2) 1-28.

En esta investigación se indaga sobre los rasgos de sentido de vida desde el enfoque de Resiliencia (capacidad de enfrentar las adversidades) en adultas y adultos mayores. Se identificó que la mayoría de las personas participantes del estudio habían encontrado sentido en mantener la independencia económica y social, se habían preocupado por ayudar a otras personas, por el cuidado de la familia y por desarrollar algunas competencias para enfrentar las adversidades y plantearse metas claras para envejecer satisfactoriamente.

Hernández, Z. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *En Revista Psicología y Salud*. 16,103-110.

En dicha investigación se identifican ideas generales presentes en la población estudiada sobre lo que es un proyecto de vida, el conocimiento del concepto, la existencia de dicho proyecto, su importancia, los factores que el concepto incluye, las características actuales de la población que influyen en que esta tenga o no, un proyecto de vida, y si desempeña la salud un papel importante en él, entre otros.

Algunos resultados indican un desconocimiento del concepto, la falta de planeación del futuro y una considerable influencia que tienen el estado de salud, los ingresos económicos, la escolaridad, los planes posteriores, la satisfacción en la vida y el nivel socioeconómico, sobre el poseer o no tal proyecto de vida.

Barrera, E. Malagón, J. Sarasola, J. (2007). Evolución de la preparación a la jubilación en la empresa. *En Revista de Ciencias Sociales*, 10 (35), 40-35.

Este estudio tuvo como propósito analizar la preparación de la persona adulta mayor antes de la jubilación, así como los efectos de dicho proceso, ya que la persona pasa de ser productiva laboralmente a una posición diferente. Además, se plantean estrategias para una adaptación favorable a la nueva realidad.

Como resultados, se puede mencionar que dentro de las empresas donde se realizó la investigación, las instituciones no invertían tiempo en la preparación de la persona para su jubilación.

Álvarez, L. Hidalgo, L. Madrigal, C. Mena, A. Murcia, M. y Sanabria, C. (2007). *Caracterización de los profesionales afiliados y las profesionales afiliadas a la Asociación de Educadores Pensionados del núcleo de San José: Aportes para la definición de estrategias de Orientación para resolver la jubilación de manera positiva*. Memoria del seminario de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación. Universidad de Costa Rica.

Se realiza la caracterización de profesionales educadores pensionados, los cuales identificaron a la familia, especialmente a la pareja, como una red de apoyo que permite asimilar la jubilación. Se menciona la necesidad de que la Orientación promueva procesos preventivos que permitan a las personas prepararse para la jubilación.

Artavia, N. Núñez, L. Ortega, Z. Romero, A. Serrano, M. (2008). *Manifestaciones de sentido de vida de un grupo de adolescentes de un Albergue Transitorio del Patronato Nacional de la Infancia*. Memoria de Seminario de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con Énfasis en Orientación. Universidad de Costa Rica.

Dicha investigación se realiza con el fin de analizar, desde la teoría del sentido de vida, lo que este representa en el presente y futuro de las personas adolescentes que pertenecen a un albergue del Patronato Nacional de la Infancia. Se logra visualizar que los jóvenes presentan manifestaciones de sentido de vida a través de los valores de la creación, vivencia y actitud. Además, la población en estudio rescata que el sentido de vida gira alrededor de tareas que no son propias de su etapa, como por ejemplo la crianza de hijos,

deseo de ayudar a otros, pensamientos sobre la muerte, etc. De igual manera dentro del estudio se concluye que los jóvenes dan manifestaciones de valor de creación por medio de metas y compromisos, así como también existe la necesidad de recurrir al estudio o aprendizaje de un oficio que les permita tener un mejor futuro. Por último, el valor vivencial se presenta mediante las relaciones afectivas que establecen, esto les permite sobrellevar las situaciones que deben vivir diariamente.

Corrales, I. (2011). *Modelo socioeducativo para el fortalecimiento del sentido de vida en las personas adultas mayores. Programa personas adultas voluntarias de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO)*. Trabajo final de investigación para optar por el grado de Maestría en Gerontología. Universidad de Costa Rica.

La investigación se realiza bajo un modelo socioeducativo para el fortalecimiento del sentido de vida en las personas adultas mayores voluntarias de AGECO. Se identifica la práctica del voluntariado como un medio para fortalecer el sentido de sus vidas, se explora las motivaciones, significados y necesidades presentes en las personas adultas mayores y las cuales les permitieron tener sentido de vida.

Arrieta, C. Núñez, L. Peraza, P. Solano, A. (2011). *Elementos de sentido de vida desde un Enfoque de Resiliencia en personas privadas de libertad que se encuentran en la etapa de Adulthood Intermedia en el centro de Programa de Atención Institucional La Reforma*. Memoria de Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con Énfasis en Orientación. Universidad de Costa Rica.

En este estudio se hace una comparación entre los elementos del sentido de vida previos a la prisionalización presentes en estos hombres y luego a lo largo de su proceso como presidiarios. En él, se destaca que aunque una persona tenga claras sus metas y proyectos, esto no la libra de tomar decisiones que obstaculicen el logro de ellas. Al encontrarse en esta situación de privación de libertad, con el tiempo las personas investigadas presentan una actitud de optimismo que les permite identificar y aprovechar las oportunidades del entorno; bajo estas circunstancias, los privados de libertad han encontrado actividades que les posibilitan el desarrollo del sentido de vida. Esta serie de conclusiones son valiosas ya que permiten comprender de qué forma se relaciona el sentido de vida, cuando se han presentado cambios en la vida de una persona y cómo, por medio de una revaloración de su condición actual, se puede dar sentido a esta.

Acuña, P. Carmiol, A. Elizondo, K. Salazar, M. Villalobos, I. (2012). *Elementos del sentido de vida desde un enfoque de Resiliencia de cinco mujeres privadas de libertad que se encuentran en la etapa de la adultez intermedia, en el Centro de Atención Institucional Calle Real-Liberia*. Trabajo final de graduación de licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación. Universidad de Costa Rica.

En esta investigación se analiza la vida de las personas en estudio antes de la privación de libertad, donde existía una demanda constante de querer tener más para poder adquirir poder y placer, para ello, el interés por el dinero fácil era significativo. De igual manera, se rescata dentro de la investigación el valor de la fe dentro de los casos analizados y la vivencia de esta; por ello se toma este rasgo como un elemento

fundamental para poder sobrevivir en la cárcel; además, se analiza la presencia de elementos del sentido de vida durante su estancia en dicho lugar.

De igual forma, se analizan los valores de actitud presentados por las privadas de libertad, y los aprendizajes de vida obtenidos tras vivir esta experiencia: oportunidad para aprender, el sufrimiento inevitable y la muerte inexorable.

De esta manera, los antecedentes previamente expuestos, ofrecen una serie de elementos por considerar para el presente estudio, con el fin de enriquecerlo incorporando aquellos aspectos pertenecientes, tanto en el Marco Teórico como en el Marco Metodológico.

Referente a lo anterior, se puede extraer de los antecedentes (según sus supuestos teóricos, metodológicos y resultados), aspectos en común, tales como la importancia de una preparación previa para la jubilación, en la cual la disciplina tiene la responsabilidad de aportar estrategias para que las personas próximas a jubilarse, o bien, ya dentro de este proceso, puedan envejecer satisfactoriamente, extrayendo tanto de su entorno como de su realidad, aquellos elementos que brinden sentido a sus vidas, tales como sus familias, cónyuges, voluntariados, en fin, toda actividad que conforman sus proyectos de vida.

Después de presentar los antecedentes de diversos autores en relación con el tema de la presente investigación, se procede a desarrollar el marco teórico con base en las temáticas relevantes en el momento de analizar un factor social y personal en una determinada población.

CAPÍTULO III

ACERCAMIENTO TEÓRICO

En este capítulo se desarrollarán aspectos relacionados con la etapa vital en la que se encuentran las personas que conforman la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad (APICE), correspondiente a la vejez. Asimismo, se desarrollarán aspectos fundamentales correspondientes a la tarea de la jubilación, proceso que necesita de un factor como la Resiliencia, para poder adaptarse a dicho cambio y de esta manera, las personas adultas mayores puedan reelaborar el sentido de sus vidas desde los diferentes rasgos que lo caracterizan. También, se abarcarán los procesos que trabaja la disciplina de la Orientación para brindar las recomendaciones necesarias las cuales enriquecerán al programa de preparación para la jubilación implementado en el ICE.

3.1. Etapa del ciclo vital: la vejez

La vejez no es sinónimo de envejecimiento, ya que el envejecimiento es un proceso presente en la vida de las personas desde su nacimiento hasta la muerte; según Cornachione (2008), la Asociación Gerontológica Costarricense (2004) e Hidalgo (2001), es un proceso dinámico, natural, gradual e inevitable, en el cual se dan cambios en el ámbito tanto físico, biológico, psicológico como social. El envejecimiento es inherente a las personas, sin importar la salud que se tenga, o el estilo de vida que se lleve, ya que es un proceso imposible de evitar. Es“(…) aging is a lifelong process in which physical, psychological, and social capacities and resources are acquired and modified.”(Mechanic y McAlpine,

2011: 477). “El envejecimiento es un proceso en la vida, donde las capacidades y recursos físicos, psicológicos y sociales son adquiridos y modificados.” (Traducción propia).

Por lo tanto, al ser el envejecimiento universal e inevitable y aunque no sea un proceso uniforme, sino que cada persona envejece de manera diferente, debe entenderse que no es una enfermedad, ya que todas las personas nacen, crecen y envejecen.

Ahora bien, en lo que respecta a la etapa de la vejez en el ámbito poblacional, tanto nacional como internacional, se ha presentado un acelerado aumento de las personas de 65 años y más. Concretamente en Costa Rica, para el año 2030, se proyectan cambios considerables en la pirámide de población. El número de personas menores de 15 años se reducirá en un 5,0% y el número de personas entre los 15 y 64 años aumentará en un 16,0%. Por su parte, el grupo de adultos mayores se duplicará. Tanto para hombres como para mujeres, el grupo de edad que experimentará la mayor reducción entre 2013 y 2030, será el de personas entre los 20 y 24 años (el cual disminuirá un 14,0% y un 11,0% para hombres y mujeres respectivamente). De forma contrastante, el grupo de edad que experimentará un mayor aumento será el de personas entre los 70 y 74 años (Rayo, 2013).

Este proceso de transición presente en el país se debe a la baja natalidad y a la tendencia hacia la longevidad de la población adulta la cual crece aceleradamente y demanda servicios. Por lo tanto, es de vital importancia, para propiciar un envejecimiento de calidad, que la sociedad piense en este grupo poblacional que está en aumento actualmente y parece seguir la misma tendencia a futuro.

La vejez es el último estadio de la vida en el que se deja el mundo laboral, se asume la posición de persona adulta mayor, se intenta comprender el sentido de vida y llegado el momento, se prepara para la muerte. (Warner y Willis, 2003).

Para Fernández (2002) la vejez es una etapa de éxito, así como competente o activa, y se puede visualizar como aquella que cursa con una baja probabilidad de enfermar y de discapacidad asociada, un alto funcionamiento cognitivo, un alto funcionamiento físico y funcional y un alto compromiso con la vida y la sociedad.

Asimismo, Herrera (2007) hace referencia a que la vejez es un estado natural, el cual avanza de forma progresiva y variada, no se puede detener y en el proceso intervienen causas físicas, psicológicas y sociales, las cuales producen cambios en la persona.

No obstante, las personas adultas mayores pueden recibir con una actitud positiva los cambios que se deben vivir en esta etapa de la vida, lo cual beneficiará enormemente su desarrollo. Por ello, llegar a la etapa de la adultez mayor con habilidades y estrategias será el reto que permitirá llevar con dignidad, armonía y felicidad la etapa que antecede a la muerte, ya que la vejez trae cambios y está acompañada de nuevas oportunidades de crecimiento y de fortalecimiento personal que favorecerán la autoconfianza de la adulta y el adulto mayor así como sus capacidades. Además, esta etapa del desarrollo permite experimentar sentimientos de satisfacción ante los logros obtenidos a lo largo de los años. (Clemente, Molero y González, 2000).

Ahora bien, la vejez se divide en tres subestadios: los ancianos jóvenes que se encuentran en el promedio de edad de 65 a 75 años, los cuales son personas que se

muestran activas y maduras, además han pasado por el proceso de la jubilación. Seguidamente, las ancianas y los ancianos, que cursan la edad de los 75 a los 85 años, los cuales presentan una mayor debilidad física, pero cuentan con ayudas ambientales y personales que contribuyen en su desarrollo (Warner y Willis, 2003). Por último, los muy ancianos que tienen más de 85 años, quienes comúnmente presentan discapacidades a nivel físico y mental.

Por otra parte, es importante mencionar que lamentablemente la sociedad costarricense manifiesta algunos mitos y prejuicios hacia la etapa de la vejez, los cuales pueden quedar evidenciados con algunas actitudes de desaprobación reflejadas en las personas hacia las adultas y los adultos mayores, e inclusive por ellas y ellos mismos.

En esta línea, se puede definir el concepto de estereotipos como “(...) creencias falsas, bien sean positivas o negativas, sobre categorías o clases de individuos, en referencia a los atributos que les asignamos” (Hidalgo, 2001:154). Dicho esto, se pueden entender cómo aquellos pensamientos construidos a lo largo de la vida, a partir del contexto en el que las personas están inmersas y la definición o el pensamiento que se tenga sobre un determinado hecho.

Por lo tanto, la etapa de la vejez no está exenta de la atribución de mitos y prejuicios por parte de la sociedad. Entre los más comunes que se evidencian en la sociedad, según Herrera (2007) se encuentran los siguientes:

- de la senilidad (creencia de que la vejez y las enfermedades se dan conjuntamente);
- del aislamiento social (la vejez es percibida como una condición desfavorable);
- de la inutilidad;
- de la poca creatividad y la incapacidad para aprender;
- de la asexualidad;
- de la inflexibilidad (la creencia de que las personas mayores son tercas, inflexibles y “amargadas”);
- de la infantilización (pensar que la persona es tratada como un niño).

Es posible erradicar dichos mitos mediante la educación de la sociedad, ya que si bien es cierto se presentarán distintos cambios durante la etapa, esto no quiere decir que se darán de la misma manera en todos los adultos mayores ni que estos cambios los definirán como personas incapaces; por el contrario, se debe fomentar una visión proactiva en lo que respecta a la adultez mayor.

Por lo tanto, es importante promover en la sociedad, en general, una concepción positiva sobre el envejecimiento, la cual facilite a las personas, en la etapa del desarrollo en que se encuentran, las alternativas personales con las que cuentan, como los conocimientos, la tolerancia, el amor, el coraje, la experiencia, entre otros, para que disfruten cada una de las vivencias sin limitarse por los cambios propios del envejecimiento (Herrera, 2007).

De igual manera, a lo largo de los años ha surgido una visión la cual contribuye a implementar estrategias a nivel social que influyen en el desarrollo óptimo de las personas adultas mayores; esta visión se llama Envejecimiento Activo.

A nivel general, se podría afirmar que el término “activo” se basa en una concepción de las personas como seres capaces de valerse por sus propias condiciones y tener un desenvolvimiento dinámico en el ámbito social y en cualquiera de sus formas.

Con respecto a lo anterior, Blanco (2007) menciona que el envejecimiento activo se refiere a aquella participación que se da de forma constante en cuanto al área social, cultural, espiritual, a nivel económico y no únicamente a las actividades de carácter físico.

Así, es posible reafirmar el papel que posee la sociedad de brindar a las personas que se encuentran en esta etapa, la posibilidad de seguir una vida activa, asegurándoles los recursos necesarios para ello; de forma que la calidad de vida impere.

Es importante recalcar que el envejecimiento activo, no solo se enfoca en el establecimiento de la salud física para las personas adultas mayores, sino que se define como un proceso integral, el cual se proyecta en la sociedad y, en gran parte, en el alcance de la realización personal. El interés del envejecimiento activo es el de terminar con aquel pensamiento negativo que se tiene de envejecer, debido a que propone una búsqueda de condiciones y apoyos que fortalezcan el cambio en forma positiva de la visión que se ha sostenido durante tanto tiempo sobre el envejecimiento (Blanco, 2007).

Asimismo, para lograr un envejecimiento activo es necesario que la persona adulta mayor mantenga constantemente una actitud positiva ante la vida, así como el establecimiento de relaciones con otras personas, preferiblemente de la misma edad y etapa de desarrollo, con las que podrán compartir características y afinidades. Esto con el fin de que las personas adultas mayores gocen de una vida saludable (Herrera, 2007).

Debido a esto, se consideran importantes los aportes y las acciones que se lleven a cabo para contribuir a un envejecimiento favorable.

Ahora bien, es fundamental esclarecer la diferencia entre los conceptos de vejez y envejecimiento, ya que las personas suelen utilizar estos términos como sinónimos, sin tomar en cuenta que la vejez se atribuye a una etapa, y el envejecimiento corresponde a un proceso.

En lo que respecta a la etapa de la vejez propiamente, se presentan una serie de cambios los cuales denotan la diferenciación entre esta etapa y la etapa de la adultez, dichos cambios se detallan a continuación.

Cambios físicos

Al transcurrir de los años, aunado al proceso de envejecimiento, aparecerán cambios físicos en las personas adultas mayores en lo que respecta a: disminución del tamaño del cuerpo, disminución del tamaño de los músculos, aumento de la grasa corporal, debilitamiento de los huesos, arrugas, aparición de canas, disminución en la capacidad de

algunos sentidos, alteraciones en la dentadura y alteraciones en el funcionamiento del estómago, riñones y cerebro (AGECO, 2004).

Asimismo, las personas adultas mayores toman mayor conciencia de las limitaciones que se les presentan con los años y saben reconocer, también, las capacidades con las que cuentan a nivel físico, lo que resulta bastante beneficioso para que exista un pensamiento realista de las diferentes actividades que pueden o no llevar a cabo, (Belsky, 2001).

Cambios psicológicos

Al igual que se presentan cambios físicos en las personas adultas mayores, también, se presentan cambios en el ámbito psicológico, de manera que las personas a medida que van envejeciendo, cambian su forma de pensar, de recibir y analizar las diferentes experiencias que se les presentan y claramente, su manera de hacerlo varía conforme pasan los años.

Algunos de estos cambios tienen están relacionados con el fallecimiento de seres queridos o pérdida de la memoria. También, en relación con esto, Herrera (2007) rescata algunos cambios psicosociales que se pueden presentar en la vejez, los cuales corresponden a: cambios en el sistema familiar, cambios en la duración y fragilidad ante la vida, la valoración o el balance ante la propia vida, los cambios en los vínculos afectivos y los cambios vividos por los efectos de situaciones adversas.

Cambios en el ámbito social

En la etapa de la vejez se presentan cambios en el ámbito social. Algunos de ellos se dan, por ejemplo, en la esfera laboral, hecho que podría afectar el estatus de la persona mayor, ya que es en esta etapa cuando la mayoría se jubila. Muchas veces esto puede acarrear miedos en las personas acerca de un futuro incierto y de la preocupación de no poder ser independientes económicamente (Hidalgo, 2001).

Asimismo, el ámbito social de la persona adulta mayor tras su jubilación puede verse afectado, ya que parte de su identidad se consolidó al insertarse en el mundo laboral, donde se asumen tareas y responsabilidades propias de la etapa de la adultez, con lo cual se desarrolla un sentido de pertenencia, fomentado por su nuevo entorno laboral; de manera que, al retirarse de este, la persona pierde su referente de identificación, tal como lo menciona Zapata (2001).

Sin embargo, la adulta y el adulto mayor tienen la posibilidad de continuar con su sentido de pertenencia, al integrarse a otro espacio que le brinde la oportunidad de compartir y construir relaciones con otras personas, y así, consolidar tanto su propia identidad individual como social, en esta nueva etapa.

Por lo tanto, es necesario que las personas adultas mayores identifiquen grupos de apoyo o actividades comunales (asociaciones, grupos políticos, religiosos, entre otros) que les permitan interactuar con otras personas, así como, compartir sus conocimientos y experiencias en las nuevas tareas realizadas.

Al respecto, Zapata (2001), menciona que la participación de la persona adulta mayor en actividades relacionadas con grupos comunales, le permiten canalizar el tiempo libre adecuadamente, lo que a su vez le ayudará a mejorar su calidad de vida.

De igual forma, la familia constituye una red de apoyo sumamente importante para la persona adulta mayor, ya que esta puede brindar mayor seguridad y así, enfrentar de forma más satisfactoria los cambios y tareas que se deben afrontar en esta etapa de la vida. A continuación se detalla la importancia del rol familiar.

3.1.1 Papel de la familia en la vejez

Durante la etapa de la vejez, el apoyo que la persona adulta mayor pueda recibir de su familia funciona como una red que permite enfrentar favorablemente las tareas que esta etapa implica, ya que este círculo puede brindar seguridad tanto en el ámbito económico como emocional, lo que contribuye a generar mayor confianza, seguridad y estabilidad en las adultas y los adultos mayores (Campos y Villalobos, 2008).

Por lo tanto, se evidencia la importancia de la familia para la persona adulta mayor, en ella se generarán oportunidades para que dicha población continúe con su desarrollo integral, considerando las características propias de la etapa de desarrollo en la que se encuentra.

Por otra parte, es necesario retomar lo expuesto por Warner y Willis (2003), ya que estos autores mencionan que dentro del núcleo familiar, las relaciones entre las hijas y los hijos adultos con las madres y padres ancianos se vuelven más maduras, ya que se establecen vínculos de afecto y deber (responsabilidad), los cuales intervienen para que las

personas adultas mayores no sean completamente dependientes de sus hijos y tomen un rol activo dentro de la familia.

Con base en lo anterior se rescata el papel activo que desempeña la persona adulta mayor dentro del sistema familiar, donde cuenta con la posibilidad de desarrollar diferentes actividades que no le sean impuestas, sino que se asuman como parte de la colaboración que pueden realizar en dicho sistema.

Asimismo, Aguilar, Félix, Martínez, Vega, Quevedo y Gutiérrez (2009) mencionan que es importante que las familias conozcan sobre los beneficios de apoyar a las personas adultas mayores que forman parte del sistema, así como brindarles afecto y comprensión, ya que este trato contribuirá a fomentar el auto cuidado en dicha población y, con esto, se beneficiará su estado físico, psicológico, emocional, entre otros.

Esto, a su vez, favorecerá a la dinámica familiar, ya que se da la apertura requerida para las necesidades de todas las personas que conforman el núcleo familiar, y se promueve autonomía y satisfacción en dicho núcleo.

También, es fundamental que la persona adulta mayor se sienta necesaria para su familia, esto hace que se generen sentimientos de valía los cuales contribuyen a que se alcance un nivel óptimo de satisfacción, ya que todos los miembros (incluyendo a la persona adulta mayor) trabajan por el bienestar común dentro de su círculo familiar (Área de salud de Madrid, 2013).

Según lo anterior, la familia representa un espacio donde la persona adulta mayor puede obtener distintos elementos como la inclusión y consideración, de modo que a la adulta y al adulto mayor de mantenerse activos socialmente, pues de esta manera estarían contribuyendo a la sociedad en la que se encuentra inserto el núcleo familiar.

Por otro lado, se debe considerar que la persona adulta mayor valora el tiempo que su familia le pueda dedicar, ya que la convivencia familiar se concibe como el recurso más importante por parte de dicha población, donde sus parientes deberán de asumir el reto de ajustar el ritmo acelerado propio de la vida moderna que manejan e integrar dentro de sus rutinas las necesidades de cada adulta y adulto mayor (Aguilar et al., 2009).

De este modo, se obtiene que la familia representa un factor indispensable en el desarrollo integral de la persona adulta mayor y, a su vez, el núcleo familiar se verá beneficiado por las funciones que desarrolle la adulta o el adulto mayor dentro del sistema; para ello, es necesario rescatar las tareas propias de la etapa de desarrollo de la vejez, con el fin de ahondar sobre las posibilidades de la persona adulta mayor para desenvolverse en los distintos ámbitos que forman parte de su vida.

3.1.2. Tareas de la vejez

Es fundamental mencionar que existen tareas propias de la vejez que definen y diferencian a esta etapa de todas las demás. Algunas de ellas son:

Adaptarse a la disminución de la fuerza y salud física, adaptarse a la jubilación y reducción de los ingresos, adaptarse a la muerte del cónyuge, unirse a una asociación que sea de un grupo de la misma edad, adoptar y adaptarse a roles sociales de forma flexible y encontrar un lugar para vivir que sea satisfactorio (Havighurst citado por Warner y Willis, 2003: 85).

Dichas tareas suponen un cambio significativo no solo en la vida de la persona adulta mayor, sino también en la de quienes le rodean, ya que, aunque muchas de estas tareas implican transformaciones en el ámbito interno, de igual manera se proyectan en la sociedad en la cual se encuentran inmersas.

Se puede concluir que la etapa de la vejez conlleva muchos cambios y tareas a nivel físico, psicológico y social, por lo que aprender a enfrentar de manera positiva dichos factores, permitirá a las personas vivir de una manera más saludable y, al mismo tiempo, adquirir mayor satisfacción, por lo que se puede realizar en tiempos venideros, de esta manera podrán vivir un verdadero envejecimiento activo.

De la misma forma, es importante recalcar que la jubilación es parte de las tareas propias de la adultez mayor, por esto, es necesario profundizar a continuación en dicho proceso, en las fases que la componen, así como los factores que pueden facilitar el ajuste de las personas adultas mayores que viven esta experiencia.

3.2.LA JUBILACIÓN

La jubilación consiste en desligarse del mundo laboral, lo cual puede resultar un cambio drástico, debido a que la persona debe dejar el rol trabajador que ha asumido durante una gran cantidad de años laborados. Con esto puede cambiar el estatus profesional con el que, de alguna manera, la persona definía una parte de su identidad.

Asimismo, al referirse a este tema, según Abarca, citado por Campos, Contreras y Rodríguez (1998), es importante tomar en cuenta el papel del trabajo en la vida de las personas. Este es un espacio en el cual se cumple una función relevante, se comparte con

otros y se conforma la identidad propia. Por ello, analizar el proceso de la jubilación, implica considerar: la actividad realizada, el significado personal que se le otorga a dicha actividad, el valor social del trabajo, las oportunidades de desarrollo profesional ofrecidas; además, los logros alcanzados y las frustraciones vividas dentro del ambiente laboral.

Al considerarse esto, cuando la persona adulta mayor enfrenta la jubilación, puede percibir este cambio como un aprovechamiento del tiempo para asumir satisfactoriamente el rol de jubilada. Este se basará en la inversión del tiempo disponible para la realización de nuevas actividades u ocupaciones de interés, lo cual ayudará a enfrentar favorablemente este proceso y a tomar con mayor positivismo la etapa que está a punto de vivir. Lo anterior por cuanto el trabajo, en muchas ocasiones, era el encargado de proporcionar sentido al tiempo de la persona. Sin embargo, cuando se da la jubilación, las personas adultas mayores deben encontrar nuevos significados para sus propias vidas (Gómez, Herbosa, Martínez, Serrano, Tomás, Dápra, 2008).

Por otra parte, hay que tener claridad en lo que respecta a la conceptualización atribuida al proceso de la jubilación, ya que no es un simple cambio que debe enfrentar la persona, sino que implica una reestructuración del estilo de vida, lo que provoca modificaciones en el ámbito social, económico, emocional, psicológico y espiritual de la persona jubilada.

Al respecto, la jubilación se puede definir desde dos aspectos:

(...) uno hace referencia a un proceso de transición, de paso, desde la vida laboral a una vida sin trabajo remunerado; también hablamos de jubilación para referirnos al

periodo de la vida que se extiende desde que se abandona el trabajo pagado hacia delante. Bueno y Buz (2006:3).

Se puede visualizar que la jubilación se define como un proceso que la persona debe enfrentar una vez que concluya su tiempo laborado, sin embargo, no se debe limitar únicamente como un acontecimiento en la vida, ya que va más allá. Implica una serie de cambios y condiciones a los cuales la persona adulta mayor deberá adaptar su nuevo estilo de vida.

De igual manera, es necesario tener claro que la jubilación es la salida del mundo laboral mediante el acuerdo de las partes, una salida basada en la reglamentación laboral, la cual se debe cumplir(Maldonado, 2004).

Ante esto, se tiene claro que la jubilación es un proceso que se debe vivir, ya que a nivel político, económico y social se encuentra establecido; además, es una tarea propia de la etapa de la vejez, por lo que no se puede evitar y se debe aprender a vivir un nuevo rol de vida.

Por otra parte, Muñoz (2006) menciona que la personalidad de cada quien así como el ambiente social en el que se desarrolla, serán claves para la adaptación de la jubilación. Es decir, que está en cada persona el asumir una actitud positiva o negativa ante el proceso, y dependiendo de la postura que tome así será su desarrollo.

Vinculado con lo anterior, se puede decir que las expectativas de la persona jubilada con respecto a su nuevo estado tendrán un papel fundamental en cómo este se asuma, ya

que si las expectativas son positivas y están planificadas, se podrá obtener una mayor satisfacción y realización en la etapa (Madrid y Garcés, 2000).

Sin embargo, Alpizar (2008) menciona que la jubilación es vista como una pérdida en la cual no existe una preparación adecuada para enfrentarla, e influye en el hecho de que la persona no “tiene nada que hacer”; también, recalca que muchos jubilados reestructuran y disfrutan de su tiempo libre, de manera que enfrentan con mayor positivismo los estados de estrés generados por la pérdida del poder adquisitivo, al mismo tiempo que su autoestima no se ve deteriorada.

Por otra parte, es importante tener en cuenta la serie de cambios que debe enfrentar la persona jubilada, lo que le obliga a replantear no solo sus actividades diarias, sino también su forma de pensar y sus relaciones sociales. Esto ha influido en la visión negativa de la sociedad frente a la jubilación, pues implica un cambio; no obstante, se debe rescatar que dicha tarea puede enfrentarse satisfactoriamente si la persona posee herramientas, tanto internas como externas, que le permitan valorarse a sí misma como un ser con todas las capacidades, independientemente de su nueva condición.

Ante esto, un adecuado autoconocimiento contribuye a una motivación activa, así como la autoconfianza en las capacidades y el conocimiento de las posibilidades ofrecidas por la sociedad, estos factores favorecerán el proceso de cambio a la jubilación.

Por otra parte, Gómez et al. (2008) mencionan algunos desafíos que se pueden presentar en la vivencia del proceso de la jubilación, entre los que se pueden citar:

- sobreponerse al nuevo cambio y establecer nuevas rutinas;
- evitar el aislamiento y la soledad;
- realizar ejercicios físicos y mentales para evitar el deterioro de la salud;
- buscar actividades que eviten la inactividad, el sedentarismo y el aburrimiento;
- buscar alternativas que promuevan estimulación y sentido, con ello se evita la pérdida de autoestima;
- recuperar la comunicación y fortalecer la relación con la familia y amigos;
- saber reorganizar los ingresos económicos.

Debido a la complejidad que abarca el proceso ya la cantidad de desafíos que la persona jubilada debe enfrentar, no se puede conceptualizar la jubilación desde un solo punto, sino que debe analizarse en sus diferentes dimensiones. Según Amén (2002), estas son:

- **Dimensión social**

Cuando la persona se jubila recibe una pensión que será su apoyo económico a partir de ese momento. Dicho cambio, según la autora, puede ser un elemento importante en la errónea concepción del significado de la jubilación adoptada por las personas, ya que se asocia directamente, este proceso con la disminución en la accesibilidad a ciertos gastos o condiciones. Sin embargo, es obligación de la persona adulta mayor, manifestar una actitud proactiva, realizar una toma de decisiones acordes a su realidad y, con ello, buscar nuevas fuentes de ingresos.

La paulatina reducción de poder adquisitivo del jubilado hace que éste se defienda suprimiendo gastos y busque servicios accesibles a su situación económica. Estas soluciones coadyuvan en fomentar la autonomía personal y, sobre todo, constituyen una alternativa frente al aumento del coste de la vida y a la reducción de sus ingresos (Muñoz, 2006:114).

Por lo tanto, la administración adecuada de los recursos económicos por parte de las personas jubiladas, contribuye a enfrentar favorablemente los cambios que vivirá a partir del momento en el cual deje de recibir un salario.

Por ello, es de suma importancia recibir el asesoramiento adecuado en cuanto a este tema antes de vivir la jubilación, ya que será una herramienta, la cual dote a la persona de capacidad, para enfrentar el aspecto económico que conlleva la misma.

Por otra parte, en cuanto a la interacción social, cuando se vive el proceso de la jubilación, en la adulta y adulto mayor hay un cambio en las relaciones interpersonales. Para Muñoz (2006) tres grupos de la vida social cambian: el de la familia nuclear, el grupo de trabajo y los grupos de pares o grupos donde se comparten ciertas afinidades (deportes, religiosos, etc.).

Estos cambios se dan debido a que la persona jubilada tiende a ver cada vez menos a sus ex compañeros de trabajo o se desliga del todo de ellos; también, debe acostumbrarse a no realizar las labores relacionadas con el trabajo, permanecer más tiempo en la casa, modificar en cierta medida sus relaciones con su pareja, hijos y nietos, y empezar a descubrir nuevos grupos de personas con las cuales compartir gustos.

- **Dimensión psicológica**

En cuanto a esta dimensión, la persona jubilada tiene como tarea ajustarse a los cambios en su vida, lidiar con pérdidas en el aspecto físico, la condición socioeconómica y el círculo de amistades. Por lo que es importante que logre visualizar la jubilación como un cambio el cual produce crecimiento en su estilo de vida.

Por otro lado, es importante rescatar que como parte de la dimensión psicológica, se encuentra el aspecto de prepararse adecuadamente para la jubilación. Es decir, que la persona esté lista para vivir esta tarea, de manera que comience, primeramente, por disfrutar de su vida antes de que llegue el momento de su jubilación y desarrollar la capacidad de ser feliz (Zelinski, 2003).

- **Dimensión espiritual**

En cuanto a esta dimensión, puede decirse que juega un papel importante en el proceso de jubilación, debido a que la persona contará con recursos internos que le permitirán asumir satisfactoriamente su nuevo rol de persona jubilada y podrá enfocarse en su autoconfianza, autocontrol y auto respeto, para comprender muchos de los acontecimientos que experimenta.

Por otra parte, es necesario mencionar que la espiritualidad es un aspecto importante en la vida de las personas y no tiene relación directa con la edad. Esto debido a que, por lo general, las personas al vivir un problema o situación de crisis sienten la necesidad de

contar con un factor protector en el que puedan confiar y descansar de la preocupación. Para algunas personas este factor corresponde a la religión y la confianza en Dios (Asili, 2004).

- **Dimensión física**

Es claro que la jubilación, en la mayoría de los casos, va a coincidir con la etapa de la adultez mayor, por lo tanto, las personas van a experimentar cambios físicos y fisiológicos. Ante esto, es importante que las personas jubiladas presenten un suficiente autocuidado y busquen alternativas recreativas que favorezcan su condición corporal (Amén, 2002).

Sin embargo, hay que tener presente que cada persona adulta mayor puede responder de diferente manera ante este cambio, por lo que muchos no se van a ver perjudicados en este aspecto. Con respecto a lo anterior, "(...) aunque es verdad que existen casos en los que el proceso de jubilación desencadena importantes secuelas sobre la salud, no constituyen un porcentaje mayoritario" (Bueno y Buz, 2006:8).

En síntesis, la tarea de la jubilación implica una serie de cambios en las diversas dimensiones que conforman la integralidad de las adultas y los adultos mayores, estas transformaciones pueden presentarse de manera conjunta, o bien, algunas dimensiones pueden sufrir cambios más drásticos que otras. Es importante recalcar que dichos cambios se pueden generar en alguna de las fases que conforman el proceso de la jubilación, a continuación se describe cada una de ellas con mayor amplitud.

3.2.1. Fases de la jubilación

La jubilación es un proceso que se vive a lo largo de muchos años, ya que no solo conlleva el momento del retiro laboral, sino que abarca un tiempo prolongado en el cual la persona se debe preparar para enfrentar este cambio, realizarlo y asumirlo dentro de su vida.

Ante esto, es importante tener claro que la jubilación es un proceso que se puede analizar delimitando sus etapas. Según Atchley, citado por Álvarez (2006) existen cuatro fases que abarcan el proceso de la jubilación las cuales son:

- ✓ La prejubilación: se presenta cuando la persona empieza a analizar la idea de jubilarse, ocupando todavía el rol de trabajador. En esta etapa se pueden vivenciar una serie de expectativas fantasiosas que después van a dar lugar a dificultades por su irrealidad.
- ✓ La jubilación: inicia una vez realizado el retiro laboral y se puede experimentar de tres diferentes maneras: como un proceso de euforia y liberación al sentirse desligado de las obligaciones laborales, en esta etapa las personas pueden aprovechar para hacer todo lo que no pudieron hacer antes, a este periodo se le denomina "Luna de Miel". También, pueden dedicar su tiempo a continuar con las actividades de ocio planificadas, o bien, pueden relajarse y descansar al asociar este periodo con el abandono de las obligaciones laborales.
- ✓ El descanso y depresión o desencanto: en esta etapa la persona se siente frustrada y descontenta, porque sus fantasías sobre la jubilación no se cumplen, no sabe hacer uso de su nueva libertad y pueden surgir problemas económicos o de salud.

- ✓ Reorientación y estabilidad: en esta fase la persona asume y construye una visión más realista de la jubilación, considerando las posibilidades y limitaciones sociales y económicas vividas en su realidad; la estabilidad se alcanza cuando la persona se ajusta a su rol de jubilada, estabilizando sus emociones y actividades diarias, desarrollando rutinas aceptables y abiertas. En esta etapa se redefine la identidad personal.

Al analizar dichas etapas, se puede considerar indispensable que las personas adultas mayores reciban una preparación adecuada antes de llegar a la jubilación. Esta debe basarse en lograr que redescubran y proyecten sus habilidades para aprovechar y utilizar el tiempo libre de una manera satisfactoria, lo que ayudará a crear hábitos en la práctica de actividades que vayan de la mano con los intereses personales, lo cual ayudará a saber qué hacer cuando se goce de tiempo libre.

Para concluir, es recomendable que las personas adultas mayores logren visualizar el proceso de jubilación como un espacio que permitirá reconstruir sus proyectos de vida, con base en el sentido de vida y autoconocimiento que posean. De igual manera, el poder conocer las diversas etapas de la jubilación y enfrentarlas contribuirá a desarrollar el fortalecimiento interno en la persona adulta mayor. Sumado a esto existen factores que facilitan el ajuste de la persona al proceso de la jubilación, a continuación se profundizará en ellos.

3.2.2. Factores que facilitan el ajuste de la persona adulta mayor a la jubilación

La jubilación es una oportunidad para fortalecer las habilidades personales, lo cual contribuye a la formulación de nuevas metas y objetivos ante la vida; por ello, el prepararse para enfrentar dicha tarea de la vejez puede resultar sumamente favorable para el desarrollo de las personas adultas mayores.

Respecto a lo anterior, Bueno y Buz (2006) mencionan que la preparación para la jubilación debe darse de manera continua, no puede iniciarse unos meses antes de que se produzca, sino que es recomendable brindar cursos u orientaciones en los últimos cuatro o cinco años antes de la jubilación, con el fin de evitar efectos negativos en el momento de enfrentar el cambio, lo cual va a favorecer la identidad personal, la autoestima y el proyecto de vida de la persona adulta jubilada.

Por esta razón, Mata (2001) establece siete factores que pueden contribuir en las personas para un ajuste favorable a la jubilación; dichos factores se pueden fortalecer por medio de procesos educativos. Estos son:

- **El reconocimiento de la diferencia entre pensión y jubilación:**

Es importante que las personas adultas mayores identifiquen la diferencia entre estos dos conceptos, ya que, por una parte, la pensión es un proceso social y político, mientras que la jubilación posee un carácter psicológico.

Seguidamente, Rosemberg, citado por Mata (2001), menciona que la pensión es la forma en que los Gobiernos distribuyen los bienes, servicios y recursos económicos los

cuales recibirán las personas asalariadas, posterior al retiro laboral; el Estado debe realizar este trámite obligatoriamente.

La jubilación, por el contrario, es el momento adecuado que brinda “(...) el merecido descanso remunerado, conquista indudable de un derecho por parte de quienes han dedicado al trabajo gran parte de su vida” (Díaz, 1993:70).

Igualmente, la palabra ‘jubilación’ implica eximir de las acciones laborales por causas de ancianidad o dificultades a nivel físico, para lo cual se proporciona una pensión con el fin de continuar recibiendo una retribución económica (Amat, 1997).

Es importante aclarar que una persona adulta mayor puede vivir ambos procesos de pensión y jubilación simultáneamente, lo cual sucede en la mayoría de los casos. Sin embargo, Mata (2001) plantea que reconocer las implicaciones del significado de estar pensionado o jubilado influye considerablemente en las decisiones que se puedan tomar en esta etapa, pues es fundamental que la persona tenga claridad si lo que quiere es desligarse de toda actividad laboral (lo que se atribuye la jubilación) o renovar su carrera con nuevas oportunidades laborales (lo que implica una pensión).

Además, es importante, según Martínez y Delgado (2006), tener en cuenta que las personas adultas mayores deberán realizar un análisis acerca de lo que harán con sus vidas en el momento del retiro laboral; de igual manera, deberán tomar en consideración la posición económica que asumirán una vez jubiladas, esto para desarrollar la habilidad de la toma de decisiones con respecto a los roles que deseen asumir, como se sugiere a continuación.

- **La capacidad para la toma de decisiones**

La habilidad para la toma de decisiones se debe fomentar desde edades tempranas, ya que influirá en el desarrollo de las experiencias vividas durante todas las etapas del desarrollo. Esta se puede considerar como una destreza para la vida.

Específicamente en la adultez mayor, dicha habilidad ayudará a la persona a enfrentar satisfactoriamente los cambios que se deben asumir la jubilación, ya que ante esta tarea se debe decidir qué hacer con el tiempo libre, definir qué objetivos y estrategias realizar para poder lograr las metas planteadas. Sin embargo, para realizar todo esto es necesario que cada persona adulta mayor valore cómo se encuentra a nivel físico, psíquico, familiar, social y económico y con ello tome la decisión de definir lo que desea lograr en la vida y cómo lo va a lograr, (Bermejo, 1994).

Lo anterior ayudará a la persona adulta mayor a enfrentar la tarea de la jubilación, por lo que se puede concluir que la capacidad de toma de decisiones será un elemento que determinará la superación o estancamiento ante dicho cambio.

De igual manera, la capacidad de posea una adulta o un adulto mayor para la identificación de las crisis generadas en la etapa de la vejez es otro factor que facilita el ajuste a la jubilación, este se profundizará a continuación.

- **La capacidad para la identificación de las crisis de desarrollo**

Es importante tener en cuenta que la jubilación puede generar crisis al momento en el que la persona debe ajustarse a todos los cambios que la tarea conlleva; estas crisis

generalmente se presentan cuando la persona no tiene claridad o no ha analizado la forma como piensa enfrentar los nuevos retos que se aproximan.

También, es importante tomar en cuenta que el nivel de auto eficacia puede contribuir a aceptar los cambios vividos en el proceso de la jubilación de una mejor manera:

Personas con niveles altos de auto eficacia creen en sus conocimientos y en sus habilidades para manejar efectivamente el proceso de jubilación; son más activas planificando cuál sería el mejor modo de adaptarse a este nuevo cambio (Bueno y Buz, 2006: 8).

De esta manera, una visión positiva de la etapa de la vejez podría contribuir a enfrentar las crisis de esta etapa y sacar el mayor provecho. Como bien mencionan Martínez y Delgado (2006), la actitud con la que la persona adulta mayor enfrentó la jubilación marcará la mejor o peor adaptación a esta; por lo que la persona puede aceptar su situación, intentar cambiarla, dejar atrás sus intereses y aspiraciones o puede alejarse o acercarse a sus redes de apoyo, todo dependerá de la actitud que desee tomar.

Ante esto, se plantea que los ajustes vividos por una persona adulta mayor ante el proceso de la jubilación pueden ser problemáticos o no, todo depende de la capacidad de adaptación, de su actitud ante la vida, de su autoestima, de la iniciativa para desarrollar nuevos intereses y habilidades, y de la capacidad de la sociedad (familia, amigos, asociaciones, etc.) para entender la situación y brindar apoyo (Abarca y Cerdas, 1991).

Enfatizando en el tema de los intereses, la persona adulta mayor puede enfocarse en sus nuevos intereses de acuerdo con la etapa de desarrollo en la que se encuentra, con ello podrá plantearse objetivos y estrategias para alcanzarlos; esto se profundiza a continuación.

- **La capacidad para la exploración de los intereses vocacionales**

Los intereses vocacionales influyen significativamente en la determinación de los objetivos y el planteamiento de estrategias que se desea asumir en la vivencia de la jubilación.

En algunos casos, son intereses que se han podido satisfacer en los años previos, ya sea en los ratos de ocio o en el trabajo. En otros casos, son intereses que han estado latentes durante años y solo ahora que la persona está jubilada tiene el tiempo para dedicarse en su desarrollo (Mata, 2001: 31).

Por ello el aprovechamiento adecuado del tiempo y la realización de las actividades vinculadas íntimamente con los intereses vocacionales puede resultar un factor contribuyente en el bienestar y autorrealización de la persona jubilada; ya que la jubilación puede resultar ser un espacio en el cual se dedique el tiempo en una vocación involuntariamente marginada. (Amat, 1997).

Ante esto, el autoconocimiento es considerado como un proceso fundamental en esta etapa, ya que va a permitir que la persona jubilada posea una mayor claridad en aquello que verdaderamente le interesa y quiere lograr.

Por otra parte, pueden existir intereses o vocaciones muy ligados a los roles de género presentes en la sociedad, más aun roles generados por el sistema de crianza de muchas y muchos de las adultas y los adultos mayores. Por ello, los patrones de género es

otro factor que puede participar dentro del ajuste a la jubilación, aspecto que se desarrollará seguidamente.

- **Atención particular a patrones de género**

Es importante enfatizar en la manera como se vive el proceso de la jubilación en cuanto al sexo y género se refiere, ya que la sociedad ha establecido diversos roles los cuales no excluyen a este proceso. Según Monreal (2001), el género hace referencia a la comprensión de cómo el significado de ser hombre o mujer es construido por la sociedad y cómo estas construcciones definen las actividades de los hombres y de las mujeres a lo largo de sus vidas.

Por ello, el género, entendido como construcción social, condiciona la manera de actuar de las personas, por lo que los roles de género pueden delimitar lo que un hombre o una mujer decidan realizar ante su retiro laboral.

Por otra parte, Maldonado (2004) afirma que la mayoría de las mujeres son las que logran adaptarse mejor a la jubilación, debido a que se ajustan al rol doméstico el cual es conocido, y dejan atrás el rol trabajador; sin embargo, en los hombres es diferente, puesto que se enfrentan a un mundo desconocido al cual deben adaptarse.

Un aumento en la expectativa de vida de la mujer también trae como consecuencia la posibilidad de que actualmente pase mayor tiempo como abuela. Las abuelas llevan a cabo una importante función dentro del sistema familiar amplio, brindando una gama de apoyo para los hijos, las hijas, los nietos y las nietas. “Esta función de abuela sirve de

vehículo para la expansión de la identidad social y personal” (Aguilar y Gamboa, 2007: 62).

Del mismo modo, la identidad social y personal que deben adoptar las y los adultos mayores puede tener mayor claridad si estos y estas presentan consciencia acerca de las pérdidas que deben enfrentar ante el proceso de la jubilación y otros cambios propios de la etapa de desarrollo; sin embargo, es necesario profundizar un poco más acerca del tema, lo cual se realizará a continuación.

- **La capacidad para reconocer las pérdidas asociadas a la jubilación**

Según Mata (2001), la jubilación trae consigo pérdidas las cuales se pueden ver asociadas a los cambios vividos dentro de la etapa de la adultez mayor. También, se puede asociar el proceso de la jubilación con las pérdidas vividas por factores externos a la persona, como lo son el retiro obligatorio, las enfermedades, los cambios en la dinámica familiar, entre otros.

Según Bermejo (1994), un elemento que puede facilitar la adaptación a un cambio en la vida es saber cuándo va a producirse, por ello, el recibir información antes de que llegue el momento de la jubilación y aceptar el cambio que se está a punto de vivir ayuda a aminorar el impacto de los ajustes generados dentro del rol de vida en las personas adultas mayores.

Por otra parte, según Abarca y Cerdas (1991), no todas las personas que viven este proceso presentan dificultades, no obstante, muchos deben enfrentar algunas pérdidas las

cuales pueden ser conflictivas, estas son: la pérdida de metas e ilusiones, la pérdida del poder y el prestigio, el rompimiento de la rutina familiar, depresión por no saber en qué ocupar el tiempo libre, preocupación por el aspecto económico, sentimientos de inutilidad, pérdida de iniciativa, inactividad y descuido personal.

También, dentro de la vejez se pueden presentar pérdidas a nivel afectivo, estas suelen asociarse al círculo familiar, a la muerte de las amistades y al mundo laboral. Esta última suele presentarse en el momento de vivir la jubilación, ya que cesa bruscamente el contacto diario que se tenía con los compañeros de trabajo, lo cual produce un gran desapego en las personas adultas mayores con las personas que formaban parte de su diario vivir (Casares, 2002).

Pese a lo anterior, es importante rescatar la idea de Alpízar (2008) al mencionar que las pérdidas asumidas en la jubilación no deben concebirse como tales, ya que la palabra 'pérdida' implica un impacto en el ser humano, debido a que se rompe un vínculo, ya sea afectivo, emocional, social, simbólico o biológico en la persona.

Por lo tanto, estas deben verse como cambios que se deben asumir y enfrentar en el proceso de la jubilación; los cuales contribuyen al crecimiento, ayudan a desarrollar herramientas internas en la persona, lo que favorece esta tarea y se visualice como una oportunidad de crecimiento o autosatisfacción.

Del mismo modo, la colaboración recibida por fuentes de apoyo como la familia, los amigos, vecinos, asociaciones e instituciones contribuyen en aminorar el impacto que

conlleven los cambios en la etapa de la jubilación. El papel de estos factores externos se ampliará seguidamente.

- **Necesidad de apoyo familiar y social**

El apoyo social se refiere a las diferentes transacciones interpersonales que incluyen: afecto, afirmaciones y ayuda. Por lo que es indispensable que este apoyo esté presente en todas las personas, ya que ellas necesitan contar con un sostén emocional que les haga sentirse valoradas, con lo cual se les facilite enfrentar los cambios venideros (Papalia, 2004).

Recalcando esta idea, Madrid y Garcés (2000) plantean que el apoyo recibido por la persona jubilada de parte de familiares y amigos influirá en un ajuste más satisfactorio ante su nueva situación. De igual manera la jubilación permite mejorar las redes de apoyo en cantidad y calidad, ya que se cuenta con tiempo para dedicar a otras personas; en el cual la concentración se centrará especialmente en la convivencia y no en las tareas laborales y el agotamiento que producía con anterioridad dicha actividad. (Gómez et al., 2008).

En esta misma línea, Bueno y Buz (2006) plantean que el apoyo social es uno de los elementos más importantes que pueden influir en la jubilación, ya que este elemento ayuda a las personas jubiladas a enfrentar y tener una adaptación más favorable ante dicho proceso. Además, el hecho de tener a una persona de forma cercana, ayuda a disminuir los estados de ansiedad y tensión que pueden generarla jubilación.

Por otra parte, según Amén (2002), existen dos tipos de redes de apoyo:

- ✓ La red de apoyo formal: la cual es proporcionada por las políticas de seguridad social de una comunidad a través de sus instituciones estatales.
- ✓ La red de apoyo informal: constituida por la familia, vecinos y amigos.

De igual manera, las redes comunitarias pueden formar parte de la red de apoyo formal, ya que, como lo menciona Montes de Oca (2002), estas son fuentes que generan estrechas relaciones entre las personas adultas mayores, favorecen el sentido de pertenencia y se comparte ratos de esparcimiento en los cuales se intercambian experiencias y se realizan actividades en común.

Por otra parte, indudablemente la familia es el sistema de apoyo que puede proporcionar mayor soporte al brindar seguridad y asistencia financiera a las personas jubiladas, sin embargo, según Montes de Oca (2002), las adultas mayores y los adultos mayores al tener la posibilidad de pertenecer a un grupo con características similares pueden gozar de un espacio de interacción social donde entretenerse, relajarse y divertirse, lo que posiblemente proporciona un sentido a sus existencias.

A la vez, la persona adulta mayor es un apoyo para el sistema familiar, ya que según Jara, Rojas, Rojas y Cósar (2012), en la sociedad esta población asume roles en los que toma una posición activa con respecto al aporte de valores y tradiciones mediante la realización de labores domésticas y una participación significativa en la crianza de las nietas y los nietos, aspectos que contribuyen en el bienestar familiar. De igual forma, Imber (s.f) plantea que la familia puede resultar ser la red de apoyo encargada de fomentar valores como la solidaridad entre sus miembros, aspecto fundamental dentro de la etapa de la vejez.

Por otra parte, es importante tomar en cuenta la actitud que proyectan las personas que conforman estas redes de apoyo hacia las personas jubiladas. Con respecto a esto:

(...) es muy importante el grado de congruencia en las expectativas acerca de la jubilación por parte del jubilado y las personas cercanas, si esta congruencia es positiva el cambio en la identidad por parte del jubilado ocurre de un modo satisfactorio (Madrid y Garcés, 2000: 92).

Por ello, es evidente que la comprensión del cambio que se vivirá en la jubilación, no solo le compete a la persona quien está a punto de vivirla, sino también quienes se encuentran a su alrededor, con el fin de que puedan entender y apoyar en mayor medida al jubilado o jubilada.

También, se puede indicar que la jubilación, es un cambio que se da en la etapa de la vejez, lo cual implica que las personas deberán realizar cambios entre los roles y tareas realizadas en años anteriores y las que se realizan posterior al retiro laboral. De ahí la importancia de que a la persona se le anime a capacitarse sobre los diferentes aspectos que circunscriben este proceso, para que se pueda preparar debidamente.

Además, el significado que cada persona le otorgue a su trabajo, va a influir en la manera como se pueda enfrentar la jubilación, ya que si la persona se desempeñó en un puesto ligado a sus intereses, y además se encontraba rodeado de un ambiente favorable, puede resentir el cambio de rol que deba asumir posteriormente a su jubilación.

Sin embargo, no se puede generalizar, ya que las adultas y los adultos mayores vivencian cada proceso de forma completamente distinta, esto va a depender de la visión que se tiene del proceso de la jubilación.

Por otra parte, cabe mencionar que con la jubilación surgen nuevos desafíos, los cuales se pueden enfrentar satisfactoriamente, si se cuenta con los recursos, tanto internos como externos, para enfrentar la tarea de la jubilación. Adicionalmente, estos fortalecerán a la persona para que pueda encontrar un sentido a su vida y logre vivirla plenamente.

En síntesis, los factores anteriormente desarrollados, ofrecen a la persona adulta mayor una serie de consideraciones por tomar en cuenta, para así ajustarse a la tarea de la jubilación con mayor facilidad, ya que le permiten prepararse para dicho proceso, brindándole algunas alternativas pertinentes a sus necesidades y una perspectiva optimista según la nueva experiencia y sus implicaciones.

A su vez, este proceso demanda una serie de recursos que se pueden enriquecer considerando la capacidad de Resiliencia con la que cuentan las personas adultas mayores en dicha etapa, que a su vez implica la determinación personal para avanzar y superar las diversas circunstancias que se vayan presentando a lo largo de la vida. Por esta razón, es preciso desarrollar esta temática seguidamente para efectos de la presente investigación.

3.3. RESILIENCIA

La Resiliencia es la capacidad que está en cada persona de observar la situación de crisis desde diferentes ángulos, lo que le ayudará a abrir su mente y contar con la posibilidad de encontrar una fuerza interior para afrontar de la manera más beneficiosa y satisfactoria aquella crisis (Wolin y Wolin, 1993).

Por lo tanto la Resiliencia puede desarrollarse por decisión propia y se encuentra presente en la mayoría de las personas adultas mayores, depende de cada quien asumir una

postura de optimismo y de confianza en sí mismo, no dejarse vencer ante la adversidad e involucrar los factores protectores que posee para resistir y crecer de acuerdo con cada realidad y a cada crisis vivida.

Asimismo, es importante tener en cuenta que la Resiliencia se puede desarrollar independientemente de la edad de las personas, por lo cual para la presente investigación se destaca la adultez mayor. Por ello, resulta fundamental incentivar el desarrollo de los factores protectores, los cuales se vinculan con algunas habilidades o tareas del desarrollo propuestas por Erickson, citado por Grotberg (2006), las cuales son: la confianza, la autonomía, la iniciativa, la aplicación, la identidad, la intimidad, la capacidad para generar y la integridad.

Parte importante del afrontamiento del proceso de la jubilación se debe a la capacidad de las personas adultas mayores de enfrentar favorablemente el proceso del retiro laboral, como se ha mencionado con anterioridad.

Consecuentemente, esta capacidad de afrontar y ajustarse al nuevo rol de vida se puede enlazar con el término de Resiliencia. El término, entonces, se puede definir como: “(...) la capacidad del ser humano, para enfrentarse a las adversidades de la vida, aprender de ellas superarlas e inclusive, ser transformados por estas” (Grotberg, 2006: 18).

Asimismo, para comprender con mayor claridad el concepto de Resiliencia, Poletti y Dobbs (2005), plantean este término de una manera simple, al referirse a él como una adaptación creativa y de transformación, a pesar de los riesgos y de la adversidad que vive una persona adulta mayor.

Estas definiciones tienen en común que ambas expresan el elemento clave de la Resiliencia, correspondiente a la capacidad de superación ante las adversidades. Relacionado con esto, Galende, en Melillo, Suárez y Rodríguez (2004: 23), añade una perspectiva esencial sobre la persona adulta mayor resiliente, la cual consiste en “(...) pensar a un individuo no como víctima pasiva de sus circunstancias sino como sujeto activo de su experiencia.”

Es así como las personas adultas mayores muchas veces por los mitos que giran en torno a la vejez por parte de la sociedad, se ven a sí mismas como víctimas pasivas del mundo en donde se desenvuelven, por lo que deben buscar ser personas activas, que se involucren y se sientan miembros partícipes de la sociedad.

En cuanto a esto, algunas acciones que pueden ayudar a las personas a enfrentar la etapa de la vejez, desde la resiliencia, son las siguientes:

- considerar los sueños que se tienen ante la vida (los que surgieron años atrás y los que surgen en la actualidad);
- inspirarse en las experiencias de las personas que se encuentran cursando esa etapa;
- estar conscientes de las dificultades de salud que se puedan presentar y plantear acciones para enfrentarlas;
- disponer de los servicios para la atención de la salud;
- liberarse de responsabilidades, relaciones, rencores y sufrimientos pasados;
- utilizar la madurez para comenzar nuevos proyectos y estudios;
- tratar de tener una buena vitalidad. (Grotberg, 2006).

Tales acciones contribuirán, en las personas adultas mayores, a enfrentar los cambios propios de la etapa que pueden producir crisis, las cuales afecten su desarrollo emocional, psicológico y social.

De igual manera, estas acciones evidencian que cada persona puede elegir su actitud frente a las situaciones que se presenten y así, conseguir su propio bienestar y lograr que esta actitud se pueda preservar.

Por otra parte, para Poletti y Dobbs (2005), la Resiliencia no es solo una capacidad que se manifiesta ante un riesgo importante, sino que se puede evidenciar cuando la persona es capaz de conservar aptitudes en situaciones de riesgo y así, continuar con su crecimiento, es decir, la Resiliencia no es espontánea, sino que puede prolongarse.

Asimismo, se puede entender la Resiliencia como esa capacidad de fortalecerse así misma o mismo, el poder ver las situaciones más difíciles como una oportunidad de crecimiento y no dejarse vencer por las diferentes experiencias no tan agradables que muchas veces la vida ofrece.

Ahora bien, Grotberg (2006) menciona que es posible desarrollar la Resiliencia en cualquier momento de la vida cotidiana, ya que esta se puede hacer presente ante la aparición de situaciones estresantes o con cualquier circunstancia que para la persona adulta mayor sea vista como una ocasión de desastre. En consecuencia, el ser resiliente le ayudará a sobrellevar dichos procesos de una manera más beneficiosa, de forma que pueda aprender y crecer a partir de aquellas experiencias.

Por otro lado, parte de la capacidad que poseen muchas personas de ser resilientes ante los conflictos de la vida, son los factores protectores. Estos se definen como “(...) las condiciones que impiden la aparición del riesgo, disminuyen la vulnerabilidad y favorecen la resistencia al daño. Se consideran como tales a las fuerzas internas y externas que contribuyen a que la persona resista los efectos del riesgo.” (González, López, Valdez.2012: 50).

3.3.1. Factores protectores en la etapa de la vejez

Según Gotberg (2006), los factores protectores se clasifican de la siguiente manera:

- **Yo tengo:** este corresponde al apoyo con el que cuenta la persona adulta mayor a nivel externo. Es decir, todas las personas que son parte de su vida y que le brindan seguridad, apoyo y le animan a seguir adelante. Asimismo, como parte de este factor se encuentran las diferentes oportunidades que brinda el contexto en el que se desenvuelve. Por ejemplo, asociaciones, los centros de salud, educación y seguridad.
- **Yo soy:** hace referencia al poder interior de la adulta y el adulto mayor. Esto en cuanto a la visión que tiene de sí misma, y el concepto que se ha formado de sus propias capacidades y limitaciones. En este factor, la persona adulta mayor está clara y sabe expresar con facilidad cuáles son sus virtudes y se puede describir como alguien capaz de sobrellevar las distintas situaciones.
- **Yo puedo:** en cuanto a este factor, se sabe y reconoce con certeza cuáles son las capacidades interpersonales, como resolver un problema y utilizar la comunicación para hacerlo. Es decir, la persona adulta mayor sabe que es ella quien decide la

actitud y posición que tomará ante las circunstancias difíciles de la vida. Por lo que puede decidir qué acciones tomará para enfrentarlas y de qué manera lo hará, ya sea tomando el lado positivo, asumiendo una actitud de alegría, enfrentando los conflictos y resolviéndolos de la forma más beneficiosa, entre otros.

Tales factores, son un recurso de gran valía que contribuyen a hacer de la persona adulta mayor alguien resiliente ante la vida. Esto debido a que cuenta con elementos clave e importantes para el enfrentamiento y superación de las dificultades.

De esta manera, es imprescindible que cada persona sea consciente de los factores “Yo tengo”, “Yo soy” y “Yo puedo” para así, tener una mayor claridad de los recursos con los que cuenta, y reconocer que ante la dificultad no se encuentra sola.

De la misma forma, Suárez -citado por Jiménez y Arguedas (2004)- propone cuatro factores protectores internos, que contribuyen a desarrollar una actitud resiliente en la vida de las personas adultas mayores, estos son: competencia social, resolución de conflictos, autonomía y sentido de vida. Con base en estos se construye el perfil de la persona resiliente, este es propuesto por Kukic, y se expone a continuación:

- Competencia social: consiste en mantener una relación positiva y saludable con otras personas, estableciendo una buena comunicación, siendo una persona que se interesa por los demás, siendo flexible en sus relaciones, mostrando un favorable autocontrol emocional y utilizando el sentido del humor cuando sea necesario.
- Resolución de conflictos: es la capacidad para sobrellevar las problemáticas presentadas dentro de las relaciones sociales, haciendo uso de la capacidad de

análisis como estrategia para solucionar los problemas. Asimismo, parte de este factor radica en la iniciativa y búsqueda de apoyo para poder enfrentar y solucionar favorablemente los conflictos.

- Autonomía: este factor se refiere a la habilidad de mostrar independencia ante las decisiones propias, reflejando al mismo tiempo autocontrol en sus acciones. De igual manera, implica un conocimiento de sí mismo, así como reconocer el momento pertinente para distanciarse de ambientes desfavorables.
- Sentido de vida: dicho factor está compuesto por ocho rasgos: intereses personales, metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad y sentido de propósito.

Cabe rescatar que de los factores anteriormente mencionados el sentido de vida y sus rasgos son de principal interés para la presente investigación, por ello, se desarrollarán con mayor amplitud.

Estos factores, al ser desarrollados por las personas en su vida cotidiana, favorecerán sus relaciones con los demás, así como su propio crecimiento, lo cual contribuirá en su capacidad de Resiliencia.

Finalmente, se puede evidenciar la relevancia de la implementación de programas o acciones que promuevan la Resiliencia en las personas desde edades tempranas, ya que es una capacidad que se debe fomentar en las diferentes etapas de la vida, y desde luego, la vejez no es la excepción, sino que es una oportunidad de ponerla a prueba durante el proceso de la jubilación.

De igual manera, es necesario tener una mayor claridad acerca de la etapa de la vejez, ya que va a permitir que las adultas y los adultos mayores jubilados posean una motivación la cual brindará satisfacciones en su diario vivir y con ello identifiquen el sentido de vida personal. A continuación se profundizará acerca de este tema.

3.4. SENTIDO DE VIDA EN LA ETAPA DE LA VEJEZ

El sentido de vida se encuentra presente a lo largo de la existencia de una persona, es una búsqueda de significado que le acompaña durante su trayectoria, sin embargo, este no es estático, cambia conforme la persona crece y alcanza diferentes metas. A continuación se desarrollará el tema de manera para destacar su importancia en la presente investigación.

Durante todo el desarrollo humano, las personas buscan encontrar y trabajar en un propósito que dé significado y valor a su existencia. Por ello, suelen aferrarse a situaciones, bienes materiales y personas, en los que puedan encontrar dicho significado.

Esta búsqueda corresponde a lo comúnmente llamado 'sentido de vida'. Este se puede definir desde varias percepciones, ya que es un término subjetivo, ya que las personas van formando su definición personal a partir de las propias experiencias.

De igual manera, relacionado con lo anterior, Noblejas (2000) menciona que cada persona toma sus propias decisiones en las circunstancias vividas, de manera que, cuando la ocasión lo amerita, se logra afirmar como persona.

Cabe mencionar que el término 'sentido de vida' surge de la teoría de la Logoterapia, fundada por Viktor Frankl, quien sobrevivió a los campos de concentración de la Segunda Guerra Mundial; esta nace de la Psicoterapia y persigue fomentar la búsqueda de sentido en la vida de las personas, a pesar de que estas hayan vivido experiencias difíciles, ya que se basa en la teoría de la motivación. Cuenta con tres columnas que, según Viktor Frankl, son indispensables para su comprensión, estas son: la libertad de voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de vida (Lukas, 2008, 2003).

Además, esta rama de la psicología, tiene como propósito retomar el área espiritual y existencial para describir tanto el pensamiento como el comportamiento del ser humano (Frankl, 1950).

Por otra parte, dentro de la Logoterapia, la autotrascendencia personal toma protagonismo, dicho factor es considerado como “el nivel supremo de desarrollo de la existencia humana. Se trata del potencial específicamente humano de pensar y actuar más allá de uno mismo en el marco de la existencia para algo o para alguien.” (Lukas, 2003: 53).

Por lo tanto, se puede visualizar que la autotrascendencia es un factor por el que todas las personas necesitan trabajar a diario, con el fin de alcanzar dicho estado, el cual producirá felicidad y plenitud personal.

De igual manera, es necesario definir ampliamente el concepto de sentido de vida, por lo cual se toma como referente lo planteado por Adler (1973: 255) quien lo define como “(...) algo innato inherente a la vida: un afán, un impulso, un desarrollarse.”

Por ello, se puede entender el sentido de vida como un aspecto presente en las personas adultas mayores, de lo cual no pueden desligarse, ya que es propio de sus existencias y siempre lo buscarán para sentirse plenas.

Para analizar de una mejor manera este concepto, Mariñez (2003:19) realiza un análisis del tema en la obra de Viktor Frankl menciona que “El sentido no puede darse, no es algo que esté visible y al alcance en el ámbito material de las cosas. El sentido va unido a la existencia propia de cada uno y a su dimensión espiritual.”

Ante esto, se puede comprender, entonces, como la capacidad de cada persona adulta mayor de dar sentido a su propia vida, a partir de situaciones por las que haya pasado, creencias propias e invaluable que no pueden ser compradas o adquiridas de la noche a la mañana, sino son la unión de diferentes experiencias con un sentido más allá de lo tangible, y que tienen un significado profundo para cada quien, lo cual evidentemente da sentido a la vida.

Por ello, el sentido de vida, según Noblejas (2000), debe buscarse en las experiencias vividas por cada adulta y adulto mayor, y se descubre por medio de las acciones reflejadas, los sufrimientos y las vivencias de las personas adultas mayores dentro de un contexto.

Sin embargo, en la actualidad, existe una problemática en cuanto a la claridad de qué es lo que le da sentido a la vida de las personas, de manera que la respuesta a esta interrogante sería que quienes presentan la incógnita, busquen entregarse a intereses personales y grupales los cuales proyecten su propia existencia (Noblejas, 2000).

Esto quiere decir, que la falta en la claridad de sentido de vida se puede vincular con el escaso conocimiento de sí mismo y la poca valoración atribuida a los recursos que le ofrece el medio (familia, trabajo, estudio, amistades, entre otros).

Por lo que, es necesario que las personas adultas mayores tengan ese acercamiento consigo mismos, de manera que puedan analizarse para tener un mayor conocimiento de sus características, intereses, deseos, habilidades, limitaciones, miedos, pensamientos, y muchos elementos más que son propios. Estos elementos ayudan a tener mayor claridad acerca de qué es lo que le da sentido a la vida, debido al gran valor y significado que se le da; por ello, “la vida de cada uno acaba siendo una sucesión de elecciones propias y algunas veces ajenas, que han ido construyendo un sentido de quién somos y de lo que es la vida para nosotros.” (Guix, 2008: 29).

Con respecto a lo que menciona el autor, se puede comprender que el sentido se construye muchas veces a partir de las diferentes situaciones vividas, como bien se ha mencionado, y de las decisiones tomadas ante dichas situaciones.

Por ende, cada quien es responsable de la construcción de su sentido de vida, ya que cabe recalcar que en ocasiones, algunas personas prefieren dejar en manos de otros el significado que deben atribuirle a su propia vida, en lugar de responsabilizarse ellas mismas ante dicha decisión.

Relacionado con esto, por lo general, cuando la vida de las personas transcurre con normalidad, no se cuestiona acerca de cuál es el sentido de sus vidas, ya que los seres

humanos suelen asumir el rol que les corresponde desempeñar en la sociedad (Torralba, 2011).

De acuerdo con lo anterior, se puede rescatar que, algunas personas adultas mayores pueden meditar o dedicar sus pensamientos a definir con claridad qué es aquello que da sentido a sus propias vidas y por qué esto es así. En esta misma línea, cabe mencionar que existen momentos o situaciones en la vida que pueden generar el hecho de que se deba meditar en lo que da sentido a sus vidas.

Según Fabry (1968), existen cinco situaciones en las cuales las personas pueden identificar cuál es su sentido de vida. Estas se detallan a continuación:

- situaciones en las cuales por una experiencia vivida, la persona descubre una verdad que tiene relación con su persona;
- situaciones en las que la persona toma decisiones con base en las alternativas que se encuentran a su alcance;
- situaciones en las que las personas descubren que son seres únicos y que vivirán experiencias, las cuales son irrepetibles;
- situaciones donde las personas deben mostrarse responsables de su propia vida;
- situaciones en las que debe trabajar por lograr alcanzar la autotranscendencia.

Asimismo, Lukas (2003) menciona que cada situación vivida por una persona forma parte de la construcción del sentido de su vida, por lo que siempre existirá un “por qué” y un “para qué”. De igual manera, las personas no solo mediante diversas situaciones encuentran el sentido de vida a sus existencias, sino también lo pueden encontrar por medio

de acciones, ya que según Noblejas (2000), se puede hallar al hacer o producir algo, también al vivenciar una experiencia o amando a alguien; afrontando la adversidad con buena actitud y firmeza.

También, Guix (2008) menciona que las personas pueden encontrar el sentido en sus vidas en lo que más les motiva, en lo que tiene un significado especial, en lo que los impulsa a vivir cada día. De igual manera, se puede alcanzar ese sentido cuando adquieren la realización en lo que hacen, en el servicio a los demás, cuando superan los obstáculos, cuando se lucha por un objetivo, cuando se vive el presente, cuando se es capaz de amar y cuando se trasciende.

Por ende, existen un sinnúmero de situaciones, experiencias o elementos que pueden brindar un sentido de vida en las personas, por lo que resulta necesario tener claridad de qué es lo que motiva a cada ser humano en la vivencia de la vida y cómo se puede alcanzar la satisfacción y la plenitud durante el transcurso de los años y de las experiencias vividas.

Por otra parte, algunos aspectos importantes relacionados con el sentido de vida son el conocimiento y la vivencia de la libertad, así como también la responsabilidad, la independencia, el alcance de metas propias y la actitud positiva que se tenga ante la vida. (García, Gallego, Pérez, 2009). Estos aspectos son fundamentales para que las personas logren reconocer qué es lo que da sentido a sus vidas.

Por otro lado, Poletti y Dobbs (2005) mencionan que al llegar a una edad avanzada algunas personas adultas mayores sufren de ciertos sentimientos depresivos, ya que los mecanismos a los que estaban acostumbrados utilizar para sobrellevar y superar heridas del

pasado, o asumir responsabilidades, ya no brindan los mismos resultados ni presentan la misma eficacia que solían tener.

Lo anterior se relaciona con lo mencionado por Lukas (2003), cuando se refiere a que todas las personas en todos los momentos de su vida, aunque tengan motivos para llorar y lamentarse por las situaciones difíciles que se presentan, también tendrán siempre algo por lo que agradecer.

Por ello, a pesar de que algunas personas adultas mayores puedan encontrar varios motivos de tristeza, como la pérdida de fuerza física, depresión por la jubilación, entre otras posibles causas, también cuentan con familia, amistades y situaciones agradables que les harán sentirse felices y amadas.

Asimismo, el sentido de vida debe buscarse como un mapa, es decir, donde este lleve a la persona adulta mayor hacia lo que considera primordial para su vida, como por ejemplo, sus intereses, lo que considera valioso para su vida o personas importantes. (Frankl, 1994).

Por otra parte, siguiendo con la idea de cuáles son aquellos elementos que se encuentran relacionados y que dan sentido de vida a las personas adultas mayores, es posible referirse al estudio realizado por Bonilla y Rapso (1997), quienes tras haber llevado a cabo diferentes entrevistas a personas próximas o que ya se encontraban en la etapa de la vejez, lograron identificar cuáles son esos aspectos. Entre ellos cabe mencionar: la familia, la satisfacción de la vida propia, y el poder ayudar a otras personas. Estos dan significado y son elementos clave para alcanzar una sensación de bienestar y satisfacción personal.

Asimismo, parte importante del sentido de vida en la etapa de la vejez, es que antes, durante y después del proceso de jubilación, se pueden experimentar diferentes sentimientos, ya sean positivos o negativos. Esto dependerá claramente de cada persona, de la visión que tenga de este proceso.

No obstante, cabe rescatar que en esta etapa las personas pueden llevar a cabo actividades que deseaban realizar hace muchos años y siguen siendo de su interés y que años atrás, debido a la falta de tiempo por la gran cantidad de ocupaciones que desempeñaban, no pudieron realizar.

Por otra parte, al hablar de sentido de vida algunas personas pueden llegar a sentir que no lo tienen y que a pesar de que lo han intentado, no logran visualizar y expresar claramente qué da sentido a sus vidas.

En cuanto a esto, Guix (2008) se refiere a esta falta de sentido con el término de “sinsentido”, y menciona que las personas no nacen con un sentido dado, tampoco se encuentra mediante la respuesta a preguntas sobre su vida.

La mayoría de las personas hemos experimentado en algún momento de nuestras vidas esa extraña sensación de vacío existencial, ese desentrañarse y quedarse en la nada. De golpe todo lo que parecía tener sentido deja de tenerlo. Ya no hay ánimos. No hay pasiones. No hay nada. (Guix, 2008: 41).

Tal y como menciona el autor, existen momentos en la vida de las personas, en los cuales se puede llegar a experimentar una sensación de vacío, donde se siente que nada le da sentido a su vidas y, lamentablemente, lo que solía darle ese sentido ha dejado de hacerlo, las cosas cambian en sus vidas, y pueden sentirse diferentes a quienes solían ser.

Por otra parte, Kimble y Ellor (2000:16) mencionan que “A person’s life is never without meaning. It is a matter of refocusing and coming to a new understanding of the sources and shapes of those meanings”. “La vida de una persona nunca está sin significado, es cuestión de reenfocarse y tener un nuevo entendimiento de los recursos y formas de esos nuevos significados”(Traducción propia).

Tal y como mencionan los autores, es importante que las personas adultas mayores tengan claridad en que la vida de todas las personas siempre contará con un sentido, lo importante es analizar las nuevas formas de encontrarlo.

Por esto, cabe rescatar la necesidad e importancia del significado que les otorgue una persona adulta mayor a los diferentes aspectos presentes en su vida. Es decir, el valor asignado a los momentos que comparte con los demás, a las personas que están a su alrededor, a la salud, a la vida, y cada uno de los elementos que conforman su vida, serán la clave para encontrar el sentido a la vida.

Por ello, el sentido de vida es y debe ser construido por cada persona, a partir de sus experiencias, valores, creencias y todo lo que sea importante para sí misma: “El sentido es algo que debe descubrirse en cada presente.” (Mariñez, 2003: 19).

Finalmente, para tener mayor claridad acerca del significado del sentido de vida, el autor Kukic, en Jiménez y Arguedas (2004), ha desarrollado algunos rasgos que lo caracterizan, los cuales serán la base de la presente investigación; por ello se desarrollarán con mayor amplitud a continuación.

3.5. RASGOS DEL SENTIDO DE VIDA

Como bien se ha mencionado, el sentido de vida brinda a las personas adultas mayores un significado profundo a su existencia, lo que les motiva a realizar diversas acciones que se verán reflejadas en el alcance de los objetivos propuestos ante la vida.

Asimismo, al ser el sentido de vida un elemento que se adquiere de acuerdo con las experiencias vividas durante las diversas etapas del desarrollo, este va a tener una connotación subjetiva, la cual solamente la persona misma puede ir reestructurando de acuerdo con su realidad.

De igual manera, existen una serie de rasgos de sentido de vida basados en el enfoque de la Resiliencia, los cuales pueden influir considerablemente en las personas al momento de identificar qué es lo que realmente da sentido a la existencia, y poner en práctica acciones las cuales le den significado a sus vidas.

Por esta razón, para profundizar en el tema se ahondará y se tomarán como referencia los rasgos del sentido de vida desde el enfoque de la Resiliencia, que rescatan las autoras Jiménez y Arguedas (2004), los cuales se basan en el perfil de una persona resiliente propuesto por Kukic; por cuanto estos rasgos permiten brindar un conocimiento más amplio y claro sobre cuáles elementos juegan un papel importante en lo que respecta a la formación, definición y comprensión del sentido de vida en cada persona. Los rasgos que se tomarán en cuenta son los siguientes:

- intereses especiales,
- metas,

- motivación para el logro,
- aspiraciones educativas,
- optimismo,
- persistencia,
- fe y espiritualidad y
- sentido de propósito.

La mayoría de estos rasgos corresponden a factores internos que la persona por sí misma consigue desarrollar, sin embargo, es importante recalcar la influencia que pueden ejercer los factores externos, como lo son la familia, el grupo de pares, las posibilidades ofrecidas por la sociedad para el desarrollo de las personas adultas, entre otros elementos, los cuales contribuyen a que las personas presenten una mayor autoconfianza y con ello, puedan desarrollar los rasgos que contribuirán en la vivencia de un sentido más claro en sus vidas.

Seguidamente, se desarrollará cada uno de los rasgos de sentido de vida basados en el enfoque de la Resiliencia.

3.5.1. Intereses especiales

El poder invertir el tiempo libre debe ser una experiencia agradable para las personas adultas mayores, por lo que tener claro cuáles son intereses y en qué aspectos y áreas poseen mayor habilidad les dará una clave hacia donde pueden dirigirse.

Al respecto Gómez et al. (2008) mencionan la importancia de los gustos, las habilidades y los valores en las personas jubiladas en el momento de establecer las

actividades (basadas en los intereses personales) que realizarán en el tiempo con el que disponen después de la jubilación. Estos recursos brindarán una mayor seguridad, claridad y confianza en lo que deseen realizar las personas en la vivencia de la jubilación.

Entonces, el poder ocuparse en diferentes actividades que sean de interés para la persona adulta mayor, le ayudará y motivará en este proceso de búsqueda o clarificación de su sentido de vida, ya que los intereses especiales funcionan como un factor protector que ayuda a enfrentar la vida y, al mismo tiempo, permiten fortalecer la autoestima, las relaciones interpersonales y la autodisciplina (Marín, 2012).

Los intereses se asocian con la satisfacción que se obtiene al realizar tareas que nos interesan, con la persistencia en ellas y con el esfuerzo que estamos dispuestos a realizar para completar una actividad que nos gusta. (Cirino, 2013: 3).

Ante esto, se recalca la importancia de mantener la actitud positiva y la constancia pertinente en el momento de realizar actividades que estén relacionadas con los intereses individuales, lo cual reflejará una mayor satisfacción al alcanzar los objetivos propuestos mediante el esfuerzo que se ejerza ante una tarea.

Por lo tanto, para desarrollar alguna actividad que esté íntimamente ligada a los intereses personales, es indispensable que las personas adquieran una autoconfianza que les permitan realizar actividades que disfruten en aquellas áreas en las que posean mayor habilidad (De Mézerville, 2004).

De igual manera, la actividad ocio-turística se convierte en una opción ligada a los intereses especiales que las personas adultas mayores pueden desarrollar después de vivir la tarea de la jubilación, ya que en esta práctica se obtiene beneficios donde se favorecen

distintas áreas que conforman a la persona adulta mayor, tales como la física, la recreativa, la social e incluso la intelectual; ya que según Marín, García y Troyano (2006), a partir del ocio-turismo se pueden desarrollar actividades como el mantener contacto con otros ambientes y personas de culturas o nacionalidades diferentes.

De igual manera, los intereses se relacionan no solo con los gustos de una persona adulta mayor, sino también con los rechazos o desagradados vividos ante una situación, experiencia o actividad, sin embargo, no se puede generalizar este aspecto, ya que a lo largo de la vida, las personas pueden experimentar situaciones poco agradables, sin que sus intereses se vean afectados (Pereira, 1998).

Por lo tanto, los intereses pueden variar o mantenerse a lo largo de la vida, lo trascendental sería que las personas aprendan a reconocerlos y desarrollen actividades basadas en su agrado y que realmente brinden un significado a la persona misma.

En esta misma línea, los intereses se adquieren por medio de la interacción de la persona con el medio, son evolutivamente variables, reflejan la influencia del ambiente y se activan mediante el conocimiento y las experiencias significativas (Rubio y Barrio, 2003).

Asimismo, Pereira (1998) manifiesta que los intereses se suelen relacionar entre sí, ya que un interés lleva a otro, y en la mayoría de las ocasiones estos intereses se suelen relacionar con necesidades personales y sociales.

Ante esto, los intereses ayudan a las personas a encontrar la satisfacción personal en la realización de actividades que produzcan placer y, con ello, satisfacer las diversas necesidades presentadas a lo largo de la vida.

3.5.2. Metas

Este rasgo de sentido de vida se puede definir como una acción que impulsa a las y los adultos mayores a tomar una actitud proactiva en la vida, ya que el deseo por alcanzar alguna finalidad y establecer estrategias para el logro de un objetivo permitirá que la persona se mantenga activa y, al mismo tiempo, trabaje en el alcance de la satisfacción y desarrollo personal.

De igual manera, es fundamental establecer metas que vayan de la mano con lo que le interesa a la persona, pues así podría determinar lo que realmente brinda significado y satisfacción a su vida (Jiménez y Arguedas, 2004).

Por otra parte, Carter (2006) menciona la importancia de establecer metas a corto y largo plazo, ya que permite considerar y analizar las alternativas más viables para el logro de los objetivos, además, aumentan la motivación en lo que realmente es importante para la persona, por lo cual es indispensable basar las metas en los valores, la situación y los compromisos personales.

De igual manera, al ser las metas parte de la manifestación de las aspiraciones y expectativas personales, constituyen parte del proyecto de vida de una persona (D Ángelo, 2000). Esto, dará sentido a la vida, ya que al encontrarse enfocada en luchar por conseguir

una meta, mantendrá con una actitud positiva ante la vida, más aún si es una meta clara y alcanzable.

Al respecto Jiménez y Arguedas (2004:16) mencionan: “Su establecimiento proporciona dirección y sentido a las acciones, lo que incrementa el rendimiento. La persona con dirección hacia metas organiza sus actividades en términos de lo que se ha propuesto y su cumplimiento.”

Por otra parte, el establecimiento y alcance de metas está relacionado con las decisiones que se tomen ante diversas circunstancias, ya que las decisiones están basadas en los objetivos o metas que la persona establece (Goris, 2008). Por lo que se puede concluir, que el establecimiento de metas contribuye al desarrollo de la habilidad para la toma acertada de decisiones, lo cual se traduce en una habilidad para la vida.

De igual manera, se puede evidenciar que las metas son necesarias en todas las etapas de la vida, ya que dan a la persona un norte a su vida, según las situaciones que desea vivir o los logros que desee alcanzar.

Propiamente, en la vejez, el establecimiento de metas permite que las personas amplíen sus conocimientos y experiencias, lo que influirá significativamente en el logro de la autorrealización personal, por ende, la vida adquirirá un significado importante.

Por otra parte, Gómez et al. (2008) rescatan que la persona adulta mayor y jubilada debe plantearse metas accesibles y vinculadas con los intereses propios, tomando en cuenta las capacidades, de manera que se alcancen nuevas experiencias en la vida.

Asimismo, es recomendable que las personas se planteen metas con un alto grado de eficacia, es decir, que exista la posibilidad de ser alcanzadas, pues, de esta manera será posible que la persona no experimente sentimientos de temor al fracaso o de frustración al intentar lograr la meta establecida (Woolfolk, 2006).

Esto, a su vez, proporciona un incremento de la autoestima en la persona y aumenta la confianza en sus capacidades, lo que generará que se establezcan mayores metas en la medida que va alcanzando las ya planteadas.

3.5.3. Motivación para el logro

La motivación juega un papel clave en la vida de las personas adultas mayores, ya que resulta simple: sin motivación es sumamente difícil que se quiera llevar a cabo alguna tarea, sentirse animado o animada o mantener una actitud positiva ante la vida.

Este rasgo puede ser definido como: “(...) la fuerza que pone en marcha y dirige hacia metas concretas la conducta de las personas.” (García y Ellgring, 2004: 22).

De igual manera, la motivación es el proceso en el cual se plantea un objetivo, se utilizan los recursos necesarios para el alcance del mismo y se mantiene una conducta con el fin de alcanzar una meta (Naranjo, 2009).

Por lo anterior, la motivación tiene un papel relevante en la búsqueda y vivencia del sentido de vida, ya que es un impulso positivo a seguir adelante sin importar las circunstancias, ya que “La motivación es el porqué de la conducta” (López, 2003: 55).

De igual forma, Vargas (2005) propone que la motivación para el logro se basa en establecer un lazo entre lo que se es y lo que se quiere llegar a ser, para ello hay que definir claramente los logros que se quieren alcanzar. Por esta razón, las personas deben tener claro y definido lo que quieren realizar a corto, mediano y largo plazo; lo cual se reflejará en una mayor capacidad de acción y estimulación para lograr alcanzar la realización y satisfacción al obtener los objetivos propuestos.

De esta manera, la persona adulta mayor también podrá visualizar los logros que ha obtenido en el transcurso de su vida, por lo cual tendrá una motivación extra para seguir cumpliendo sus metas.

Por otra parte, cabe mencionar que existen dos clases de motivos por los cuales las adultas y adultos mayores sienten motivación para realizar una determinada tarea: estos pueden ser motivos internos, los cuales están conformados por necesidades, emociones o pensamientos y los motivos externos, basados en estímulos o situaciones que orientan el comportamiento (Morales y Gómez, 2009).

De igual forma, el apoyo emocional y el establecimiento de relaciones interpersonales juegan un papel importante en el fortalecimiento de la motivación interna, ya que la persona adulta mayor cuenta con la opción de compartir, ayudar y participar en espacios sociales donde se intercambien intereses y les genere sentimientos de valía (Garrido, 2000).

Sin embargo, es necesario rescatar que uno de los principales motivadores es la persona misma, esto debido a la capacidad que tiene el ser humano de creer en sus

habilidades para desempeñar diferentes tareas de una forma eficiente y completarlas con éxito, así como también su actitud negativa puede ser el desmotivador más grande con el que pueda llegar a encontrarse (Cornachione, 2008).

Por lo tanto, la motivación se refiere a un factor psicológico desarrollado por la persona misma, el cual explica por qué se quiere o realiza algo. “(...) la motivación es un factor psicológico empleado para explicar el porqué de la conducta, que comprende la iniciación, la orientación, el nivel de esfuerzo desarrollado y la persistencia a lo largo del tiempo.” (García, 2007: 25).

Asimismo, las personas adultas mayores que poseen una alta motivación y creen en sus propias capacidades para realizar diferentes labores piensan que sus acciones son de gran valor, lo cual incrementa su autoestima y les hace sentirse mucho mejor con las demás personas.

Al respecto, Cuenca (2011) menciona que la dimensión motivacional impulsa a las personas mayores a la formulación de estrategias que incitan a la acción, lo cual irá acompañado de los intereses, las necesidades, los valores y las aspiraciones; ante esto, las adultas y los adultos mayores adquieren una gran obligación por alcanzar un compromiso con lo que se desea.

En síntesis, la motivación para el logro permite que las personas adultas mayores sientan la necesidad de alcanzar una meta y con ello, logren una mayor satisfacción personal ante la vida.

3.5.4. Aspiraciones educativas

Con respecto a la definición de educación, esta es simplemente un proceso del cual no hay receso, según Escotet citado por Villanueva (2001). Así que la educación acompaña a la persona en las diferentes etapas de su desarrollo, acumulando experiencias que se postergan, también, en la etapa de la adultez mayor.

Por tal razón, es necesario aclarar que si la persona ha llevado un proceso de educación formal que ya ha concluido, dicho proceso como tal es continuo y hay diversas actividades que también lo enriquecen; este aspecto es contemplado desde la educación informal.

Al respecto Sirvent, Toubes, Santos, Llosa y Lomagno (2006), mencionan que la educación informal tiene como finalidad profundizar en el espacio de experiencias educativas que se presentan a lo largo del ciclo vital y que se extiende más allá del espacio de la escuela tradicional, además involucra las experiencias cotidianas y la interacción con el medio. De esta manera, incluye los niveles que son orientados a la vida familiar, salud, tiempo libre, participación social y política.

De este modo, entendiendo el tema de la educación como un proceso continuo y con amplitud de posibilidades, es importante resaltar las aspiraciones que tenga la adulta y el adulto mayor para involucrarse y enriquecer activamente dicho transcurso, aportándole significado a su vida.

En este sentido Jiménez y Arguedas (2004) mencionan que la persona adulta mayor se puede sentir motivada en el momento de aprender, por lo que esta acción le reta a ser

más competitiva para educarse en temas de su interés, los cuales generen sentimientos agradables.

Así que al fomentar el aprendizaje en la persona adulta mayor se estarán abarcando implícitamente otras áreas que se verán favorecidas por la satisfacción obtenida al encontrarse adquiriendo y aplicando los nuevos conocimientos, o bien, ampliando una rama de interés que la mantendrá con motivación al emplear sus diferentes capacidades.

Por otra parte, según Corrales (2011), la acción educativa en personas mayores es de suma importancia, ya que esta puede formar parte de las estrategias que fomenten el envejecimiento activo, con ello las personas adultas podrán contar con mayores posibilidades de tener una participación activa dentro de la sociedad y el medio que los rodea.

Por ello, una persona adulta mayor jubilada no debe adoptar una actitud de inactividad en la cual descuide el proceso de aprendizaje, sino todo lo contrario, en esta etapa las personas cuentan con tiempo libre que anteriormente era cubierto con el trabajo. Es aquí donde este rasgo cobra protagonismo, ya que una persona jubilada puede definir como meta el aprender cosas nuevas y con ello, vivir experiencias educativas, que le permitan un desarrollo óptimo y brinden un sentido a su vida. Además, mediante la educación se puede conseguir que los adultos mantengan el conocimiento real de sus posibilidades, realicen proyectos y se reintegren activamente a la sociedad (Guerra, 2008).

Como parte de esto, cabe mencionar que, además, existen instituciones, tanto a nivel público como privado, que buscan fomentar la educación en las personas adultas mayores,

de manera que puedan incorporarse a este ámbito y así, dedicar parte de su tiempo a la adquisición de nuevos conocimientos o experiencias.

Asimismo, algunas instituciones han desarrollado programas que responden a las necesidades y características propias de la etapa de la vejez, de forma que tanto las instalaciones, así como los materiales y demás suministros sean acordes a las demandas de este sector de la población. Todos estos esfuerzos son verdaderamente valiosos y fortalecen el crecimiento integral de estas personas.

Por consiguiente, es necesario que la persona adulta mayor pueda tener aspiraciones educativas las cuales le mantengan activa y, por ende, logren desarrollar su potencial e incluso signifiquen una oportunidad para adquirir nuevas destrezas.

3.5.5. Optimismo

Otro rasgo importante en la construcción del sentido de vida es el optimismo. En general, el ser optimista es la capacidad de una persona para ver la vida de una forma positiva. Es un control interior, según menciona Vaughan (2000).

Con ello, se puede decir que una persona optimista busca ver las situaciones de una mejor manera sin caer en el pesimismo. Esto a pesar de las circunstancias que se presenten en la vida, con lo que podrá, de igual manera, salir adelante gracias al positivismo que predomina en su actitud hacia la vida.

(...) el optimismo nos ayuda a ver la manera de escapar de lo negativo y nos fortalece, abriendo una posible vía hacia la dicha. Todo ello, sin olvidar que la dicha se crea a partir de uno mismo, de nuestras actitudes ante la vida. (Malero, 2009: 221).

También, Vaughan (2000) hace referencia a que existen personas adultas mayores que nacen siendo optimistas, por lo que este rasgo se ajusta a su personalidad, de forma que es usual en ellas ver la vida de una manera positiva; por lo general, este tipo de personas no se deprimen ni se estresan fácilmente ante las dificultades, por el contrario, aceptan la realidad de las situaciones, enfrentan con una actitud positiva la adversidad, persistiendo en el alcance de sus metas (Urta, 2010).

Por otra parte, es importante rescatar que el optimismo es una actitud que se puede asumir en cualquier etapa del desarrollo (Jiménez y Arguedas, 2004), ya que, puede desarrollarse al tener contacto con otras personas optimistas.

De igual manera, el mantener una actitud optimista ayuda a esquivar los posibles obstáculos que, por lo general, imposibilitan el crecimiento personal y llevan a tener sentimientos de impotencia, desesperación o tristeza. Por ello, Avia (2009) menciona que las expectativas positivas contribuyen a establecer una actitud optimista, pues estas contribuyen en la obtención de mejores resultados los cuales favorecen el ámbito personal e interpersonal.

Es así que, al incorporar el optimismo dentro de la vida se podrán evitar o enfrentar estos obstáculos, lo cual posibilitará la búsqueda de nuevas opciones y caminos, en los cual es la persona adulta mayor no verá de manera fatalista una situación difícil, sino, por el contrario, podrá tener la capacidad de salir adelante y con ello, fortalecer su Resiliencia.

Además, el optimismo permite fortalecer los deseos de vivir, tener una mejor salud física, mental y una mayor estabilidad a nivel emocional (Marujo, Neto, Perloiro, 2003). Lo

anterior es fundamental dentro de todas las etapas del desarrollo humano, sin embargo, en la vejez, puede tomar mayor protagonismo al brindar los impulsos necesarios para luchar contra las indisposiciones, muchas veces impuestas por la sociedad y por la persona misma.

En conclusión, el optimismo puede ayudar a la persona a confiar en sí misma y a aumentar su nivel de autoestima, también le permitirá creer en sus capacidades en su nivel de superación, y al mismo tiempo sentir fortaleza y energía positiva en el momento de vivir la vida (Marujo et al, 2003).

3.5.6. Persistencia

Con respecto al rasgo de la persistencia, según Maxwell (2000), este hace una gran diferencia en una persona, dado que consiste en transformar los fracasos en victorias, lo cual permitirá seguir adelante en medio de las adversidades. De este modo, las personas adultas mayores pueden perseguir sus metas y abstenerse de desistir en alcanzarlas si han planteado un objetivo que alimente dicha persistencia, con lo cual tendrán mayor éxito en cuanto a sus proyectos.

Ante esto, Csikszentmihalyi (2005) menciona la necesidad que las personas adultas mayores se propongan retos constantemente y tomen una actitud persistente, la cual ayudará a alcanzar lo planteado, tomando en cuenta los recursos que el medio le ofrece.

Asimismo, Seligman, citado por Jiménez y Arguedas (2004), menciona que la persistencia facilita la productividad en una persona, esto debido a que le da un sentido de resistencia ante la depresión a lo largo de su vida, lo cual la beneficia en su manera de enfrentar las distintas situaciones de crisis a lo largo de la vida.

Por lo tanto, la persistencia le permite a la persona adulta mayor avanzar y alcanzar sus metas, enfrentando las dificultades con una postura donde estas no sean suficientes para apagar su propósito; por lo tanto, la persona será alguien que busca estar bien, que lucha porque su realidad de vida mejore, a pesar de las circunstancias; además, reconoce que su vida tiene aspectos positivos por los cuales vale la pena vivir y seguir adelante.

De manera que quien posee esta característica particular se caracteriza por ser firme en cuanto a lo que desea alcanzar, por no rendirse ante la dificultad, y, principalmente, por creer en sí mismo y su capacidad de seguir adelante.

Sin embargo, tal como lo menciona Maxwell (2000), con respecto a una actitud persistente no es suficiente con levantarse luego de una caída, sino que es necesario reelaborar la manera como se han realizado los esfuerzos y que no han dado los resultados esperados. Pues seguir insistiendo en una sola metodología errónea puede llevar al cansancio tanto físico como mental de la persona adulta mayor.

En este sentido cabe mencionar que, a su vez, la perseverancia le ayuda a la adulta y adulto mayor al insistir en encontrar una resolución ante una tarea compleja, según Hernández, García, Rubio y Santacreu (2004).

Por lo tanto, la actitud de perseverar en las personas adultas mayores debe acompañarse de una clarificación tanto del sentido de propósito como de un proyecto de vida donde se trace un destino, pero a su vez, tomando en cuenta la necesidad de considerar la flexibilidad en el cómo alcanzarlo, es decir, en buscar diferentes medios que mejor se ajusten para cumplir con la tarea.

3.5.7. Fe y Espiritualidad

Este rasgo del sentido de vida no se traduce propiamente a lo que respecta a una determinada religión o creencia, sino que va más allá e implica en muchas personas una de las principales motivaciones que dirigen el camino de sus vidas.

Por ello, la espiritualidad se entiende como la capacidad de las personas, más allá de su creencia religiosa, de hallar mediante la experiencia personal y social aquellas expresiones significativas que le ayuden en su establecimiento de metas y su relación con otros (Herrera, 2007). Además, la espiritualidad estable favorece la actitud en las personas para que logren enfrentar y resolver de manera adecuada las situaciones difíciles que se les presenten en la vida (Delgado, 2005).

Por otra parte, Bucay (2010) menciona que todos los seres humanos tienen una necesidad y tendencia de buscar la autorrealización, y todas las personas tienen el deseo de encontrarse a sí mismas como individuos para poder definir el sentido de su vida.

Razón por la que también, las personas tienen la necesidad de creer y refugiarse en algo más grande que sí mismas, y confiar en que existe un rumbo que llevará a un lugar más elevado.

Este autor menciona que la espiritualidad no es ajena a las personas y que, de alguna manera, todos tienen y sienten la necesidad de buscar algo más allá que les dé sentido a su vida y les impulse.

También Noblejas (2000), establece que la espiritualidad es una dimensión del ser humano caracterizada por una fuerza que puede oponerse o colocarse frente a un elemento tangible, está íntimamente ligada a la libertad y a la responsabilidad personal, y no se refiere meramente al sentido religioso.

Por ello, la espiritualidad tiene gran significado para la vida de muchas personas, al crecer, estar en paz consigo mismas y poder confiar en otras personas, todo dependerá al protagonismo que cada persona le otorga a estos aspectos dentro de la construcción de su sentido de vida.

Asimismo, para las personas adultas mayores esto no tiene por qué ser diferente, sin hacer distinción de etapas del desarrollo o de realidades de vida. Muchas personas creen fielmente y alcanzan un sentido de vida profundo e importante para sus vidas al refugiarse en su espiritualidad y fe; ya que como bien menciona Bonilla y Méndez (2001: 18): “El desarrollo espiritual parece que ayuda a entender por qué se tomó una decisión y no otra, por qué se abandonó un camino y se siguió otro.”

De igual manera, Barbero (2000) hace referencia a una serie de necesidades espirituales presentes en las personas. Una de ellas es la necesidad de encontrar sentido a la existencia, lo cual se puede reflejar en el establecimiento de un proyecto de vida en el cual se alcance satisfacción en el momento de desarrollarlo.

Por otra parte, este mismo autor rescata la necesidad de confiar la vida en algo más allá, en donde la persona no se conforma con ella misma, sino que busca tener contacto con algo que trascienda. Por lo tanto, todas las personas pueden basar su necesidad espiritual en

las experiencias y metas alcanzadas o en aquellas que deseen lograr en la vida. Aunado a esto, Urra (2010) menciona que las personas adultas mayores optimistas suelen plantearse y realizar acciones las cuales les permiten enfrentar su realidad, manteniendo la fe y esperanza de que las dificultades se resuelvan satisfactoriamente.

Para concluir, cabe rescatar la importancia del papel de la fe y espiritualidad en el momento de enfrentar situaciones de pérdida en la etapa de la vejez, principalmente cuando fallece una figura significativa o cuando se presenta el momento del retiro laboral. Este rasgo va a permitir que la persona desarrolle una actitud de aceptación ante la realidad vivida y se acople favorablemente a los cambios, lo que contribuye a desarrollar una mayor capacidad resiliente (Marín, 2012).

3.5.8. Sentido de propósito

Todas las personas en un momento determinado sienten la necesidad de definir y encontrar el propósito de sus vidas, mediante las experiencias que a diario viven y que les forman como personas. Cada quien va construyendo un propósito que le defina y le indique el camino por el cual desea vivir.

Relacionado con esto, “El propósito que persigas en la vida se constituye en un factor que le da sentido a tu existencia” (Maurus, 2006: 11). Tal y como rescata este autor, el tener un propósito claro puede influir considerablemente en el establecimiento del sentido de vida de una persona, ya que refleja el nivel de importancia que se adquiere en el momento de recibir o realizar una acción que provoque un sentimiento de satisfacción o felicidad.

Asimismo, reconocer el sentido de propósito es una tarea individual que cada quien debe asumir, debido a que nadie más puede decidir cuál debe ser ese propósito, sino que se descubre personalmente y de manera íntima (Jiménez y Arguedas, 2004).

Esto debido a que en muchas ocasiones, las experiencias, pensamientos, valores y creencias particulares de cada persona serán parte importante de la definición y clarificación de ese propósito de vida, por lo que resulta imposible que otras personas puedan definirlo.

Por otro lado, para las personas adultas mayores, el valorar sus labores y todas las actividades que llevan a cabo en su diario vivir, ya sea dentro o fuera de su núcleo familiar, les permitirá sentirse satisfechos y satisfechas consigo mismos y tener un sentimiento de logro, al considerar que han aportado sus capacidades, conocimientos y experiencias a otras personas.

Asimismo, es necesario rescatar que muchas veces “las personas mediante el apoyo, ayuda y amor que brinden a otros, pueden llegar a encontrar en estas acciones el sentido de sus propias vidas” (Vanistendael y Lecomte, 2008: 95), y con ello un sentido de propósito.

De este modo, se han expuesto los aspectos que se han considerado indispensables para el desarrollo de la investigación. Se ha enfatizado en los rasgos del sentido de vida desde un enfoque de Resiliencia, y gracias a ellos, se podrá analizar la importancia de la temática en la vida de quienes se encuentran en el proceso de jubilación y definir qué aspectos serán, necesarios abordar para una adecuada preparación.

Lo anterior se sugiere proponerlo desde la intervención de la y el profesional en Orientación, para lo que se ha considerado importante desarrollar en qué consiste la disciplina y cuál es la intervención que se pueda brindar mediante los diversos procesos que trabaja la disciplina, con el fin de abordar la temática de sentido de vida en las personas adultas jubiladas.

3.6. ORIENTACIÓN

A lo largo de la vida, cada persona debe enfrentar diversas situaciones, las cuales le permiten ir adquiriendo conocimientos y experiencias que formarán parte de su crecimiento. Sin embargo, en este transcurrir, es necesario ir fortaleciendo las habilidades personales para enfrentarse al medio adecuadamente y a los retos que presenta la vida.

Un ejemplo de dichos retos es el proceso de la jubilación, en el cual se vive un cambio dentro del rol que ha desempeñado la persona durante un período de su vida. Ante esto, la disciplina de la Orientación contribuye en la labor que corresponde a la persona, de clarificar su sentido de vida y así, pueda desempeñarse óptimamente en esta etapa del desarrollo.

No obstante, para tener una mayor claridad de la labor de la Orientación como ciencia es necesario retomar su significado y relevancia en la sociedad. Por lo tanto, se retoma la siguiente conceptualización de la Orientación:

(...) disciplina que concibe a las personas como un ser compuesto o compuesta de diversas áreas o dimensiones, tales como: física, cognitiva, emocional, social o espiritual. El o la profesional en Orientación ejercerá un rol de persona facilitadora, brindando espacios para la construcción de aprendizajes a través de la confrontación,

clarificación de ideas y pensamientos y toma de decisiones (Barrantes, Barrientos, Morales, Rivera, 2008:16).

Con respecto a lo anterior, la Orientación no solo se centra en un aspecto del ser humano, sino que se encarga de verlo como un ser integral el cual se verá influenciado, si una de sus áreas (ya sea física, cognitiva, emocional, social o espiritual) se encuentra debilitada, requiere de un fortalecimiento o de un cambio para lograr un equilibrio estable.

Igualmente, es importante mencionar que los fundamentos que nutren la disciplina de la Orientación son humanistas, lo cual permite obtener un mayor y mejor conocimiento de la realidad vivida por las personas orientadas (Escuela de Orientación y Educación Especial, UCR, 2000).

Asimismo, Naranjo (2006) menciona que la misión de la persona profesional en la disciplina de la Orientación consiste en fomentar la actitud de dirigir sus vidas de manera independiente y responsable, y que con ello, las personas puedan alcanzar los propósitos que les brinden un significado a sus existencias.

Dicho de otro modo, la Orientación se encarga de promover en las personas jubiladas actitudes que les ayuden a resolver y llevar adecuadamente los cambios que deben enfrentar de acuerdo con su edad, utilizando sus habilidades y fortalezas, siendo conscientes al mismo tiempo de sus debilidades, para que de esta manera clarifiquen su sentido de vida, logren tomar decisiones adecuadas y reformulen su proyecto de vida conforme a sus realidades. Por lo tanto, se pretende que las personas jubiladas, logren establecer una mejor calidad y satisfacción en sus vidas.

Es necesario tener claro que la Orientación visualiza al ser humano desde una perspectiva integral, no solo a nivel individual, sino también a nivel social, por lo que pretende que cada persona viva el presente y se proyecte hacia el futuro, de este modo sus actitudes deberán estar vinculadas con lo que desee ser y lograr en los diversos momentos de su existencia, tomando como fundamento el sentido que dirige su vida. Por esto, cada persona se debe concebir como un ser individual, el cual se desarrolla dentro de una colectividad llamada sociedad. Lo anterior se retoma dentro del Plan de estudios Bachillerato en Ciencias de la Educación con énfasis en la Orientación, al establecer que:

En la clarificación del sentido de vida, la Orientación considera que la persona es un ser independiente, irreplicable y libre, que se encuentra en un proceso de desarrollo individual y en relación con su grupo familiar, comunal y nacional y que es capaz de realizar su proyecto de vida en el aquí y ahora, con proyección hacia su meta final (Escuela de Orientación y Educación Especial, UCR, 2000:21).

Por ello, el sentido de vida es un elemento abarcado dentro de la disciplina de la Orientación de manera transversal, lo cual quiere decir que se fomenta mediante el desarrollo de diversas temáticas trabajadas con la población orientada, ya que se considera un elemento esencial el cual fomenta la motivación personal necesaria, para enfrentar diversos obstáculos y situaciones de la vida.

Por otra parte, en el momento de desarrollar cualquier tipo de proceso bajo una temática específica, es necesario conocer ciertas características de la persona o población con la que se está trabajando, ya que esto le permitirá al profesional en Orientación realizar procesos más significativos, los cuales logren alcanzar un mayor impacto.

Las valoraciones realizadas por el orientador, referentes a las situaciones o necesidades de la persona, le permiten tener una perspectiva más clara en relación

con los objetivos de la intervención y la modalidad más conveniente por elegir (Naranjo, 2006: 1).

Del mismo modo, es importante recalcar que la Orientación trabaja mediante procesos los cuales cubren diversas necesidades y fortalecen la interacción del ser humano y el medio que le rodea. Estos procesos son: el autoconocimiento, la identidad personal, el conocimiento del medio, la habilidad de toma de decisiones responsables y la formulación del proyecto de vida, lo cual permite clarificar y construir el sentido de vida asumido durante su existencia. Dichos procesos son desarrollados por profesionales en la disciplina mediante estrategias individuales y grupales, estos serán desarrollados a continuación.

3.7. PROCESOS DE ORIENTACIÓN

La disciplina de la Orientación trabaja bajo cinco procesos los cuales tienen una repercusión significativa en el desarrollo de las personas, como bien se mencionó anteriormente: por ello, el conocimiento y la vivencia de ellos influye en la construcción y definición del sentido de vida, ya que permiten conocer a fondo lo que se es, lo que se quiere llegar a ser y con qué recursos se cuenta. Dichos procesos son: autoconocimiento, identidad, conocimiento de medio, toma de decisiones y proyecto de vida. A continuación se detalla cada uno de ellos.

3.7.1 Autoconocimiento

Al llegar a la etapa de la jubilación, y gracias a los diferentes cambios que se presentan en este momento de la vida, las personas deben conocerse a sí mismas, de manera que sean capaces de reconocer qué habilidades han asumido y qué limitaciones han adquirido con los años.

Ante esto, es necesario clarificar la conceptualización de lo que implica verdaderamente el autoconocimiento, ya que permite tener una noción más amplia de no solo asociar este proceso con las capacidades personales, sino también tomar en cuenta otros elementos igualmente relevantes y de los que pocas veces se tiene conciencia.

Por ello, se toma como referencia lo planteado por Monjas (2000), ya que define este proceso como un conjunto de conocimientos, actitudes, percepciones, características o atributos que utilizan las personas para describirse a sí mismas, lo que implica un proceso de descripción basado en el nivel cognitivo. Resumiendo, el autoconocimiento surge a partir de la conciencia de las características propias del individuo, tanto de sus habilidades y fortalezas como de sus limitaciones. Con respecto a lo anterior, el autoconocimiento es un proceso el cual:

(...) consiste en saber destapar todo aquello que hace referencia a su persona. Una persona que se ha de querer a sí misma, también se ha de conocer mejor y aceptarse incluso con aquellos aspectos de su persona que normalmente llamamos defectos. Ha de ser tolerante consigo mismo y este autoconocimiento ha de permitir que se sienta plenamente identificado y, si es necesario, cambiar aquello que no le guste de su personalidad, de su forma de actuar y relacionarse con los demás (Navarro, 2009: 2).

Por ello, realizar un proceso de autoconocimiento personal permite tomar conciencia de cuáles son los factores internos que se poseen y cuáles se desean adoptar para poder vivir satisfactoriamente. Sin embargo, a pesar de que el autoconocimiento es todo un proceso que permite clarificar ciertos aspectos personales, este puede realizarse de manera profunda para poder conocerse y tener seguridad de los elementos que conforman la personalidad individual.

En relación con esto, Serrat (2005) menciona que el proceso de autoconocimiento (de pasar la información propia del inconsciente al consciente) supone una tarea difícil, pero verdaderamente apasionante y valiosa. Por esta razón este proceso es una labor compleja, ya que a partir de él las personas formularán su proyecto de vida el cual dirigirá su desarrollo en las diversas áreas.

Conviene resaltar que ejercitar la práctica para el conocimiento de sí mismo es de suma importancia debido a que "(...) la mejora de nuestro autoconocimiento nos lleva a un crecimiento personal, a un mejor conocimiento de las personas y a una relación más enriquecedora" (Serrat, 2005: 176).

Tal y como menciona el autor, el autoconocimiento conduce a la persona adulta mayor a mejorar no solamente su relación consigo misma, sino que a la vez ayuda a optimizar sus relaciones interpersonales, es decir, el autoconocimiento es una fortaleza clave para el desarrollo tanto personal como social de los seres humanos.

Asimismo, este proceso se puede ver influenciado favorablemente por el desarrollo de otras derivaciones propias de la autoestima, como lo son: el autoconcepto, la autoconfianza y el autocontrol. Un claro ejemplo es lo mencionado por Naranjo (2006), quien expresa que un beneficio de poseer un autoconcepto favorable es que permite a las personas incrementar su autonomía, debido a que son responsables de sus propias decisiones; además, asumen retos y poseen una mayor tolerancia a la frustración. Por ello el autoconcepto tiene una gran influencia en el control emocional y conductual de la persona.

Por el contrario, se considera que una persona que carece de la habilidad de conocerse a sí misma puede presentar dificultades a nivel personal y social. Ante esto es propensa a sentir incomodidad con su aspecto físico, depender excesivamente de otras personas, no asumir la responsabilidad de sus acciones, victimizarse ante las circunstancias vividas, presentar dificultades en el momento de expresar sus emociones y sentimientos, además de buscar constantemente agradar a los demás (Navarro, 2009).

Por tales razones se evidencia que el escaso autoconocimiento produce una fuerte inconsistencia en el desarrollo de la personalidad, ya que esto puede ocasionar conflictos a nivel emocional y cognitivo, lo cual dañará considerablemente la autoestima y limitará las capacidades sociales esto producirá obstáculos en el desarrollo intra e interpersonal.

Por esta razón, con el fin de evitar las situaciones mencionadas, es necesario que la persona profesional en Orientación trabaje el autoconocimiento desde edades tempranas, abarcando las diferentes áreas que conforman al ser humano. Para Pereira (1998) dicha habilidad se desarrolla mediante diversos procesos, estos son:

- El conocimiento del propio cuerpo: lo que significa ser consciente de las características físicas que se poseen y, al mismo tiempo, tener la capacidad de aceptarlas, con el fin mantener una autoestima equilibrada.
- El conocimiento de las fortalezas, aptitudes, intereses, motivaciones: este proceso puede dotar a las personas de una mayor motivación intrínseca, ya que dichos elementos influyen considerablemente en el momento de enfrentar situaciones adversas.

- El conocimiento de los sentimientos o emociones: lo cual permite favorecer la inteligencia emocional, y con ello, alcanzar un mayor autocontrol de las emociones, habilidad que beneficiará las relaciones establecidas por los seres humanos.
- El conocimiento de los pensamientos: permite a la persona conocer cuáles son sus valores, creencias y motivaciones, identificando, del mismo modo, cómo podría actuar ante diversas circunstancias.

Por otra parte, se debe tener claro que el proceso de autoconocimiento se desarrolla a lo largo de la vida y que este puede ir cambiando, tanto por lo que la persona adulta mayor vive durante las diferentes etapas del desarrollo, como por las decisiones que se toman ante las diversas circunstancias, lo cual se convierte en factores que pueden modificar su vida.

Por ello se dice que el proceso de autoconocimiento debe realizarse constantemente, dado que es cambiante. Ante esto “el proceso de autoconocimiento debe darse paso a paso y solo puede lograrse por medio de la experiencia personal” (Pereira, 1998: 9).

Asimismo, desde la disciplina de Orientación, el autoconocimiento es uno de los procesos en el que se favorecen espacios, estrategias y procesos, con el fin de que las personas adultas mayores adquieran la habilidad de tener consciencia acerca de quiénes son y con qué recursos internos cuentan, teniendo claridad de cuáles son las características, habilidades y limitaciones que las distinguen como personas, lo que les permiten desarrollar una identidad propia. De la misma manera, el autoconocimiento facilita que cada persona

logre identificar de forma clara cuál es el sentido de su vida mediante el conocimiento y la aceptación de lo que considere valioso en el diario vivir.

Por ello, Erickson, citado por Stassen y Thompson (2000), plantea que una de las tareas por cumplir por las personas al final de su existencia es contemplar la vida en su totalidad y con coherencia, por lo que necesitan aceptar su propia vida y “(...) creer que lo hicieron lo mejor posible en sus circunstancias. Si tienen éxito en esta tarea, habrán desarrollado la integridad del ego.” (Stassen y Thompson, 2000: 204).

Parte de este análisis ayudará a la persona que se encuentra en la etapa de la vejez a tener mayor claridad de quién es ahora, lo que generará, a su vez, un sentimiento de paz, satisfacción y tranquilidad.

De este modo, el autoconocimiento le permite a la persona estar preparada ante los retos diarios que irán variando con las diferentes etapas del desarrollo, donde cuyo autoconocimiento comprende una visión integral que contempla aspectos en los ámbitos físico, emocional e intelectual. Así, consciente de las fortalezas y limitaciones, se aprovechará mejor las oportunidades que el medio ofrezca, dado que la persona contará con la capacidad de ajustarlas para su favorable inserción.

Por último, es necesario recalcar que el hecho de poseer un favorable conocimiento de sí misma y mismo facilita el desarrollo de la identidad personal, lo cual resulta indispensable en el momento de desenvolverse en una sociedad determinada. Esta es una tarea que se da a lo largo de la vida, por lo que debe ser un proceso presente en la clarificación del sentido de vida de las personas jubiladas.

En vista de lo anterior, a continuación se detalla el significado de la identidad y cómo esta puede ayudar al ser humano a identificar lo que el medio le ofrece, tomar decisiones y con base en estas desarrollar un proyecto de vida el cual clarifique el verdadero sentido que rige su vida.

3.7.2. Identidad

Desde el momento cuando cada ser humano nace, debe desenvolverse dentro de un medio al cual va a pertenecer por el resto de su vida; de ahí la necesidad de desarrollar ciertas características que formarán parte de la individualidad de cada persona, rasgo que le diferenciará de las otras con las cuales deberá convivir a diario.

Esta serie de características se han denominado identidad personal. Sin embargo, para tener más claro este concepto se toma como referencia a Salazar (2003) quien expresa que la identidad se define como “una estructura de representación, un sentimiento subjetivo del sí mismo y a la vez una forma de autopresentación de ese sí mismo.” (Salazar, 2003: 13).

Del mismo modo, se recalca que la identidad no solo se limita a la representación personal que se posea de sí mismo, también implica las acciones que manifiestan la forma de ser de cada persona. Estas acciones se realizan con el fin de marcar, en la personalidad, la autenticidad o similitud existente frente a la personalidad de otros.

De igual manera, Adams y Marshall, citados por García (2008), manifiestan que la identidad está formada por aspectos sociológicos y psicológicos los cuales reciben la influencia del ambiente y de la clase social. Además, dentro de este proceso se da una

activa construcción personal en la creación de lo que es importante para sí mismo y para los otros. Esta construcción se basa en procesos cognitivos y personales que involucran el conocimiento de sí mismo para dirigir su comportamiento.

Es decir, la identidad se construye con base en la información recibida por el ambiente en el que se desenvuelve cada persona; por ende, la influencia que pueden tener la familia, los amigos, la educación y los medios de comunicación son determinantes para definir esa identidad.

Igualmente, el autoconocimiento que se tenga a la hora de definir metas, valores, habilidades, fortalezas, debilidades y limitaciones repercutirá en la conformación de la identidad personal.

Asociado a lo anterior, Papalia (2006) menciona que las personas conforman su identidad con base en las percepciones asociadas a las características físicas y capacidades cognoscitivas que poseen de sí mismas, estas percepciones pueden ser conscientes o inconscientes y se analizan constantemente en el momento de recibir información del medio en el cual la persona se desarrolla y vive diversas experiencias.

De ahí que las vivencias experimentadas a lo largo de la vida contribuyen a la conformación o restructuración de la identidad personal, ya que cada persona puede ir cambiando o fortaleciendo las características que forman parte de su ser, esto como consecuencia de las experiencias vividas, las cuales son el resultado de sus acciones y de su personalidad.

Por otra parte, es importante rescatar que la identidad es un tema que se ha desarrollado a profundidad, sobre todo, referente a la identidad en la etapa de la adolescencia. Sin embargo, Erikson (1971) menciona que esta continúa desarrollándose a lo largo de la vida; según este mismo autor, la identidad está conformada por roles y compromisos sociales. Ante esto, en la edad adulta, se debe hacer una reestructuración de esos roles y de las relaciones, lo que puede provocar problemas de identidad (Papalia, 2006).

Por lo anterior, la identidad no se define, en su mayoría, durante la adolescencia, sino que puede experimentar modificaciones a raíz de las experiencias vividas (de manera circunstancial o debido a las crisis propias de cada etapa del desarrollo). Es decir, la identidad no es estática, sino que está abierta a cambios en etapas posteriores.

Con respecto a lo anterior, en la etapa de la vejez se puede considerar que la identidad cambia considerablemente cuando la persona debe enfrentar el cambio de transición referente a la etapa de la jubilación, ya que se realiza un cambio significativo de los roles que se venían desarrollando desde muchos años atrás, tanto en el ámbito social (trabajo, la familia) como personal (asimilación de una rutina diaria, realizar una labor específica).

Por otra parte, la disciplina de la Orientación se ha encargado de trabajar en el desarrollo de procesos que contribuyan a la construcción y definición de la identidad personal, ya que si no se cuenta con este recurso, existe una mayor vulnerabilidad de vivir conflictos a nivel personal y social.

Por esto, la Orientación trata de fomentar la autoconciencia personal, con el fin de identificar qué determina la conducta de la persona y con qué recursos cuenta para poder clarificar y trabajar en el logro de las metas que se plantea. Por ello, saber qué es lo que define a una persona, permite visualizar el camino por seguir y las opciones más favorables por considerar.

Por último, cabe rescatar que todas las personas poseen una identidad que no solo las diferencia de las demás, sino que también produce cierto nivel de “comfort” y satisfacción. Por ello, trabajar constantemente en la reconstrucción de la identidad permitirá contar con un nivel de motivación personal el cual impulsará a las personas en su desarrollo y a obtener mayores satisfacciones en la vida.

Así que, para poder alcanzar la autorrealización y estabilidad personal, es necesario tener un amplio conocimiento de lo que se puede llegar a ser y hacer, pero para esto es fundamental conocer qué ofrece el medio en el cual la persona se desenvuelve. Por esto, a continuación se detalla la importancia del conocimiento del medio y cómo este puede influir en la toma de decisiones y en la construcción de un proyecto de vida.

3.7.3. Conocimiento del medio

Conocer la influencia del ambiente y lo que este puede ofrecer a las personas adultas mayores para que alcancen su potencial es parte de la intervención que realiza la disciplina de la Orientación. Hacerlo resulta vital, ya que según Mosca y Santiviago (2011), este es el espacio donde la persona realiza su trascendencia, transforma al mundo y este lo transforma a su vez.

Por lo anterior, el conocimiento del medio juega un papel importante en la búsqueda del sentido de vida de las personas, pues permite alcanzar la trascendencia por el apego a los elementos circunscritos en ese entorno (personas, cosas o situaciones).

Por ello, se resalta el hecho de que cada persona adulta mayor debe estar consciente de las posibilidades con las que cuenta, como punto articulador entre otros procesos también importantes, no solo para poder formular un proyecto de vida, sino también para tener el vasto conocimiento de quién se es como persona, cuáles valores han sido trascendentales, cuáles son las personas más significativas y cómo la influencia de lo que ha recibido, tanto por medio de la educación formal e informal, puede repercutir en su diario vivir.

Por otra parte, es necesario tener presente que el conocimiento del medio es un proceso que inicia desde la infancia por medio de la socialización con la familia. Posteriormente, dicha tarea se va ampliando en la interacción con el entorno que rodea a la persona: la escuela, posibilidades y recursos que le ofrece su comunidad, estableciendo participación en diferentes grupos y actividades (Pereira, 1998).

Ante esto, la familia y el ambiente vivido dentro de ella son elementos claves que le permitirán a cada persona, como primer escenario, conocer lo que la sociedad le puede ofrecer. Por tal motivo, las costumbres, valores, normas y relaciones establecidas dentro de la familia influirán considerablemente en la personalidad y desenvolvimiento en etapas posteriores.

Al respecto, Mosca y Santiviago (2011) mencionan que las personas presentan una necesidad de expandirse más allá de sí mismas y de su núcleo familiar, otorgando la posibilidad de explorar nuevas opciones y alternativas, lo cual beneficia el enriquecimiento en las diferentes áreas que conforman a la persona.

Por esta razón, desde la Orientación se fomenta el conocer qué le ofrecen a la persona su comunidad y su país, analizando, entre otros aspectos, las posibilidades educativas, de capacitación y las alternativas ocupacionales con las que puede contar (Pereira, 1998).

Dicho de otro modo, estos recursos permitirán que las personas adultas mayores tengan mayor claridad de lo que desean realizar, y con ello, establecer objetivos y tomar decisiones más acertadas que les permitan construir un proyecto de vida, con metas alcanzables, las cuales contribuyan dentro de su autorrealización personal aprovechando lo que el medio tiene para ofrecer en cada contexto, ya que según Mosca y Santiviago (2011), es imprescindible la vinculación entre el conocimiento de sí misma y del medio que le rodea para poder decidir, con lo cual queda en evidencia el engranaje entre los diferentes procesos que trabaja la disciplina.

Por otra parte, es fundamental retomar la importancia de comprender todos los elementos que conforman el contexto en el cual una persona se desenvuelve:

Ubicarse en un contexto significa ser capaz de comprender las claves que rigen los aspectos formales e informales, los valores que predominan en un entorno, los comportamientos sociales y sus causas, así como las oportunidades académicas y profesionales que ofrece el entorno. Es estar inmerso en una cultura, (Echeverría, Isus, Martínez, Sarasola, 2008: 200).

Con respecto a esto, no es posible formar parte de una sociedad sin estar consciente de las oportunidades, limitantes y fortalezas que ofrece. Por esto, conforme se comprendan las claves de cómo desenvolverse en el medio de manera adecuada, se determinarán acciones para vivir en la cotidianidad.

Asimismo, dentro del conocimiento del medio la persona adulta mayor evoluciona junto con el mundo que le rodea, por lo que las necesidades de ambas partes no serán las mismas en las diferentes etapas que vive cada ser humano. Por esto el conocimiento del medio es un proceso que debe continuar en la etapa de la vejez, el cual le permita a la persona adulta mayor estar al tanto de las posibilidades con las que cuenta para reelaborar su proyecto de vida e invertir su tiempo libre, una vez que haya pasado por la transición hacia la jubilación.

Ante esto, se resalta la posibilidad de capacitación que las personas adultas mayores puedan recibir de acuerdo con sus intereses personales, identificando los servicios que brindan las instituciones que atienden a dicha población. Estas instituciones cumplen un papel fundamental dentro del bienestar integral de este sector, de ahí la importancia de que tomen conciencia de lo que el medio les ofrece.

De igual manera, el apoyo de la familia, amigos y amigas es trascendental en la vida de las personas adultas mayores jubiladas, debido a que eso les proporciona mayor seguridad y confianza al desempeñar diversas actividades de ocio, recreación, formación o capacitación.

Se puede concluir que el vasto conocimiento de todos los recursos externos con los que cuentan las personas adultas mayores va a permitir un mayor desarrollo de sí mismas y con ello, sus sentidos y proyectos de vida serán más claros y contundentes, lo cual enriquecerá a la persona para enfrentarse a las etapas venideras y sus requerimientos.

Por ello, lo anterior requiere que la persona realice un esfuerzo por adecuarse a los avances que se presentan en su entorno, donde deberá contar con una serie de habilidades presentes en los rasgos que conforman el sentido de vida, tales como la apertura hacia nuevos aprendizajes, persistencia, optimismo, entre otros; para explotar las opciones que se encuentran en el mundo exterior y que pueden ser aliadas de las personas jubiladas en su reformulación del proyecto de vida.

Además, el conocimiento del medio en el que se desenvuelve cada persona le permite tomar decisiones acordes con su realidad, tomando en consideración las posibles opciones con las que cuenta y así, evaluar las consecuencias de sus decisiones, ya sean positivas o negativas. A continuación, se detalla el proceso de toma de decisiones como una habilidad para la vida y como un eje de trabajo en la disciplina de la Orientación.

3.7.4. Toma de decisiones

Los seres humanos toman distintas decisiones constantemente, algunas de estas son más relevantes que otras, pero lo cierto es que no es posible pasar un día sin tener que decidir; sin duda alguna, las decisiones que se tomen a lo largo de la vida van a repercutir favorable o desfavorablemente en el desarrollo de una persona.

Por ello, cabe rescatar que la toma de decisiones, aunque puede ser vista como una tarea sencilla, en realidad es todo un proceso para la vida, ya que conlleva un grado de responsabilidad significativo que cada individuo debe asumir. Por ende, el hecho de tomar decisiones de manera precipitada puede tener un impacto importante tanto para la persona que toma la decisión como para el ambiente en el cual se desenvuelve.

Igualmente, es importante destacar que el proceso de toma de decisiones se da en el momento en el que la persona se percata y reconoce que es necesario elegir entre las opciones que se le presentan, es decir, tomar una decisión. Esto comúnmente se presenta debido a la aparición de un problema o por la disconformidad existente con la condición actual (Umanzor, 2011).

Por consiguiente, el hecho de tomar decisiones es una verdadera necesidad en la vida de las personas adultas mayores, ya que permite alcanzar el desarrollo y la estabilidad en todas sus áreas de vida. De forma que el saber tomar decisiones acertadas es una capacidad que puede ser aprendida o mejorada.

Respecto a esto, Pereira (2012) menciona que la toma de decisiones es todo un proceso complejo el cual lleva a la persona a la comprensión de las posibles consecuencias que se darán a partir de la decisión elegida y cómo le afectará a sí misma y a las demás personas involucradas y/o afectadas con lo que se decida.

Por ello, las decisiones generan experiencias de vida las cuales influirán, ya sea de manera positiva o negativa, en el presente y en el futuro de las personas, sin embargo, la manera como se tomen estas va a depender de los factores internos (personalidad,

autoconocimiento, identidad) y externos (conocimiento del medio) que forman parte de cada individuo. Ante esto se puede considerar que muchas de las decisiones son producto de lo que la persona es y quiere ante la vida.

Por otra parte, Pérez y Rivera (2005) mencionan que las decisiones son un proceso en el que se puede elegir de manera precipitada sin analizar adecuadamente las opciones o, por el contrario, pueden tomarse las decisiones de manera pausada y evaluando las posibilidades para determinar así, cuál es la mejor decisión según la realidad que se está viviendo.

Es decir, tomar decisiones acertadas es un proceso que requiere de una capacidad de análisis y de un adecuado conocimiento de sí mismo, que a su vez implica tener un conocimiento claro de qué es lo más adecuado y qué alternativas traería mayores y mejores satisfacciones en las diferentes áreas de la vida.

Por lo tanto, el proceso de toma de decisiones no solo se lleva a cabo en el nivel cognitivo, sino que es producto de la experiencia que se esté viviendo, del contexto en el que se está inmerso y de las emociones o sentimientos vividos. Por ello, dicho proceso implica tener un autocontrol emocional favorable, mantener la motivación ante la incertidumbre y desarrollar la habilidad de la creatividad (Padilla, 2009).

Asimismo, es necesario tener presente que la toma de decisiones implica trabajar en el fortalecimiento de la personalidad y la fuerza interna que genera la actitud mostrada ante las diversas situaciones vividas, principalmente ante las situaciones adversas, ya que es en estas donde más se dificulta tomar decisiones acertadas. De manera que se puede considerar

que el hecho de tener una autoestima favorable contribuye al proceso de toma de decisiones.

Por otra parte, el papel que juegan los factores externos, llámese la familia, la comunidad, la escuela, amigas y amigos, además de los medios de comunicación, influyen de manera considerable en el proceso de toma de decisiones, pues gracias a estos las personas tienen acceso a la información necesaria para poder conocer acerca de las alternativas con las que cuentan y, con ello, elegir la opción más viable para su vida. Además, el hecho de conocer acerca de las decisiones tomadas por otras personas y los resultados de estas permitirá a cada quien construir su visión acerca de lo que le es más factible elegir a lo largo de su vida.

De la misma forma, la habilidad para la toma de decisiones es un aprendizaje que se desarrolla paulatinamente; en consecuencia, requiere de una constante práctica y formación. Pese a esto, las personas adultas han mostrado una actitud de preocupación por las decisiones que niñas, niños y adolescentes deban tomar, por tal razón, se han encargado de asumir la responsabilidad de tomar las decisiones por ellos, con el fin de controlar las consecuencias. Esta situación limita las experiencias de la niña, niño o adolescente, impidiendo el desarrollo de su capacidad de elección (Pereira, 1998). Esto puede afectar la habilidad de tomar decisiones acertadas en la edad adulta, factor que puede impedir la formulación de un proyecto de vida estable.

Esta es una situación, de las tantas, que ha despertado el interés de la disciplina de la Orientación para preparar a las personas en la formación de la toma de decisiones; por ello,

a lo largo del tiempo han surgido algunas teorías o modelos que facilitan el conocimiento acerca de cómo tomar decisiones. Uno de estos modelos es el propuesto por Chávez, Frías, Mata, Monge y Rodríguez (1981). Dicho modelo surge a raíz de la investigación bibliográfica de las teorías de Gelatt, Tolbert y Pharis, teóricos encargados de investigar a profundidad el proceso de toma de decisiones que realizan las personas ante diversas circunstancias.

Estas autoras proponen tres etapas dentro del proceso de toma de decisiones, las cuales son:

- **Anticipación:** en esta se busca conocer las condiciones que influyen en la toma de decisiones, como lo son: el conocimiento y aceptación de sí misma (conocer cuáles son las fortalezas, debilidades, deseos, sentimientos y metas que se poseen), la clarificación y jerarquización de los valores personales (los cuales son aprendidos desde la infancia y guían el comportamiento de cada persona) y el conocimiento de lo que el medio ofrece (los recursos, posibilidades y alternativas con las que se cuenta).
- **Selección para la toma de decisiones:** en este momento aparece la necesidad de tomar una decisión, por lo que se formularán objetivos, se dará la búsqueda de la información necesaria (paso en el cual el contacto con otras personas es fundamental) y con base en lo anterior se analizarán las alternativas, seleccionando una de ellas como la más factible.
- **Evaluación y ejecución de la decisión:** este paso consiste en la toma de la decisión en sí y se evalúa considerando los efectos o consecuencias de esta; es

recomendable evaluar el proceso y asumir la responsabilidad de la elección realizada.

Este modelo contribuye a fomentar en las personas un análisis detallado de todos los aspectos que conlleva la toma de decisiones, ya que no solo se centra en la acción de tomar una decisión, sino que abarca el antes y el después, lo que permite visualizar este proceso como un hecho más enriquecedor y no como una selección realizada al azar.

No obstante, se debe tener presente que no todas las decisiones pueden ser tomadas de una manera tan estructurada, debido a las circunstancias inesperadas que enfrentan las personas en su diario vivir; “Cuando tomamos decisiones es necesario estar conscientes que cada una trae consecuencias positivas o negativas y también implica un riesgo” (Umanzor, 2011: 17). Sin embargo, poner en práctica esta serie de pasos puede permitir que la persona decida sin presiones y, al mismo tiempo, evite entrar en un estado de incertidumbre, el cual afecte su desarrollo emocional y cognitivo.

En vista de lo anterior, la disciplina de la Orientación se preocupa por desarrollar procesos, ya sean individuales o grupales, en los cuales se fomente la habilidad de tomar decisiones y que con ello, la persona construya un proyecto de vida que brinde motivación y satisfacción personal.

De igual manera, el hecho de poder contar con esta habilidad permite elegir y clarificar qué se quiere alcanzar, identificar cuál es su objetivo en la vida, qué es lo que le brinda felicidad y qué le ayudará a encontrar su autorrealización personal. En otras

palabras, el proceso de toma de decisiones le facilitará al ser humano encontrar su sentido de vida.

En fin, la toma de decisiones es el medio por el cual la persona adulta mayor logra concretar lo elaborado en procesos anteriores, donde se refleja sus aspiraciones, metas y deseos, tomando en cuenta la flexibilidad que se requiere para llevar a cabo la elaboración y vivencia del proyecto de vida, sin embargo, este proceso sigue un sistema estructurado que puede ser dirigido con la ayuda de un profesional en Orientación.

Así que la toma de decisiones es clave para que la persona pueda ir alcanzando su potencial, así como las oportunidades que se presenten a nivel externo. De este modo la toma de decisiones comprende un siguiente proceso más amplio que consiste en el proyecto de vida, donde se denota el papel protagónico que cumple la toma de decisiones en la formulación de lo que se quiere alcanzar a lo largo de la vida.

En conclusión, el autoconocimiento, la identidad, el conocimiento del medio y la toma de decisiones son aspectos que se trabajan desde la disciplina de la Orientación, los cuales permiten a las personas adultas mayores planificar su proyecto de vida. Por ello, es necesario desarrollar procesos en los cuales se refuercen estos aspectos, con el fin de dotar a las personas adultas mayores de herramientas que les permitan enfrentar favorablemente las dificultades y experiencias vividas a lo largo de la etapa.

3.7.5. Proyecto de vida

Desde la disciplina de la Orientación el proyecto de vida es un pilar muy importante, ya que este proceso permite que las personas definan claramente lo que quieren lograr en sus vidas.

Ante esto, se puede decir que parte de lo que el proyecto de vida implica es el hecho de plantear diversos objetivos los cuales contribuirán a alcanzar la realización personal. Además, este proceso permite que la persona construya un ajuste consigo misma y con su ambiente, dado que esto puede mostrar más entrega y dedicación en las labores de su diario vivir.

Por ello, dentro de las definiciones de proyecto de vida y aportes que se han dado sobre el tema, en general, se ha tomado en cuenta la contribución del autor D'Angelo, citado por Jiménez (2008: 1), quien define proyecto de vida como:

(...) un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que adquiere forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo o hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada.

Por lo tanto, el proyecto de vida es una construcción interna realizada por la persona, la cual le permitirá a lo largo de la vida formular objetivos y metas que se irán alcanzando progresivamente, por medio de determinadas acciones, aunadas a elementos externos, que brindarán oportunidades o limitaciones y estas permitirán avanzar o replantear el proyecto de vida personal.

Adicionalmente, es importante señalar que dentro del proyecto de vida se realiza un análisis del pasado, junto con la situación actual, y a partir de esto, una visualización hacia el futuro (Juárez, Lasso, Lomelí, Gonzales, Nava, 2006).

Por lo anterior, el vivir el aquí y el ahora, tomar lo positivo de cada experiencia y aprender activamente de ella, puede contribuir al proceso de reconstrucción del proyecto de vida, ya que, poco a poco, por medio de la experiencia de cada persona, éste puede ir cambiando y satisfaciendo las necesidades personales que se ajusten a la etapa del desarrollo que se está viviendo.

Por ello, se debe realizar una fusión entre el conocimiento de sí mismo y el de lo que el medio le puede ofrecer a cada persona, ya que con base en esta información, se tomarán decisiones las cuales conlleven gratificación y realización personal. Es por esto que, se puede decir que el autoconocimiento es la base del proyecto de vida en cualquier persona (Domínguez, 2002).

Por otra parte, es importante que en el momento de formular un proyecto de vida éste sea realista y se ajuste a las potencialidades, necesidades, posibilidades y valores de cada persona, pues si no es así, se podría caer en idealismos los cuales traerán desilusiones y desmotivación al no poder cumplir con los objetivos y metas planteadas.

También, cabe mencionar que existen dos momentos elaborativos los cuales permiten la conformación del proyecto de vida, estos momentos son: la valoración de temas de la experiencia personal y la configuración de los planes de vida (D'Angelo, 2002):

- El primer momento se centra en el análisis de lo que se siente, lo que se hace, cómo se es con respecto a lo que se siente y se hace, qué consistencia se posee, qué se debe cambiar o reorientar, qué relevancia tiene lo que se hace, cuál es el compromiso que se debe asumir, con cuáles alternativas se cuenta, cuáles son los pro y los contras de dichas alternativas. Dichas características le competen a la persona por sí misma clarificar y definir.
- En el segundo momento la persona (ya con claridad de las características anteriores) debe centrarse en el establecimiento y organización de metas, además del establecimiento de estrategias para el logro de ellas. Lo que implica poner en práctica el primer momento.

Ante esto se evidencia que el proyecto de vida es todo un proceso que no se construye a la ligera, ya que de él dependerá el presente y el futuro de cada persona. También, es un proceso que no se limita a una etapa de desarrollo en específico, por el contrario, se puede elaborar o reelaborar a lo largo de toda la vida, por lo que la vejez no es la excepción.

En este sentido cabe rescatar que durante la vejez, suele aparecer un deterioro en las personas, no obstante, este cambio se ha visto postergado, debido a que se puede llegar a edades avanzadas en muy buenas condiciones físicas y mentales y con ello, contar con una considerable suma de posibilidades, capacidades y aptitudes, lo que implica que aún las personas en dicha etapa puedan reconstruir sus proyectos de vida (Wojtila, 2002).

Por otra parte, se debe tener en cuenta ciertos aspectos para la elección de distintas metas dentro del proyecto de vida, como el nivel de satisfacción que se ha venido dando en las labores realizadas previamente y disponibilidad de llevar a cabo actividades que no se realizaron por distintas circunstancias y que en este momento pueden retomarse. Por ello, se puede recalcar que la persona que ha estado satisfecha debe procurar mantener ese estado a favor de sí misma, y quien ha postergado sus objetivos tendrá mayor oportunidad de realizarlos, si las condiciones lo permiten.

Al respecto, “Como parte de la reelaboración de su proyecto de vida, la persona se plantea nuevas metas o desarrolla algunas que postergó en etapas anteriores por diferentes motivos, resultando de gran importancia, que estas sean realistas, positivas y concretas” (Álvarez et al., 2007: 51).

Es así como el hacer un recuento de lo alcanzado o lo que quedó pendiente por lograrse es importante (aunque se deben agregar otros elementos tales como el conocimiento del ambiente que rodea a la persona y el reconocimiento de las capacidades que se posean). Además, el retomar sueños o metas que han quedado de lado en el camino, puede significar una fuente de motivación para la persona en la construcción de su proyecto de vida.

Asimismo, las actividades que una persona desea realizar pueden estar basadas en grandes expectativas, sin embargo, se recomienda ajustarlas a las posibilidades con las que se cuenta para evitar caer en una etapa de desencanto por no cumplir lo deseado. Consecuentemente, la persona debe contar con la capacidad de reorientar sus planes y

buscar proyectos más realistas y así, favorecer su satisfacción personal (Pérez, Zepeda, Castellanos, Agüero, López, Mejía, López, 2006).

En síntesis, el proceso de formular o replantear el proyecto de vida personal conlleva a la autorrealización, por lo que se convierte en parte del sentido de vida de una persona; esto contribuye a tener esa fuerza interna que motiva a continuar con el camino de la vida.

Para concluir, según lo expuesto en cada proceso, se refleja la labor que cumple la persona orientadora dentro de la población conformada por las personas jubiladas. A lo largo del proceso de jubilación, las personas presentan una serie de necesidades que pueden ser atendidas con la colaboración de un profesional en Orientación que, por medio de la aplicación de su metodología y estrategias, pueda favorecer la vivencia de esta etapa y contrarrestar las diversas debilidades que se puedan presentar; con el fin de preparar al jubilado para vivir la tarea de la jubilación con satisfacción y explotar las diferentes posibilidades que trae consigo este nuevo rol.

Lo anterior dependerá de la visión del individuo sobre la jubilación, aspecto que puede fortalecerse por medio de un trabajo preventivo donde la persona pueda despejar dudas, prejuicios y visualizar diversas alternativas ante las necesidades presentadas. Esto no puede ser posible, sin antes adentrarse en la vivencia de la jubilación en las personas, por lo que ha sido fundamental acudir a la experiencia de una población determinada, con el fin de analizar su experiencia y establecer así, los lineamientos necesarios para desarrollar con quienes están próximos a este nuevo capítulo de sus vidas.

3.8. PAPEL DE LA ORIENTACIÓN EN EL INSTITUTO COSTARRICENSE DE ELECTRICIDAD (ICE)

La presente investigación se ha desarrollado con una población jubilada que trabajó para el Instituto Costarricense de Electricidad (ICE). Dicha institución cuenta con servicios de Orientación que se enfocan en la preparación del personal pronto a jubilarse.

De esta manera, resulta necesario establecer en qué consiste la intervención que se imparte en el ICE; así que en colaboración con la orientadora, la Lic. Orfilia Ugalde, encargada del Departamento de Orientación, se ha obtenido la información pertinente.

Dicha intervención, como se mencionó anteriormente, se realiza antes de la jubilación, lo que permite a la población contar con un espacio donde se les brinda asesorías, información y acciones de suma utilidad para afrontar de la mejor manera y con una mejor perspectiva esta nueva tarea. A esto se le suman las actividades, capacitaciones y demás espacios que ofrece la APICE, cuyos integrantes ya se encuentran jubilados.

Por otra parte, el rol del profesional en Orientación dentro de esta institución se caracteriza por cumplir diferentes intervenciones, las cuales, según la Lic. Orfilia Ugalde, se basan en el objetivo del programa que consiste en promover en la jubilación la construcción permanente del sentido de vida.

Así mismo, de acuerdo con lo indagado, dichas intervenciones consisten en dos modalidades, que se distribuyen en intervención individual y colectiva. Ambas se centran en la preparación para la etapa de la jubilación. Dentro de la primera modalidad, se

atienden casos de jubilación por invalidez, vejez o muerte, o bien por crisis propias de la etapa de desarrollo; en la segunda, se trabaja con cinco módulos y en cada sesión se desarrolla un tema, en los cuales según la Orientadora del ICE, la Lic. Orifilia Ugalde, se desenvuelven de la siguiente manera:

- Primer módulo: se abarcan los siguientes temas: trabajo, jubilación, familia, etapas y mitos de la jubilación.
- Segundo módulo: se dedica esta etapa al tema de la salud en general y la sexualidad.
- Tercer módulo: se realiza asesoría económica, se informa sobre los diferentes regímenes de pensiones y algunas opciones para distribuir los bienes.
- Cuarto módulo: se trabaja bajo la temática de proyecto de vida.
- Quinto módulo: se desarrolla el tema de la recreación.

De esta manera, se puede evidenciar que la labor realizada en el ICE, desde la disciplina de la Orientación, se basa en la naturaleza integral de la persona, abarcando sus diferentes áreas. Además, se realiza siguiendo los parámetros establecidos para la disciplina por medio de los módulos anteriormente descritos.

Sin embargo, es preciso rescatar que el trabajo realizado dentro de la institución cuenta con un factor de continuidad que se lleva a cabo por medio de la APICE, dado así se da seguimiento y un espacio donde quienes están jubilados pueden poner en práctica lo aprendido en la capacitación previa.

Además, el ICE cuenta con el aporte de la disciplina de la Orientación, ya que ha buscado llegar a diferentes poblaciones y contextos, con lo cual ha demostrado su

necesidad para el desarrollo humano dentro de las distintas instituciones que conforman la sociedad costarricense. De modo que resulta pertinente mencionar las funciones realizadas en la institución, analizarlas y reelaborarlas, para así establecer nuevas propuestas con base en las experiencias previas con el objetivo de respaldar, fortalecer y consolidar dicha contribución.

CAPÍTULO IV

PLANTEAMIENTO DE LA METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

4.1. Estrategia metodológica

A continuación, se describe la estrategia metodológica utilizada en la presente investigación. Esta comprende, primeramente, lo referente al tipo de investigación, conformado por el paradigma y el enfoque desde el que las personas investigadoras se acercaron a los propósitos del estudio. Seguidamente de las características y el contexto de los informantes clave del estudio. De igual manera, se detalla la negociación con la persona que contactó a las investigadoras con la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad, concretamente con las personas participantes del estudio. Posteriormente, se describen los instrumentos, técnicas y procedimientos utilizados para la recolección y análisis de la información. Por último, se señala lo referente al consentimiento informado.

4.1.1. Tipo de estudio

La presente investigación se ubica en el paradigma interpretativo (Erickson, 1997; Flick, 2004; Gurdián, 2007). Se tomó como referencia este enfoque por los siguientes factores: permite la adecuación necesaria entre métodos y teorías; toma en consideración las diversas perspectivas de las personas participantes; permite manifestar la capacidad de reflexión de las investigadoras y la investigación misma; cuenta con una variedad de enfoques y métodos; permite la comprensión de los fenómenos internos como un principio epistemológico; toma en cuenta la reconstrucción de situaciones como un punto de partida y toma como referencia la construcción de la realidad.

La opción por dicho paradigma (Erickson, 1986) se consideró por la finalidad última del estudio, que es la de tratar de comprender la realidad en su carácter específico, distintivo y particular, que mencionaron las personas jubiladas del ICE en relación con su sentido de vida, conformado por sus rasgos (Jiménez y Arguedas, 2004).

Por lo tanto, lo que hace que una investigación se visualice desde un paradigma interpretativo es la orientación y la intención central del estudio que se realiza, no el procedimiento de recolección de los datos, lo cual permitió a las investigadoras seleccionar el método de investigación para dar respuesta a los objetivos planteados.

El paradigma interpretativo toma como referencia para sus investigaciones los métodos cualitativos de investigación, entre ellos la entrevista o la triangulación de los datos. Sin embargo, ello no implica una renuncia a la cuantificación y a los instrumentos de análisis formal, sino que toma como preocupación prioritaria, la decisión de qué tiene sentido de cuantificar, con el fin de conseguir *descripciones más precisas y validar las interpretaciones más contextuales* (Coll, 1989: 275).

En resumen, desde la perspectiva interpretativa, se enfatizan los significados sociales que las personas asignan al mundo que les rodea. Además, resulta importante conocer y comprender las perspectivas de las personas participantes y las circunstancias en que se encuentran, así como, en este caso, sus experiencias, pensamientos y reflexiones sobre los rasgos de sentido de vida.

Por otro lado, en cuanto al enfoque de investigación se utilizó el de tipo fenomenológico, el cual tiene por finalidad última identificar, describir y comprender las

experiencias de las personas participantes en su contexto. Los datos fueron leídos, agrupados, organizados y analizados por parte de las investigadoras. Las categorías de interés fueron las relacionadas con los rasgos de sentido de vida, así como las subcategorías (Álvarez-Gayou, 2007; Coll, 1989).

En la presente investigación se consideró la utilización de elementos de carácter cuantitativo y cualitativo, con el propósito de contribuir al conocimiento del sentido de vida en las adultas y los adultos mayores jubilados pertenecientes al APICE. Lo que define la utilización de los instrumentos es su orientación metodológica, de dicha orientación se obtiene, un análisis y conclusiones muy diferentes (Erickson, 1989). “Lo importante es cómo se relaciona con los compromisos paradigmáticos, así como su situación en un contexto de problemas, intereses, y finalidades científicas” (Popkewits, 1988: 18).

A continuación se describen las categorías preestablecidas para este estudio. Es aquí donde, el paradigma interpretativo permitió realizar un análisis deductivo e inductivo. También cabe recalcar que, en la presente investigación la parte cuantitativa se encuentra en las categorías preestablecidas, mientras que, la ubicación de los datos en cada categoría corresponde a lo cualitativo (Coll, 1989).

4.1.2. Definición de las categorías de partida

Seguidamente se presenta un esbozo con las conceptualizaciones de cada uno de los rasgos que conforman un concepto aún más amplio: el sentido de vida. En los cuales se establece cómo se comprendió cada uno de ellos para efectos del presente estudio, tomando en cuenta el aporte de los diferentes autores que desarrollan el tema.

Por lo tanto, sentido de vida se comprendió de la siguiente manera: "...Es algo innato inherente a la vida: un afán, un impulso, un desarrollarse..." (Adler 1973: 255).

Rasgos de sentido de vida

Ahora bien, se expone la conceptualización de los rasgos considerados en la investigación.

Intereses especiales

Es aquella preferencia que se manifiesta mediante las actividades que la persona adulta mayor emprende durante su tiempo libre (pasatiempos), el contenido de sus lecturas favoritas, el éxito y el gusto en determinados aspectos educativos y ocupacionales. (Casullo, 1994).

Metas

Una meta es aquella finalidad que se persigue por medio de actividades específicas de cualquier índole. Su establecimiento da dirección y sentido a las acciones, lo que incrementa el rendimiento (Cuevas et al., 2001).

Motivación para el logro

"(...) Es la fuerza que pone en marcha y dirige hacia metas concretas la conducta de las personas" (García y Ellgring, 2004: 22).

Aspiraciones educativas

Son los deseos que la persona adulta mayor tiene de aprender, para recibir un certificado, o bien, para enriquecer su vida mediante estudios constantes, periódicos u ocasionales. Este aprendizaje es un proceso personal, pues nadie aprende por nadie, e implica un cambio de conocimientos de conductas o de experiencias socioafectivas como resultado de la necesidad interna o de una demanda del medio ambiente (Cazau citado por Jiménez y Arguedas, 2004).

Optimismo

Es la interiorización, en las personas adultas mayores, de la creencia que todo irá bien, a pesar de los contratiempos y de las dificultades. El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión (Seligman, 1995).

Persistencia

Es la persona que continúa los esfuerzos a pesar de las adversidades, que describe las situaciones difíciles como experiencias de aprendizaje necesarias y que se concibe a sí misma como alguien que no se da por vencido (Raskind et al., 1999).

Fe y Espiritualidad

Lo espiritual es la “capacidad, inherente a todo ser humano, de comportarse libremente y de forma responsable frente a las influencias internas y externas” (Noblejas, 2000: 23).

Sentido de propósito

Es la intencionalidad o visión que las personas tienen hacia el futuro y se caracteriza por un impulso vital o entrega a una causa (Ramsey y Blieszner, 1999; Bühler citada por Abarca y Nassar, 1983).

En consecuencia con los objetivos, la presente investigación estudió el proceso de interpretación que las personas hacen de su “realidad”, es decir, el modo en que le asignan significado a las cosas (Krause, 1995: 25), ya que se identificaron y analizaron los rasgos de sentido de vida de las personas adultas mayores jubiladas pertenecientes a la APICE, a partir de los datos recopilados por medio de lo que expresaron de cómo es su sentido de vida.

Así que, después de presentar el paradigma y enfoque utilizado para la presente investigación, como también las categorías que se investigaron con sus respectivas concepciones, se procederá a presentar a las personas participantes del estudio.

4.2. Contexto y participantes de la experiencia investigativa

El contexto estuvo formado por las personas jubiladas del ICE, concretamente por doce personas adultas mayores (seis mujeres; seis varones), de 65 años de edad en adelante. Como parte de los requerimientos, la población debía tener anuencia a participar en la investigación y firmar el consentimiento informado (se explicará más adelante), con un mínimo de dos años de jubiladas. Asimismo, se necesitó que fueran personas a quienes les agradara expresar sus ideas y sentimientos.

4.3. Negociación de entrada

Para ingresar a las instalaciones de la APICE las investigadoras se reunieron con la Licda. en Orientación Orfilia Ugalde, para solicitar el contacto con la asociación; seguidamente, se tuvo un primer acercamiento con las personas mayores jubiladas y se pudo conocer al señor Marvin Gassman, Presidente de la asociación.

Después de tener contacto con el señor Gassman, se planificó una reunión con la Junta Directiva para exponer el diseño de investigación presentado a la Comisión de Trabajos Finales de Graduación de la Escuela de Orientación y Educación Especial de la Universidad de Costa Rica. Se les explicó sobre los requisitos que debían tener las personas participantes. Asimismo, se le solicitó a la secretaria de la asociación un listado de quienes integran la APICE y la identificación de las personas más participativas. De modo que a cada persona adulta mayor, se le explicó en qué consistía la investigación y se le solicitaba el aval para su participación.

Las investigadoras visitaron en tres ocasiones la APICE, tanto en dos reuniones con la Junta Directiva como a una Asamblea con todas las personas que conforman la Asociación, donde se expuso el propósito de la investigación y se les solicitó su colaboración para las entrevistas; también se les comentó sobre los requisitos.

4.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de los datos

En la presente investigación, las técnicas utilizadas fueron la entrevista focalizada y el grupo focal, descritos a continuación:

4.4.1. Entrevista focalizada

Este tipo de entrevista se puede definir como un instrumento centrado en recabar información acerca de las experiencias y actitudes presentadas por las personas ante una situación en particular. Por ello, es aplicada a participantes que estén íntimamente inmersos en una situación, esto con el fin de obtener datos más precisos y detallados (Pardinas, 2005).

También, la entrevista focalizada permite que quienes investigan, estudien primeramente, la situación o aspecto por investigar, realizando un análisis y sugiriendo posibles hipótesis. De igual manera, este tipo de entrevista permite elaborar el instrumento a partir de la información obtenida de la teoría y al mismo tiempo, con la aplicación de esta, arroja datos de carácter subjetivo lo cual permite contrastar las hipótesis planteadas (Valles, 2000).

Por otra parte, este tipo de entrevista se basa en tres criterios fundamentales los cuales son: las respuestas obtenidas no deben ser inducidas o forzadas, trata de obtener amplitud en los aportes generados y recaba respuestas amplias pero específicas (Valles, 2000).

Ante esto, las bases de la entrevista focalizada se relacionan íntimamente con los objetivos, el paradigma y enfoque utilizado al desarrollar el presente estudio, ya que las experiencias subjetivas de las personas adultas mayores jubiladas con respecto a la presencia de los rasgos de sentido de vida, son el principal insumo que se pudo obtener y analizar.

También, la entrevista focalizada utilizada fue construida bajo temáticas relacionadas con los rasgos de estudio, teoría utilizada para la formulación de hipótesis; con la utilización de dichas temáticas se obtuvo información amplia de cada participante. De igual forma, cabe recalcar que no se emplearon preguntas dirigidas, esto con el fin de evitar obtener respuestas promovidas las cuales puedan tergiversar la investigación (Ver Anexo N° 1).

4.4.2.Grupo Focal

Uno de los métodos de recolección de datos utilizado fue el grupo focal, el cual consiste en una reunión de grupos pequeños o medianos (de tres a diez miembros) de acuerdo con el desarrollo del estudio, con el fin de analizar un tema específico. Lo esencial de esta técnica es la capacidad de expresión del grupo y todos los elementos que se puedan rescatar a partir de ella y que sean trascendentales para el tema de investigación.

Por otra parte, las sesiones deben estar bajo la conducción de una o más facilitadoras y facilitadores, de manera que deben guiar a las y los participantes en el tema, además de motivar la participación y expresión de emociones y sentimientos, así como a la creación de un clima de confianza. El formato y la naturaleza de la sesión dependerán del objetivo que se pretende y las características de los participantes (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

También, es importante mencionar que la duración aproximada de los grupos focales es de noventa minutos a dos horas; por lo general, se registran los diálogos y se observan los comportamientos de las personas participantes. Asimismo, el grupo focal puede ser grabado

en audio o video, pero sin importar por cuál de las dos se opte, ambas deben contar con la autorización de las personas participantes (Huenchuan y Paredes, 2007).

En el caso de la presente investigación, se organizaron tres grupos focales con la participación de las personas adultas mayores jubiladas, esto con el fin de triangular la información obtenida de las entrevistas focalizadas. Dichos grupos estuvieron dirigidos por dos de las investigadoras, otras dos investigadoras se encargaron de observar y recabar los comportamientos de las personas adultas mayores participantes; se utilizó como instrumento una presentación de Power Point, donde se mostraba la información recolectada mediante las entrevistas focalizadas con el fin de validar la información obtenida. Las sesiones tuvieron una duración aproximada de noventa minutos, se realizaron en las oficinas de la APICE, fueron grabados en audio y transcritos posteriormente.

4.5.Procedimiento de la recolección de los datos

Desde la metodología elegida, los recursos de registro deben permitir recabar las informaciones sobre los propósitos del estudio en el contexto en que se producen, sin modificarlos e integrando su transcurrir temporal. A continuación, se presentará el procedimiento general que se empleó en esta investigación.

Este procedimiento se desarrolló, de acuerdo con Yin (1989), en torno a tres mecanismos dirigidos a garantizar la calidad de las distintas fuentes, lo que implicó a su vez: a) el uso de la guía para la recolección de los datos y el análisis de documentos; b) el mantenimiento de la cadena de evidencia, que permitiera a otras personas investigadoras reconstruir el contexto en que fueron obtenidas las evidencias, los criterios y técnicas para

recogerlas y c) la creación de tablas que contengan el registro de las evidencias que se han recogido y que permita seguir el proceso empírico desde los datos hasta la interpretación de los mismos.

En una primera fase de la investigación se procedió a: la revisión documental (fines de la asociación, historia, proyectos que se desarrollan, entre otros) y bibliográfica; a la identificación de las personas participantes del estudio y la obtención del permiso de cada persona participante para ser entrevistada y registrar la información en audio. Asimismo, se elaboró una primera versión del instrumento y se le solicitó a diferentes personas expertas en la temática y en investigación que la revisaran y dieran sus aportes.

En una segunda fase de la investigación se elaboró la guía definitiva de temáticas que se abordaron en las entrevistas a profundidad realizadas a los informantes clave (Ver Anexo N°1).

En la tercera fase de la investigación se realizaron las entrevistas enfocadas a las personas informantes clave, la información fue registrada en audio y transcrita.

Se concretaron las entrevistas para ser realizadas a finales del 2013 y a inicios del 2014. Cada investigadora realizó dos entrevistas, tras una fase de estudio antes de la aplicación final.

Para obtener los datos analizados, primeramente se realizó la transcripción literal de los registros de audio con las intervenciones de cada persona participante, de una manera

simple y ágil, sobre los rasgos de sentido de vida presentes en el proyecto de vida de cada una.

Asimismo, con el propósito de eliminar sesgos remisibles a diferentes transcriptores, las investigadoras transcribieron todos los datos obtenidos de las entrevistas que cada una realizó. La transcripción de las entrevistas atendió fundamentalmente a la identificación de las ideas, por lo que se utilizaron símbolos de transcripción muy básicos, los cuales fueron los siguientes:

- a) las participaciones de la entrevistadora y persona entrevistada se transcribieron seguidas de dos puntos;
- b) cada cinco minutos se escribió el tiempo en la transcripción;
- c) cuando una palabra no se entendía, se colocó entre paréntesis y con puntos suspensivos (...);
- d) se transcribió seguido y se usó el “enter” después de cada participación.

Seguidamente, a partir de varias lecturas por parte de las investigadoras de cada entrevista, se ubicó en cada categoría y subcategoría los comentarios, experiencias o vivencias que cada participante expresó sobre la categoría expuesta anteriormente.

Con el propósito de validar la información recopilada en las entrevistas (categorías y subcategorías), se conformaron tres grupos focales, como se mencionó anteriormente, con el fin de compartir con las personas participantes la información identificada sobre cada categoría, así como, las subcategorías de cada una. Todo lo anterior con el propósito de

realizar la triangulación y así, lograr la fiabilidad y validez del presente estudio interpretativo (Denzin, 1990; Kimchi, Polivka y Stevenson, 1991 y Taylor y Bogdan, 2010).

4.6. Confidencialidad y consentimiento

La Universidad de Costa Rica, por medio de su Comité Ético Científico, manifiesta la importancia de que las personas que participan en algún estudio, no deben tener ningún tipo de manipulación ni coerción (Manual del Investigador, Universidad de Costa Rica, 2007). En la presente investigación se le explicó a cada participante los objetivos del estudio y se le solicitó que rellenara la fórmula de consentimiento informado.

4.7. Análisis de la información

La información recopilada se leyó con el propósito de elaborar dimensiones de análisis. Estas dimensiones se categorizaron a partir de las categorías identificadas y se realizó una interpretación de la información recopilada. La interpretación se realizó tomando como referencia lo expuesto por Taylor y Bogdan (2010), la cual se presenta a continuación.

4.7.1. Análisis de los datos: la información recopilada se leyó con el propósito de identificar la información correspondiente a cada categoría (rasgos de sentido de vida).

4.7.2. Descubrimiento en el proceso: esta es la primera etapa del proceso de análisis, es el momento cuando las personas investigadoras buscan los temas que surgen de las entrevistas realizadas. Se tuvo como propósito identificar a partir de los datos recolectados, cuáles pertenecían a cada categoría de análisis. Luego se identificaron las subcategorías que surgieron de la información.

Para realizar la fase de descubrimiento fue necesario que las personas investigadoras:

- tuvieran todas las entrevistas y grupos focales transcritos, los cuales fueron leídos de forma detallada y cuidadosa;
- identificaran y registraran las ideas importantes en la información recopilada;
- relacionaran los datos recogidos con la aproximación teórica del estudio.

4.7.3. Codificación de la información: esta fase se dio después de la recolección de la información, se extrajeron temas y conceptos para ser sistematizados. En este apartado las investigadoras, después de identificar la información según la categoría, analizaron si las subcategorías que surgieron tenían relación con las categorías iniciales. Al contar con la definición de las categorías del estudio, las investigadoras realizaron una guía que les permitió codificar los datos recopilados (Ver Anexo N°2).

De manera que toda la codificación de la información recopilada fue realizada manualmente por parte de las investigadoras, y se presenta como un anexo en el informe final de investigación, cuidando que quien lo lea no pueda identificar a la persona entrevistada, pues se cambió la información personal o nombres que la persona entrevistada mencionó.

4.7.4. Relativización de los datos: en la fase final del análisis se interpretaron los datos en el contexto donde se recolectaron, a partir de las categorías señaladas. Asimismo, las investigadoras se apoyaron en las referencias teóricas para la interpretación y en la

información recopilada durante los grupos focales (triangulación). Todo lo anterior permitió dar respuesta a los objetivos planteados en el estudio.

Por lo tanto, después de presentar la metodología del estudio se presentarán los resultados y el análisis de la información.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS DE LOS DATOS

En este apartado se presenta el análisis de la información recolectada durante el proceso de investigación, a partir de las entrevistas y grupos focales aplicados a las personas adultas mayores que participaron en el estudio.

Este análisis se realizó basado en los rasgos del sentido de vida, descritos en los capítulos III y IV de esta investigación.

5.1. Categoría: Intereses especiales

Los intereses especiales fueron definidos por las personas participantes como aquellas actividades en las que se invierte gran cantidad de tiempo y que generan sentimientos de alegría, satisfacción y la capacidad de confiar en la realización de aquellas actividades que producen agrado y, a la vez, cumplen con los deseos y necesidades propias.

5.1.1 Subcategoría: Pasatiempos actuales

En cuanto a esta subcategoría, es posible evidenciar mediante las entrevistas realizadas que todas las personas participantes poseen un pasatiempo actual, entre los cuales se pueden mencionar: la lectura, la fotografía, realizar algún tipo de ejercicio físico, compartir en grupos, viajar, elaborar artesanías y otros; que, de igual manera, tienen una importancia significativa en la vida de ellas y ellos.

A partir de esto, cabe mencionar aquellos pasatiempos por los que las personas adultas mayores participantes poseen un gusto en común y que se vieron reflejados en las entrevistas. Al respecto es posible evidenciar que ocho de las personas adultas mayores muestran un interés especial por los viajes y los paseos que pueden realizar en este momento de sus vidas. Esto se evidencia en las siguientes intervenciones:

“He hecho algunos viajecitos al extranjero, he paseado bastante, me he dedicado a salir.” (Entrevistada #5, 220-221).

“Viajar es lo que siempre me ha gustado más...” (Entrevistado #11, 151).

“Díay los paseos, la playa, el río, vamos a la playa que son tan lindos y hacemos constantemente, yo soy feliz, vea ahora tenemos el paseo del ICE aparte tenemos el paseo este, que le estaba diciendo a la señora, que si vamos ir a arenal, y vamos de un día para otro.” (Entrevistada #6, 103-106).

“Bueno los paseítos, reuniones con mi familia que me encantan. Los pasitos de la asociación. Una reunión de viudas como yo, que me dicen que soy una viuda con un esposo vivo. En eso paso mis ratos. Camino mucho, ir a los supermercados a ver que veo para distraerme, ver incluso ventanas.” (Entrevistada #5, 310-313).

Cabe mencionar que debido a la responsabilidad laboral que poseían en sus años de trabajo en el ICE era más difícil llevar a cabo dicho pasatiempo, pero actualmente cuentan con mayor flexibilidad en sus horarios, por lo que pueden pasear con más frecuencia, ya sea con sus familiares, así como también con diferentes amistades a quienes han integrado como parte de las actividades y pasatiempos que les gusta realizar.

Al respecto Bueno y Buz (2006) hacen referencia a la importancia que supone el apoyo de las personas cercanas, tales como familiares y amistades en el proceso de jubilación de la persona adulta mayor y como el compartir actividades e intereses con las

redes sociales mencionadas facilita la adaptación a la nueva forma de vida, lo cual deja de lado posibles estados de ansiedad o preocupaciones en la persona adulta mayor a raíz de la jubilación.

Aunado a lo anterior, en la investigación se evidencia que la familia es una red de apoyo clave, que ha sido mencionada por las personas entrevistadas en los diferentes rasgos estudiados, ya que además de compartir paseos y viajes en conjunto, ésta red es una fuente de motivación para cumplir las acciones necesarias en la ejecución de sus intereses.

Por otra parte, se denota que siete personas manifestaron interés por la lectura, tal y como se menciona a continuación:

“Me encanta leer, soy un fanático de la lectura, entonces siempre en mi carro ando un libro y ahí siempre tiene que andar.” **(Entrevistado #9, 552-553).**

“Televisión muy poco televisión muy poco, pero sí leo mucho, digamos casi todas las tardes usted me encuentra aquí en esa mecedora leyendo; me gusta mucho leer.” **(Entrevistada #1, 137-138).**

“...yo siempre, siempre trato de leer y por lo general tengo un libro para leer, me gusta las novelas, me gustan varias cosas, las de misterio, las históricas, a mí me gusta mucho, entonces siempre trato de tener un libro, la poesía me gusta, tengo varios libros de poesía, sí me gusta leer mucho, desde muy jovencilla, eso me entretiene.” **(Entrevistada #2, 194-197).**

“Sí me gusta leer, leo reflexiones, verdad. Como le digo ya uno se cansa de andar metido en tanta cosa y todo.” **(Entrevistada #3, 381-383).**

Partiendo de las expresiones anteriores de las adultas y los adultos mayores participantes del estudio, se evidencia que para estas personas es parte de su cotidianidad el mantenerse ocupadas con algún pasatiempo que sea de su interés y agrado, en este caso la

lectura, a la cual han podido dedicar mayor tiempo gracias a la etapa que están viviendo y la tarea de la jubilación que desempeñan en este momento de sus vidas.

Asimismo, se evidencia que siete de las personas participantes mencionan la preferencia de realizar aquellas actividades en las que involucra el trabajo en grupos, tales como el compartir con personas de la iglesia a la que asisten y a las diferentes reuniones que llevan a cabo en ella. De igual manera, existe el interés por compartir en grupos de personas adultas mayores que tienen en común gustos e intereses.

“Madres y padres en defensa de la vida y la familia. Ve. Entonces yo no tuve que cambiar nada, me quedó más tiempo para la asociación y para dedicarme a las cosas más, entonces también estoy en un grupo, ahora estoy en más grupos, a mí me gusta mucho trabajar así con grupos, ya sea en la iglesia, que es lo que me encanta.” (Entrevistada #3, 56-59).

“... y luego desde que yo salí también del ICE, yo siempre quise meterme en AGECO, entonces lo que me llamó la atención y me gustó, y me lo habían recomendado.” (Entrevistada #2, 18-20).

“... estoy en el grupo de la iglesia, en la Legión de María, yo les hago el boletín.” (Entrevistada #4, 38-39).

“Claro, yo, yo actualmente estoy llevando un curso de fotografía, porque cuando fuimos al viaje me motivé, entonces ahora me dieron ganas de comenzar a estudiar fotografía.” (Entrevistado #9, 730-732).

Lo anterior se relaciona con lo mencionado por Gómez et al. (2008) quienes expresan que las personas adultas mayores al contar con mayor tiempo, se disponen a compartirlo con otras personas y, a su vez, fortalecen las redes de apoyo con las que cuentan; lo cual es positivo y es una oportunidad para mejorar relaciones con personas cercanas y construir nuevas amistades a partir de las actividades que realizan.

De igual forma, respecto a lo mencionado en este apartado, se concluye que a la mayoría de las personas adultas mayores participantes les interesa realizar pasatiempos que les permitan mantenerse activas, lo cual es fundamental en esta etapa, ya que les genera satisfacción, alegría y se sienten capaces para desempeñarse en un área específica.

Por lo tanto, según lo anterior, se evidencia que los pasatiempos juegan un papel clave en esta etapa, tal y como exponen Jiménez y Arguedas (2004) cuando rescatan la importancia de estas actividades para las personas jubiladas, debido a que la realización de estas promueve un envejecimiento activo, saludable y, a la vez, favorece experiencias satisfactorias.

Enlazando todo lo anterior al tema de la Resiliencia, se evidencia que tal y como se mencionó esta capacidad puede traducirse en una decisión propia de la persona adulta mayor al buscar y conocer cuáles son las actividades que le gusta realizar cotidianamente y que conforman finalmente sus intereses especiales; es decir según lo mencionado por Galende, Melillo, Suárez y Rodríguez (2004) las personas participantes no actúan con pasividad, sino como seres activos de sus vidas, enfocando sus actividades en sus propias capacidades, lo que les permite crecer en cada una de las áreas de su vida.

5.1.2 Subcategoría: Significado que otorgan esos pasatiempos en la vida

En relación con esta subcategoría perteneciente al rasgo de intereses especiales, se logra evidenciar que todas las personas adultas mayores que forman parte de esta investigación poseen algún pasatiempo actualmente.

Asimismo, en esta subcategoría se refleja cómo estos pasatiempos poseen un significado importante en la vida de las personas participantes, quienes desde de las entrevistas aplicadas y grupos focales dieron a conocer sus opiniones y pensamientos acerca de ese significado sustancial que les han asignado a estas actividades. De estas se extrajeron algunas con el fin de ejemplificar:

“...voy a las reuniones de la Legión de María, eso me ayuda mucho, porque siempre que llevo yo un dolor y cuando he tenido esa reunión ya no me duele nada, eso lo relaja, entonces me encanta ir a las reuniones de la Legión de María y vamos a visitar a personas mayores y ya le piden a uno un consejo y eso a mí me encanta...” **(Entrevistada #4, 48-51).**

“Entonces para mí cada vez que hay una actividad de esas a mí me encanta, yo me siento viva y siento que soy una persona que aunque está ya adulta mayor todavía me manejo solita y le veo las cosas lindas a la vida...” **(Grupo Focal #2, 34-38).**

“...eso es valiosísimo, tú no tienes idea de lo que es estar enfrascado en una serie de trabajos y de pronto ver que puedes dedicar la inmensa mayoría de ese tiempo a tu pareja, a tu familia, estar con tu familia en tu hogar y ver de cerca que se ocupa intervenir, en el momento que hay que intervenir, no mucho después, eso no hay dinero que lo pague.” **(Entrevistado #8, 235-239).**

“...entonces yo sigo en contacto con ellos, sí nos escribimos muchísimo por correo, ellos me siguen mandando.” **(Entrevistada #1, 61-62).**

“Entonces para mí cada vez que hay una actividad de esas a mí me encanta, yo me siento viva.” **(Grupo Focal #2).**

Mediante las participaciones anteriores fue posible identificar el valor asignado por las personas adultas mayores participantes a las actividades sociales, las cuales no solamente brindan alegría e importancia para sus vidas, sino que el hecho de ser capaces e independientes para trasladarse es igualmente significativo.

Lo anterior se relaciona con lo expuesto por Cirino (2013), quien menciona que las actividades realizadas suponen, en gran medida, el significado que tiene para la vida de las personas adultas mayores, así como también la sensación de alegría y satisfacción que brinda el llevarlas a cabo. Por lo cual se puede reafirmar que el poseer pasatiempos va a generar sentimientos de agrado los cuales se desarrollan por el simple hecho de ser placenteros para cada persona. De igual manera al poseer mayor tiempo para realizar actividades de su interés, estos pasatiempos se vuelven parte fundamental de sus vidas, asignándole un significado importante.

Asimismo, se refleja el significado que otorgan algunas de las personas participantes de disfrutar de su familia tras el proceso de la jubilación, ya que pueden compartir más tiempo con sus seres queridos y tener una participación activa en su dinámica familiar.

Aunado a esto, Marín (2012) rescata cómo las relaciones con las personas más allegadas y especiales ayudan y favorecen un desarrollo integral. Lo que se evidencia en las participaciones mencionadas, pues las personas al compartir con sus respectivas familias disfrutaban de la tarea de la jubilación de una manera favorable.

Finalmente, cabe rescatar que las personas adultas mayores participantes de la investigación expresaron el significado que posee para sus vidas el realizar distintas actividades de su interés, pues por medio de ellas obtienen sentimientos de satisfacción.

Ahora bien, desde la disciplina de la Orientación los intereses se pueden fomentar por medio del proceso de autoconocimiento, abarcando el área del conocimiento de las

fortalezas, aptitudes, intereses y motivaciones Pereira (1998), es así como este proceso promueve la motivación intrínseca, mejora en la persona la relación consigo misma y con los demás, lo que genera alegría al realizar actividades acordes a sus gustos y a la vez facilita identificar el sentido de su vida mediante el conocimiento de lo que considere valioso en el diario vivir.

Igualmente, el conocimiento del medio es un proceso que se debe abarcar desde la disciplina de la Orientación ya que permite a la persona adulta mayor tener conciencia de las oportunidades que su comunidad y su país le ofrece, lo que brinda mayor claridad al momento de establecer objetivos y tomar decisiones, evaluando las consecuencias de las mismas, y con esto lograr la autorrealización personal. De la misma forma, es necesario que la persona adulta mayor identifique los servicios brindados por las instituciones que trabajan por el bienestar integral de dicha población, ya que este conocimiento permitirá explorar otros intereses que puedan resultar significativos en esta etapa de la vida.

Todo lo anterior se asocia con la capacidad resiliente de conservar actitudes positivas de forma prolongada, tal y como lo proponen Poletti y Dobbs (2005), y no sólo como una capacidad que sale a flote en circunstancias difíciles. Esto se traduce en el hecho de que las personas participantes experimentan satisfacción en la realización de todas las actividades que forman parte de sus intereses especiales y por ende desarrollan conductas positivas las cuales conforman su cotidianidad.

5.2. Categoría: Metas

Esta categoría fue definida por las personas adultas mayores como los objetivos propuestos en sus vidas después de haber enfrentado el proceso de la jubilación. Es importante rescatar que la población participante en el estudio manifiesta que sus metas actuales son el resultado de sus experiencias de vida; además, la finalidad de proponerse dichos objetivos es experimentar satisfacción al realizar diversas actividades las cuales les proporcionan un significado a sus existencias. Por ello, se puede identificar este rasgo como un aspecto importante en la vida de las personas adultas mayores participantes en la presente investigación.

5.2.1 Subcategoría: Metas actuales

En esta subcategoría se evidencia que once de las personas participantes en el estudio reconocen con claridad cuáles son sus metas en esta etapa de la vida y aunque algunas de ellas no han logrado establecer un plan de acción para alcanzar dichas metas, sí logran identificar lo que quieren lograr en un futuro, ya sea próximo o lejano. Tal como se evidencia en las siguientes frases:

“...Yo me fijé una meta. Que yo dije, yo voy a salir pensionado a descansar, y lo estoy cumpliendo, porque si yo quería trabajar me hubiera quedado en el ICE, que no ganaba nada mal, yo dije, salgo a descansar y no hago nada y así me siento satisfecho. Esa es una meta que tenía.” (Entrevistado #10, 170-172).

“En cuanto a metas yo procuro aplicarlo y también lo recomiendo que es analizar (...) ver opciones, ver de una forma realista que es lo que uno quiere y definir o planificar esa secuencia de pasos para que salga bien, digamos estudiar, diay yo me metí a estudiar y creo que, o sea, no voy con la velocidad que hubiera querido pero ya estoy casi afuera.” (Grupo focal #3, 267-271).

“... yo quisiera como comprarme otra propiedad, estoy viendo a ver cómo hago, yo creo que es necesario porque este, eso a uno le brinda... uno tiene que invertir en activos y es mejor invertir en activos que tener la plata guardada, esa es una expectativa que yo quisiera poder lograrla...” (Entrevistada #2, 129-133).

“... yo quería seguir con la universidad aunque sea con una materia para mantenerme activa y porque a mí me gusta mucho estudiar y tampoco lo he podido hacer...” (Entrevistada #1, 104-106).

Sin embargo, se denota en las intervenciones anteriores que las personas adultas mayores participantes, por diversas circunstancias presentes en el ambiente donde se desenvuelven, reflejan que no han podido iniciar o continuar con la lucha por el alcance de las metas propuestas.

Ante esto, Abarca y Cerdas (1991) mencionan que una de las posibles pérdidas conflictivas que se pueden presentaren el momento de vivir la jubilación es la renuncia de las metas e ilusiones planteadas, por lo que se puede decir que de una u otra manera las adultas y los adultos mayores deben enfrentar ese proceso de pérdida al no poder trabajar en el cumplimiento de las metas planteadas después de la jubilación, esto a raíz de las circunstancias familiares y personales que deben enfrentar; no obstante, siempre conservan la mentalidad de iniciar en algún momento con la realización de acciones concretas que los lleven al alcance de sus metas.

Por otra parte, once de las personas participantes en la investigación reflejan que continuar o retomar los estudios y realizar voluntariado en diferentes ámbitos son metas planteadas en la actualidad; desean retomar los estudios con el objetivo de buscar la realización personal, ya que la mayoría aclaran que no desean seguir estudiando para ganar

más dinero, debido a que esa meta de una u otra manera, la lograron alcanzar en su momento, sino que lo que desean ahora es tener un poco más de conocimiento y experiencia.

Por lo que mencionan el interés de capacitarse no solo a nivel educativo, sino también el aprender oficios y desarrollar habilidades en diversos ámbitos, como por ejemplo, aprender inglés, canto, sobre la palabra de Dios, entre otros. Lo mencionado se refleja en las siguientes afirmaciones emitidas por las personas adultas mayores participantes:

“... aprender a hablar inglés fluido, eso ha sido mi sueño toda la vida.” **(Entrevistada #4, 73-74).**

“... no por un título, o sea, ya como que esa no es la meta de uno, un título, ni para encontrar un mejor trabajo, ni cosas de esas, pero eh.... número uno para mantenerme activa y número dos porque era una forma de seguir como relacionándome con grupos de personas...” **(Entrevistada #1, 111-114).**

“...entonces las metas mías son esas, aprender un idioma, seguir trabajando maderas, ahora, seguir aprendiendo a tocar guitarra, entonces estar todo el tiempo activo...” **(Grupo focal #3, 221-223).**

“... entonces mi meta es eso ayudar a la gente. Y yo me siento feliz...” **(Entrevistada #6, 99-100).**

“...si Dios me lleva, pues me lleva, más bien esa es una razón que me inspira, me encantaría aunque sea ir a un solo río y ayudar a quitar la basura; me encantaría aunque fuera uno (risas) porque yo creo que eso es necesario que lo hagamos...” **(Entrevistada #1, 434,437).**

Igualmente, manifiestan que desean realizar voluntariado, como por ejemplo: ayudar en la iglesia, trabajar en la conservación del ambiente o ayudar a las personas más necesitadas. Por ello, se puede evidenciar que las personas adultas mayores al presentar la

necesidad, ya sea de ayudar a otras personas o al medio, reflejan los valores interiorizados a lo largo de sus vidas y la manera como los manifiestan dentro de la convivencia que mantienen con otras personas y en el ambiente donde se desenvuelven.

Asimismo, lo anterior se relaciona con lo propuesto por Carter (2006), al mencionar que las metas propuestas por las personas adultas mayores deben estar basadas en los valores y compromisos personales, para que puedan brindar una mayor motivación personal.

También, con respecto a las metas asociadas con la opción de continuar con alguna capacitación específica, se evidencia que las personas participantes muestran una actitud dinámica y el deseo de mantener una vida activa. Además, logran identificar que por medio de estas capacitaciones pueden establecer nuevas relaciones interpersonales, lo cual es significativo en la etapa de la vejez; esto se puede relacionar con lo expuesto por Herrera (2007) al hablar de la vivencia de un verdadero envejecimiento activo, ya que menciona que mantener actitud positiva y establecer relaciones con otras personas con quienes se comparta gustos y afinidades son elementos esenciales para la continuidad de su desarrollo personal.

Por otro lado, un aspecto relevante que surge al indagar en este rasgo del sentido de vida es que ocho de las personas adultas mayores participantes visualizan como una meta personal el hecho de que sus familiares encuentren estabilidad y vivan favorablemente; por lo cual atribuyen la realización de otras personas como parte de los logros personales obtenidos a lo largo de los años. De igual manera, manifiestan que la mayoría de sus metas

ya las han ido alcanzando durante sus vidas, por lo que se enfocan en los logros obtenidos durante su vida e inclusive en el tiempo que llevan jubilados. Lo anterior se ve reflejado a continuación:

“...bueno ya casi todas mis metas están cumplidas, realizadas, bueno yo quería ver a mis hijos profesionales y Dios me dio la alegría de ver hijos y nietos profesionales. Dos ingenieros, una abogada, los otros estudian y las pequeñitas espero que también sigan el ejemplo de los otros. ...” (Entrevistada #6, 119-122).

“... Cuanto problema tienen mis nietas, tito al rescate...” (Entrevistado #9, 567).

“...yo me siento muy feliz de poder aportar tiempo, esfuerzo y un poquito de ideas para el núcleo familiar...” (Entrevistado 8, 253-255).

“...entonces esas metas van variando, y uno tiene que tener la flexibilidad mental de irse adaptando a ellas como el agua se adapta al recipiente...” (Grupo focal #3).

“... Una asociación que yo fundé de padres y madres de familia. Entonces yo trabajaba en eso como tres años antes de jubilarme y entonces, este, no, yo seguí con la asociación, todavía la tengo...”(Entrevistada #3, 52-54).

“... Lo que te quiero decir, es que toda mi vida siempre he sido muy marcado a hacer las cosas bien: si me casé es para estar bien, si entré en esto es para estar bien, si entré al ICE quiero ser el mejor del ICE, como padre quiero ser el mejor padre, como abuelo quiero ser el mejor abuelo...que lo logre no sé, pero bueno eso será una lucha...” (Entrevistado #9, 262-266).

Ante esto, se evidencian dos aspectos significativos: el primero es que las personas adultas mayores suelen asumir el rol de figuras protectoras dentro de la dinámica familiar en la que se desenvuelven, apropiándose de responsabilidades familiares, las cuales han asumido y encuentran cierto grado de satisfacción al cumplir con un rol importante para la familia.

Lo anterior se relaciona con lo mencionado por Jara, Rojas, Rojas y Cósar (2012) al establecer que en la sociedad actual, las personas adultas mayores desarrollan diversos roles dentro de sus núcleos familiares, contribuyendo en la estructuración de la familia mediante la transmisión de valores, costumbres y tradiciones, siendo estos los principales referentes de la identidad adoptada dentro de una familia; también contribuyen en las labores domésticas y en el cuidado de los nietos, esto con el fin de buscar el bienestar familiar.

Por ello, se puede decir que estos roles asumidos por las personas participantes pueden contribuir, de una u otra manera, en el desarrollo de sentimientos de valía al considerar que son tomados en cuenta para diversas decisiones y son parte importante dentro del sistema familiar.

Sin embargo, es necesario tener en cuenta que estos roles deben asumirse de forma voluntaria y no deben ser impuestos, ya que si esto no es así, puede que las personas adultas mayores asuman como una obligación las responsabilidades de una familia, las cuales deben cumplir otros integrantes, como lo puede ser la crianza de las hijas y los hijos, las responsabilidades económicas, entre otras.

El segundo aspecto significativo que brinda la información es que actualmente, las personas adultas mayores participantes no han establecido una reformulación de metas constante, sino que trabajan en el alcance de estas, las cuales fueron planteadas en etapas anteriores. Por ello, se visualiza la importancia de trabajar desde la disciplina de la Orientación, el proyecto de vida el cual permitirá formular nuevas metas que se alcanzarán por medio de determinadas acciones acompañadas de factores externos que brindarán

oportunidades o limitaciones, lo que generará una actitud dinámica, sentimientos de valía y ayuda en el alcance de la realización personal.

Por otra parte, en relación con este rasgo, seis de las personas participantes indican que otra de sus metas está asociada a la actividad de realizar viajes y paseos; de igual manera, consideran como una meta el hecho de poder contar con salud física y mental, lo cual les facilita realizar diversas actividades.

Con respecto a lo anterior, cabe recalcar que las personas adultas mayores realizan la actividad turística con el fin de conocer lugares y poder disfrutar de dichos viajes, los cuales no pudieron realizar anteriormente debido a las obligaciones familiares, económicas y laborales con las que tenían que cumplir y no contaban con el tiempo suficiente para invertirlo en esta actividad. Lo anterior se ve evidenciado en las siguientes citas:

“...sí y también porque por las posibilidades económicas que muchas veces trabajando, decía: no puedo porque tengo exceso de gasto, por el tiempo no puedo sacar un permiso en el ICE sin goce de sueldo para un viaje, ahora sí me doy el lujo de hacerlo...” (Grupo focal #1, 62-65).

“Esa es otra cosa que yo quería, porque nunca había viajado, y ahora sí, ahora en diciembre andaba en Estados Unidos, ahora voy para Panamá y en abril voy para Estados Unidos, entonces son metas que uno no las podía cumplir antes, porque diay, por los hijos.” (Entrevistado #10, 114-116).

“... cuando uno ya está viejillo tiene que ir aceptando muchas cosas. Por ejemplo: en las mujeres pega más fuerte que en los hombres el deterioro del cuerpo, el deterioro de las capacidades, eso yo creí que a mí me iba a hacer leña y gracias a Dios que no, ya uno se ve su cuerpo y uno no es tonto, esto se va deteriorando, todo se va aflojando, todo lo va haciendo lento, todo. Pero uno entra en esa humildad por decirlo de alguna manera, entra y ve, es que no encuentro otra palabra... en esa humildad de que ya los tiempos mozos pasaron...” (Entrevistada #3, 490-497).

“...ahora hicimos un paseo a Monteverde y en los puentes colgantes, decían, seguro que doña XXX no va, le da miedo. No, no porque, diay si a uno le toca le toca. Claro tampoco tiene uno que abusar, tampoco.” (Entrevistada #6, 69-71).

“... uno se siente como muy seguro como muy capaz de decir las cosas que a mí me dé la gana, yo no tengo ya porqué estarme limitando ni temores de nada, que si hago esto, que si le voy a causar algún problema, no, ya uno se liberó verdad, entonces este por ese lado es una etapa bonita...” (Entrevistada #3, 86-89).

Con respecto a la meta de realizar viajes y paseos se puede relacionar con lo manifestado por Marín et al (2006) al mencionar que la actividad ocio-turística en las personas adultas mayores es una práctica social en la que se busca obtener el bienestar personal, ya que dicha actividad implica movimiento, desplazamiento a otro lugar, descubrimiento, relación con el ambiente, vivencia de experiencias, contacto con otras culturas y una gran manifestación del ocio y aprovechamiento del tiempo. Por ello, las personas adultas mayores identifican la realización de viajes y paseos como una meta por alcanzar en la jubilación, donde se encuentran libres de ataduras y representa una forma de invertir el tiempo con el que cuentan.

De igual manera, la salud física y mental son factores de relevancia para el cumplimiento de dichas metas, ya que se evidencia que dentro de la población existe conciencia de las habilidades y limitaciones que se presentan en esta etapa de la vida, factor que coincide con lo reflejado por Bermejo (1994), al señalar que es recomendable que las personas adultas mayores posean un vasto conocimiento de las capacidades y limitaciones, pues esto permitirá tomar decisiones más acertadas de lo que se desea lograr en la vida.

Lo anterior también se puede relacionar con el resultado de las diversas experiencias compartidas por las personas adultas mayores a lo largo de sus vidas, esto tanto en el ámbito personal como profesional, ya que dicha herramienta les brinda mayor seguridad y claridad en el momento de establecer sus logros y decidir cómo actuar en la vida, analizando lo suficientemente cada opción, sin tomar decisiones precipitadas. Sin embargo, es necesario fortalecer la habilidad de toma de decisiones en las personas adultas mayores ya que este proceso permitirá la verdadera comprensión de las posibles consecuencias generadas a raíz de las decisiones tomadas, además, desde la Orientación se puede brindar una guía que fortalezca la consideración de los pasos necesarios para la toma de decisiones, lo que permite visualizar este proceso como un hecho más enriquecedor y no como una selección realizada al azar.

Se puede concluir que las metas son un factor que impulsa a las adultas y a los adultos mayores a mantener una mentalidad positiva y una persistencia firme, lo cual se puede vincular al desarrollo de la Resiliencia y el factor protector “Yo Puedo”, propuesto por Grotberg (2006), el cual les brinda claridad con respecto a la actitud y posición que deben tomar frente a las situaciones más difíciles y complejas.

5.2.2. Subcategoría: Relación de metas y la APICE

Con respecto a la información recolectada, se puede evidenciar que la totalidad de las personas adultas mayores participantes en la investigación (doce), se sienten identificadas propiamente con el ICE como institución. Por otra parte, quienes se encuentran involucradas e involucrados en la organización y el funcionamiento de la

asociación son quienes mencionan a la APICE al momento de establecer las metas que desean alcanzar en la etapa de la vejez, esto se presenta en nueve de las personas participantes en la investigación. Lo anterior se evidencia tanto en las entrevistas realizadas como en los grupos focales, y se muestran a continuación:

“...yo me hice cargo de la tesorería también, entonces aquí sinceramente soy “Soyla”, pero no importa porque si yo juré y prometí trabajar por la asociación eso es lo que estoy haciendo, porque las metas yo las cumpla y yo comencé una meta de ordenar el libro de asociados porque fue desordenado totalmente en su secuencia...” **(Entrevistado #12, 182-186).**

“...la idea de nosotros es darle mejor vida a los pensionados, darle mejor vida al pensionado, principalmente al más mayor, de más edad porque, porque no abandonarlos, no dejarlos solos.” **(Entrevistado #7, 169-173).**

“... En realidad que le hemos dado una vuelta a la asociación casi, y con cosas positivas que en realidad o sea se han visto los logros, y eso le da a uno una gran satisfacción, a buscar algo y para dejar un legado para los demás.” **(Grupo focal #3, 373-375).**

“...pero vea para mí el haber entrado en el APICE, más en el caso mío que yo no esperaba a mí me llegó la jubilación así, de un momento a otro, entonces este, para mí sí ha sido valiosísimo...” **(Grupo focal #1, 234-236).**

“...entonces una de las metas nuestras, es dar algo al ICE a cambio de todo lo que el ICE nos dio durante esa vida laboral, es retribuir en parte lo que el ICE hizo por nosotros, muchísimas, muchísimos empleados del ICE, vas a ver, que lograron todo lo que tienen como resultado de su paso por el ICE.” **(Entrevistado #8, 178-181).**

De igual manera, se evidencia que las jubiladas y los jubilados que están íntimamente identificados con la asociación manifiestan que una de las metas primordiales es continuar trabajando por el buen funcionamiento de la APICE, brindarles la colaboración y acompañamiento a las personas después de la jubilación o a quienes presenten problemas a nivel económico, físico o emocional. Además de mantener el contacto con personas que

pertencieron al ICE y que, de una u otra manera, mantienen un sentido de pertenecía hacia la institución.

Por otra parte, se evidencia que la asociación es un medio por el cual las adultas y los adultos mayores obtienen satisfacción mediante los logros alcanzados en el mejoramiento y progreso de ella, lo que hace que las personas asociadas y que se encuentran más involucradas se planteen metas en común para fortalecer y consolidar la labor realizada por esta.

Por ello, se evidencia que la APICE puede cumplir la función de una red social de importancia para las personas adultas mayores e inclusive se puede relacionar íntimamente con el papel de las redes comunitarias. Estas redes, según Montes de Oca (2002), propician un nivel íntimo de cercanía y confianza entre sus integrantes; además, dentro de ellas se establecen relaciones de reciprocidad y existe un amplio sentido de pertenencia, ya que entre sus integrantes se comparten afinidades.

Por ello, mediante la recolección de la información del presente estudio dichas características se identificaron dentro de la APICE, ya que esta asociación brinda un apoyo entre sus miembros los cuales comparten un mismo sentimiento hacia el ICE, institución en la cual trabajaron durante tantos años. Además, dentro de esta asociación pueden establecer nuevas relaciones de amistad y aumentar sus aspiraciones educativas o desarrollar sus intereses personales, mediante actividades concretas y capacitaciones que esta entidad les brinda, lo cual permite a las personas adultas mayores plantearse metas relacionadas con el mejoramiento y participación dentro de la asociación.

Se vincula esta subcategoría con el factor protector citado por Grotberg (2006) “Yo tengo”, el cual corresponde a los diferentes apoyos con los que cuenta la persona y de los cuales es parte el contexto. De esta forma la APICE constituye una institución que, como ya se mencionó, brinda oportunidades a las personas participantes en la investigación para desarrollarse personalmente, alcanzar sus metas, desarrollar un sentido de pertenencia y la creación constante de nuevas relaciones interpersonales; todo lo que contribuye a que desarrollen y fomenten sus capacidades para el afrontamiento de circunstancias difíciles.

5.3. Categoría: Motivación para el logro

Esta categoría, según lo descrito por las personas participantes, se refiere a la fuerza que les permite desarrollar diversas estrategias, con el fin de avanzar hacia el alcance de distintos objetivos, según sea su interés o su necesidad.

5.3.1 Subcategoría: Motivación para lograr una meta

Con respecto a esta subcategoría, siete de las personas participantes mencionan distintos elementos que contribuyen al cumplimiento de sus objetivos, entre los cuales está: el cuidar de la salud física y mental, factor importante para que la motivación siga latente en el camino hacia lo que se desea alcanzar y el compartir con otras personas, ya sea brindando su ayuda hacia otros, como en la participación en grupos. Lo anterior se evidencia en las siguientes intervenciones:

“...he sido una persona muy sana en el sentido de que no he tenido vicios entonces me ha ayudado eso verdad, muchas veces una persona se echa a perder la vida porque toma guaro o fuma, entonces eso ya minimiza la salud, yo he sido una persona que yo me cuidó mucho, trato de cuidarme de no comer en exceso, camino y todas esas

cosas, entonces, yo creo que eso también ayuda a tener muy buena salud...” (Entrevistado #1, 299-303).

“Eso es algo que iba a agregar, quizás más adelante, hay algún aspecto muy, muy, muy, pero muy bello de la jubilación. Por un lado el caso mío ya es algo, sin una explicación muy subjetiva, el ver el buen trato, la alegría, la satisfacción de la gente, máxime los que eran compañeros míos, del ICE, los compañeros que eran amigas ahí en el ICE, cuando he tenido que estar yendo, uno ve y uno capta que es una alegría sincera.” (Entrevistado #8, 350-354).

“...y eso es felicidad que usted se pueda sentir lleno. Pero, porque hay un pero, uno necesita alguien que también le haga creer a uno eso...” (Entrevistado #11, 320-321).

“...porque no hay nada más bonito que usted haga una cosa y que se la valoren, digamos que digan que bueno...” (Grupo Focal #1, 556-557).

Con respecto a lo anterior se denota cómo las personas participantes han valorado la salud en el transcurso de los años y cómo esto les puede llevar a un mejor estilo de vida, ya que cuentan con la capacidad para desarrollar las distintas tareas correspondientes a su etapa. Además, han logrado una vida saludable, debido a hábitos, tales como la buena alimentación y la actividad física, factores que les hace ver como personas con habilidades por desarrollar.

Lo anterior se logra relacionar con lo que destaca Cornachione (2008), quien menciona que uno de los principales motivadores es la persona en sí y con ello, la creencia en sus propias capacidades. Sin embargo, para creer en esto y en el buen desempeño en las áreas de interés se debe gozar de salud y se debe enfocar en las habilidades necesarias para el cumplimiento de las metas que se poseen actualmente.

Asimismo, las personas participantes destacan cómo el apoyo y la motivación que les puedan dar las personas que les rodean es de gran importancia para poder continuar con

sus proyectos; esto se refuerza con la creencia que otras personas tienen acerca sus capacidades, lo cual es un factor importante en sus vidas.

Respecto a lo anterior, Garrido (2000) destaca la motivación interna como un promotor que brinda apoyo emocional y contribuye a establecer relaciones interpersonales positivas; con esto se destaca la importancia del compartir con otras personas para brindar ayuda, lo cual es un acto que proporciona satisfacción a la persona, así como el hecho de participar y el estar en contacto con otras. Esto será un medio de distracción en el cual las personas adultas mayores podrán manifestar sus inquietudes y hablar acerca de temas de interés.

Otro de los aspectos que las personas adultas mayores participantes destacan, es la presencia de la familia como un ente que impulsa hacia el logro de las metas, además de brindarles un sentimiento de valía, esto es rescatado por seis de las personas entrevistadas, lo cual se ejemplifica en las siguientes intervenciones:

“Bueno, es que yo creo que el motor, y sigo con lo mismo, son mis hijos. Ellos son el motor y el motivo de mi vida. Entonces, ¿qué me motiva mí a tener una vida sana, saludable?: ellos...” (Entrevistado #5, 420-422).

“... si valoro mucho los hijos mayores, y la muchacha que le sigue tal vez fueron los que más sufrieron, pero diay, no, no, yo creo que, como le digo, nunca es tarde, lo he valorado mucho...” (Entrevistado #7, 209-211).

Aunado a lo anterior, Bueno y Buz (2006) mencionan que el apoyo de las personas cercanas tiene una gran influencia en el proceso de jubilación, ya que facilita un buen enfrentamiento y una adaptación a este. Es así como la presencia de los seres queridos es un

motivo para seguir adelante, realizando las acciones necesarias para estar de la mejor manera al lado de la familia, con actos tales como el llevar una vida sana para estar junto a ellas y ellos.

En síntesis, las personas participantes valoran cómo el contar con una vida saludable es importante para el logro de sus metas, además de factores externos, como los amigos y familiares que les han dado palabras de aliento en las cuales encuentran un impulso a lo que han deseado alcanzar.

5.3.2. Subcategoría: Logros obtenidos después de la jubilación

Dentro de este apartado es importante rescatar que los logros mencionados por las personas participantes fueron variados, dentro de los cuales sobresalen: visualizar la jubilación como un privilegio, el tiempo libre con el que cuentan ahora al no tener un horario rígido de trabajo y la cercanía con la familia. Esto lo mencionan ocho de las personas participantes en las siguientes intervenciones:

“...no todas las personas tienen el privilegio de pensionarse ¿Por qué? Porque no tienen un trabajo que se los permita, porque no han cotizado los años que hay que cotizar, se enferman antes o lo que sea, este entonces es un privilegio, eso yo no lo dejo de lado, claro que es un privilegio y es una gran bendición estar aquí sentado y saber que mi salario está ahí en el banco, es una bendición de Dios...” (Entrevistada #1, 443-441).

“...pero inmediatamente , me acoplé, voy a cursos, voy a AGECO, yo le ayudo a los muchachos, me metí a la asociación, voy a reuniones, voy a cursos, ya ocupé otra vez mi tiempo, en marzo cumplí dieciocho años de jubilada. Imagínese toda una vida...” (Entrevistada #6, 309-312).

“...mire ya yo estaba jubilada y me dediqué a los chiquillos a todos ellos, de sacar adelante a mis sobrinos...” (Entrevistada #6, 193-194).

Relacionado con lo anterior, Muñoz (2006) menciona que el disfrute de la jubilación va a depender de cada persona y el ambiente que le rodee, estos factores influyen en la adaptación a dicho proceso. Es decir, depende de cada quien la actitud que decida asumir. En el caso de las personas entrevistadas, algunas muestran una actitud positiva ante el proceso de la jubilación, lo cual permite el goce de esta nueva tarea, que si bien lleva cambios, también está llena de oportunidades de crecimiento que pueden ser aprovechadas.

Respecto a lo anterior, se denota que las personas jubiladas participantes en el estudio mantienen una vida activa e invierten su tiempo en una serie de actividades que les hacen sentir bien. En relación con este tema, Gómez et al. (2008) destacan cómo el hecho de identificar esas actividades que son de agrado es de gran importancia para poder aprovechar el tiempo libre, tomando en cuenta los gustos, las habilidades y los valores.

Asimismo, dentro de las actividades realizadas está el compartir con la familia, aspecto que, según las experiencias compartidas por las personas adultas mayores entrevistadas es de gran significado, ya que el ayudar y apoyar a sus familiares es un anhelo que han logrado cumplir gracias a la jubilación; a su vez, Adams y Marshall – citados por García (2008) –, afirman que la familia es un ente que ayuda a la conformación de la identidad, además de la influencia del ambiente y de la clase social, por lo que el vínculo entre la persona adulta mayor y sus familiares es vital para su desarrollo integral.

Por lo tanto, aunque los logros son variados, estos siempre incluyen redes de apoyo donde están presentes las personas que les rodean, las cuales les acompañan en las actividades que desarrollan en el tiempo libre y gozan de esta nueva experiencia llena de cambios. Es decir, se encuentra presente en ellas y ellos el factor protector “Yo tengo” y “Yo soy”, al ser conscientes de todas sus capacidades, limitaciones y de todo lo que han alcanzado a lo largo de su vida, logros que a su vez, se convierten en elementos que les permiten enfrentar la vida y crecer como personas.

5.3.3. Subcategoría: Características personales que permiten adquirir logros

Uno de los factores más importantes para el logro de lo planeado es la organización de la persona, es así como dentro de esta subcategoría, once participantes destacan el compromiso, teniendo en cuenta el organizarse y ejecutar las acciones necesarias para seguir adelante con lo que se desea lograr, manteniendo un alto sentido de responsabilidad y perseverancia, tal como se muestra en la siguientes intervenciones:

“...ah sí, nunca he dejado nada tirado...” (**Entrevistada #1, 288**).

“...yo toda la vida he sido como muy responsable, como muy planificadora de las cosas y he brindado mucho apoyo también...” (**Entrevistada #2, 170-171**).

“yo he sido muy ordenada, que yo me limito, cuando los muchachos estaban pequeños estudiaron en colegios privados, en La Salle, entonces yo sacaba los gastos y les decía, mamá y papá trabajaron para que ustedes estudiaran...” (**Entrevistada #6, 200-202**).

“...Bueno yo siempre he sido, lo que empiezo, que no dejo nada botado, todo lo termino, toda la vida he sido así, yo no soy de que aunque me cueste algo o lo deje botado, no, entonces yo sé que todo lo que yo quiera aprender, yo lo voy a aprender porque me cuesta mucho dejar las cosas...” (**Entrevistada #4, 195-198**).

En relación con lo anterior, Csikszentmihalyi (2005) destaca que al igual que en las otras etapas de la vida, la persona adulta mayor también debe tener esa iniciativa de proponerse retos y perseverar en el logro de ellos, al tiempo que se aprovechan las oportunidades cotidianas. Además, las metas que las personas adultas mayores se propongan deben estar acorde a su realidad y tener claridad de los recursos para el alcance de estas. Es así como se ve reflejado que las personas participantes en el estudio tienen un gran compromiso con los objetivos propuestos y a pesar de las dificultades que se puedan presentar, siempre seguirán luchando, lo cual permite que los miembros de su familia se vean beneficiados, gracias al esfuerzo realizado abriendo nuevas oportunidades.

5.3.4. Subcategoría: Sentimientos que generan los logros

Cuando se alcanza un logro deseado, se generan una serie de sentimientos que varían según la circunstancia y las expectativas que se posean. Es así como quienes participaron en el estudio resaltan la satisfacción y felicidad como sentimientos importantes al ver sus logros, esto se evidencia en seis de las personas adultas mayores entrevistadas en las siguientes intervenciones:

“...bueno, para mí el servirle a la gente siento una satisfacción tan grande, yo voy con el padre xxxx a ayudarlo, y yo me siento tan feliz...” (Entrevistada #6, 112-114).

“...Me dice, vea, en realidad que yo anduve buscando por todo lado y nadie me los quería hacer, díay yo los hice, y entonces esa es la parte de satisfacción que le queda a uno, y digámole no es que tampoco es que me dediqué a tiempo completo, porque trabajaba un ratillo y salsa (...) pero lo que es verdad...”(Grupo focal #1, 279-183).

“...Una alegría increíble y darle muchas gracias a Dios, de que llegué a la meta y llegué a pensionarme con muy buena salud...” (Entrevistado #10, 129-130).

Respecto a lo anterior, Clemente et al. (2000) manifiestan la relación positiva que existe entre la edad y la satisfacción de lo alcanzado, en la cual uno de los motivos para que se dé dicha relación es la cantidad de logros obtenidos debido a su experiencia a lo largo de los años. Y aunque no se puede generalizar que estos se encuentran ligados a la edad, se puede afirmar que las personas al llegar a su jubilación, tienen más oportunidad de dedicar tiempo a las actividades en las cuales se pueden poner al servicio de otros, lo cual les llena de gran satisfacción.

De igual manera, Grotberg (2006) destaca que dentro de los factores protectores en la vejez, la actitud es uno de los más importantes al momento de enfrentar las diversas circunstancias, ya que se toma el lado positivo de las mismas, se enfrentan los conflictos y se resuelven de la forma más adecuada.

Por otra parte, se destaca el sentido de pertenencia presente en las personas participantes, ya que seis de ellas lo manifiestan en las siguientes intervenciones:

“... en el caso mío ha sido muy vacilón porque todavía me llaman para cosas del trabajo entonces dice uno: eh qué bonito, la gente se dio cuenta que uno hace el trabajo bien.” (Entrevistada #1, 451-453).

“... el hecho de que usted se sienta necesitada a usted le ayuda, a los viejos nos ayuda sentirnos necesitados porque sí no...” (Entrevistada #2, 380-382).

“...bueno el sentimiento que me genera digámole es gente contenta con el trabajo que hice porque no trabajé para mí sino que trabajé para los demás, (...) entonces por lo menos ese es un sentimiento hay satisfacción ¿porqué? la gente habla bien, habrá uno u otro que diga “mira ese”, más mejor no estuviera ahí, pero para la gran mayoría que estoy bien, eso es lo que uno...” (Entrevistado#7, 227-231).

Es así como el asistir a grupos y compartir tiempo con otras personas es de gran importancia, y el hecho de experimentar sentimientos de pertenencia es de gran ayuda. Además, el sentir que otros hacen buenos comentarios respecto al trabajo realizado es reconfortante, pues, como mencionan las personas participantes, han trabajado para los demás, por lo que el haberlo hecho de la mejor manera es de gran importancia.

En síntesis, se denota cómo las personas entrevistadas valoran su jubilación, y han incorporado nuevas actividades, las cuales les generan satisfacción y felicidad. Asimismo, las adultas y los adultos mayores participantes destacan que han sido personas organizadas y comprometidas, gracias a esto tienen una vida estable económicamente y logran disfrutar de su jubilación junto a las personas cercanas.

5.4. Categoría: Aspiraciones educativas

Las aspiraciones educativas fueron definidas por las personas adultas mayores participantes en el estudio como las acciones realizadas con el fin de lograr aprendizajes significativos en sus vidas; también definen este rasgo como el conjunto de conocimientos que brinda satisfacción, alegría y sentimientos de valía.

Es de suma importancia destacar quienes participaron en la investigación proyectan las aspiraciones educativas como un rasgo que les proporciona calidad de vida en la etapa de desarrollo que vivencian, lo cual genera un envejecimiento activo donde expresan la vitalidad, la energía, la creatividad, la participación dinámica y el encuentro con su grupo

de iguales.

Desde esta perspectiva, las personas adultas mayores muestran positivismo y el deseo realizar bien lo que hacen con el fin de mejorar sus relaciones interpersonales. Al respecto, Jiménez y Arguedas (2004) señalan que cuando la persona adulta mayor se compromete en un proceso de aprendizaje, este evento le proporciona aspiraciones donde se puede asumir un rol activo y positivo a la vez.

5.4.1. Subcategoría: Aprendizajes adquiridos después de la jubilación

En esta subcategoría es de suma importancia destacar que las doce personas participantes externan que las aspiraciones educativas forman parte de su dinámica de vida, les gusta mucho aprender, ocupar su tiempo en actividades valiosas que están a su alcance y que les interesa; además, les permite tener contacto con su grupo de iguales. Lo citado anteriormente se evidencia con lo que manifiestan las adultas y los adultos mayores participantes a continuación:

“...yo siempre quise meterme en AGECO, entonces lo que me llamó la atención y me gustó, y me lo habían recomendado, es el Taichí entonces me metí a hacer taichí una vez a la semana y ahora me voy a meter dos veces por semana.” (**Entrevistada #2,19-21**).

“sí, y algo muy bueno que tiene la asociación es que uno puede llevar cursos, eso me ha ayudado a mí, porque siempre me llevo y vengo al otro curso y voy leyendo. Viera cómo me gusta...” (**Grupo focal #2, 218-220**).

Se puede considerar que las aspiraciones educativas de las personas participantes en la investigación es un rasgo que da sentido a sus vidas y les ha permitido empoderarse,

ante una etapa que les lleva al desenvolvimiento de sus propias fortalezas. Lo anterior se logra relacionar con lo que destaca Guerra (2008), quien manifiesta que la educación permite que las adultas y los adultos valoren sus habilidades, y consoliden proyectos que los inserte en el medio que les rodea.

Ante esto, el conocimiento del medio es un proceso significativo ya que permite que las personas adultas mayores puedan identificar las áreas en las cuales desean capacitarse y obtener conocimientos, por ello la Orientación debe fomentar espacios en los cuales se les brinde asesoría sobre las diversas posibilidades educativas ofrecidas por distintas instancias.

Por otro lado, seis de las personas participantes en la investigación expresan como parte de sus aspiraciones educativas el participar en los cursos de inglés y computación que se imparten tanto en la APICE como en otras instituciones. Lo que se evidencia en las siguientes citas:

“...terminé los inglés, cursos de computación ahorita mismo estoy llamando y motivando a la gente para estudiar, para que por lo menos digan: “Good Morning”, vamos a darles cursos de inglés en las oficinas de APICE, yo me meto a cursos de cocina, de Biblia para ocupar mi tiempo, que no me dé el Alzheimer...” (Entrevistada #6 ,219-222).

“...viera que sí nosotros acá, es que la memoria rápida me falla mucho. Aquí estamos dando, estamos iniciando un curso básico de inglés...” (Grupo focal #2).

Lo anteriormente citado resalta lo planteado por Gómez et al. (2008), quienes mencionan algunos retos que pueden darse en la jubilación, tales como el mantenerse activos y así, evitar el aburrimiento. En la medida en que las adultas y los adultos mayores

tengan la oportunidad de participar en las diferentes opciones educativas que ofrece el medio que les rodea, sean de tipo formal o informal, será un beneficio integral que afectará positivamente su proyecto de vida.

También, Abarca y Cerdas (1991) afirman que ante la vivencia de la jubilación, las habilidades y destrezas permitirán a la persona adulta mayor enfrentar los desafíos favorablemente, sin dejar de lado el aporte que puedan brindar los factores externos dentro de su desarrollo humano.

Además, seis de las personas participantes en la investigación relacionan sus aspiraciones educativas con cursos de cocina, estudio de la Biblia, jardinería y Taichí, como se puede observar, a continuación:

“...ir a los cursos que yo recibo en la iglesia, capacitarme y después incluso darlos...” (Entrevistada# 3, 113).

“...yo me meto a cursos de cocina, de Biblia... para ocupar mi tiempo...” (Entrevistada #2, 221,222).

“... estoy desde febrero en un curso de jardinería que lo da el INA, en el cursos de jardinería he aprendido muchísimo y estoy muy contenta porque también es un ejercicio que hace uno...” (Entrevistada #4, 39-41).

A su vez, seis de las personas adultas mayores participantes en la investigación relacionan sus aspiraciones educativas con participar en cursos de fotografía, aprender a tocar guitarra, asistir a cursos que brindan en la Universidad de Costa Rica así como terminar con el bachillerato o concluir con los estudios universitarios. Al respecto expresaron:

“... precisamente me queda el último cuatrimestre, ya no lo pude cumplir en ese porque ya una de las materias que eran, me cortaban demasiado tiempo, entonces decidí suspender una y ya la otra semana matriculo si Dios quiere, el último cuatrimestre ya para concluir...” (Entrevistado #8, 85-88).

“Viera que nosotros, vieras, pero hacer hojas electrónicas para los controles de estas oficinas, entonces ehh cómo hacer este presupuesto, cómo hacer esto, este todo en hojitas, los paseos en hojita electrónica, todo va aprendiendo, todo es poco a poco, va estudiando, yo estudio autodidacta con esto que se llama aula fácil...” (Grupo focal #3, 419-423).

Se denota que las personas participantes han asumido un rol positivo que permite un disfrute pleno de sus aspiraciones educativas, aspecto que retoma Grotberg (2006) al mencionar que en la etapa de la vejez se debe utilizar la madurez para comenzar nuevos proyectos y estudios, precisamente es lo que las personas anteriormente citadas han realizado, con lo cual se han integrado activamente a su medio.

Por ello, se denota la necesidad de trabajar desde la disciplina de la Orientación en procesos que contribuyan en la reformulación del proyecto de vida en las personas adultas mayores jubiladas, ya que se debe aprovechar la actitud que ellas presentan en esta etapa de la vida, la cual es sinónimo de dinamismo, factor que contribuye en nuevos procesos educativos los cuales fortalezcan conocimientos y generen nuevas experiencias.

5.4.2. Subcategoría: Habilidades personales para adquirir nuevos aprendizajes

En lo que respecta a esta subcategoría, siete personas expresaron las habilidades personales que consideran importantes para el logro de sus aspiraciones educativas en su desarrollo humano, por lo que los participantes manifiestan que una de sus mayores habilidades es el deseo y la disposición para aprender.

“...y yo leo, pero el aprendizaje es continuo, uno nunca termina de aprender yo creo que hasta el día en que uno se muera termina de aprender, entonces di no, yo considero que la vida es aprendizaje...” (Entrevistada #3, 383- 385).

“me metí a los cursos regulares del I.C.E., eh no, de la U.C.R., para los de la tercera edad, y ahí paso entretenido digamos, son los martes, miércoles y jueves, y, y se me pasa el tiempo en eso, porque voy, ya tengo mis amigos. (Entrevistado # 10, 32-34).

“relaciones públicas, yo tengo muy buenas relaciones públicas y la gente me lo cataloga así.”(Entrevistada #6,235- 236).

Es así como para estas personas el deseo de aprender la información que reciben cotidianamente, la actualización, la innovación y las relaciones interpersonales son elementos que permiten el alcance de sus metas educativas, con lo cual logran tener claridad en su sentido de vida.

El planteamiento anterior se puede relacionar con lo que destaca Herrera (2007), con respecto al envejecimiento activo, el cual implica un empoderamiento personal y constante, una socialización adecuada donde podría ser factible compartir ideas, costumbres y actitudes, con lo cual se logra fortalecer el sentido de vida.

De igual manera, Corrales (2011) señala que los procesos educativos son de gran relevancia, ya que pueden constituirse en elementos claves que permiten el envejecimiento activo y con ello, las personas adultas mayores puedan involucrarse positivamente en su entorno comunitario, lo cual dependerá del esfuerzo, el deseo y la disposición que los y las adultas mayores emprendan.

Por otra parte, un factor fundamental que contribuye en el logro de nuevos aprendizajes es la motivación; al respecto Cuenca (2011) destaca que la motivación es el

motor que permite en las adultas y los adultos mayores el desarrollo de sus capacidades o destrezas para conseguir los objetivos planteados. Aunado a esto, De Mézerville (2004) menciona que el disfrute de las actividades está ligado a las habilidades de las personas.

Esto se refleja con lo expresado por las personas participantes:

“Lo está motivando, entonces eso es motivación personal, porque como dice ya uno no va a terminar un estudio para trabajar porque no le dan trabajo de todas maneras por la edad pero sí por satisfacción, y ¿porqué por satisfacción?, para que los demás vean que, diay vean que en realidad tenía ganas de hacerlo...”(Grupo focal #1, 622-625).

“Bueno, digamos en la asociación ellos, por lo general, lo que se ha hecho es planear las fiestas, planear algunas actividades este para motivación para uno y cosas así, entonces uno lo que hace es cada vez que nos dicen van a dar una charla de tal y tal cosa yo voy, por lo general voy, hay muchos, muchos, muchos que solamente van a los paseos, no les interesa, pero a mí sí me gusta aprender...” (Entrevistada #2, 401-405).

En síntesis, se valora la importancia de la educación formal o informal como un proceso continuo que permite acumular experiencias importantes en todas las etapas del desarrollo humano, por lo que la Orientación puede contribuir en el fortalecimiento de estos procesos mediante la potencialización de diferentes habilidades y conocimientos que les permitan desarrollarse no sólo a nivel formativo sino también tomando en cuenta ampliamente el contexto en el que las personas se desenvuelven.

Se puede percibir que con respecto a las aspiraciones educativas de las personas participantes en la investigación se proyectan con un deseo de aprender, de participación activa, de involucramiento en los procesos sociales que les competen. Por ello, dichas aspiraciones están presentes en la cotidianidad de las personas investigadas, las cuales han

permitido mostrar una actitud de autonomía y con ello, seguridad en lo que realizan.

Asociando lo anterior a la Resiliencia, es importante destacar que el caso de las personas adultas mayores participantes en la investigación, esta capacidad se evidencia en el hecho de que ellas y ellos cuentan con habilidades o tareas del desarrollo propuestas por Erickson, citado por Grotberg (2006), las cuales son: la confianza, la iniciativa, la aplicación, la identidad, la intimidad, la capacidad para generar y la integridad; además de las otras características anteriormente mencionadas. Todas y cada una de estas son las que han conformado la capacidad para enfrentar de manera favorable el proceso de jubilación.

5.5. Categoría: Optimismo

El optimismo, según la percepción de las personas adultas mayores entrevistadas, se conceptualiza como el visualizar positivamente cada situación que se vivencia, tomando las circunstancias difíciles como oportunidades de crecimiento y construcción de nuevos medios para el logro de diversas metas.

5.5.1. Subcategoría: Vivencia del optimismo

A partir del análisis de las entrevistas se desprende que once de las personas participantes vivencian su optimismo mediante el vencimiento de los obstáculos que la vida les presente con una actitud positiva. Las siguientes opiniones lo reflejan:

“... solita ahí he ido para adelante siempre y ahora qué y siempre trabajé con muchas ganas y con mucho coraje y fui bastante responsable en mi trabajo porque decía algún día yo quiero tener mi pensión yo no quiero ser una carga para mis hijos y ya lo logré...” (Entrevistada #1, 258-261).

“... yo trato de ser optimista, hay momentos en que como a todo mundo se le ponen las cuesta arriba, pero diay uno lo que hace es como hacerse un lavado de cabeza y decir va a pasar...” (Entrevistada #2, 205-207).

“...Yo nunca voy a ser una, yo casi ni me enfermo por dicha, pero es porque yo no estoy pensando que me salió una arruga aquí y otra aquí, y que la cana. No... si me salieron canas, voy y me tiño, voy y me tiño y ya...” (Entrevistada #3, 504-507).

“...Pero tengo mucha fuerza de voluntad como para dejarme caer en eso...” (Entrevistado #11, 135-136).

Al respecto, es importante destacar que la actitud positiva para enfrentar situaciones difíciles en sus vidas ha sido la que les ha permitido a las personas participantes vivir el optimismo y ser conscientes de lo que poseen, y a partir de él enfrentar su realidad.

En esta misma línea Urra (2010) manifiesta que los optimistas son las personas que sin negar su propia realidad y sus problemas, mantienen esperanzas y llevan a cabo acciones que les permiten enfrentarla; además, poseen la capacidad de mantener la fe para confiar en que todo marchará bien, sin dejar de lado su realidad.

A partir de todo lo anterior, se evidencia la capacidad de las personas participantes de la investigación para resolver las circunstancias y enfrentar los momentos difíciles con una actitud positiva, haciendo uso de sus capacidades y su experiencia con la convicción de que todo saldrá bien si confían que así será. La confianza en sí mismas y sí mismos, como ya se mencionó, así como la paciencia, la esperanza y la fe son elementos que conforman parte de su personalidad y de su forma cotidiana de reaccionar ante los distintos eventos.

Esta vivencia del optimismo es dinámica, es decir, no se mantendrá de igual manera todo el tiempo, sino que, por el contrario, puede presentarse con más o menos fuerza durante las diferentes circunstancias. Por lo cual se convierte, a su vez, en una capacidad que han aprendido a desarrollar a lo largo de sus vidas, con sus experiencias y el trabajo realizado para salir adelante.

Por otra parte, ocho de las personas participantes de la investigación destacan que para ellas el optimismo implica una actitud positiva y la seguridad de que los problemas tienen una solución; estas características se presentan por medio de la experiencia que les brindan los años y los aprendizajes acumulados durante su existencia. Lo anterior se evidencia en las siguientes opiniones de personas participaciones:

“...y ahí lo estás diciendo una actitud positiva, una actitud de seguridad que vas a resolver el problema, y eso madurez y sabiduría, la experiencia no se compra en el Más x Menos, eso se va acumulando y te permite resolver tus problemas y a los que están a tu lado...” (Grupo focal #3, 529-532).

“...entonces a mí me decían xxx te vas a morir, se te va ese muchacho, vos donde te vas a meter. Pero viera que no, algo extraño. He ido como aceptando todo. He sido positiva ante eso...” (Entrevistada #5, 351-352).

“...solita ahí he ido para adelante siempre y ahora qué y siempre trabajé con muchas ganas y con mucho coraje y fui bastante responsable en mi trabajo porque decía algún día yo quiero tener mi pensión yo no quiero ser una carga para mis hijos y ya lo logre...” (Entrevistada #2, 258-265).

“...yo trato de ser optimista, hay momentos en que como a todo mundo se le ponen las cuesta arriba, pero diay uno lo que hace es como hacerse un lavado de cabeza y decir va a pasar...” (Entrevistada #2, 205-207).

Tal como se evidencia en estas participaciones, las personas adultas mayores brindan vital importancia a la experiencia que los años y las circunstancias vividas les han

dejado; pues lo aprendido en este tiempo y las experiencias adquiridas han ido contribuyendo a la conformación en ellas de una personalidad positiva y herramientas que les permiten, a su vez, mantener una buena calidad de vida.

Enlazado a esto, Urra (2010) menciona que las personas optimistas aceptan con mayor rapidez la realidad de las cosas y los desafíos de la vida. Aparentemente se enfocan más y tienen un afrontamiento activo ante la adversidad. Son menos propensos a darse por vencidas y perseveran en sus metas. Son personas capaces de adaptarse al cambio de forma rápida y de aplicar la creatividad en la resolución de distintas situaciones que viven. Por ello, se puede relacionar la capacidad de la toma de decisiones con las características anteriormente mencionadas y que forman parte de una persona optimista, es decir esta actitud favorece el estado emocional en situaciones adversas, lo cual facilita en la persona tomar decisiones más acertadas.

Respecto a lo anterior, es necesario fortalecer desde la disciplina de la Orientación la motivación intrínseca ya que esta puede generar optimismo, y a la vez clarificar y fortalecer las habilidades personales con las que se cuenta, siendo estas herramientas internas las cuales influyen en visualizar las situaciones difíciles de una mejor manera.

Por otra parte, se visualiza que seis de las personas participantes de la investigación relacionan el optimismo con una manera de pensar y visualizar las circunstancias difíciles como algo pasajero; lo que a su vez les permite actuar ante ellas y no permanecer pasivos, sino que, por el contrario, les ayudará a fortalecerse a nivel personal. Lo anterior puede visualizarse en las siguientes opiniones:

“...Bueno yo digo que el aprendizaje más importante es saber que esos momentos difíciles se terminan, que no son eternos, que tienen que terminarse mañana, pasado mañana, dentro de un mes, pero se terminan y después de la tormenta viene la calma, así es que ningún mal momento es eterno...” (Entrevistada #1, 335-338).

“...al revés tú tienes que ver que si hay 100 problemas tú tienes 100 más una soluciones...” (Entrevistado #8, 500-501).

“...Entonces hay que buscarle el sabor a la vida, en ya en estas edades, en que vos digas, bueno sí, lo puedo hacer...” (Entrevistado #9, 586-587).

“...No matiz de negativismo, ni matiz de, de estresarse uno ni nada, si no, no, voy tranquilo, tranquilo...” (Entrevistado #10, 185-187).

Tal y como se refleja a partir de lo expresado por las personas participantes, la importancia que se le brinda en esta edad a visualizar los problemas con más calma y como eventos pasajeros y perecederos, es una característica y una manera de pensar que les brinda la posibilidad de reafirmar ese optimismo con el cual cuentan.

Respecto a lo anterior, Avia (2009) menciona que esas expectativas en las personas adultas mayores, a menudo, sirven como predicciones que tienen todas las probabilidades de cumplirse, y producen un efecto en el medio personal e interpersonal, lo cual lleva a estas personas a encontrarse con mejores resultados y más ocasiones favorables que aquellas que anticipan fracasos y dificultades.

Tal y como lo expresa Avia (2009), esa mentalidad mantiene a las personas mayores con expectativas altas y positivas acerca de la resolución de las dificultades que se les presentan, de manera que se podría afirmar que estos pensamientos positivos, en cierta medida, atraen también circunstancias efectivas para el crecimiento personal de estas. De la

misma manera, aportan el engranaje de ideas, conductas y acciones que enriquecen sus relaciones con el medio que les rodea y con las demás personas.

Se puede afirmar que esta actitud positiva de la que se ha hablado es la que ha brindado a las personas participantes la capacidad para salir adelante, a pesar de los diversos momentos que han atravesado, y a mantener un pensamiento de que todo saldrá como se espera, con lo que obtendrán un verdadero crecimiento personal. Es, en pocas palabras, descubrir en cada prueba una forma de creer en sí mismas y sí mismos y, de esta forma, avanzar en su vida para el logro de diferentes objetivos.

Enlazando la conceptualización de optimismo con el tema de la Resiliencia es posible afirmar que las personas participantes de la investigación han puesto en práctica algunas de las acciones citadas por Grotberg (2006) que pueden ayudar a las personas a enfrentar la etapa de la vejez, entre las cuales se encuentran: considerar los sueños que se tienen ante la vida, su inspiración en las experiencias de otras personas que también cursan esta etapa, el estar conscientes de sus dificultades de salud y el tratar de tener buena vitalidad. Todas estas acciones contribuyen a que puedan dar sentido a su vida a partir de la visión positiva de sus circunstancias y vivencias diarias.

5.5.2. Subcategoría: Características personales para enfrentar situaciones difíciles

Se desprende del análisis de las entrevistas que nueve de las personas participantes incluyen como una de sus características principales la actitud positiva a partir de la fe en Dios; lo visualizan como una fuente que les genera fortaleza y confianza en que todo saldrá

bien, a pesar de las dificultades. De esta manera, se extraen las siguientes participaciones que lo ejemplifican:

“...que uno tiene que luchar y tener fe en Dios para salir adelante, porque siempre hay una mano amiga que le da a uno para salir adelante, uno da y Dios le da...”(Grupo focal #3, 323-324).

“...Yo creo que hasta el día de hoy Dios me ha puesto en el camino muchas cosas que me han ayudado y que gracias a él he sido muy optimista y nunca me he echado para atrás no me he apachurrado entonces para mí el optimismo es toda mi vida...” (Entrevistada #1, 261-263).

“...Entonces yo siempre dije: Dios estuvo conmigo siempre. De hecho yo siento que de ahí es de donde yo me he agarrado. Cundo ya se murió mi papá, mi mamá, mis hermanos. Diay siempre yo dije: el Espíritu Santo me tiene que apoyar a mí para que yo me sostenga en él. Yo pienso que esa es la base: Dios. Si no hay Dios no hay nada...” (Entrevistada #5, 153-157).

“...esto me ha llenado grandemente. He tenido pruebas muy fuertes y sin embargo las he superado y le doy gracias a Dios que me ha dado esa fuerza ese valor para luchar, para salir adelante...” (Entrevistada #6, 156-160).

“...yo por ejemplo todo lo pongo en manos de Dios y soy una persona que yo diría que soy muy feliz porque en realidad no soy de las personas que me echo a morir o que me deprimó...” (Entrevistada #1, 168-170).

Es así como se denota que el factor espiritual se convierte en un componente de vital importancia para el mantenimiento de una actitud positiva ante la vida. Es evidente la seguridad que les brinda la creencia en un ser superior para el enfrentamiento de las diferentes situaciones y de esta manera se convierte en una motivación significativa para las personas adultas mayores.

Al respecto, Delgado (2005) plantea que una espiritualidad fortalecida puede promover y facilitar un alto nivel de bienestar, el resolver y enfrentar de manera adecuada

las situaciones difíciles que la vida pueda presentar. Por lo que para las personas jubiladas participantes la confianza en Dios como parte de su espiritualidad les permite fortalecer su sentido de vida, a partir de la capacidad de realizar estos afrontamientos, experimentando a su vez calidad de vida.

De esta manera, la confianza en Dios es un elemento que sirve de impulso y motivación para seguir adelante, sacando el máximo provecho de esta relación y de sus propias capacidades y fortalezas.

5.5.3. Subcategoría: Influencia de las redes de apoyo en el optimismo

Para nueve de las personas participantes en la investigación la familia y las amistades son las principales redes de apoyo con las que cuentan para tener una visión positiva de la vida y se convierten en un soporte que les genera seguridad y fe en que las circunstancias difíciles pueden mejorar. Se respalda lo anterior con las siguientes opiniones de las personas entrevistadas:

“...donde uno busca refugio es en la familia aunque no sea que se hayan llevado “así de perlas”, pero ese es su núcleo, es como el barco donde a usted le tocó nacer...” (Entrevistada #3, 224-226).

“...Ahh síclaro, diay este mi señora, mis hijos, esteee me ayudan en todo lo que yo hago, yo llego y le digo a mi señora, ¿Qué le parece esto?, usted es un artista, y mis hijos y mis hijas...” (Entrevistado #7, 386-389).

“...es que en mis redes de apoyo, digamos, yo tengo amigas digamos que son contemporáneas y están pensionadas también entonces por lo general a veces salimos juntas o me llaman o vamos a tal lado, para mí esas son digamos las redes de apoyo más cercanas...” (Entrevistada #2, 114-116).

“...Tuve una familia que me apoyó siempre. Unos papás, que Dios los tenga en la gloria, que fueron ese apoyo tan grande...” (Entrevistada #5, 129-130).

“... Hay un muchacho, muy especial, muy bello, XXXX aquí está mi carro para cuando usted lo necesite a la hora que sea...” (Entrevistada #6, 318-319).

Se desprende de lo anterior que la familia y las amistades así como el apoyo que estos puedan brindar, son uno de los elementos más importantes en cuanto a la influencia del optimismo en las personas jubiladas. Es decir, se convierten en fuente de motivación para el enfrentamiento de cualquier circunstancia y dotan, según la opinión de las personas jubiladas, de cariño, seguridad, sostén y apoyo que les estimula para seguir adelante con sus vidas y diversas actividades por realizar.

Al respecto, Imbert (s.f.) menciona que es en el seno familiar donde se inculcan los principales valores donde se le da vital importancia a la solidaridad entre sus miembros, lo que convierte a la familia en una red de apoyo fundamental, ya que en la etapa de la vejez, la persona jubilada le dedica parte de su tiempo para convivir con ella y reafirmar dichos valores además de sentimientos de valía, apoyo y seguridad.

Se puede afirmar que el papel de la familia, en este sentido, es un aporte de vital importancia en el desarrollo de una actitud optimista en las personas jubiladas participantes de esta investigación, dado que, favorece el desarrollo de elementos y pensamientos que les ayudarán a clarificar su sentido de vida y las razones por las cuales vale la pena continuar. Las personas participantes del estudio son conscientes de que la vida posee aún cuantioso significado y ofrece muchas posibilidades y nuevas experiencias por vivir, principalmente con sus seres queridos; pues ahora existe más tiempo para convivir con ellos e intercambiar nuevas formas de pensar.

En síntesis, la familia es un insumo con el que estas personas cuentan para ayudarse a salir adelante, que les motiva y les permite experimentar sentimientos de valía. Todos estos son elementos de suma importancia en las personas adultas mayores, puesto que les permiten reforzar su sentido de vida y crear nuevas formas de gozar su vida con calidad.

En este sentido se puede enlazar la influencia de estas redes con el factor protector “Yo tengo” citado por Grotberg (2006), el cual corresponde a los apoyos externos con los que cuenta la persona adulta mayor y que son claramente identificados por ellas y ellos, lo que incluye las oportunidades que el contexto les brinda y aprovechan de manera positiva. Este elemento es uno más de los que conforman la capacidad de la Resiliencia para estas personas y por ende su sentido de vida.

5.6.Categoría: Persistencia

En el presente estudio, las personas participantes describen el rasgo de la persistencia como una característica que les permite alcanzar sus metas, superando una serie de dificultades que no son suficientes para desistir de sus propósitos; así que la persistencia para el grupo de adultas y adultos mayores de la investigación se presenta cuando se lucha por un tiempo prolongado, con el fin de alcanzar los objetivos establecidos, donde depende de ellas y ellos mismos el que los obstáculos sean una oportunidad para avanzar.

5.6.1. Subcategoría: Vivencia del proceso de jubilación

En esta subcategoría se evidencia que del total de las personas entrevistadas, once de ellas reconocen haber pasado por dicho proceso de manera persistente, tal como se denota en las siguientes frases:

“Y ya después me acomodé con las señoras. Una de ellas fue la que me llevó a las reuniones y me habló del grupito de viudas. Entonces me fui integrando a esas cosas...” (Entrevistada #5, 331-334).

“...los primeros días para mí, fueron muy duros, porque yo ya le digo, toda la vida corre, corre...” (Entrevistada #6, 306-311).

“...y tuve que hacerlo así de un sólo tiro, entonces se me hizo un poco difícil porque digámosle, diay veinte y resto de años de estar trabajando y que de un pronto a otro me digan: no ya no más, entonces me ha cambiado mucho la vida, pero no, no, pero diay gracias a Dios me metí a la junta de pensionados, vieras que, bueno porque yo no llevé prejubilación ni nada, pero no, me metí ahí y en realidad vieras que me ha servido de mucho y he asimilado muy bien.”(Entrevistado #7, 24-29).

“...la preparación adecuada para que cuando la persona llegue al día en que sale jubilada/jubilado, no tenga un choque abrupto, sino que haya una transición, entonces yo pienso que a los que hemos llevado ese programa capacitación para la jubilación nos ha ayudado demasiado...” (Entrevistado #8, 27-33).

Según lo expresado por las adultas y los adultos mayores, el proceso de jubilación fue un cambio en sus estilos de vida habituales con respecto a la confusión al nuevo rol que habrían de desempeñar; sin embargo, la totalidad de las personas participantes enfrentaron dicha situación de manera que lograron adecuarse a su nuevo rol explorando diferentes opciones, realizando nuevas actividades donde invertir su tiempo libre, así como asistir a distintos grupos sociales e incluir diferentes actividades a su cotidianidad, por lo que se denota firmeza, persistencia y dinamismo en su proceso de adecuación.

Al respecto Seligman, citado por Jiménez y Arguedas (2004), expone que la persistencia permite a la persona adulta mayor resistir ante las situaciones difíciles, por lo cual es un factor de apoyo; que en el caso de la población entrevistada se denota en el cambio del rol de persona trabajadora a jubilada.

Por lo tanto, se puede identificar la necesidad que presentan las personas jubiladas del estudio de llevar un proceso de acompañamiento en la transición a la jubilación, donde se contemplen las implicaciones que esta conlleva, de manera que la persona cuente con los recursos para afrontar este proceso, ya que, según Gómez et al. (2008), cada adulta y adulto mayor deberá encontrar nuevos significados en lo que realizan desde su posición de jubilada y jubilado.

De este modo, cabe mencionar que las personas adultas mayores se incorporaron a nuevas actividades grupales, de manera que han sustituido las necesidades que cubría el entorno laboral en su nueva rutina, por medio del involucramiento en actividades donde puedan socializar con otras personas, con lo cual dejan en evidencia un ajuste en su proceso de jubilación, valiéndose de la persistencia al invertir dedicación y tiempo en ir construyendo su proyecto de vida.

Asimismo, queda en evidencia la importancia del perseverar ante los obstáculos, a pesar de que para algunas de las personas participantes fue un proceso difícil, ahora disfrutan de las nuevas posibilidades que la tarea de la jubilación conlleva; esto facilita su capacidad productiva, aspecto que también es resaltado por Jiménez y Arguedas (2004).

De igual manera, es importante mencionar que, según Maxwell (2000), la persistencia no consiste únicamente en levantarse después de cada caída, sino que es necesario que la persona reelabore estrategias para seguir intentando llegar a la meta propuesta, pero encontrando la manera efectiva.

Además, es necesario resaltar que en la etapa de la vejez, en cuanto al ámbito social, se presentan cambios como en el ambiente laboral, lo cual, según Hidalgo (2001), puede provocar inseguridad en la persona mayor por el cambio en su estatus; de manera que contar con el acompañamiento de las personas que conformaban parte de dicho entorno es significativo y así, se logrará contrarrestar sentimientos de inseguridad al no desligarse por completo de lo que fue su ambiente laboral.

De igual forma, se evidencia que al contar con una asociación por la cual aún puedan seguir en contacto con su lugar de trabajo, ahora desde un rol diferente, es significativo para las personas participantes del estudio, ya que su ámbito social sigue activo y es un medio donde siguen retribuyendo a la sociedad.

Por otro lado, es necesario rescatar que las personas que laboran en el ICE y están prontas a jubilarse cuentan con un programa de prejubilación; de manera que seis de las adultas y adultos mayores que conforman la investigación mencionan haber asistido y aseguran que los aprendizajes obtenidos fueron relevantes para su preparación y enfrentamiento de dicho proceso; al respecto se resaltan las siguientes participaciones:

“...me ayudó horrores, y los profesionales que usa, que tiene el ICE para eso, ¡excelentes!...” (Entrevistado #9, 523-525).

“En realidad le hemos dado una vuelta a la asociación casi y con cosas positivas que en realidad, o sea, se han visto los logros y eso le da a uno una gran satisfacción, a buscar algo y para dejar un legado para los demás.”
(Grupo focal #3).

De este modo, se denota el esfuerzo que emplean estas personas adultas mayores para encontrar solución ante las tareas complejas a las que se enfrentan, tal como lo exponen Hernández et al. (2004), ya que mencionan que conforme a la persistencia con la que cuente la persona en la etapa de la vejez, será capaz de encontrar los recursos necesarios para salir adelante. Por ello, uno de los recursos que han empleado las personas jubiladas del ICE que participaron en el estudio es la preparación para un ajuste favorable a su jubilación.

De este modo, desde las circunstancias que se presentaron en los procesos de jubilación, algunas fueron dificultosas, sin embargo, mostraron persistencia para superar esta etapa.

Con respecto a lo anterior, la Orientación puede trabajar en el acompañamiento de manera que las personas prontas a jubilarse tengan claridad de lo que implica la tarea de la jubilación, además refuercen los procesos del autoconocimiento, conocimiento del medio, toma de decisiones y reformulación del proyecto de vida.

5.6.2. Subcategoría: Accionar ante las situaciones difíciles

A continuación, se presenta el accionar de las personas participantes en algunas situaciones difíciles que han enfrentado a lo largo de sus vidas y se analiza la persistencia

mostrada ante estas. Por lo tanto, de las personas entrevistadas, siete de ellas compartieron situaciones que consideran difíciles en las que han sido persistentes, donde se denota su perspectiva sobre el cómo enfrentarse a las dificultades; al respecto se destacan las siguientes frases:

“... porque como salió la rocha del café hubo que cortar todo eso porque salió la roya y se lo comió pero fue para bien, bendito sea Dios, porque aprovechamos para sembrar otras cosas.” (Entrevistada #4, 284-288).

“... yo veía el sacrificio de mamá, que quiso que nosotros, fuéramos un alguien, yo lo heredé de ella seguí estudiando, mecanografía y contabilidad en la Castro Carazo y si no encontraba trabajo, aprendí a hacer pantalones, o sea que las metas más eran luchar, luchar, ser alguien...” (Entrevistada #6, 282-285).

“...me pone malhumorado es, cuando tengo una dificultad, pero voy asimilándolo poco a poco.” (Entrevistado #10, 243-244).

Por consiguiente, según las experiencias anteriores, la persistencia se encuentra ligada a la actitud que las personas adultas mayores han tomado frente a las circunstancias de la vida, donde según lo que se expresa, ante estas se adecúan localizando las vías para conseguir las metas planteadas, por medio de la búsqueda de diferentes opciones, o bien, desarrollando la persistencia a modo personal.

Al respecto, según Maxwell (2000), el hecho de que una persona haya establecido una meta será un aspecto a su favor, pues se obtendrá mayor éxito en cumplirla y será así más difícil dejarla de lado, tal y como se evidencia en los casos expuestos anteriormente, ya que se observa que se aferraron a su sueño y de esta forma ejemplifica el papel que juega una actitud persistente ante las distintas situaciones presentes a lo largo de la vida. Asimismo, se observa que a las situaciones difíciles les dan otra perspectiva y utilizan la

creatividad para la resolución de los problemas, por lo cual obtienen resultados satisfactorios.

Por lo tanto, es importante resaltar que estas personas no se dieron por vencidas, es decir, no desistieron de conseguir sus metas, sino que al optar por cambiar de alternativa demuestran una actitud de persistencia al buscar obtener provecho de esta, de este modo se comprueba lo mencionado por Hernández et al. (2004), ya que por medio de la persistencia se encuentra solución a las tareas por enfrentar, es decir, esta característica impulsa a que las personas busquen resolver los problemas favoreciendo su creatividad y enriqueciendo sus capacidades personales. Así, si la persona adulta mayor ha tenido una actitud persistente a lo largo de su vida, esta será clave para superar su proceso de la jubilación.

Esta persistencia se puede relacionar a su vez con el factor protector citado por Grotberg (2006) “Yo puedo”, por cuanto las personas participantes confían en su capacidad para hacerle frente a las situaciones difíciles en su vida y deciden sobre su actitud y la posición que toman ante las mismas; lo cual las dota de elementos para asumir una actitud positiva ante la vida y las oportunidades que la misma les ofrece, enfrentando los problemas y resolviéndolos de forma favorable.

5.6.3. Subcategoría: Aprendizajes obtenidos de situaciones difíciles

Con respecto a los aprendizajes obtenidos de las situaciones difíciles, nueve de las personas participantes del estudio comparten haber obtenido alguna enseñanza, tal y como se observa en los siguientes casos:

“...yo estoy conforme con mi vida, fue muy difícil al principio, pero yo agarré como dicen las riendas de mi vida, yo misma y así logré salir, enfrentarme a muchas cosas, a esos desatinos internos que uno tiene...” (Entrevistada #2, 255-259).

“... ya cuando uno llega a esta edad uno ve todos los errores que cometió, cometió un montón de errores, pero la madurez o la sabiduría es no cargarlo sino aprender que de eso también saco mucha experiencia, de eso saco muchas cosas buenas...” (Entrevistada #3, 153-159).

“...Dios jamás nos va a dar un problema que él a priori no sepa que no vamos a poder resolver, Él nos da algo, un problema para que los resolvamos, entonces tenemos que convertir esa situación negativa, difícil o problemática o lo que fuere, en una oportunidad...” (Entrevistado #8, 279-282).

“...y transmitir esa experiencia, a otros, entonces eso es una muy buena, porque fíjate uno dice, diay yo hubiera querido ayudar, pero no tengo tiempo, en cambio contando con el tiempo uno los ayuda y también sin tener pre elección de personas, quien necesite la ayuda y si uno la puede dar, darla desinteresadamente.” (Grupo focal #3).

De esta manera, el que las personas participantes del estudio identificaran algún aprendizaje a partir de una situación difícil refleja una actitud persistente, ya que las adultas y los adultos mayores han avanzado y han insistido en alcanzar sus metas poniendo en práctica los conocimientos de dichas experiencias, tal como lo expone el autor Maxwell (2000), lo cual les ha permitido alcanzar sus objetivos para no cometer los mismos errores, sino encontrar otras vías de solución.

Asimismo, dentro de los datos evidenciados por las personas participantes, se encuentra que los aprendizajes adquiridos son variados y dependen de sus experiencias de vida; es así que logran señalar la importancia de salir adelante, a pesar de las circunstancias y, a su vez, rescatan el hecho de mostrar satisfacción por lo alcanzado; también valoran la obtención de la experiencia y aceptan la realidad vivida, sin dejar de lado el hecho de valorar la ayuda otorgada por otras personas.

Por otra parte, en relación con esta subcategoría, según los datos obtenidos en los grupos focales, es preciso resaltar que las personas adultas mayores manifiestan que es satisfactorio compartir sus aprendizajes relacionados con la persistencia y las luchas en situaciones difíciles. Se evidencia, así, lo expuesto por Vanistendael y Lecomte (2008), quienes expresan que por medio de compartir los aprendizajes adquiridos a lo largo de su vida, se puede encontrar un propósito, ya que sus conocimientos son valorados por cuanto contribuyen a la sociedad y a las nuevas generaciones, a partir de su persistencia en medio de las dificultades.

5.6.4. Subcategoría: Características personales que favorecen la persistencia

Con respecto a esta subcategoría, se obtuvo que once de las personas participantes de la investigación logran identificar y describir estas características, lo cual se refleja en las siguientes citas:

“... contra viento y marea he seguido adelante he luchado y solita ahí he ido para adelante siempre y ahora qué y siempre trabajé con muchas ganas y con mucho coraje y fui bastante responsable en mi trabajo porque yo decía algún día yo quiero tener mi pensión yo no quiero ser una carga para mis hijos.” (Entrevistada #1, 257-261).

“... Bueno yo siempre he sido, lo que empiezo, que no dejo nada botado, todo lo termino, toda la vida he sido así, yo no soy de que aunque me cueste algo o lo deje botado, no, entonces yo sé que todo lo que yo quiera aprender, yo lo voy a aprender porque me cuesta mucho dejar las cosas.” (Entrevistada #4, 195-1989).

“... la tenacidad de mi esfuerzo, he sido muy tenaz, para luchar, para seguir adelante, ¿verdad? y humilde eso sí, también, la humildad. Eso tiene mucho que ver, ser uno perseverante y humilde, porque no es pedante...” (Entrevistada #6, 214-216).

“Dios jamás nos va a dar un problema que él a priori no sepa que no vamos a poder resolver.” (Entrevistado #8, 279-282).

“...hay que tener paciencia y primero que todo pedirle sabiduría a Dios.”
(Entrevistado #10, 275).

Lo anterior evidencia que las personas entrevistadas logran reconocer varias características consideradas como claves en el desarrollo de la persistencia, al comprometerse con sus actividades han desarrollado esta habilidad, de modo que el rendirse no es parte de sus opciones, ya que su deber es finalizar sus proyectos.

En relación con lo anterior, según Monjas (2000), el conocimiento de sí misma permite que la persona pueda ser consciente tanto de sus habilidades como de sus limitaciones e incluso puede establecer, a partir de dicho conocimiento, cuáles características desea cambiar. Por lo tanto, para favorecer la persistencia, es necesario contar con un conocimiento propio, de forma que le permita a la persona distinguir y fortalecer las características que la favorecen.

Por consiguiente, el reconocimiento de dichas características supone una tarea ardua, pero de importancia para la persona mayor, tal y como lo menciona Serrat (2005); según las entrevistas realizadas, las personas en la etapa de la vejez han ido cumpliendo dicha tarea, la cual les produce satisfacción personal.

Ahora bien, según lo manifestado por las adultas y los adultos mayores, las características personales que logran identificar y las cuales favorecen su persistencia, se resumen en las siguientes: proactividad, responsabilidad, claridad en los objetivos personales, confianza en Dios, independencia y la capacidad de socialización.

En síntesis, el rasgo de la persistencia juega un papel importante para afrontar situaciones difíciles y cumplir con las tareas propias de la etapa del desarrollo para encontrar sentido de vida en medio de estas. Asimismo, la persistencia se encuentra presente en la totalidad de las personas adultas mayores que conforman la presente investigación, lo cual se logró identificar por medio de las experiencias compartidas en sus procesos de jubilación, en las situaciones difíciles que enfrentaron a lo largo de sus vidas y en los aprendizajes obtenidos de ellas.

5.7. Categoría: Fe y Espiritualidad

Respecto al presente rasgo, según las opiniones expresadas por las personas adultas mayores participantes, es posible comprender este como la creencia y confianza que se tiene en un ser superior, ya que en su totalidad las personas asociaron la fe y la espiritualidad con Dios.

5.7.1. Subcategoría: Valores o creencias personales

Esta subcategoría se refiere a aquellos valores o creencias que poseen las personas adultas mayores participantes del estudio, así como la percepción personal que poseen sobre el rasgo de fe y espiritualidad y los aspectos de sus vidas con los que relacionan dicho rasgo.

En relación con esta subcategoría, se puede mencionar que nueve de las personas participantes expresan tener confianza en la protección y ayuda de Dios, de manera que para ellas el hablar de fe y espiritualidad significó un sinónimo de Él, lo cual quedó

evidenciado en las entrevistas que se llevaron a cabo, así como en los diferentes grupos focales.

“(...) bueno vea, en primer lugar yo soy una persona muy creyente en Dios y desde hace muchísimos años yo decidí que Él era el que iba a gobernar mi vida...” **(Entrevistada #1, 158-160).**

“Dios estuvo conmigo siempre. De hecho yo siento que de ahí es de donde yo me he agarrado. Cuando ya se murió mi papá, mi mamá, mis hermanos, día y siempre yo dije el Espíritu Santo me tiene que apoyar a mí para que yo me sostenga en Él. Yo pienso que esa es la base: Dios...” **(Entrevistada #5, 154-157).**

“(...) yo no sé yo estoy muy contenta, yo estoy feliz y súper agradecida con mis padres que me enseñaron mi religión se los agradezco infinitamente.” **(Entrevistada #3, 192-193).**

“Para mí, todo ser humano al nacer, está aquí, porque viene a cumplir una misión encomendada por Dios. No es por casualidad que viene uno así. Entonces esa relación con Dios es decisiva.” **(Grupo Focal #3, 40-41).**

De igual forma, esa confianza hacia Dios es mencionada nuevamente refiriéndose a como Él les ha sostenido aun en los momentos más difíciles de sus vidas, como lo es el fallecimiento de seres queridos, ya que a pesar de estas circunstancias estas personas han decidido que su fe y espiritualidad radica en Dios. En relación con esto, cabe rescatar lo expuesto por Marín (2012), cuando enfatiza en el papel que desempeñan la fe y espiritualidad en la vida de las personas para asimilar situaciones de pérdida y dolor, de manera que se logran superar estos eventos de forma positiva, manteniendo la fe y las creencias propias.

Por otra parte, se evidenció la importancia y el valor que le asignan las personas participantes a Dios como creencia espiritual, lo que se ve reflejado en sus valores, su forma de vivir y de pensar.

También, las personas adultas mayores participantes asocian la fe y espiritualidad con el valor de la honestidad y no lo relacionan propiamente con la religión o con Dios. Respecto a esto, Noblejas (2000) se refiere a la espiritualidad de las personas, mencionando que esta no precisamente posee un vínculo con el aspecto religioso, sino que se puede relacionar con los valores de cada persona.

También, fue posible mediante la información obtenida evidenciar que las personas adultas mayores participantes no solamente relacionan este rasgo con la religión, sino que existe otro aspecto en sus vidas que promueve la fe y espiritualidad; tal y como lo es el tener valores que influyeran su vida, aunque queda evidenciado que en su mayoría relacionan sus valores con la figura de un ser supremo.

Aunado a lo anterior, se puede mencionar que siete de las personas participantes reflejan sus valores siendo agradecidas con Dios, esto se evidencia en la creencia que poseen en Él, así como la confianza en los planes que tenga Dios para sus vidas y la fortaleza que poseen. Tal y como se menciona a continuación:

“...cada vez tengo que darle más gracias al Señor, diay y seguir adelante porque no queda más y a ver qué propósito tiene el Señor para mí...” (Entrevistado #7,74-76).

“Diay en la Legión de María nosotros lo que tenemos es que visitamos a enfermos, visitamos a hogares de ancianos también, y es bonito porque aunque no sean de la religión católica la gente se encariña con uno...y a mí me encanta” (Entrevistada #4, 307-313).

“... que ay que mi mamá está enferma, que hay que es que, hasta donde uno puede evitar eso verdad, pedirle mucho a Dios que le ayude, que le dé fortaleza para continuar hasta donde me la presta verdad como dicen.” (Entrevistada #2, 110-112).

“... le doy gracias a Dios que me ha dado esa fuerza ese valor para luchar, para salir adelante” (Entrevistada #6, 157-158).

Según lo anterior, esto se relaciona con lo mencionado por Bonilla y Méndez (2001), quienes rescatan que la espiritualidad ayuda a las personas a comprender algunas situaciones de sus vidas, aceptando que no se hayan dado de una manera diferente, lo que a su vez les brinda paz en esos momentos, lo cual es un reflejo de los valores y creencias que sostienen estas personas y que les ha permitido salir adelante en su vida.

Por otra parte, es importante rescatar lo expuesto por Barbero (2000), quien se refiere a la satisfacción que experimentan las personas al poner en práctica acciones basadas en los valores personales, lo cual dará sentido y será parte de su proyecto de vida. Esto debido a que para algunas de las personas adultas mayores el ayudar a otros es importante y, a la vez, es un reflejo de los valores y creencias que poseen y que le hacen actuar conforme a ellos.

De este modo, la disciplina de la Orientación puede fomentar procesos basados en la clarificación de la identidad en las personas adultas mayores, ya que estos permitirán trabajar en la construcción personal acerca de lo que es importante para sí mismas y para los demás, ya que la identidad no solo se limita a la representación personal que se posea de sí mismo, también implica las acciones que manifiestan la forma de ser de cada persona.

En conclusión, la mayoría de las personas adultas mayores que participaron de este estudio tienen un concepto de fe y espiritualidad relacionado con Dios y, a la vez, reflejan en sus vidas valores ligados a la religión y a la espiritualidad. A pesar de esto, también relacionan este rasgo del sentido de vida con los valores sociales que se refieren al respeto hacia los demás y la convivencia en paz que se tenga consigo mismas y con quienes comparten su vida.

Todo lo anterior refleja que existe una clara capacidad de Resiliencia en ellas y ellos, basada en sus valores personales y en gran parte en la confianza que poseen en Dios como ser superior. Así su sentido de vida se fortalece por medio de estos aspectos, y les permite desarrollar habilidades para enfrentar la vida de manera positiva, visualizar los problemas como oportunidades para crecer y valorar las facultades con las que cuentan.

5.8. Sentido de propósito

El sentido de propósito en las personas adultas mayores del estudio se encuentra implícito en todas aquellas actividades que llevan a cabo, relacionadas con su satisfacción personal y sus seres queridos; en este sentido áreas como la social, familiar y espiritual cobran gran importancia al ser razones que impulsan el actuar de dicha población.

5.8.1. Razones significativas para vivir

En cuanto a esta subcategoría, se encuentra que once de las personas jubiladas del presente estudio lograron identificar razones significativas para vivir, las cuales, según lo mencionado, corresponden a las siguientes: hacer voluntariado, satisfacción con lo que se

hace, estabilidad familiar, contar con salud, valorar la vida e independencia. De esta manera, las razones identificadas se pueden apreciar en las siguientes citas:

“...A mí me encanta vivir, así de sencillo, me encanta sentirme útil, este... me encanta todo lo que hago, entonces todas esas son razones para querer vivir...” (Entrevistada #1, 426-430).

“... valoro más que nada el tener la salud, porque para mí la salud es primordial para que usted continúe y siga luchando etcétera, etcétera, si no hay salud no hay nada de la vida...” (Entrevistada #2, 242-244).

“... desde luego, no te quepa la menor duda, uno sin la familia es como una pluma de un ave dando vueltas en el aire, no es igual jamás, jamás, la familia es fundamental en la vida, al menos en la mía.” (Entrevistado #8, 241-243).

“A mí lo que me mueve cada día es saber que estoy vivo.” (Entrevistado #11, 168-174).

“...Yo estoy realizada con eso, yo supongo que todos, porque todos somos felices porque esperamos lo mejor para nuestra familia y nuestros hijos, los nietos son todo para uno, entonces al verlos uno realizados, dice uno que Dios más bueno como me dio esa satisfacción de verlos muchachos de bien verdad.” (Grupo focal #1).

“...Siempre he ido a visitar enfermos, me encanta, si alguien ocupa algo, yo voy a ir...” (Grupo focal #2).

En los casos anteriores, las personas comparten que el hecho de contar con vida es razón suficiente que les permite fortalecer su sentido de propósito, este aspecto es significativo considerando la etapa en la que se encuentra la población, ya que, según Herrera (2007), el don de la vida cobra gran significado, ya que la persona mayor se expone a experiencias relacionadas con pérdidas, ya sea de sus seres queridos o de sus facultades tanto físicas como psicológicas.

Asimismo, otra de las razones significativas para vivir mencionadas por las personas participantes es la familia, esta contribuye a su sentido de propósito, ya que para la persona adulta mayor la familia es una fuente de apoyo. Al respecto es necesario rescatar el papel de ésta en la vida de las personas adultas mayores, porque, según Casares (2002), donde la familia es un elemento clave para enfrentarlas. De modo que, la población participante considera a sus familias como un elemento significativo en sus vidas e incluso como a una razón para vivir, la cual, asu vez, será un factor protector para atenuar las pérdidas relacionadas con dicha etapa.

En la misma línea, se logra identificar el tener salud como una de las razones significativas para vivir, de manera que se destaca la salud como una necesidad primordial. En este sentido, es importante que la persona tenga claridad de las actividades que es capaz de realizar y aquellas que no; tal como menciona Belsky (2001), se debe analizar la realidad física para no frustrar el propósito que desea cumplir en su vida.

De esta manera, es trascendental rescatar que las razones identificadas por las personas participantes, responden a una serie de necesidades, según su etapa de desarrollo. Al respecto, Blanco (2007) menciona que las tareas propias de la vejez son integrales, y abarcan distintas áreas, estas no giran alrededor de una sola, sino que otros espacios toman gran importancia, como lo son el social, emocional y espiritual.

Con respecto a las diferentes experiencias compartidas por las adultas y los adultos mayores sobre las razones que identifican para vivir, se puede rescatar que la búsqueda del sentido de propósito deberá ser responsabilidad de cada quien, de acuerdo con su realidad,

ya que, según Jiménez y Arguedas (2004) esta debe ser una búsqueda individual que la persona mayor realice íntimamente consigo misma, ya que el significado de las actividades realizadas lo otorga la persona en sí.

5.8.2. Significado del APICE para la vida

Con respecto a esta subcategoría, siete de las personas adultas mayores participantes mencionan que la APICE les aporta significado a sus vidas, esto en cuanto a las entrevistas realizadas; sin embargo, es necesario rescatar que en los grupos focales llevados a cabo con la población, se evidenció sentido de pertenencia y el significado que la asociación aporta a sus vidas, reflejado en las intervenciones expresadas por ellas; de manera que se puede evidenciar en los siguientes casos:

“...Todavía hay mucho que hacer. Y aunque no sean cosas grandes, por ejemplo el hecho de reunirse con las compañeras ahí en esos paseos, se da uno sus gozadas.” **(Entrevistada #5, 410-412).**

“... (APICE) es un motivo, para seguir uno luchando, seguir viviendo, no estar ahí estable como un vegetal sino que tiene uno, una meta.” **(Entrevistada #6, 367-368).**

“...le han aportado significado a mi vida, sí porque bastaste porque está uno pendiente de cuando es la actividad, llevaba uno (...) con compañeros que tiene tal vez 3, 4 meses de que no los ve...” **(Entrevistado #7, 481-486).**

“...vea para mí el haber entrado en el APICE, más en el caso mío que yo no esperaba a mí me llegó la jubilación así, de un momento a otro, entonces este, para mí sí ha sido valiosísimo.” **(Grupo focal #1).**

“... aquí ya uno es parte de gente que tiene los mismos gustos e intereses entonces se vuelve muy agradable.” **(Grupo focal #2).**

“Es una familia, es una familia aquí, los miércoles de 9:00 a.m. a 11:00 a.m., somos una familia, porque todos se conocen y más bien mirá qué raro no vino xxx, el otro:

mirá que raro no vino xxx, entonces todo el mundo pregunta y todo, porque ya somos un equipito de trabajo.” (**Grupo focal #3**).

En los casos anteriores, se denota que las actividades desarrolladas en la APICE, tienen importancia en sus vidas, ya que disfrutan de estas, tal como los paseos, capacitaciones, reuniones, etc. De modo que, tal como menciona Hidalgo (2007), es importante que la persona mayor cuente con espacios en los cuales pueda desarrollar actividades significativas para sus vidas.

Asimismo, la APICE les aporta razones para vivir, ya que esta asociación representa un espacio mediante el cual pueden mantenerse activas y activos; al respecto Hidalgo (2007) menciona la necesidad de que la persona jubilada pueda asistir a un grupo con personas de edades similares, ya que después de la jubilación la adulta y el adulto mayor experimentan un cambio importante en su ámbito social, por lo que contar con un lugar en el que puedan compartir con personas contemporáneas es una fuente de apoyo, comprensión y compañía.

Igualmente, en lo anterior se comprueba que el significado de la APICE se da en relación con los siguientes aspectos: les provee sentido de pertenencia, es un espacio de dispersión para la capacitación y han logrado establecer un compromiso con la asociación. De esta manera, se evidencia que la APICE no solamente ofrece un espacio para el esparcimiento, sino que también, les brinda a las personas asociadas la oportunidad de capacitarse y aprender sobre distintos temas, con lo cual se obtiene una serie de beneficios en un rango de amplias posibilidades.

De modo que aunque las actividades que las personas participantes pueden llevar a cabo por medio de la APICE sean de diversa índole y, a su vez, tengan significados diferentes para cada persona mayor, se puede demostrar que los diferentes casos tienen en común el sentido de pertenencia que les provee y lo significativo de esta asociación en sus vidas.

Por lo tanto, es importante resaltar el papel del sentido de pertenencia para la persona adulta mayor, ya que según Zapata (2001), este consiste en una forma de integración que le permite a la persona, en la etapa de la vejez, conectarse con su grupo de pares, de modo que puede desarrollar una serie de potencialidades a partir de dicho contacto y fortalecer así, su sentido de propósito.

5.8.3. Personas, instituciones o asociaciones que fortalecen el propósito de vida

En cuanto a este apartado, las personas jubiladas participantes del presente estudio describen otras fuentes de apoyo externas, además de la APICE, las cuales aportan al fortalecimiento de su propósito de vida.

Al respecto, diez de las personas adultas mayores cuentan con apoyos externos que fortalecen su propósito de vida, los cuales consisten en: grupos religiosos, amistades y ex colegas de trabajo, la familia, asociaciones educativas, de bienestar social y la relación personal con Dios. Lo anterior se evidencia en las siguientes frases:

“... bueno yo me congrego en una iglesia cristiana, este, desafortunadamente sólo los domingos puedo ir, pero es un grupo muy lindo, me han dado muchísimo apoyo y son mis amigos todos.” (Entrevistada #1, 200-203).

“...en el barrio yo estoy en la asociación de desarrollo del barrio, visitamos gente, se le da un diario al que más necesita porque se quedó sin trabajo, porque está enfermo.” (Entrevistada #6, 370-372).

“... vea primero que nada lo más importante en mi vida ahorita es Dios, el que yo tengo muy buena relación con Dios, soy hijo de Dios gracias a Dios, después importantes en mi vida mi esposa, mis hijas, mis nietos....” (Entrevistado #12,541-543).

Este grupo de personas destaca distintos factores externos que fortalecen su sentido de propósito, dentro de los cuales se puede evidenciar que los grupos religiosos forman parte de ese fortalecimiento, ya que por medio de estos, la persona adulta mayor obtiene apoyo y acompañamiento en las adversidades y, a la vez, es un medio por el cual puede cumplir con el propósito que tienen, según sus creencias y valores.

Lo anterior se reafirma en lo citado por Fernández (2002), quien establece que en la etapa de la vejez, la persona puede establecer un alto compromiso con la vida y con la sociedad, tal como en las experiencias presentadas anteriormente, en las que la persona adulta mayor logra constituir un vínculo significativo, ya sea con un grupo religioso o comunitario.

Aunado a lo anterior, Vanistendael y Lecomte (2008) mencionan que por medio del apoyo, ayuda y amor que brindan a sus semejantes, las personas adultas mayores pueden encontrar en estas acciones, propósitos que les den sentido a sus vidas, es así como lo expuesto por las personas participantes de la investigación reafirma lo mencionado por los autores.

En relación con la Orientación es necesario propiciar en la población adulta mayor el proceso del conocimiento del medio, ya que tal como se logró evidenciar en esta investigación, este propicia el alcance de la trascendencia por medio de la relación a personas, instituciones o asociaciones donde las personas puedan desenvolverse y convivir con otros. Por ello, es importante trabajar en procesos que le permitan a la persona adulta mayor conocer las posibilidades con las que cuenta para reelaborar su proyecto de vida e invertir su tiempo libre satisfactoriamente.

Por consiguiente, a lo largo de las diferentes participaciones extraídas de las adultas y los adultos mayores, las instituciones y personas significativas mencionadas favorecen el envejecimiento activo en el proceso de jubilación, estas, según Corrales (2011), proveen a la persona un espacio donde ocuparse y desarrollar habilidades para disfrutar de su jubilación; así que se puede evidenciar que en las actividades y acciones que realizan por medio de dichos agentes externos, su sentido de propósito se ve reforzado, ya que logran identificar tanto sus razones para vivir con esas entidades o personas significativas que así lo propician.

Por tanto, el sentido de propósito en las personas adultas mayores se encuentra reflejado en las actividades realizadas, la mayoría de las personas participantes lograron establecer cuáles son las razones que lo conforman; de manera que para esta población el sentido de propósito se encuentra en los siguientes elementos: la familia, en Dios, poseer salud, independencia, hacer actividades que les llenen de satisfacción y realizar voluntariado. Entre otras instituciones, o bien, factores externos que fortalecen dicho

rasgo se destaca la APICE en la cual, por medio de las diferentes actividades que se llevan a cabo en ella, pueden vivir su sentido de propósito.

Asimismo, es importante aclarar que los rasgos analizados anteriormente conforman el significado del sentido de vida en las personas adultas mayores, por lo que a continuación se destacará, a partir de la información obtenida y analizada, cuál es el sentido de vida en las personas participantes en la investigación.

Es así que al discurrir sobre los objetivos del estudio y los resultados analizados, se puede extraer que el grupo de participantes, en su mayoría, vivió un proceso de preparación para la jubilación impartido por la orientadora de la institución, que les permitió asumir su nuevo rol de forma adecuada. Se pudo evidenciar que las personas participantes visualizan la jubilación como un privilegio, aunque algunas de ellas tuvieron que vivir un proceso anticipado debido a alguna enfermedad, que causó impacto en sus vidas. Sin embargo, después de la adversidad y su superación, logran visualizar que de la experiencia aprendieron y lograron fortalecer su sentido de vida.

De igual forma, la familia se constituye como la principal red de apoyo en cuanto al desarrollo y vivencia del proceso de jubilación y posterior a este. También, funciona como fuente de optimismo y motivación en las personas del estudio, puesto que el apoyo que da la familia, les hace tener confianza y compañía en la etapa que están viviendo.

También, se evidencia a partir de las entrevistas realizadas que todas las personas participantes tienen claros sus intereses, los cuales son identificados como actividades o pasatiempos que realizan de forma individual o grupal. Algunos de estos intereses son:

realizar ejercicio físico, leer, llevar cursos de fotografía, viajar, elaborar artesanías, asistir a actividades de la iglesia, entre otros. Cabe destacar que las personas señalan que la puesta en práctica de los intereses que realizan les ha permitido construir nuevas amistades y redes de apoyo; así como, mantenerse activas, alegres, independientes y satisfechas por las actividades que realizan.

En lo que respecta a las metas u objetivos que han guiado la vida de las personas participantes del estudio, estas tienen relación con las diferentes experiencias y, según lo que manifiestan, es oportuno establecer un plan de acción para alcanzarlas. Algunas de las metas que tienen las personas adultas mayores son: retomar estudios que les permitan obtener conocimientos y experiencias, aprender oficios, aprender a cantar, compartir con sus familiares, participar en la APICE, cuidar su salud física y mental, entre otros; pero no para ganar dinero, sino por satisfacción personal.

Por ello, todas las metas que expresaron las personas jubiladas responden a sus valores, compromisos y motivación personal. Llama la atención la identificación que tienen las personas del estudio con la APICE, la cual les permite apoyar a las personas que se jubilan y mantener contacto con quienes trabajan en el ICE; lo cual les facilita la pertenencia a la institución.

También, las personas del estudio señalaron que para lograr sus metas tienen claro que deben organizarse y plantear acciones concretas que les permitan alcanzar lo que se proponen. Asimismo, mencionan la necesidad de ser perseverantes y responsables para

obtener sus metas. Todo lo anterior permite que las personas adultas mayores del estudio se mantengan activas y con una actitud positiva en su vejez.

En lo que respecta a la motivación para el logro, las personas jubiladas consideran que el tener motivación para alcanzar sus metas, o bien, realizar sus intereses especiales u otro rasgo de sentido de vida se debe al impulso o fuerza que surge de ellas y que les permite desarrollar distintas estrategias, las cuales facilitan avanzar hacia el alcance de sus objetivos personales. Señalan que el apoyo de personas allegadas o de sus familiares, el contar con tiempo libre para hacer lo que desean, organizarse y llevar a cabo acciones que les permita alcanzar lo planteado, unido a su responsabilidad y perseverancia, les permite proponerse retos y persistir en el logro de estos. Es así como la presencia de los seres queridos es una motivación para seguir adelante.

Además, se observa que las personas participantes del estudio tienen propósitos en su vida los cuales son alcanzados por medio de las acciones que realizan; están poniendo en práctica sus fortalezas, talentos y capacidades personales para favorecer su proyecto de vida.

Por otro lado, el rasgo de aspiraciones educativas se presenta en la personas del estudio como un elemento que les proporciona calidad de vida y un envejecimiento activo; donde al ponerlo en práctica manifiestan vitalidad, creatividad y deseos de hacer bien lo que se proponen. Es necesario señalar la importancia que dan las personas adultas mayores al tiempo que dedican al aprendizaje, a sus familiares, al grupo de iguales o a personas de otras generaciones.

Algunas de las aspiraciones educativas que están desarrollando las personas adultas tienen relación con el aprender idiomas, computación, jardinería y capacitarse en cursos de la iglesia, entre otros. El deseo de aprender facilita a las personas mayores involucrarse en su entorno comunitario, en una educación formal o informal; donde lo importante es compartir con otros, desarrollar sus habilidades, su autoestima, sus valores y disfrutar lo que realizan.

Por otra parte, el rasgo optimismo se presenta en las personas del estudio de forma positiva. Consideran que el optimismo y el sentimiento de felicidad serán permanentes, así mismo, perciben las diferentes situaciones difíciles que han vivido y viven actualmente como oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.

Tal y como se observa, las personas adultas mayores rescatan la importancia de la experiencia de los años y el aprendizaje que han obtenido después de situaciones adversas. Han aceptado la realidad de las cosas y los desafíos que la vida les ha puesto, apoyados en el factor espiritual, el cual les lleva a pensar que un ser superior les apoya en su vida y les ayuda a enfrentar, de forma positiva, las circunstancias que trae.

De igual forma, las personas del estudio han aprendido a resolver sus problemas teniendo pensamientos positivos y contando con el apoyo de las personas que les rodean; lo cual les lleva pensar que todo irá bien y vencerán los obstáculos, al tener el control de los acontecimientos que se presentan en la vida; con esto, lograrán desarrollar habilidades personales.

Por otro lado, las personas participantes plantean que la persistencia les ha permitido alcanzar sus metas durante sus vidas. Concretamente en el proceso de jubilación les ayudó a superar la pérdida que significaba dejar un trabajo y el entorno social que lo rodeaba. Asimismo, lograron encontrar nuevos significados en las nuevas experiencias, tales como involucrarse en distintas actividades, donde podían socializar con otras personas y valorar los cambios que debían realizar en su proyecto de vida.

Unido al optimismo, la persistencia ha permitido a las personas jubiladas ser perseverantes ante los objetivos que se han planteado, ya sea en lo que respecta a sus intereses, sus metas, sus logros personales y sus aspiraciones educativas, entre otros.

Igualmente, ven las experiencias difíciles como aprendizajes necesarios y se perciben a sí mismas como personas que pueden enfrentar situaciones difíciles y ser proactivas siendo personas productivas y con deseos de aprender de la vida. Para lograr lo anterior la persona debe conocerse, tener claridad de sus aspiraciones y debilidades en la etapa del desarrollo en la que se encuentra.

En lo que respecta al rasgo sobre espiritualidad, quienes participaron del estudio hacen referencia a la creencia y confianza que se tiene en Dios, esto debido a que todas las personas entrevistadas asociaron la fe y la espiritualidad con esta figura.

Aunado a lo anterior, las personas adultas mayores consideran que la fe y espiritualidad les ha ayudado a enfrentar las situaciones difíciles de la vida y asumir el dolor y las pérdidas que han vivido, por tanto, el aceptarlas desde su área espiritual les permite tener paz.

Asimismo, consideran que la fe y espiritualidad están ligadas con los valores que poseen como ejes en sus vidas; lo cual se ve reflejado en las actividades que realizan actualmente, principalmente en lo que respecta a ayudar a otros, participar en la APICE donde interactúan con otras personas, ser justos y respetar a los demás.

Por último, en lo que respecta al rasgo de sentido de propósito, las personas adultas mayores jubiladas consideran que es un rasgo presente en todas las actividades que realizan en su vida, tales como, hacer voluntariado, compartir con los que le rodean su forma de vivir, sus aspiraciones educativas, metas, entre otros. Asimismo, la intencionalidad o visión que tienen del presente y el futuro les permite vivir la vida con alegría y enfrentar las circunstancias difíciles al lado de sus familiares y redes de apoyo.

Para concluir este apartado, es importante señalar que si bien la información recopilada sobre cada rasgo de sentido de vida se presenta de forma separada, es oportuno señalar que al analizar todos los rasgos estos se relacionan entre sí, estos no son estáticos, como tampoco lo es el sentido de vida, y cualquier persona puede desarrollarlos independientemente de la etapa en la que se encuentre.

Muy bien lo señalan los participantes del estudio al plantear que para poder cumplir con sus intereses especiales actuales, deben tener claridad de los objetivos que están detrás de ellos. Asimismo, motivarse para poderlos llevar a cabo y creer que lo pueden lograr y que al hacerlo están encontrando sentido de propósito.

Por ello, se observa que el sentido de vida de las personas adultas mayores jubiladas de la APICE es claro y congruente con la etapa del desarrollo en la que se encuentran.

Se denota que las personas del estudio han aprendido a ser optimistas y persistentes, pese a las situaciones o pérdidas que han tenido que experimentar, pues consideran que han aprendido de estas y que su fe y espiritualidad les ha permitido ser resilientes ante las estas.

Además, se percibe que las adultas y los adultos mayores han descubierto, por medio de las diferentes experiencias que señalan, los sufrimientos y las vivencias en cada uno de los rasgos de sentido; asimismo, se evidencia que se conocen a sí mismos, saben cuáles son sus intereses, deseos, habilidades, temores, entre otros; también, que han tomado decisiones adecuadas en sus vidas y que para llevarlas a cabo elaboraron planes de acción, donde el apoyo de sus familiares y otras redes de apoyo (entre ellas la APICE) les han permitido comprender que el sentido de vida se construye a partir de las diferentes situaciones que la vida presenta y la forma como cada persona lo construye: al producir algo, en la manera en que enfrentan los sufrimientos y con la actitud que se asume ante la vida.

Asimismo, se observa en la información recopilada y en el análisis de esta que las personas del estudio han logrado, en la etapa en la que se encuentran, encontrar un impulso que les permite vivir a diario, realizar lo que les gusta, dedicar tiempo para cuidar de su salud y su físico, servir a los demás, entre otros, y enfrentar obstáculos para continuar viviendo. Las personas han tenido claridad en identificar lo que quieren hacer y han contado con apoyo del entorno para realizarlo.

Por otra parte, cabe rescatar que la disciplina de la Orientación tiene como finalidad el que las personas alcancen su sentido de vida, en este caso que las adultas mayores y los

adultos mayores cuenten con las herramientas necesarias para desarrollar en su vida los diferentes rasgos los cuáles les permitan definir su sentido de vida. Por esta razón, los procesos que se ejecutan desde esta disciplina, benefician el desarrollo integral de todas las personas.

Ahora bien, tal y como se ha rescatado, los procesos de la Orientación son de gran importancia para la vida de cada persona, razón por la que la inserción en diversos ámbitos además del tradicional (educación) de las y los profesionales en esta disciplina resulta fundamental. Dicho desempeño debe estar enfocado en promover el autoconocimiento con el fin de reconocer mediante la indagación de experiencias y valores los aspectos que conforman la identidad de cada persona, asimismo, es necesario promover que cada persona conozca el contexto que le rodea, de manera que esto le permita tomar decisiones apropiadas, acordes a su realidad y deseos, las cuales conformen la construcción de un proyecto de vida que cumpla con las características buscadas por cada persona.

Finalmente, es posible reconocer la importancia e influencia que posee esta disciplina, la cual busca el desarrollo integral de las personas adultas mayores jubiladas, quienes poseen experiencias y conocimientos valiosos, los cuales enriquecen a su vez a la Orientación.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se ha logrado establecer las siguientes conclusiones, tomando en cuenta los objetivos planteados, en relación con los rasgos de sentido de vida que han estado presentes en la investigación, así como demás aspectos que han surgido a lo largo del estudio. De modo que estas se encuentran en función de las personas adultas mayores participantes de la presente investigación.

1. La colaboración y solidaridad que mostraron las personas adultas mayores entrevistadas pertenecientes a la APICE, fueron elementos muy importantes que contribuyeron de forma implícita a un enriquecimiento de la experiencia en el proceso de investigación.
2. El proceso de aprendizaje experimentado permitió al equipo de investigación, en primera instancia un mayor conocimiento de la etapa de la vejez así como la importancia que tiene la tarea de la jubilación dentro de ésta, aclarando mitos evidenciando la gama de actividades que practica la población entrevistada. Segundo, la satisfacción, la responsabilidad y el deber como profesionales en la disciplina de Orientación, de contribuir con temas poco investigados, generando teoría vital para una mejor conceptualización del desarrollo humano, lo que permitió innovar facilitando nuevos conocimientos.
3. Respecto al rasgo de intereses especiales, ocho de las personas participantes identifican dentro de sus pasatiempos actuales los viajes y paseos, de igual forma siete de los

participantes en la investigación manifiestan que la convivencia con amigos o grupos organizados, así como el hábito por la lectura y el ejercicio físico, son también intereses importantes que estas personas practican. Por otra parte, seis participantes expresan que las actividades que disfrutan actualmente son: realizar el hábito de la lectura, pasear, hacer ejercicios, escribir, viajar, pintar, elaborar artesanías, resolver crucigramas, tejer, participar en grupos religiosos y comunales, así como pasar tiempo con sus familias, entre los más destacados. Por lo tanto, se concluye que los pasatiempos forman parte de la cotidianidad en la población, lo cual favorece un envejecimiento activo, ya que les permite desarrollar y poner en práctica sus habilidades, así como también ocupar su tiempo en actividades sustanciales para las adultas y los adultos mayores. Esto les ha permitido un significado importante en sus vidas, ya que hay un disfrute de sus vivencias, mucha satisfacción y felicidad, así como sentido de pertenencia con el medio que los rodea. Además, se evidencia por parte de las personas que conforman la presente investigación un autoconocimiento satisfactorio sobre sus intereses especiales, sobre lo que les gusta y prefieren realizar en la etapa del desarrollo en la que se encuentran actualmente.

4. En cuanto al rasgo de metas, siete de las personas participantes expresaron que retomar los estudios era un aspecto en el cual se enfocaban. Asimismo, seis de las personas establecen sus objetivos relacionados con viajes, paseos, ayuda a otros, así como el voluntariado en actividades de conservación del ambiente. Entre otras se encuentran la realización de actividades centradas en el cuidado de su salud, ejercicio físico y mental, así como el mantener una dieta balanceada. De igual modo existe un sentimiento

solidario con la APICE, ya que seis participantes desean ayudar a su grupo de iguales y participar en los diferentes tipos de actividades que dicha asociación realiza y, así, obtener diversos aprendizajes. Esto les ha permitido mantener un envejecimiento activo, en el cual se evidencia un aprovechamiento adecuado de su tiempo y, a su vez, les ayuda a mantener su salud tanto física como mental, así como sentimientos de satisfacción y felicidad. Además es necesario resaltar que la planificación y ejecución de las metas antes mencionadas son aspectos que conforman el proyecto de vida de dicha población favoreciendo su realización personal.

5. En relación con la motivación para el logro, las doce personas entrevistadas relatan que el motor que impulsa esa motivación para seguir adelante lo constituyen la familia y el sentimiento de valía que se genera a partir de la relación con ella; esto permite que los logros obtenidos en su jubilación sean de disfrute de su tiempo libre, nuevos aprendizajes, mas cercanía con sus familiares y amistades y una favorable adaptación al cambio. Además, once personas relatan que la perseverancia, la organización, el compromiso, la responsabilidad y el liderazgo son características personales importantes en la realización de sus proyectos, con lo cual muestran sentimientos de gratificación, realización personal y felicidad al poder llevar a cabo sus proyectos de vida. Asimismo, se encontró que la jubilación se visualiza como una tarea significativa por las ventajas que les proporciona, ya que les permite dedicar tiempo a sus actividades de preferencia y a sus familias.
6. Relacionado con el rasgo de aspiraciones educativas, las doce personas que participaron en la investigación valoran tanto la importancia de la educación formal como informal,

ya que los nuevos conocimientos les permiten acumular experiencias positivas y una vivencia satisfactoria y dinámica. Por lo cual se puede afirmar que existe en ellas y ellos un envejecimiento activo, ya que su participación es constante y variada, manifestando agrado por lo que realizan, y satisfacción en la ocupación de su tiempo libre. Es así como la computación, los cursos de inglés, estudios en universidad, cursos de Biblia, cocina, entre otros, se convierten en retos importantes que les generan sentimientos de plenitud. Por otra parte, siete personas expresaron que una de sus mayores habilidades es el deseo y la disposición para aprender y, aunado a esto, la actualización, la innovación, el ingenio, la creatividad, la humildad y las relaciones personales como elementos presentes para el logro de sus aspiraciones, aspecto importante debido a que los elementos que conforman la identidad de cada persona adulta mayor se demuestran en las acciones que llevan a cabo para cumplir sus aspiraciones educativas. Así, se afirma que la población participante experimenta bienestar en la etapa de desarrollo humano en la que se encuentran, valorando el autoconocimiento, la autonomía y la independencia como elementos importantes que proporcionan seguridad y firmeza en las acciones que realizan. Es la unión de diversos elementos que conforman un estilo de vida que da sentido a la propia vida.

7. De igual forma, se refleja en las doce personas participantes que el optimismo es un rasgo que no les ha permitido dejarse vencer por los obstáculos, el cual definen según sus experiencias vividas y acorde a su realidad actual. A su vez, relacionan la actitud optimista con la fe en Dios, como una fuente de apoyo de la cual obtienen fuerzas para superar los obstáculos que se les presentan, además de mostrar una actitud positiva,

entusiasta, responsable y organizada donde se refleja que dichas actitudes forman parte de la identidad de las personas adultas mayores, las cuales dirigen el comportamiento en situaciones adversas. Por otra parte, nueve participantes mencionan a la familia y a las amistades como redes de apoyo en las cuales se fortalecen y empoderan. Desde esta perspectiva muestran confianza en sí mismas y sí mismos, deseo de hacer las cosas bien, con lo cual le otorgan un significado a su estilo de vida.

8. En cuanto al rasgo de persistencia, es importante resaltar que diez de las personas participantes opinan que la persistencia se ha convertido en un elemento importante en la jubilación que les ha permitido la incorporación en actividades grupales, así como una asimilación favorable de su nuevo rol como persona jubilada. Se debe destacar que fue de gran ayuda todo el proceso de prejubilación que realizaron en el Instituto Costarricense de Electricidad. Asimismo, diez participantes consideran que la persistencia les ha favorecido su accionar ante situaciones difíciles, pues a partir de ella, han podido enfrentarlas adecuadamente. Por otra parte, poseen características que refuerzan esta persistencia, tales como la creatividad, la independencia, la capacidad para socializar, la claridad en los objetivos personales, la tenacidad, la responsabilidad, entre otras. Además, presentan a la familia como un pilar importante que promueve ese impulso vital para la superación. También, se evidenció en la historia de vida de la población mencionada, la toma de decisiones re direccionada con el fin de persistir en el alcance de los propósitos planteados.

9. Por otra parte, las doce personas participantes en la investigación relacionan la fe y la espiritualidad con el poder y la protección que Dios les ha dado, confiando en la

solución de sus problemas; lo que a su vez les provee sentimientos de satisfacción, paz y seguridad. Además, ocho participantes expresan que la honestidad, amor por la vida y la familia son valores muy arraigados que fortalecen su vida personal y su espiritualidad; a partir de los cuales construyen un estilo de vida donde brindan importancia a la asistencia a una iglesia, el ser honestas y honestos con los seres queridos, tener seguridad y confianza en sí mismas y sí mismos, ayudar a otras personas, ser agradecidas y agradecidos con Dios, entre otros. Todo esto les permite experimentar una riqueza espiritual que se proyecta en las acciones positivas realizadas en su vida cotidiana. Es importante rescatar que las personas participantes relacionan la espiritualidad no solo con la religión, sino también con distintos valores sociales, dentro de los cuales los de mayor incidencia fueron: el respeto hacia las demás personas y la convivencia pacífica, los cuales han sido importantes en la toma de decisiones a lo largo de sus vidas.

10. También, es importante resaltar que once de las personas participantes relacionan el sentido de propósito con el bienestar que produce la realización de diversas actividades en las que se involucran como: hacer voluntariado, visitar enfermos, integrar la Legión de María, asociaciones comunales, entre otras. Asimismo, dentro de las razones que consideran significativas para vivir se encuentran: ver bien a la familia, tener salud, ser independiente, entre otras. De igual manera, once personas consideran que la APICE les aporta un compromiso formal, un sentido de pertenencia, un espacio para la dispersión, capacitaciones y convivencias gratificantes con el grupo de iguales. Por otro lado, diez participantes ven fortalecido su sentido de propósito con el apoyo solidario brindado por

la familia, las amistades y los grupos religiosos.

11. El papel de la APICE en las personas jubiladas pertenecientes al estudio es significativo, ya que seis participantes valoran la asociación como una fuente de apoyo que les brinda sentido de propósito por medio de las actividades que pueden llevar a cabo en ella, gracias a los espacios que se brindan para que las personas asociadas puedan involucrarse. Por otra parte, la población cuenta con agentes externos, además de la APICE, que favorecen su sentido de propósito, entre los cuales se destacan los grupos religiosos, amistades, ex colegas de trabajo, la familia, asociaciones educativas y de bienestar social. Se evidenció que la totalidad de la población se siente identificada propiamente con el ICE como institución, de manera que la APICE les permite establecer una conexión con dicha entidad evidentemente significativa, la cual cumple la función de red de apoyo en sus vidas.

12. De igual forma, es necesario mencionar que todas las personas participantes en la presente investigación evidenciaron tener claro su sentido de vida, pues muestran la presencia de cada uno de los rasgos que lo componen. Así, el sentido de vida se conforma por cada una de las acciones que realizan, así como los sentimientos que generan sus aspiraciones, metas, el compartir con sus familiares, visualizar los logros alcanzados, entre otros.

13. Los procesos que abarca la Orientación, tienen como finalidad promover en las personas el reconocimiento de su sentido de vida, ya que mediante los mismos se puede conocer y clarificar los factores internos y externos, con los que cuenta cada persona y

los cuales le permiten enfrentarse a la vida. Asimismo, las experiencias de vida son un insumo que enriquecen a la disciplina, de manera que le permite conocer y comprender la complejidad del ser humano para dar respuesta a sus necesidades.

14. La colaboración, solidaridad así como la humildad que mostraron las personas adultas mayores entrevistadas pertenecientes a la APICE, fueron elementos muy importantes que contribuyeron de forma implícita a un enriquecimiento de la experiencia en el proceso de investigación gracias al contacto que se estableció con dicha población, produciendo un aprendizaje significativo el cual favoreció el presente trabajo.

15. El proceso de aprendizaje experimentado permitió al equipo de investigación, en primera instancia un mayor conocimiento de la etapa de la vejez así como la importancia que tiene la tarea de la jubilación dentro de ésta, aclarando mitos evidenciando la gama de actividades que practica la población entrevistada. Segundo, la satisfacción, la responsabilidad y el deber como profesionales en la disciplina de Orientación, de contribuir con temas poco investigados, generando teoría vital para una mejor conceptualización del desarrollo humano, lo que permitió innovar facilitando nuevos conocimientos.

Recomendaciones

Recomendaciones para el Programa de Preparación para la Jubilación del Instituto Costarricense de Electricidad (ICE)

- Es importante la realización de un proceso de identificación y análisis de necesidades desde la disciplina de la Orientación sobre el contexto, tanto de la población como de la institución a la cual se dirige el programa, esto con el fin de conocer sus expectativas, necesidades, aspiraciones e intereses, con respecto a la tarea de jubilación.
- Promover espacios que permitan la actualización de las personas asociadas en temas de importancia para ellas, tales como: sentido de vida, toma de decisiones, autoconocimiento, identidad, conocimiento del medio, entre otros; con el objetivo de favorecer estilos de vida saludables.
- Resulta importante tomar en cuenta dentro del Programa de Prejubilación temas relacionados con la promoción de los derechos de la persona adulta mayor, tales como: la Ley Integral para la persona Adulta Mayor y su reglamento (Ley No. 7935), Carta de San José, decretos y otros. Esto con el fin de que las futuras personas jubiladas tengan conocimiento de sus derechos y puedan acceder a los distintos recursos que el Gobierno ha establecido para su bienestar.

- Es importante la inserción de más profesionales en Orientación en el ICE, que permita ejecutar en la población meta de todas las regiones del país el Programa de Preparación para la Jubilación del Departamento de Orientación del ICE, así como otras funciones que le competen con el resto de la población.
- Promover espacios de convivencia entre las instituciones públicas o privadas, que tengan programas similares sobre la preparación para la jubilación de sus empleadas y empleados, con el fin de compartir e intercambiar ideas, expectativas, creencias y relaciones cordiales en la nueva etapa de desarrollo humano que se visualiza.
- Realizar un trabajo interdisciplinario con instituciones como: AGECO, CONAPAM, INA, INAMU, UCR, el Poder Judicial, UNA, entre otras entidades, las cuales puedan enriquecer al Programa desarrollado por la persona profesional en Orientación para la implementación de charlas, talleres o diversas actividades que les permitan conocer opciones en las cuales puedan invertir el tiempo libre, así como para la capacitación en diversas temáticas.
- El objetivo principal del Programa de Preparación para la Jubilación del ICE, pretende la reconstrucción del proyecto de vida en las personas próximas a jubilarse, el cual se puede favorecer con la clarificación del sentido de vida y los rasgos que lo conforman, por lo cual es necesario incluir dichas temáticas en el programa como un recurso adicional para la planificación de su futuro.

Recomendaciones dirigidas a la Asociación de Pensionados de Instituto Costarricense de Electricidad (APICE)

- Promover espacios y actividades dentro de la asociación donde las personas adultas mayores se puedan reunir para poner en práctica sus intereses y pasatiempos, con el fin de favorecer un envejecimiento activo que fortalezca su sentido de vida, basado en una contextualización sobre las preferencias de la población.
- A partir de la investigación, se evidencia que la mayoría de sus participantes logran establecer con claridad sus metas por alcanzar, pero no todas las personas logran establecer un plan de acción para alcanzarlas. Por esta razón resulta importante capacitar a las personas asociadas sobre el tema de proyecto de vida, con el fin de facilitar estrategias para el establecimiento de planes de acción para el cumplimiento de sus metas.
- La salud física es un aspecto significativo para las personas participantes del estudio, por lo cual resulta importante que la asociación pueda promover actividades que sirvan de capacitación para estas temáticas adaptadas a la etapa en la que se encuentra la población, así como promover en las adultas y los adultos mayores la realización de acciones que fomenten calidad de vida en ellas y ellos.
- Los datos obtenidos mediante la investigación reflejan que la totalidad de las personas participantes poseen aspiraciones educativas, estas juegan un papel importante en su

sentido de vida; por lo cual es importante que la asociación brinde información a las personas asociadas sobre los diferentes lugares e instituciones donde pueden recibir diversas capacitaciones y fomentar aspiraciones en el ámbito educativo.

- Es importante que la APICE pueda crear canales de comunicación, con el fin de informar a las personas que laboran en el ICE sobre el Programa de Prejubilación y su importancia en el proceso de transición a la tarea de la jubilación, puesto que, según las personas participantes, es un agente de apoyo en dicho proceso y contribuye a suplir parte de las necesidades del ámbito social en las personas adultas mayores.
- De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación, las personas participantes cuentan con una serie de características obtenidas mediante las experiencias vividas, las cuales se pueden seguir fomentando por parte de la APICE por medio de las actividades realizadas, con el fin de que las adultas y los adultos mayores continúen persistiendo en alcanzar sus diferentes metas, sacando el máximo provecho de sus propias características.
- Según lo expresado por las personas participantes han encontrado sentido de propósito por medio de compartir sus experiencias y conocimientos a otras personas, por lo tanto, dicha población puede impartir charlas en las que se motive al personal próximo a jubilarse a participar tanto del Programa de Prejubilación como también integrarse a la APICE, ya que esta asociación puede funcionar como un agente de apoyo en dicho proceso y suplir parte de las necesidades en el área social.

- Es importante implementar dentro de las actividades desarrolladas en la jubilación, espacios donde se integre a la familia de las personas jubiladas participantes, ya que estos son parte del sentido de propósito de estas. Por lo que el realizar este tipo de actividades permitirá conocer temáticas desarrolladas en dicho proceso y con esto, fortalecer el apoyo recibido una vez que enfrenten dicha tarea.
- Promover en las personas adultas mayores que asistan a la APICE, la participación en otras instituciones que fortalezcan el propósito de vida, mediante las cuales puedan recibir capacitaciones, realizar voluntariados aprender un oficio, entre otros.

Recomendaciones para la Escuela de Orientación y Educación Especial de la Universidad de Costa Rica

- Implementar investigaciones relacionadas con el tema del sentido de vida en la etapa de la vejez, las cuales permitan profundizar, comprender y ayudar en el desarrollo de la persona que se encuentra en dicha etapa.
- Enfatizar en temas relacionados con la etapa de la vejez durante la formación de las personas profesionales en Orientación, de manera que puedan ejercer liderazgo al trabajar con personas adultas mayores.

- Desarrollar proyectos de capacitación con profesionales de distintas áreas, que permitan a toda la población una mejor comprensión de la tarea de la jubilación. Esto con el objetivo de que la población adquiera nuevos conocimientos y tome decisiones adecuadas para enfrentar el presente y futuro.
- Propiciar acercamientos con instituciones como AGECO, INA, CONAPAM e INAMU, entre otros, con el fin de propiciar que se tomen en cuenta las recomendaciones que realizan en las diferentes investigaciones que se llevan a cabo en esta área, de manera que estas se pongan en práctica y sirvan como fuentes de actualización para dichas instituciones.
- La Escuela de Orientación y Educación Especial puede proyectarse a las personas profesionales de la disciplina en el país organizando distintas actividades, donde se brinden diversos recursos para la actualización y posterior divulgación de temas relevantes, en este caso en particular, el sentido de vida en la etapa de la adultez mayor.
- Incluir dentro de los programas de la carrera de Orientación un curso donde se brinde una especialización con respecto a la etapa de la vejez, así como favorecer espacios donde las y los estudiantes puedan realizar prácticas en las que establezcan contacto con dicha población y así, favorecer la apertura de nuevos espacios laborales.

Referencias bibliográficas

- Abarca, S., Cerdas, D. (1991). *La jubilación conceptos básicos*. Costa Rica: Caja Costarricense de Seguro Social.
- Abarca, S. Nassar, S. (1983). *Psicología del adulto*. Costa Rica: EUNED.
- Acuña, P. Carmiol, A. Elizondo, K. Salazar, M. Villalobos, I. (2012). *Elementos del sentido de vida desde un enfoque de Resiliencia de cinco mujeres privadas de libertad que se encuentran en la etapa de la adultez intermedia, en el Centro de Atención Institucional Calle Real-Liberia*. (Trabajo final de graduación de licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación.) Universidad de Costa Rica.
- Adler, A. (1973). *El sentido de la vida*. Barcelona: Luis Miracle.
- Aguilar, R., Félix, A., Martínez, L., Vega, M., Quevedo, M., Gutiérrez, G. (2009). Caracterización del binomio adulto mayor-familiar de convivencia. *Revista Enfermería Universitaria*. 6 (6). Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2009/eu094c.pdf>
- Aguilar, Y., Gamboa, Y. (2007). *Influencia Sociofamiliar de la Jubilación en las Maestras Pensionadas*. (Trabajo Final de Graduación para Optar por el Grado de Licenciatura en Trabajo Social). Universidad de Costa Rica, San José.
- Alpízar, I. (2008). *Programa de Acompañamiento Gerontológico para la Adaptación de las Personas Jubiladas de la Universidad Nacional*. (Trabajo Final de Investigación para optar por el grado de Magister en Gerontología. Sistema de Estudios de Posgrado). Universidad de Costa Rica, San José.
- Álvarez-Gayou, J. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Barcelona: Paidós.
- Álvarez, M. (2006). *Programa de Intervención en la Elaboración de Proyectos de vida del personal jubilado del Hospital DR. Raúl Blanco Cervantes*. (Memoria para optar por el grado de Magister en Gerontología. Sistema de Estudios de Posgrado). Universidad de Costa Rica, San José.
- Álvarez, L., Hidalgo, L., Madrigal, C., Mena, A., Murcia, M., Sanabria, C. (2007). *Caracterización de los profesionales afiliados y las profesionales afiliadas a la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP) del núcleo de San José: Aportes para la definición de estrategias de Orientación para resolver la jubilación de manera positiva*. (Memoria del seminario de graduación para optar por el grado de licenciatura en ciencias de la educación con énfasis en Orientación). Universidad de Costa Rica, San José.

- Amador, F., Herrera, J., Jiménez, E., Jiménez, M., Vieto, K. (2000). *Factores de interacción de la vida en pareja como apoyo en la etapa de la vejez*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación). Universidad de Costa Rica, San José.
- Amat, J. (1999). *Prepare a tiempo su jubilación*. España: Ediciones Gestión 2000.
- Amén, R. (2002). *Comparta y disfrute la jubilación*. (Informe de Sistematización para optar por el grado de Magister en Gerontología). Universidad de Costa Rica, San José.
- Área de salud de Madrid. (2013). El papel de la familia en el envejecimiento activo. *Instituto Internacional de estudios sobre la familia*, (2), 1-23. Recuperado de <http://www.thefamilywatch.org/Informe20132.pdf>.
- Arrieta, C. Núñez, L. Peraza, P. Solano, A. (2011). *Elementos de sentido de vida desde un Enfoque de Resiliencia en personas privadas de libertad que se encuentran en la etapa de Adultez Intermedia en el centro de Programa de Atención Institucional La Reforma*. (Memoria de Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con Énfasis en Orientación.) Universidad de Costa Rica
- Artavia, N. Núñez, L. Ortega, Z. Romero, A. Serrano, M. (2008). *Manifestaciones de sentido de vida de un grupo de adolescentes de un Albergue Transitorio del Patronato Nacional de la Infancia*. (Memoria de Seminario de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con Énfasis en Orientación.) Universidad de Costa Rica.
- Asili, N. (2004). *Vida plena en la vez. Un enfoque multidisciplinario*. México: Editorial PAX.
- Asociación Gerontológica Costarricense. (2004). *Envejecer y ser una persona mayor I. Un momento de oportunidades*. Costa Rica: AGECCO.
- Aymerich, A., Planes, M., Gras, M. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de psicología*, 20(1), 80-88.
- Avia, M. (2009). Nueva mirada al optimismo inteligente. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 23(3), 73-84.
- Barbero, J. (2000). *El apoyo espiritual en cuidados paliativos*. España: Ades Ediciones.
- Barrantes, F., Barrientos, L., Morales, S., Rivera, L. (2008). *Curso Bimodal: Caminando junto a ti. Una estrategia de Orientación: Análisis de la utilidad de un curso bimodal dirigido a padres y madres de personas adolescentes para la atención de la*

Educación de Sexual Integral. (Memoria de Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con Énfasis en Orientación). Universidad de Costa Rica, San José.

Barrera, E. Malagón, J. Sarasola, J. (2007). Evolución de la preparación a la jubilación en la empresa. *En Revista de Ciencias Sociales*, 10 (35), 40-35.

Beck, E. (1973). *Orientación Educacional*. Buenos Aires: Editorial Librería El Ateneo.

Belsky, J. (2001). *Psicología del envejecimiento*. España: PARANINFO.

Bermejo, L. (1994). *Viva la jubilación*. España: Editorial Popular.

Bermejo, L. (2005). *Gerontología Educativa. Cómo diseñar proyectos educativos con personas mayores*. España: Editorial Médica Panamericana.

Bisquerra, R. (2001) *Modelos de Orientación e intervención psicopedagógica*. España: Editorial Praxis.

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y orientación psicopedagógica*. España: Guada impresiones.

Blanco, M. (2007). *Factores psicosociales determinantes del envejecimiento activo o exitoso en personas adultas mayores costarricenses*. (Tesis para optar por el grado de Maestría en Gerontología). Universidad de Costa Rica, San José.

Bonilla, F., Méndez, A. (2001). Octogenarios y Sentido de Vida. *Anales en Gerontología*, 3(3), 7-26.

Bonilla, F., Rapso, M. (1997). Sentido de vida en personas mayores de 50 años. *Reflexiones*, (59), 26-43.

Bucay, J. (2010). *El camino de la espiritualidad*. España: Grijalbo.

Bueno, B., Buz, J. (2006). Jubilación y tiempo libre en la vejez. *Informes Portal Mayores*, (65), 1-20. Recuperado de: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf>.

Calvo, I., Chacón, P., Chaves, H., Chaves, M., Montero, W., y Muñoz, A. (2008). *Características del Desarrollo Vocacional en estudiantes que cursan el sexto grado de la Educación General Básica en las Escuelas José Figueres Ferrer y Betania, del Cantón de Montes de Oca, Florencio del Castillo y Palomo, del Cantón de Paraiso*. (Memoria del Seminario de Graduación para optar por el grado de

- Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación). Universidad de Costa Rica, San José.
- Campos, C., Contreras, E., Rodríguez, M. (1998). *Preparación para la jubilación en la empresa privada: DEMASA*. (Trabajo Final de Graduación bajo la modalidad de Proyecto para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social). Universidad de Costa Rica, San José.
- Campos, S., Villalobos, X. (2008). *Percepción de las necesidades humanas de la población adulta mayor del Hogar para Ancianos de San Ramón: propuesta de intervención desde el Trabajo Social para su satisfacción*. (Memoria del Proyecto de Graduación para optar por el título de Licenciatura en Trabajo Social). Universidad de Costa Rica, Alajuela.
- Carter, C. (2006). *Orientación Educativa*. España: Pearson Educación.
- Casares, P. (2002). *Ancianos*. España: San Pablo.
- Casullo, M., et al. (1994). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires: Paidós.
- Chávez, D., Frías, C., Mata, A., Monge, M., Rodríguez, A. (1981). *Elaboración de un manual para la enseñanza del proceso de toma de decisiones en la situación de Orientación, en tercer ciclo y Educación Diversificada*. (Memoria de Seminario de Graduación para optar por el título de licenciadas en ciencias de la educación con énfasis en Orientación). Universidad de Costa Rica, San José.
- Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía. (2009). *El envejecimiento y las personas de edad. Indicadores sociodemográficos para América Latina y el Caribe. Chile*. Santiago: Editorial Naciones.
- Cirino, G. (2013). *Origen, desarrollo y naturaleza de los intereses*. Estados Unidos: Palibrio.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2005). *Fluir. Una Psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Clemente, A., Molero, R., González, F. (2000). *Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas*. 16(1), 189-198. Recuperado de: http://www.um.es/analesps/v16/v16_2/08-16_2.pdf.
- Coll, C. (1989). *Conocimiento psicológico y práctica educativa. Introducción a las relaciones entre psicología y educación*. Barcelona: Barcanova.

- Concha, A., Olivares, L., Sepúlveda, M. (2000). *Redes sociales en la tercera edad. Curso de Psicología del Desarrollo III, Universidad del Desarrollo*. Recuperado de: <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/DESAR017.pdf>.
- Cornachione, M. (2008). *Vejez: aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Argentina: Editorial Brujas.
- Corrales, I. (2011). *Modelo socioeducativo para el fortalecimiento del sentido de vida en las personas adultas mayores*. Programa personas adultas voluntarias de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO). (Trabajo final de investigación para optar por el grado de Maestría en Gerontología). Universidad de Costa Rica, San José.
- Cuenca, M. (2011). Motivación hacia el aprendizaje en las personas mayores más allá de los resultados y el rendimiento académico. *Revista De Psicología De La Educación*,(6), 239-254.
- Cuevas, M. et al. (2001). *Orientación educativa 2*. México: McGraw-Hill.
- D'Angelo, O. (2000). Proyecto de Vida como Categoría Básica de Interpretación de la Identidad Individual y Social. *Revista Cubana de Psicología*, 17(3), 270-275.
- D'Angelo, O. (2002). *Sentido de vida, Sociedad y proyectos de vida. Ética y Sociedad*, (2), 1-42. Recuperado de: biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/.../07D054.pdf Páginas y volumen.
- De Mezerville, G. (2004). *Ejes de Salud Mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Editorial Trillas.
- Denzin, N. (1990). *Interpretative biography. Qualitative Research methods*. Vol.1. London: SagePublications.
- Delgado, C. (2005). A discussion of the concept of Spirituality *Nursing Science Quarterly*, 18(2), 157-162.
- Díaz, L. (1993). *Envejecer es vivir*. España: Editorial Popular.
- Domínguez, L. (2002). Identidad, valores y proyecto de vida. *Revista Cuba Psicología*, 19(2), 164-166. ISSN 0257-4322. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v19n2/09.pdf>.
- Echeverría, B. Isus, S. Martínez, P. Sarasola, L. (2008). *Orientación profesional*. Barcelona: UOC.

- Erikson, E. (1971). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Erickson, F. (1986). Qualitative methods in research on teaching. *M.C. Wittrock, Handbook of research on teaching*, 162-213.
- Erickson, F. (1989). Métodos cualitativos de investigación sobre la enseñanza. *Wittrock, M.C. La investigación de la enseñanza II*. Barcelona: IMEC.
- Erickson, F. (1997). Métodos cualitativos de investigación sobre la enseñanza. *Wittrock, M. La investigación de la enseñanza, II Métodos cualitativos y de observación*, 195-431.
- Escuela de Orientación y Educación Especial. (2000). *Plan de estudio de Bachillerato en ciencias de la educación con énfasis en Orientación*. Universidad de Costa Rica
- Fabry, J. (1968). *La búsqueda de significado, la Logoterapia aplicada a la vida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Fernández, R. (2002). *Y cuando ocurre lo inevitable*. España: Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R. (2002). *Envejecer bien. Qué es y cómo lograrlo*. España: Ediciones Pirámide.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Frank, V. (1950). *Psicoanálisis y Existencialismo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Frank, V. (1994). *El hombre doliente*. España: Herder.
- Frank, V. (1997). *El hombre en busca del sentido último*. México: Paidós.
- García, J. Gallego, J. Pérez, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, 8(2), 447-454.
- García, B., Ellgring, H. (2004). *Los motivos y las emociones en la vejez*. Madrid, España: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- García, J. (2007). *Haga que lo hagan*. España: Fundación CONFEMETAL.
- García, J. (2008). *Clases sociales e identidad personal: estudio comparativo de la formación y construcción de la identidad personal en adolescentes escolarizados de dos clases sociales, mujeres y hombres, de 16 y 17 años de San José*. (Tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología). Universidad de Costa Rica. San José.
- Garrido, I. (2000). La motivación. Mecanismos de regulación de la acción. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(5-6). Recuperado de: <http://reme.uji.es>.

- Gómez, I., Herbosa, I., Martínez, S., Serrano, M., Tomás, G., Dápra, E. (2008). *Guía para una jubilación satisfactoria*. Instituto de mayores y servicios sociales.
- Gómez, I. (2008). *Guía para una jubilación satisfactoria* España: Instituto de mayores y servicios sociales.
- González, N., López, A., Valdez, J. (2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle. *Psicología y salud*, 22(1), 49-62. Recuperado de www.uv.mx/...d/psicysalud-22-1/22-1/Norma Ivonne.
- González, J. (2003). *Orientación profesional*. España: Editorial Club Universitario.
- Goris, A. (2008). *Ser equilibrado. Como ser feliz, logrando tus metas, sin sacrificar lo que más importa*. Venezuela: Goris SCI, C.A.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. España: Gedisa.
- Guerra, P. (2008). Mayores ¿Activos o pasivos? La importancia de la educación en la tercera edad. *Cuestiones Pedagógicas*, (19), 319-332.
- Guix, X. (2008). *El sentido de la vida o la vida sentida. Una nueva conciencia para tiempos de incertidumbre*. España: Editorial Norma.
- Gurdián, A. (2007). *Paradigma Cualitativo en la Investigación Socio-educativa*. Costa Rica: Print Center.
- Hernández, M. García, O. Rubio, V. Santacreu, J. (2004). La persistencia en el estudio conductual de la personalidad. *Psicothema*, 16(01), 39-44.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, Z. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Revista de Psicología y salud*, 16(1), 103-110.
- Herrera, S. (2007). *Módulo instruccional El proceso de envejecimiento. Envejecimiento exitoso*. Costa Rica: CONARE.
- Hidalgo, J. (2001). *El envejecimiento. Aspectos sociales*. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

- Huenchuan, S. Paredes, M. (2007). *Guía metodológica para la evaluación participativa de políticas y programas, en el marco de la Estrategia Regional sobre el Envejecimiento*. Chile: CEPAL.
- Imbert, L. (s.f). *El entorno familiar del adul mayor. Realidad versus legislación*. 1-31. Recuperado de: http://www.derechocambiosocial.com/revista025/desproteccion_legal_del_adulto_mayor.pdf.
- Jara, A., Rojas, J., Rojas, C., Cósar, J. (2012). Personas adultas mayores y familias. *Boletín info familias, un espacio para la reflexión*, (3), 1-20. Recuperado de: www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgfc/2012-3.pdf.
- Jiménez, E. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *Medisan*, 12(8). Recuperado de www.bvs.sld.cu/revistas/san/vol12_2_08/san09208.pdf.
- Jiménez, F. (2008). Envejecimiento y calidad de vida. Programa de Gerontología, módulo 1. EUNED, Costa Rica.
- Jiménez, F., Arguedas, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de Resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Universidad de Costa Rica Actualidades Investigativas en Educación*, 4(2), 1-28. Recuperado de: http://revista.inie.ucr.ac.cr/uploads/tx_magazine/rasgos.pdf.
- Juárez, A. Lasso, M. Lomelí, L. Gonzales, M. Nava, M. (2006). *Psicología Texto para Bachilleres*. Recuperado de: books.google.co.cr/books?isbn=9709758411.
- Kimble, M. Ellor, J. (2000). Logotherapy: An Overview. *The Haworth Press. Journal of Religious Gerontology*, (11)3-4.
- Kimchi, J., Polivka, B. & Stevenson, J. (1991) Triangulation. Operational. Definitions Metodology Corner. *Rev. Nursing Reseach*, 40 (6).
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista Temas de Educación*, (7), 1-22.
- Kumaris, B. (2002) El potencial del pensamiento positivo. *Brahma Kumaris World Spiritual University*, 1-33. Recuperado de: <http://www.brahmakumaris.org/media/peru/textos/el%20potencial%20del%20pensamiento%20positivo-2007.pdf>.
- León, O. Montero, I. (2003). *Métodos de investigación en Psicología y Educación*. España: Mc Graw Hill.

- López, A. (2003). *La orientación vocacional como proceso*. Argentina: Editorial Bonum.
- Lukas, E. (2003). *Ganar y perder. La logoterapia y los vínculos emocionales*. España: Paidós.
- Lukas, E. (2008). *Viktor E. Frankl: El sentido de la vida*. España: Plataforma editorial.
- Lukas, E. (2003). *Logoterapia. La búsqueda de sentido*. España: Paidós
- Madrid, A., Garcés, E. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de Psicología*, 16(1), 87-89.
- Maldonado, B. (2004). La jubilación desde una perspectiva de género. *Economía informa*, (324), 95-105. Recuperado de www.economia.unam.mx/...iones/reseconinforma/pdfs/.
- Marín, R. (2012). *Resiliencia es básica en el adulto mayor. Conferencia taller, con Magister Irma Arguedas Negrini*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Marín, M., García, A., Troyano, Y. (2006). Modelo de ocio activo en las personas mayores: Revisión desde una perspectiva psicosocial. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 16(1), 147-157.
- Mariñez, A. (2003). *El sentido de la vida en la obra de Viktor Frankl*. Madrid: Entrelíneas Editores.
- Martínez, B., Delgado, B. (2006). Jubilación y tiempo libre en la vejez. *Informes Portal Mayores*, (65). Recuperado de: envejecimiento.csic.es/.../bueno-jubilacion-01.rt
- Marujo, H., Neto, L., Perloiro, M. (2003). *Pedagogía del optimismo. Guía para lograr ambientes positivos y estimulantes*. Madrid, España: Narcea.
- Mata, A. (2001). Algunos factores que facilitan el ajuste de la persona a la jubilación. *Anales en Gerontología*, 3(3), 27-34.
- Maurus, J. (2006). *El camino para encontrar un propósito en la vida*. Colombia. Editorial San Pablo.
- Maxwell, J. (2000). *El lado positivo del fracaso*. Estados Unidos: Caribe.
- Mechanic, D., McAlpine, D. (2011). Mental Health and Aging: A Life-Course Perspective. *Settersten, R., Angel, J. Handbook of Sociology of Aging*. Texas: Springer.

- Melero, M. (2009). A propósito del optimismo. *Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 23(3), 217-230.
- Melillo, A., Suárez, E., Rodríguez, D. (2004). *Resiliencia y subjetividad*. Argentina: Paidós.
- Miller, F. (1971). *Principios y Servicios de Orientación Escolar*. España: Magisterio Español.
- Monjas, M. (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. IMPRESA, 73-81. Recuperado de: 213.0.8.18/portal/Educantabria/RECURSOS/.../HABILIDADES.pdf.
- Monreal, P. (2001). Mujeres, género y el debate del desarrollo: el caso de Guatemala. *El indigenismo americano*.
- Morales-Bueno, P., Gómez-Nocetti, V. (2009). Adaptación de la Escala Atribucional de Motivación de Logro de Manassero y Vázquez. *Educación Y Educadores*, 12(3), 33-52.
- Mosca, A. Santiviago, C. (2011). *Conceptos y herramientas para aportar a la Orientación Vocacional Ocupacional de los jóvenes*. 1-112. Recuperado de: cse.edu.uy/.../MANUAL%20CONCEPTOS%20Y%20HERRAMIE.
- Montes de Oca, V. (2002). *Participación, organización y significado de las redes de apoyo comunitario entre hombre y mujeres adultas mayores: la experiencia de la colonia Aragón en la delegación Gustavo. A. Madero, CD de México*. 1- 102. Recuperado de: www.eclac.cl/celade/noticias/paginas/7/.../Veronica_MontesdeOca.pdf
- Muñoz, J. (2006). *Psicología del envejecimiento*. España: Ediciones Pirámide.
- Mutchler, J., Burr, J. (2011). Race, Ethnicity, and Aging. En Settersten, R., Angel, J. En: *Handbook of Sociology of Aging*. Texas: Springer.
- Naranjo, M. (2006). El autoconcepto positivo, un objetivo de la Orientación y de la Educación. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 6(1).
- Naranjo, M. (2006). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. Costa Rica: Editorial de la Universidad de la Costa Rica.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 153-170.
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *emas para Educación*, (5), 1-8. Recuperado de <http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6409.pdf>.

- Noblejas, M. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. España: Editorial Desclée De Brouwer.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento Activo: un marco político. *RevEspGeriatrGerontol*, 37(2), 74-105.
- Ortiz, A., I, Ubis. A., Ruíz, M. (2010). Guías de cuidados de enfermería en salud mental. *Psicogereatría*, 3.
- Padilla, M. (2009). *Orientación Profesional, Nuevos escenarios y perspectivas*. España: Biblioteca Nueva.
- Papalia, D., Wendkos, S. (2004). *Desarrollo Humano*. México: Editorial Mc Graw- Hill.
- Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. (2006). *Desarrollo Humano*. México. Mc Graw Hill.
- Pardinas, F. (2005). *Metodología y técnicas de investigación en Ciencias Sociales*. México: Siglo XXI.
- Pereira, M. (1998). *Orientación educativa*. Costa Rica: EUNED.
- Pereira, M. (2012). *Mediación docente de la Orientación Educativa y Vocacional*. Costa Rica: EUNED.
- Pérez, V., Malagón, L., Amador, L. (2008). Vejez, autonomía o dependencia, pero con calidad de vida. *Universidad Pablo de Olavide*, (15), 164-166.
- Pérez, A., Zepeda, P., Castellanos, J., Agüero, N., López, S., Mejía, A., López, R. (2006). Proyecto de vida posterior a la jubilación en el personal de enfermería de un hospital de segundo nivel. *Revista Cubana De Enfermería*, 22(1), 1-11.
- Pérez, M. y Rivera, A. (2005). *La Orientación escolar en centros educativos*. España: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Poletti, R., Dobbs, B. (2005). *La resiliencia: El arte de resurgir a la vida*. México: Lumen Humanitas.
- Popkewitz, T. (1988). *Paradigma e ideología en investigación educativa*. España: Mondadori.
- Ramsey, J. Blieszner, R. (1999). *Spiritual Resiliency in older women*. California: SAGE.
- Raskind, M. et al. (1999). Patterns of Chance and Predictord of Success in individuals with Learning Disabilities: Results From a Twenty-Year Longitudinal Study. *Learning Disabilities Research & Practice*, 14 (1).

- Rayo, D. (2013). *Costa Rica: Evolución de la mortalidad y los días de estancia por egresos hospitalarios en el periodo 2013-2030. Informe Estado de la Nación*. Costa Rica: CONARE.
- Rubio, R., Barrio, E. (2003). *Psicopedagogía volumen II*. España: Editorial MAD.
- Salazar, M. (2003). *Identidad personal y memoria en adultos mayores sin diagnóstico de demencia y con enfermedad de Alzheimer: características subjetivas, evolutivas y mnemónicas de su recuerdo autobiográfico*. (Tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología). Universidad de Costa Rica, San José.
- Seligman, M. (1995). *The Optimistic Child*. Nueva York: Harper Perennial.
- Serrat, A. (2005). *PNL para docentes. Mejora tus conocimientos y tus relaciones*. Barcelona: Editorial GRAÓ.
- Sirvent, T. Toubes, A. Santos, H. Llosa, S. Lomagno C. (2006). *Revisión del concepto de Educación No Formal*. Buenos Aires: Facultad de Filosofía y Letras UBA.
- Stassen, K., Thompson, R. (2000). *Psicología del Desarrollo: Adulthood y Vejez*. España: Médica Panamericana.
- Taylor, S.J., & Bogdan, R. (2010). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona, Paidós.
- Torralba, F. (2011). *El sentido de la vida. Breves respuestas filosóficas a las grandes cuestiones existenciales*. Barcelona: Editorial Ceac.
- Umanzor, C. (2011). *¿Cómo enseñar a tomar decisiones acertadas? Proceso para tomar decisiones*. 1- 76. Recuperado de: http://www.uvero.adm.ula.ve/pderecho/images/NuevaWeb/MERCANTIL/deci_acer.pdf
- Universidad de Costa Rica. (2007). *Manual del investigador (a) Guía de procedimientos para la investigación con seres humanos en la Universidad de Costa Rica*. 1-32. Recuperado de: www.vinv.ucr.ac.cr/index.php?option=com_docman&task.
- Universidad de Costa Rica. (2011). *Informe de Autoevaluación de la Carrera Bachillerato y Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación*. Costa Rica.
- Urra, J. (2010). Estudio sobre fortalezas para enfrentar las adversidades de la vida. *Tesis inscrita en el Posgrado de Cuidados de la Salud de la Universidad Complutense*, 1-48. Recuperado de: <http://www.javierurra.com/files/TesisFortalezasParaSuperarLosSocavonesDeLaVida.pdf>.

- Urrutia, N., Villarraga, C. (2010). Una vejez emocionalmente inteligente: retos y desafíos. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Recuperado de: www.eumed.net/rev/ccss/07/usvg.htm.
- Valles, M. (2000). Técnicas cualitativas de investigación social. Madrid: Editorial SINTESIS.
- Vanistendael, S., Lecomte, J. (2008) Resiliencia y Sentido de vida. *Resiliencia y Subjetividad*, J, Melillo, A., Suárez, E., Rodríguez, D, 91-101.
- Vaughan, S. (2000). *Half Empty Half Full: the psychological root of optimism*. New York: Harcourt, Inc.
- Vargas, R. (2005). *Proyecto de vida y planeamiento estratégico personal*. Perú.
- Villanueva, R. (2001). El aprendizaje de los adultos. *Medicina de Familia*, 2(2), 15-20.
- Warner, K., Willis, S. (2003). *Psicología de la Edad Adulta y la Vejez*. Madrid. España: PEARSON.
- Wojtila, K. (2002). *Programa para una vejez bien vivida*. Recuperado de: Edufam.net/recuperado/familia/com205.htm.
- Wolin, S., Wolin, S. (1993). *The resilient self. How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Woolfolk, A. (2006). *Psicología Educativa*. Universidad del Estado de Ohio: Pearson.
- Yin, R. (1989). *Case study research: Design and methods*. California, CA: Sage Publishing.
- Yuni, J., Urbano, C. (2005). *Educación de adultos mayores. Teoría, Investigación e intervenciones*. Argentina: Editorial Brujas.
- Zapata, H. (2001). Adulto mayor: Participación e Identidad. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 10(1), 187-197. Recuperado de: <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/18562/19602>.
- Zelinski, E. (2003). *1001 Formas de disfrutar de la jubilación*. Barcelona: Amat Editorial.

ANEXOS

Anexo 1

Objetivo 1 de la tesis: Describir la concepción de sentido de vida que tienen las personas adultas mayores jubiladas del APICE.		
De que se habla	<i>Aspectos</i>	<i>Propósito o finalidad del análisis</i>
<p><u><i>Sentido de vida</i></u></p> <p>Lo que motiva</p> <p>Lo que le da significado especial en su vida</p> <p>Que nos impulsa a vivir día a día</p> <p>Autorrealización en los que se hace</p> <p>Sentido de vida en servir a los demás</p> <p>Superación de un obstáculo</p> <p>Trabajar por una meta</p> <p>Lo que se espera del presente y del futuro.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentido de vida 2. Etapa de desarrollo y sentido de vida 3. Sentido de vida en la adversidad 4. Expectativas actuales en relación al sentido de vida 	<p>Identificar la concepción del sentido de vida que tienen las personas jubiladas del ICE en la etapa de la vejez.</p> <p>Identificar qué es significativo para los informantes entrevistados.</p> <p>Reconocer como las personas jubiladas del ICE superan un obstáculo en su vida.</p> <p>Expectativas sobre el presente y futuro de las personas adultas mayores del ICE.</p>

Objetivo 2 y 3 de la tesis. Reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en las personas adultos mayores jubiladas del APICE.

Reflexionar sobre el sentido de vida que tienen las personas adultas mayores jubiladas del APICE a partir de los focos que lo integran.

De que se habla	<i>Aspectos</i>	<i>Propósito o finalidad del análisis</i>
<p><u>Rasgos de sentido de vida:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Intereses especiales b) Metas c) Motivación para el logro d) Aspiraciones educativas e) Optimismo f) Persistencia g) Fe y espiritualidad h) Sentido de propósito 	<ul style="list-style-type: none"> a) Intereses especiales 5. Pasatiempos actuales 6. Pasatiempos que le dan más significado a su vida 7. Actividades y agrado al realizarlas b) Metas 8. Metas actuales 9. Jerarquización de las metas. Importancia de la ubicación de cada meta 10. Relación de las metas con la Asociación de Pensionados del ICE c) Motivación para el logro 11. Motivación que tiene para lograr alguna meta o logro 12. Valoración de logros obtenidos después de la jubilación 12. Planificación personal para adquirir los logros 	<ul style="list-style-type: none"> a) Identificar las actividades que realiza en su tiempo libre (pasatiempos, cursos, reuniones, entre otros, que le causan placer. b) Determinar las metas que tienen las personas participantes. c) Reconocer actividades que realizan los participantes para lograr sus metas u objetivos. d) Identificar que aspiraciones educativas tienen las personas participantes. e) Analizar la forma en que las personas participantes enfrentan los contratiempos o dificultades. f) Identificar las formas en que las personas enfrentan las situaciones difíciles a pesar de los sentimientos desagradables. g) Describir actitudes, creencias y prácticas

	<p>13. Sentimientos que le general los logros que adquiere</p> <p>14. Características personales que le permiten adquirir logros</p> <p>d) Aspiraciones educativas</p> <p>15. Aprendizajes actuales</p> <p>16. Capacitaciones que ha recibido después de su jubilación</p> <p>17. Habilidades personales que tiene para realizar las capacitaciones</p> <p>e) Optimismo</p> <p>18. Optimismo concepción</p> <p>19. Optimismo en la vida personal</p> <p>20. Características personales que le han permitido en su vida enfrentar situaciones difíciles</p> <p>21. Redes de apoyo que le favorecen para ser optimista</p> <p>f) Persistencia</p> <p>22. Manejo de la jubilación</p> <p>23. Enfrentamiento de situaciones difíciles en la actualidad</p>	<p>que dan sentido a la vida de la persona.</p> <p>h) Precisar la intencionalidad que tienen las personas participantes sobre su futuro (sentido de propósito)</p>
--	--	--

	<p>24. Aprendizajes obtenidos de situaciones difíciles</p> <p>g) Fe y espiritualidad</p> <p>25. Valores o creencias que han guiado su vida</p> <p>26 Relación entre valores o creencias y forma de ser</p> <p>27. Valores o creencias y relación con nuevos aprendizajes</p> <p>h) Sentido de propósito</p> <p>28. Razones significativas para vivir.</p> <p>29. Significado de la APICE para su vida</p> <p>30. Relación entre el significado personal de APICE y propósito de vida</p> <p>31. Personas, instituciones o asociaciones que fortalecen propósito de vida</p>	
--	---	--

<p>Objetivo 4 de la tesis. Proponer acciones desde la disciplina de la Orientación dirigidas a la Asociación de Jubilados del ICE (APICE) y al Programa de preparación para la jubilación, sobre los rasgos de sentido de vida que permitan proveer a las personas adultas mayores de herramientas personales para su vida.</p>		
<i>De qué se habla</i>	<i>Aspectos</i>	<i>Propósito o finalidad del análisis</i>
<p><i>Rasgos de sentido de vida: (sugerencias por parte de los participantes para promover los rasgos de sentido de vida en la Asociación de Pensionados del ICE y en los futuros pensionados)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Intereses especiales b) Metas c) Motivación para el logro d) Aspiraciones educativas e) Optimismo f) Persistencia g) Fe y espiritualidad h) Sentido de propósito 	<p>33. Rasgos de sentido de vida (temas sobre los que han conversado) que se podrían promover en las personas que asisten a APICE.</p>	<p>A partir de los resultados de la investigación se pretenderá proponer acciones para cada uno de los procesos (toma de decisiones, autoconocimiento, planeamiento de vida, contexto) de Orientación, que pretendan promover el sentido de vida en las personas jubiladas y por jubilarse del ICE. Asimismo, se tomará en cuenta los aportes que den las personas participantes del estudio a la hora de la devolución por parte de las investigadoras de la información recopilada.</p>

Anexo 2

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA		
Objetivo 1 de la tesis: Describir la concepción de sentido de vida que tienen las personas adultas mayores jubiladas del APICE.		
1. Sentido de vida: subcategorías		
Concepción de sentido de vida	Etapas de desarrollo y sentido de vida	Expectativas actuales en relación con el sentido de vida
ENTREVISTADA N° 1		
<p>158-166...uyyy es algo muy extenso sentido de vida, (silencio) bueno vea en primer lugar yo soy una persona muy creyente en Dios y desde hace muchísimos años yo decidí que él era el que iba a gobernar mi vida entonces para mí el sentido de vida va para muy ligado al concepto que yo tengo de un ser supremo que le decimos Dios en el caso suyo puede llamarse de otra forma en los hindúes puede ser otro en los chinos puede ser buda o lo que sea pero, para mí el concepto de Dios es lo más importante en todo lo que tiene que ver con mi vida que él es el que me ayuda a decidir el que me da muchísima fortaleza en los momentos de prueba y el que me motiva a seguir adelante aunque muchas veces cuando uno se siente apachurrado es porque uno no cree en nada y en el caso mío yo creo en dios.</p>		<p>432-437...ah totalmente si me falta todavía, esa partecita de poder hacer lo que yo pensaba hacer cuando me jubilara esa partecita la tengo ahí latente y pendiente no me gustaría morirme antes de eso, pero si Dios me lleva pues me lleva más bien esa es una razón que me inspira me encantaría aunque sea ir a un solo río y ayudar a quitar la basura me encantaría aunque fuera uno (risas) porque yo creo que eso es necesario que lo hagamos, yo creo que eso es necesario que lo hagamos definitivamente.</p>

<p>173-174... el sentido de vida básicamente es creer en Dios porque a partir de ahí depende todo lo demás...</p>		
<p>ENTREVISTADA N° 2</p>		
<p>101-106... para mí el sentido de vida en estos momentos es luchar por tener calidad de vida, es lo más importante, porque fijate que si uno digamos, es que sentido de vida, gracias a Dios que uno económicamente está bien, eso que le digo, aliviana muchísimo, que uno pueda hacer uso de los recursos para comprarse medicamentos mejores, etcétera, etcétera, pero yo pienso que ya uno a estas, pienso que a estas alturas de la vida, lo más importante es la calidad de vida de una persona mayor.</p>	<p>86-89... uno se siente como muy seguro como muy capaz de decir las cosas que a mí me dé la gana, yo no tengo ya porque estarme limitando ni temores de nada, que si hago esto, que si le voy a causar algún problema, no ya uno se liberó verdad, entonces este por ese lado es una etapa bonita.</p>	<p>108-112... ese es el sentido primordial que yo le tengo a la par de uno, pues está la familia, etcétera, etcétera, pero diay si uno no tiene calidad de vida, yo no quisiera comprometer a mi hija tampoco, que ay que mi mamá está enferma, que hay que es que, hasta donde uno puede evitar eso verdad, pedirle mucho a Dios que le ayude, que le dé fortaleza para continuar hasta donde me la presta verdad como dicen....</p>
<p>ENTREVISTADA N° 3</p>		
<p>83-84...Diay todas esas metas que le dije yo, ponerlas en práctica, tener una razón para vivir...</p>	<p>490-497... si usted no tiene esperanza anda ahí agachado como con cien años encima, ve, entonces, además cuando uno ya está viejillo tiene que ir aceptando muchas cosas. Por ejemplo en las mujeres pega más fuerte que en los hombres, el deterioro del cuerpo el deterioro de las capacidades, eso yo creí que a mí me iba a hacer leña y gracias a Dios que no ya uno se ve su cuerpo uno no es tonto,</p>	

	esto se va deteriorando, todo se va aflojando, todo lo va haciendo lento, todo. Pero uno entra en esa humildad por decirlo de alguna manera, entra y ve, es que no encuentro otra palabra. En esa humildad de que ya los tiempos mozos pasaron y ahora...	
96-97...sentido de vida, para mí ha sido que...ósea las metas que tenía, hacerlas realidad, cumplirlas...		
106-109....para mi sentido de la vida es disfrutar lo que uno hace, lo que encuentre, si el sentido es estar ahí sembrando matas es válido todo, siempre que le llene o quedarse ahí tres horas leyendo un libro, ósea lo que le llene a uno, entonces yo, perfectamente tiene mucho sentido mi vida, porque estoy haciendo lo que yo quiero...		
ENTREVISTADA N° 4		
2-3... es vivir la vida sanamente, buscando el camino, lo veo como un obstáculo, como una oportunidad para avanzar y mejorar cada día...		5-6...diay para mi significativo es estar activa totalmente no esperar a que los años pasen e ir envejeciendo cada día sino que yo soy una persona sumamente activa...
		35-36... la expectativa que yo tengo, es cada día estar mejor porque yo tengo yo me he sentido mejor porque yo puedo ir a cualquier lado donde yo quiera...
ENTREVISTADA N° 5		
6-9...el sentido de vida es tener algo, en realidad una meta. Porque para mí		10-11...Que yo diga, bueno mi vida tiene sentido porque tengo vida, tengo salud,

<p>ese es el sentido de vida. Que yo diga, bueno mi vida tiene sentido porque tengo vida, tengo salud, tengo hijos, todavía tengo ganas de salir a pasear, todavía me gusta hacer algún ejercicio...</p>		<p>tengo hijos, todavía tengo ganas de salir a pasear.</p>
<p>12-15...aunque he vivido ya más del tiempo que me corresponde, pero todavía siento que mi vida tiene muchísimo sentido de ser. Y soy una persona que yo soy muy feliz. Tal vez, aunque la vida pues no me trató muy bien pero yo amo mi vida y todo mi entorno, me encanta...</p>		
<p>ENTREVISTADA N° 6</p>		
<p>3-10... el vivir la vida para uno es lo más grande que Dios le ha dado y saberla llevar con amplitud, con devoción con honradez, dedicación y sacar todos sus tiempos para todo, para comer, para dormir para disfrutar, para todo esto verdad, el servicio que Dios nos ha dado, la capacidad mental ante todo es tan grande y poderoso que solo él lo puede hacer,y uno tiene que saber administrarla mejor dicho, para darle esa prioridad de vida, a sus cosas...</p>	<p>248-249...Yo creo que Dios lo va preparando a uno, día a día a lo que viene. Así es que yo de la vida, ya no espero así cosas materiales, ya no.</p>	<p>221 a la 226...Ya yo para mí no necesito nada. Pero lo que yo espero de la vida es, no sé qué no me golpee más, que mis hijos no tengan nunca algo grave, algún accidente o algo que los mande a una cárcel, porque yo creo que ya ahí si me moriría yo. Lo que espero es tener una vejez, hasta donde Dios me deje llegar, tranquila, sin angustias. Eso es lo que yo espero, que la vida me siga tratando bien, que no considere la vida que yo le debo algo para que me cobre. No sino que ella diga: ya estamos en paz.</p>
<p>13-16...Di el sentido de vida para mi</p>	<p>377-382... montones de gentes se enferman,</p>	

<p>es, digámosle diay estar todos los días parado, y diay gracias a Dios que uno todavía puede pararse y puede valerse de uno mismo, pero sentido de la vida yo desde el momento que salí pensionado mi sentido de vida era el trabajo</p>	<p>ya me voy a pensionar es porque estoy viejo, no al contrario ser útiles, porque se pensionan y tienen más tiempo pueden luchar, pueden sacarlos adelante. El jubilarse no es necesariamente por viejo, por inútil, al contrario, por un descanso, de rutina pero no perder la costumbre. Entonces usted ve el montón de señoras que estaban enfermas y que van al seguro porque todos los días les duele algo, olvidarse de sus enfermedades.</p>	
	<p>410-413... Todavía hay mucho que hacer. Y aunque no sean cosas grandes, por ejemplo el hecho de reunirse con las compañeras ahí en esos paseos, y se da uno sus gozadas. Si hay una piscina por ahí, se pone uno un vestido de baño y riquísimo. Ya eso es un rato completamente diferente, en vez de estar uno todo el día metido en la casa.</p>	
<p>ENTREVISTADO Nº 7</p>		
<p>13-16... Di el sentido de vida para mí es, digamosle diay estar todos los días parado, y diay gracias a Dios que uno todavía puede pararse y puede valerse de uno mismo, pero sentido de la vida yo desde el momento que salí pensionado mi sentido de vida era el trabajo.</p>	<p>56-63... Bueno vea lo más difícil que he superado es eso, ahora el trece de setiembre cumpla 4 años de operado de cáncer gástrico. Este vea a mí me quiso dar un pre infarto eso fue un año antes, eh por medio del preinfarto que me dio entonces vino, bueno gracias a Dios que fue así, vinieron y me hicieron exámenes y fue cuando me encontraron el cáncer, entonces estuve un año con quimioterapia fue muy difícil demasiado, bastante duro, yo creo que las personas que</p>	<p>46-49... ahorita sí, ahorita sí porque es a lo que me dedico digamos, entonces dígamole yo casi le puedo decir que paso más metido en la casa cuatro o cinco días a la semana haciendo picillas en madera y digámosle si vengo aquí vengo un día, dos días y ya después me dedico a la casa</p>

	les ponen quimio yo las considero, ya yo lo pasé y entonces este día para mí eso fue algo bastante difícil porque, porque yo con 57 años nunca había visitado un médico, nunca había visitado un hospital.	
	452-453... de viaje cambia uno mucho toma como más sentido la vida.	
ENTREVISTADO N° 8		
257-264... es tener una motivación que de verdad te impulsa a actuar en tu vida, que no depende de lo que nada ni nadie te diga, es lo que tú sabes que tienes que hacer, porque tú eres, por ejemplo que ahora con la esposa aquí, hay una serie de aspectos que te dictan, qué hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo, entonces tú sabes que ese sentido de vida es el que te da un panorama claro, nítido, transparente, en el caso mío xxxxx tienes que hacer tal y tal cosa, tienes que llevar a tu señora, mañana que urge a tal lugar, entonces tú sabes, sin necesidad de que lo leas en un libro, en un manual, tú sabes cómo, cuándo y dónde proceder, eso te dicta las pautas a seguir en tu vida.	241-243... uno sin la familia es como una pluma de un ave dando vueltas en el aire, no es igual jamás, jamás, la familia es fundamental en la vida, al menos en la mía.	235-239... eso es valiosísimo, tú no tienes idea de lo que es estar enfrascado en una serie de trabajos y de pronto ver que puedes dedicar la inmensa mayoría de ese tiempo a tu pareja, a tu familia, estar con tu familia en tu hogar y ver de cerca que se ocupa intervenir, en el momento que hay que intervenir, no mucho después, eso no hay dinero que lo pague.
	252-255... Yo tengo un criterio muy subjetivo con base en lo que he vivido y lo que he visto, de que un hombre solo es incompleto, que una mujer sola es	

	incompleta, dígase lo que digan, entonces yo me siento muy feliz de poder aportar tiempo, esfuerzo y un poquito de ideas para el núcleo familiar.	
ENTREVISTADO N° 9		
9...el sentido de mi vida ha sido, o sea, siempre ha habido un norte.	248-249...Si, lo que pasa es que la relación de mi esposa y la mía, siempre ha sido bonita, amigable, entonces para mí no era chocante venir a la casa y ver que hago.	110-111...Pero lo que pasa es que yo siempre he sido muy cómodo, he tenido siempre un norte muy claro, osea, donde me pongan yo trato de hacerlo bien.
239-240...son cosas que usted se va, se va formando diay...		
ENTREVISTADO N° 10		
9-12...Esta etapa en la que yo me encuentro es mi sentido, es el descanso que todos llegamos a tener bueno o malo, con plata o sin plata, pero digamos tenemos ese derecho que nos dan, llegar uno a descansar para, porque ya uno dio lo que tenía que dar y dar campo al que viene atrás, ese es mi concepto, ok.	36-39... Pero ahora cumpla 65 si Dios quiere. Y ahí ando con mi carro de arriba pa' bajo. Entonces los demás compañeros ahí de la "u" me dicen: "¿Cuántos años tiene?" "65" "No ¿en serio, cuántos tiene?" "Sí 65, es más si quiere le enseñe la cédula" (risas) "Sí es que se ve bien" Sí gracias a Dios, primero Dios y luego todo lo demás.	
	72-74...Sinceramente... es que no estoy satisfecho yo con mi vida, sinceramente vea la vida mía es muy bonita, bueno claro así la veo yo, y la vida mía es tranquila y vea no digo que no, yo tengo mi carácter, pero por supuesto y, pero no, es tranquila mi vida.	
ENTREVISTADO N° 11		
3-4...Diay para mi es realizarse en lo	20-23... Yo siempre me he levantado	141-142... Yo creo que lo que, me

que a uno le gusta y tener una vida tranquila, con tranquilidad...	temprano a las 530 todos los días. Ahora me estoy levantando a más temprano, porque ya mi hija ya comenzó a hacer la práctica, entonces la voy a dejar a la parada del bus en las mañanas a las 6. Responsabilidades de uno que todavía le quedan pero que no hace por obligación, sino por amor a los hijos....	ayudaría mucho es eso, de los cursos. Unas dos veces por semana, ya uno se le olvida...
	193-195... una fortaleza es que yo me pueda valer solo, no necesito que nadie me diga querés comer o querés café. Yo voy me lo hago. Esa es una fortaleza y que yo salgo a la calle y camino y me siento bien y no siento ningún impedimento...	267-269... Que yo quisiera como tener un trabajo, tener algo en que ocupar mi tiempo. Porque a veces es una vagabundería, que dice uno: definitivamente no hay nada que hacer.
		301-305... Entonces yo dije tendré que buscarme a la persona que realmente compagine conmigo, que me entienda como soy yo y yo entender a esa persona. Porque usted oye que en la relación de uno en la casa se da todo eso, pero para mí no es lo que me llena. Porque me preguntaba qué, que era la felicidad y diay le digo yo no conozco la felicidad, yo no la he vivido. Entonces ya me dejó pensando si existe o no existe.
ENTREVISTADO N°12		
7-9... hay que buscarle un buen sentido a la vida, pasarla bien, tranquilo, vivir en paz, pese a cualquier dificultad, porque de cada tropiezo hay una enseñanza...	27-31...en este momento en esta etapa, yo le puedo devolver la pregunta, pero no vamos a entrar en ese juego, en este momento yo estoy luchando por mi eternidad, estoy luchando para lograr lo que todo el mundo quiere pero que cree que se compra en la esquina, que	167-171...vamos a dar un curso de computación, diay estoy trabajando hay con hojas de Excel y cuestiones de esas yo sé trabajar eso, pero digo yo no yo me meto para qué? Para estar ahí con ellos y que tomamos café y que esto y que el otro,

	creen que, es nada más decir, quiero ir aquí quiero ir allá, pero no, porque para eso si hay que luchar, para esa calidad de vida que quiero, y la tengo ya ahorita...	es convivir el venir aquí a un curso no es hacer el curso no es ganarlo porque lo va a dar un compañero de nosotros, que sabe mucho inglés es pensionado, es compartir...
15-17...sentido de la vida es eso, es tratar de llegar una paz tan grande, no importa la razón socioeconómica que nos rodee, indiferentemente de eso uno debe de luchar por un buena calidad de vida.		496-500... le voy a decir algo a mí me encanta venir a trabajar aquí, porque, porque me siento muy útil, siento que estoy haciendo lo que siempre he querido hacer, ayudar a la gente, porque, porque aquí yo no vengo a trabajar porque sea miembro de la junta directiva, sino porque sé que detrás mío van a ir doscientos y resto de personas que las estamos ayudando, ve y esa es mi misión...

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA	
Objetivo 2 y 3 de la tesis: Reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en las personas adultos mayores jubiladas del APICE. Reflexionar sobre el sentido de vida que tienen las personas adultas mayores jubiladas del APICE a partir de los focos que lo integran.	
1. Rasgos de sentido de vida	
1. Intereses Especiales: subcategorías	
Pasatiempos actuales	Significado que otorgan esos pasatiempos en la vida
ENTREVISTADA N° 1	
58-64... sinceramente que todavía no lo he superado yo digamos, bueno ahora no porque he tenido una serie de cosas que no he podido, pero por lo menos una vez por semana, yo voy a almorzar con mis compañeros si alguno cumple años ellos me llaman si despiden a alguno también igual y así entonces yo sigo en contacto con ellos si nos escribimos muchísimo por correo ellos me siguen mandando porque yo siempre tuve como mucho como ligada a sindicatos y todo eso entonces ellos me siguen mandando información de las cosas que pasan entonces yo me mantengo en contacto con ellos si..	77-79... no introvertida no sino que a mí nunca ni joven me gusto bailar entonces para mí ir a un lugar a ver gente bailar es muy aburrido no me interesa entonces como que no ah no como que llene mis expectativas como que no en lo más mínimo (risas)...
95-98... pues vea en realidad uno antes de jubilarse tiene un montón de planes, yo por ejemplo quería involucrarme en todo lo que tiene que ver con el ambiente yo siempre soñaba con andar recogiendo basura en los ríos y con todo ese con todo ese proceso verdad de limpieza de ríos y playas y todo eso.	
135... si leo mucho.	

<p>137-138... Televisión muy poco, televisión muy poco, pero si leo mucho digamos casi todas las tardes usted me encuentra aquí en esa mecedora leyendo me gusta mucho leer...</p>	
<p>140-142.. si porque me relaja, me tranquiliza, si, después hago muchas cosas en la casa limpio arreglo las cosas digamos le doy mantenimiento a la casa entonces eso me entretiene mucho ...</p>	
<p>308... si me gusta mucho caminar...</p>	
<p>ENTREVISTADA N° 2</p>	
<p>18-21...y luego desde que yo salí también del ICE, yo siempre quise meterme en AGECO, entonces lo que me llamó la atención y me gustó, y me lo habían recomendado, es el taichí entonces me metí a hacer taichí una vez a la semana y ahora me voy a meter dos veces por semana</p>	<p>21-29...entonces ahí se formó un grupito bonito y a veces este planeamos hacer algún paseo digamos cuando hay cierre, es muy bonito y luego es una disciplina que nos ayuda mucho, sobre todo por la coordinación, porque nos enseña a cómo usar, o a cómo explotar digamos lo que es el hemisferio norte, el hemisferio sur del cerebro, son ejercicios suaves pero vieras que ayudan mucho, porque te ayudan digamos en lo que es la respiración, cómo respirar, cómo caminar, a formar equilibrio, entonces este día yo me quedé, que te digo, conforme va uno avanzando va viendo los logros, yo nunca había hecho ejercicio, porque yo toda la vida estuve trabajando en oficina.</p>
<p>33-38... yo salgo digamos los martes a San José por eso, por el taichí, ahora voy a salir dos veces a la semana y entonces me voy a hacer compras, alguna cosa, la casa a uno lo absorbe mucho también por eso es que uno tiene que ponerse porque sino caes en una, bueno yo digo que mientras uno no se deprima, para mí tampoco la casa es castigo verdad, sino que día yo paso aquí, disfruto, trato de hacer cosas, de</p>	<p>91-95... bueno es que a mí, las que más me hacen sentir mejor es digamos cuando yo salgo me gusta pasear, entonces salgo a pasear, me gusta mucho pasear, y el taichí a mí me ayuda muchísimo entonces este, sobre todo la convivencia, somos varias señoras y todo, entonces todas como de la misma edad mía, en cuenta la profesora, eso me hace sentir</p>

<p>mantener la casa bien, etcétera, etc....</p>	<p>muy bien.</p>
<p>37-40...tampoco la casa es castigo verdad, sino que diay yo paso aquí, disfruto, trato de hacer cosas, de mantener la casa bien, etcétera, etcétera, entonces vieras que yo me he sentido muy bien, o sea yo salí del ICE y como te digo tuve ocupación, por un lado y después que no me pesa porque en realidad eso a uno lo mantiene activo.</p>	<p>49-54... si, ayer por cierto me invitaron ahí un grupo del ICE, del sindicato del ICE, porque había una actividad para el día de la madre, entonces me invitaron y yo y otra poeta, digo yo otra poeta, Leda García, ella ha escrito libros y todo entonces me invitaron a mí para que estuviera ahí con ella y declamara unas poesías mías y estuvo bonito, vieras que bonito el grupillo y ahí la pasé bien. Siempre trato de asistir a cosas que me invitan porque bueno a mí me gusta.</p>
<p>46-47... pasatiempos en específico a mí me gusta escribir, lo que pasa es que no he vuelto a hacerlo, yo escribía poesía...</p>	<p>188-192... Entonces yo pienso que sí, yo tengo esa facilidad y me gusta mucho conversar sobre, soy muy conversona, me gustan las tertulias, sí, sí, a como lo criaron a uno, antes se hablaba más, porque o sea se participaba más, porque ahora lamentablemente la televisión que sólo porquerías dan, la mayoría, está todo embobado, yo no veo mucho la tele, no me gusta....</p>
<p>65-69... sí, sí afecta un poco, sí afecta sobre todo digamos porque yo tuve un muy buen ambiente, toda la vida tuve una suerte enorme, compañeros buenos, jefes buenos, buen ambiente, entonces este sí afecta, lo que pasa es que como yo vivo cerca, de vez en cuando alguna amiga, alguna compañera me invita, mirá que vamos a almorzar entonces ahí llego y los visito...</p>	<p>295-302...por qué lo busqué, porque fijate vos que, te puedo decir que yo escribía poesía muy jovencita, me gustaba, un día una amiga me dijo, pero si vos escribís poesía, una le recité ahí, mirá no lo hacés mal, por qué no empezás a hacerlo, y como que me picó, y entonces volví a escribir poesía, para el cerebro, porque digamos uno agarra el diccionario, empezás a enlazar las palabras y todo eso te va estimulando, y el taichí juega ese papel, porque si hay algo a lo que yo le tengo miedo, es a perder la cabeza, entonces yo trato al máximo de estar como ejercitándola. Yo pienso que eso es fundamentalmente, el hecho de sentirme bien mentalmente.</p>

<p>161-162... en la asociación sí me gusta asistir cuando me invitan a talleres y esas cosas y las actividades de los paseos por lo general siempre voy, a las celebraciones y todo...</p>	
<p>173-181...Después este me gusta mucho la política, pero no la política digamos electorera, sino, yo todos los días oigo programas de opinión y me voy dando una opinión real hasta donde alcance, no leyendo periódicos tradicionales sino otros y le doy una debida lectura, pienso yo a lo que está pasando, vez entonces eso es una cosa que a mí me gusta y programas y luego meto en las redes sociales y opino, digamos en radio monumental que a veces pone un espacio en facebook, entonces me meto, y opino, y entonces diay a mí me gusta, eso puede ser no sé qué, un pasatiempo, y cada vez que puedo, me invitan a alguna charla así política o algo, yo voy.</p>	
<p>194-197...yo siempre, siempre trato de leer y por lo general tengo un libro para leer, me gusta las novelas, me gustan varias cosas, las de misterio, las históricas, a mí me gusta mucho, entonces siempre trato de tener un libro, la poesía me gusta, tengo varios libros de poesía, sí me gusta leer mucho, desde muy jovencilla, eso me entretiene.</p>	
<p>ENTREVISTADA N° 3</p>	
<p>56-59... Madres y padres en defensa de la vida y la familia. Ve. Entonces yo no tuve que cambiar nada, me quedó más tiempo para la asociación y para dedicarme a las cosas mías, entonces también estoy en un grupo, ahora estoy en más grupos, a mí me gusta mucho trabajar así con grupos, ya sea en la iglesia, que es lo que me encanta...</p>	<p>105-109... Yo no es que ocupo plata, con la pensión es suficiente...pero es por gusto por disfrutar lo que se hace, entonces para mi sentido de la vida es disfrutar lo que uno hace, lo que encuentre, si el sentido es estar ahí sembrando matas es válido todo, siempre que le llene o quedarse ahí tres horas leyendo un libro, ósea lo que le llene a uno, entonces yo, perfectamente tiene mucho sentido mi vida, porque estoy haciendo lo que yo quiero.</p>
<p>75-77... he paseado mucho, sí, he ido a mucho mucho, he salido</p>	<p>88-92... Pero al principio yo lo que quería era descansar,</p>

<p>mucho, he paseado mucho también. Entonces no no, y, más bien me quiero quedar en la casa, ya no quiero salir, verdad por andar tanto en la calle...</p>	<p>descansar y descansar y descansar, osea hacer lo que yo quería, que si quería acostarme en el sillón ahí a las nueve de la mañana a ver una novelilla o cualquier tontera viendo tele, yo lo podía hacer. Que si me quería levantar a los ocho o a las nueve. Primero era hacer lo que quiero, tiempo para hacer lo que quiero, eso yo lo disfruté mucho, pero más bien usted se va enredando en cosas...</p>
<p>88-92... Pero al principio yo lo que quería era descansar, descansar y descansar y descansar, ósea hacer lo que yo quería, que si quería acostarme en el sillón ahí a las nueve de la mañana a ver una novelilla o cualquier tontera viendo tele, yo lo podía hacer. Que si me quería levantar a los ocho o a las nueve. Primero era hacer lo que quiero, tiempo para hacer lo que quiero, eso yo lo disfruté mucho</p>	<p>122-124... hacer diferentes cosas pero todo lo que a uno le gusta, entonces, no sé, puedo ir a caminar, o a lo que yo quiera. Simplemente si un día no quiero salir no salgo y ya, y yo soy feliz porque yo me acomodo como yo quiero...</p>
<p>113-117... ir a los cursos que yo recibo en la iglesia, capacitarme y después incluso darlos, para mí eso es un pasatiempo porque me gusta, lo disfruto, pero igualmente yo me puedo ir con mis amigas a tomar un café, almorzar a la hora que quiero, a charlar con mis compañeras, tengo muchas amistades de diferentes grupos, entonces, si, salir en cualquier momento, irse a la hora que quiero...</p>	
<p>381-383... Sí me gusta leer, leo reflexiones verdad. Como le digo ya uno se cansa de andar metido en tanta cosa y todo. Depende el tema yo voy o escojo, voy a este o voy al otro, porque a veces chocan las cosas....</p>	
<p>ENTREVISTADA N° 4</p>	
<p>28-30... voy a la piscina 2 veces por semana, trato de caminar, voy a hacer ejercicios con unos muchachos que llegan de la Universidad de Costa Rica, entonces yo voy todos los días porque me da para ejercitarme...</p>	<p>48-51... voy a las reuniones de la legión de María, eso me ayuda mucho, porque siempre que llevo yo un dolor y cuando he tenido esa reunión ya no me duele nada, eso lo relaja entonces me encanta ir a las reuniones de la Legión de María y vamos a visitar a personas mayores y ya le piden a uno un consejo y eso a mí me encanta....</p>

<p>38-39... estoy en el grupo de la iglesia, en la Legión de María, yo les hago el boletín...</p>	<p>56-59... paso ayudando a mis nietos a hacer tareas y si son vivos porque ahí llegan a hacer las tareas, yo les ayudo mucho a hacer tareas y a una señora que tiene 60 años, 61 años y está en quinto grado de escuela, y tengo mucho tiempo de estar ayudando a la señora pero me encanta..</p>
<p>198... me gusta mucho leer...</p>	<p>79-82... porque yo pertencí a la Junta Directiva de la Virgen María de Costa Rica y entonces ellos también, buscamos grupos por todo el país y a veces lo hacemos los sábados y domingos y bueno, gracias a eso, conozco todos los rincones de Costa Rica, tengo amistades en todos los rincones de Costa Rica...</p>
	<p>114-115... siempre me ha gustado aconsejar a la gente e ir a hacer visitas a las casas, porque a veces ve uno unas casa tan lindas pero adentro están solas...</p>
	<p>129-132... lo del boletín de la Legión que yo estoy haciendo ¿verdad? Y que se distribuye por todo el país entonces tengo que hacerlo con mucho cuidado, entonces esas son las cosas que me han llenado de mucho trabajo pero cada vez que yo me siento mejor...</p>
<p>283-284...Las cosas que hago como el jardín, sembrando matas todo eso me entretiene y me alegra la vida..</p>	<p>148-153... entonces empecé a ayudarle en vueltas de la casa y estaba como una indigente, entonces ya le conseguí una pensión y le dije -bueno ya sabe- yo tengo una máquina en la casa, entonces se la di para que reciba un curso y aprenda a hacer bolsos para que ella pueda ganarse algo porque ella está... imagínese que pesa 45 kilos, entonces yo me siento satisfecha de que puedo ayudar a esa muchacha...</p>
<p>ENTREVISTADA N° 5</p>	
<p>220-221...He hecho algunos viajecitos al extranjero, he paseado bastante, me he dedicado a salir...</p>	<p>67-70...tengo la oportunidad entonces ahora de que me visite mi gente, de estar con ellos, de disfrutar ese bebé que ahora lo tengo aquí conmigo. Poder ir a actividades, que voy al, polideportivo, a la iglesia. Es decir, ese tiempo que nunca</p>

	tuve, lo tengo ahora, y todavía hasta este momento estoy con salud que es lo importante....
310 a la 313... Bueno los paseítos, reuniones con mi familia que me encantan. Los pasitos de la asociación. Una reunión de viudas como yo, que me dicen que soy una viuda con un esposo vivo. En eso paso mis ratos. Camino mucho, ir a los supermercados a ver que veo para distraerme, ver incluso ventanas...	193 a la 196... Y bueno ya me preguntaron que si yo podía ir a representar a la capillita donde voy. Y yo les dije: Bueno yo no sé mucho, pero yo voy. Y Dios me ayuda. Y ahora le estoy pidiendo: Bueno Espíritu Santo, ayúdame a que yo pueda aportar algo bueno, algo que sirva.
474- 475... Yo vieras que lo que he tratado, es bueno, me compré una computadora y puse el internet. Y si practicar más la computación.	
ENTREVISTADA N° 6	
73-74... me gusta divertirme, pasear, cantar, no tengo buena voz pero me gusta oír las canciones y todo.	69-71... ahora hicimos un paseo a Monteverde y en los puentes colgantes, decían, seguro que doña Mery no va,le da miedo. No, no porque, diay si a uno le toca le toca. Claro tampoco tiene uno que abusar, tampoco.
83-85... mi pasatiempo mayor es el crucigrama, tengo libros, me gusta tejer, hago grupos de oración en las casas. Llegamos, rezamos, tomamos café, compartimos y regresamos....	104-105... diay los paseos, la playa, el río, vamos a la playa que son tan lindos y hacemos constantemente, yo soy feliz...
103-106... Diay los paseos, la playa, el río, vamos a la playa que son tan lindos y hacemos constantemente, yo soy feliz, vea ahora tenemos el paseo del ICE aparte tenemos el paseo este, que le estaba diciendo a la señora, que si vamos ir a arenal, y vamos de un día para otro.	
ENTREVISTADO N° 7	
38-40... entonces bueno a mí siempre me ha gustado mucho trabajar en madera entonces, con artesanía en madera, por ahí si me hubiera gustado que fuera a la casa, hago cositas en madera.	109-114... me gusta hacer mucho, las cosillas, digo voy lo dibujo lo hago, en internet ahora estoy sacando unas camas de Barbie, unos roperitos y unos muñecos de unas barbies, yo hago las muñecas de madera (...), yo y mi señora ahí entre los dos ahí vamos haciendo, hago chorreadores busco la forma de hacer un chorreador (...) porque ahí que hacerle una forma diferente de algo, digamos le hago una gallina o

	una flor, entonces para estar probando y si me gusta mucho, pero no es por pero si hago una pieza hago dos nada más
42-44...que lo que hago es artesanía entonces por ahí me he orientado ya después de que me pensioné, a eso es a lo que me he orientado	102-103...Pa despejarse un poco. Pero así para no estar metido en una sola rutina.
96-103...Vea también digamole me gusta mucho caminar, digamole cuando voy a la Sabana, de San José me voy ahí (...) y entonces me voy caminando de allá donde estoy trabajando. Y me gusta la actividad bueno los paseos en el ICE	122-123... si hay que ponerse, pero hay que innovar, hay que innovar porque en realidad hay que estar cambiando
101-102... pero sí me gusta mucho el baile, pero si cualquiera siempre y cuando no muy de...a veces me llaman y vamos a un baile.	
ENTREVISTADO N° 8	
192-196... Tengo cinco ampos llenos, y yo creo que lo que tengo es como la cuarta, quinta parte de lo que podría hacer en colección de ampos, en temas estrictamente de aviación. Entonces, ese es un hobby, es un pasatiempo muy agradable y fuera de eso, cosillas así muy, muy superficiales, si veo que esa asociación sí juega un papel muy importante, de demasiado peso.	148-155...pero a mí me hace sentir demasiado bien poder seguir estudiando, he seguido con asuntos muy personales, un hobby, a mí en lo personal, desde mocosillo, ni había entrado a la escuela, y por un incidente muy curioso me entró una pasión enorme por la aviación, aunque lamentablemente no me pude dedicar a eso, pero sigo con ese hobby, entonces un conocido me instaló un programita para bajar videos de youtube y a cada rato estoy bajando ritmos desde siempre, porque es un hobby muy interesante, y otras cosillas verdad, me apasiona leer, temas científico.
	225-226...Ahora, ese asunto de estar con mi esposa es sagrado, es valiosísimo, le decía yo que es que ella siguió trabajando por un período
	235-239... eso es valiosísimo, tú no tienes idea de lo que es estar enfrascado en una serie de trabajos y de pronto ver que puedes dedicar la inmensa mayoría de ese tiempo a tu pareja, a tu familia, estar con tu familia en tu hogar y ver de cerca que se ocupa intervenir, en el momento que hay que intervenir, no mucho después, eso no hay dinero que lo

	pague.
ENTREVISTADO N° 9	
534-535... a mí me encanta correr, me encanta ¿por qué? Porque yo soy súper hiperactivo.	
552-553...Me encanta leer, soy un fanático de la lectura, entonces siempre en mi carro ando un libro y ahí siempre tiene que andar.	
730-732...Claro, yo, yo actualmente estoy llevando un curso de fotografía, porque cuando fuimos al viaje me motive, entonces ahora me dieron ganas de comenzar a estudiar fotografía	
ENTREVISTADO N° 10	
38-41... estar en la casa haciendo trabajillos ahí de artesanía y algún invento, ahora que usted me llamó estaba haciendo un invento ahí para ver si hago una cosa ahí en la casa y ahí se me va el tiempo tranquilo.	
ENTREVISTADO N° 11	
86-90... no me gusta casi ver a televisión, me gusta mucho la música. A veces oigo música, tenemos un equipo para karaoke entonces a veces aunque sea solo me "pongo a llorar". A veces en las tengo nada que hacer y me pongo una hora a escuchar música o a cantar y así, voy tratando de acomodar el tiempo de que si me quiere agarrar ese aburrimiento entonces hago eso...	181-184... Bueno, por lo menos, paseé bastante. Y una de las cosas que siempre quise hacer fue viajar en un crucero. Y lo hice. Si tuviera plata me voy otra vez. Son 10 días que sale uno y no tiene que preocuparse de nada, ni de comida, ni de plata. Ahí encuentra de toda que hacer, más bien no alcanza el tiempo y lo disfruté al máximo.
93-95...Me gusta mucho andar en la calle. Me gusta mucho salir a pasear, pero es que ahora tengo una carro ahí, pero el solo sacarlo ya es gastado, porque ahora está tan caro todo. Generalmente prefiero ir en bus a Cartago.	
97-98... me gusta ir a Cartago dar una vuelta y sentarme un rato en el parque a ver las palomas.	
151-152...Viajar es lo que siempre me ha gustado más. Pero ya para salir del país se necesita más plata, para viajar también en Costa Rica, con poquito va uno a cualquier lado.	
ENTREVISTADO N° 12	
94-98...yo me realizo mucho en situaciones propias, personales como, vamos a ver, yo tengo esto, yo hago esto, ese mueble se lo hice a un	167-171...vamos a dar un curso de computación, diay estoy trabajando hay con hojas de Excel y cuestiones de esas yo sé

<p>cuñado, de maderas finas, sin ningún tipo de clavo, bien hecho, bueno ya había otro compañero que decía que, que bonito, que me va a decir que quiere que yo le haga uno, ve, yo pinto, hago arte, también me realizo mucho, digamos yo hago cosas muy diferentes</p>	<p>trabajar eso, pero digo yo no yo me meto para qué? Para estar ahí con ellos y que tomamos café y que esto y que el otro, es convivir el venir aquí a un curso no es hacer el curso no es ganarlo porque lo va a dar un compañero de nosotros, que sabe mucho inglés es pensionado, es compartir...</p>
<p>150-152...ahí vamos pero si el pasatiempo este de la madera a mí me encanta conste que no era mi profesión, pero si resulto siendo un hobby</p>	<p>327-330... eso es lo que yo quiero ahora yo veo un programa y veo la naturaleza, las lagunas, los lagos donde voy a cualquier lado yo veo la belleza que la gente tal vez no observa, pero yo si observo la naturaleza, entonces todo esto lo estoy disfrutando montones de acuerdo...</p>

DIMENSIÓN DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA		
Objetivo 2 y 3 de la tesis: Reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en las personas adultos mayores jubiladas del APICE. Reflexionar sobre el sentido de vida que tienen las personas adultas mayores jubiladas del APICE a partir de los focos que lo integran.		
1. Rasgos de sentido de vida:		
2. Metas: subcategorías		
Metas actuales	Actividades realizadas para el logro de metas	Relación de metas y el APICE
ENTREVISTADA N° 1		
104-106... yo quería seguir con la universidad aunque sea con una materia para mantenerme activa y porque a mí me gusta mucho estudiar y tampoco lo he podido hacer.		
111-114... no por un título ósea ya como que esa no es la meta de uno un título ni para encontrar un mejor trabajo ni cosas de esas pero he.... número uno para mantenerme activa y número dos porque era una forma de seguir como relacionándome con grupos de personas y toda esa cosa verdad...		
196-198... en cuanto yo pueda dedicarme a eso lo voy a hacer porque no solo es algo que me motiva a mí sino que siento que es una deuda		

que tengo con Dios de cuidar un poco la naturaleza...		
ENTREVISTADA N° 2		
129-133...qué expectativas tengo yo actualmente, bueno yo quisiera como comprarme otra propiedad, estoy viendo a ver cómo hago, yo creo que es necesario porque este, eso a uno le brinda, uno tiene que invertir en activos, y es mejor invertir en activos que tener la plata guardada, esa es una expectativa que yo quisiera poder lograrla, pero diay uno tiene determinada cantidad de dinero y ahora todo se ha vuelto tan caro.	138...sí porque es la meta es ahorrar, yo todos los meses ahorro.	
134-136...bueno desde el año dos mil, una vez al año nosotras salimos, mi hija y yo a pasear, fin de año, este año vamos a salir, entonces diay seguir paseando también, nosotras ahorramos durante el año entonces salimos a pasear...	150-152... al menos yo me cuido en mi salud porque a menos yo soy hipertensa, entonces no quiero como sentirme muy presionada así ni mucha cosa, entonces ahí poquito a poco...	
138... sí porque es la meta es ahorrar, yo todos los meses ahorro...		
140-143...estoy pensando en si me puedo meter en taller de literatura, pero es que en AGECO yo me iba a meter pero fijate vos que me dijeron que el profesor no era muy bueno, entonces a este, a mí sí me gustaría para desarrollar un poco más la facilidad que uno tiene de escribir...		
ENTREVISTADA N° 3		
52-54... Una asociación que yo fundé de	56-58... Entonces yo no tuve que	361-365... a mí sí me gustaría que si

padres y madres de familia. Entonces yo trabajaba en eso como tres años antes de jubilarme y entonces, este, no, yo seguí con la asociación, todavía la tengo.	cambiar nada, me quedó más tiempo para la asociación y para dedicarme a las cosas mías...	hay un curso de algo me lo manden, y uno por lo menos puede escoger, y tal vez voy, por decirte algo así de natación o yo no sé, porque aquel día estaban diciendo que iban a hacer cursos de cómputo y cursos de no sé qué y de seguridad de esto de primeros auxilios, porque un curso de primeros auxilios es muy importante.
ENTREVISTADA N° 4		
73-74... aprender a hablar inglés fluido, eso ha sido mi sueño toda la vida.		
187-190... A mí me gustaría aprender como Psicología, me gustaría, porque con eso le ayuda uno mucho a la gente y como yo he visitado tanto con la Legión de María, ve uno tanta gente y he oído tantas historias de la gente, que, de esa gente que tiene miedo por algo que le pasó cuando eran niños, entonces eso es lo que me gustaría....		
209-210...si yo pienso que sí. A un lugar que siempre he querido ir yo es a Orlando, y quedarme un tiempo para aprender el inglés...		
ENTREVISTADA N° 5		
221-225... Pero lo que yo espero de la vida es, no sé qué no me golpee más, que mis hijos no tengan nunca algo grave, algún accidente o algo que los mande a una cárcel, porque yo creo que ya ahí si me moriría yo. Lo que espero es tener una vejez, hasta donde Dios me	227-229... Eso es lo que le pido, y que si me toca una enfermedad difícil, yo la acepte y la asimile tranquila y que mis hijos también la acepten.	375-379... Vieras que esa asociación es muy bonita, ellos tienen muchas actividades que involucran a la gente. Por ejemplo aquí en Cartago hay un grupo de manualidades. Lo que pasa es que para las manualidades yo no soy

<p>deje llegar, tranquila, sin angustias. Eso es lo que yo espero, que la vida me siga tratando bien.</p>		<p>muy buena (40 minutos). No me llaman la atención. Pero ellos tratan de organizar grupos, el que le gusta la lectura, el que le gusta las manualidades, ayudar a cuidar enfermos. Ellos en eso se han dedicado, como hacer grupos.</p>
<p>257-260... Me quiero comer algo o quiero comprar algo. Y ya lo que tengo tranquila, (25 minutos) si algún día se me descompone alguna cosita eléctrica Dios me ayudará para comprar otra. Yano espero nada más. Dígame usted. ¿Qué más?</p>		<p>381-382... Lo que pasa es que yo como que no me querido, volvemos a lo mismo, yo no me quiero comprometer.</p>
<p>ENTREVISTADA N° 6</p>		
<p>99-100... entonces mi meta es eso ayudar a la gente. Y yo me siento feliz...</p>	<p>76-79...una dieta, pero que usted no tiene idea, yo me cuido, yo no como grasas, no como natilla, yo no como chicharrones, digamos de todo un pedacito ,para probar si son expectativas de la vida de uno , que uno tiene que empezar a cuidarse, desde antes...</p>	
<p>119-123...bueno ya casi todas mis metas están cumplidas, realizadas,bueno yo quería ver a mis hijos profesionales y Dios me dio la alegría de ver hijos y nietos profesionales. Dos ingenieros, una abogada, los otros estudian y las pequeñitas espero que también sigan el ejemplo de los otros. ya fue una de las metas más realizadas. pero ya mi meta fue sacar los</p>		

muchachos adelante. entonces yo me siento realizada...		
187-189... entonces la única meta que yo quisiera es que el resto de mis sobrinos tuvieran títulos profesionales como lo son mis hijos. Les hemos enseñado honradez y trabajo que es la base de la vida. La gente va a decir se preocupó por los de ella. Y los sobrinos no...		
ENTREVISTADO Nº 7		
151-153... innovar más que todo porque digamole vea que ahora todos los días hay algo nuevo, todos los días se aprende.	133-136... yo en realidad casi ni pienso en eso di a veces como ahí, hay días que si me siento como un poquillo jodido tal vez porque he comido chile o he comido algo que no debía de comer pero ya uno lo sabe, (...) entonces yo digo bueno es culpa de uno mismo, pero bueno no no yo no le tomo importancia tampoco es que (...) seguir adelante, seguir adelante.	169-173...La idea de nosotros es darle mejor vida a los pensionados darle mejor vida al pensionado principalmente al más mayor, de más edad porque porque no abandonarlos, no dejarlos solos.
125-126...diay mi meta es darle gracias a Dios todos los días di porque me da vida y diay mientras me tenga ahí voy.	157-162... entonces diay yo creo que las metas de uno pueden ser esas, digamos que ahora yo digo para que voy a ir a coger ese curso de inglés para que a estas alturas, pero nadie sabe que el día de mañana llegue alguien, diay por lo menos le entiendo, por lo menos lo entiendo, entonces digo yo si si, entonces uno no sabe ahí que arriesgarse y todo lo que le digan a uno, curso de, yo tengo un curso de mecanografía, de computación, curso en la Omar Dengo.	191-195...no la meta es esa darles una mejor vida a ellos tanto a ellos como a nosotros porque si llevamos un curso digamos como de Inglés, diay todo el que quiera ir que vaya y este les dimos curso de pintura y una de las muchachas de la universidad fueron a dar de salud y de estilo de vida.

		198-202... estamos haciendo un estudio de vida socioeconómica porque hay unos pensionados que se pensionaron hace muchos años entonces principalmente los que pasan ... pero detrás de ...bueno por cierto que con la universidad también con estudiantes de la u, si este nosotros aprovechamos mucho los estudiantes de la universidad de la UCR más que todo.
ENTREVISTADO N° 8		
158... una a corto plazo ya te la mencioné, que es el título universitario.	85-88... precisamente me queda el último cuatrimestre, ya no lo pude cumplir en ese porque ya una de las materias que eran, me cortaban demasiado tiempo, entonces decidí suspender una y ya la otra semana matriculo si Dios quiere, el último cuatrimestre ya para concluir.	168-171...Aparte de eso, colaborar en cositas como esa asociación a la que le tengo mucho cariño.
	143-145... mantener la mente ocupada, la mente ocupada, por nada del mundo se te ocurra aletargarte, haz crucigramas o acertijos, o lo que sea, pero mantén la mente súper, súper ocupada, atareada, si uno no quiere que le de Alzheimer.	178-181...entonces una de las metas nuestras, es dar algo al ICE a cambio de todo lo que el ICE nos dio durante esa vida laboral, es retribuir en parte lo que el ICE hizo por nosotros, muchísimas, muchísimos empleados del ICE, vas a ver, que lograron todo lo que tienen como resultado de su paso por el ICE.
ENTREVISTADO N° 9		
455-460... si, si, si, entonces no hay obligaciones, existe mucho cariño para las	262-266...Lo que te quiero decir, es que toda mi vida siempre he sido muy	

<p>nietas, pero ya vos vas a una...yo paso por una tienda y yo voy con mi esposa, que siempre andamos viendo tiendas, y diay le digo: mira que bonito eso para Paola. Paola es mi nieta mayor, tiene diecisiete años, ya es toda una señorita, es una belleza, entonces ya mira que bonitos esos zapatos, mira qué bonita esa cosa, bueno, nos tanteamos la bolsa, pero no es mi obligación, es un cariño.</p>	<p>marcado a hacer las cosas bien si me casé es para estar bien, si entré en esto es para estar bien, si entré al ICE quiero ser el mejor del ICE, como padre quiero ser el mejor padre, como abuelo quiero ser el mejor abuelo (30 minutos de entrevista) Que lo logre no sé, pero bueno eso será una lucha.</p>	
<p>567-571... Cuanto problema tienen mis nietas, tito al rescate, y más las de mi hija porque las de mi hijo como viven en coronado y están más cerca de la otra abuela, la otra abuela es la del rescate y nosotros, mis hijos viven por aquí por el lado de San Francisco, las de mi hija digamos que son las nietillas. Entonces la mayor que es la que está y toda esa cosa, entonces son las que más disfrutamos pero con todas las cuatro tratamos de ser...</p>		
<p>ENTREVISTADO N° 10</p>		
<p>103-104...mi meta era tener un carro y he tenido 2 más bien me abusé. Ahora este lo ando estrenando por cierto, entonces...</p>	<p>117-120... ¿Qué hice yo para alcanzar esa meta? Cerrar los ojos y ya comprarlo (risas). Porque si lo pienso mucho no lo compro, ¿ya? Porque digo yo: esto, esto y esto... y no, por eso cerré los ojos y ya fui a comprarlo, con mis hijos incluso, ahí y mi señora verdad, por supuesto.</p>	<p>90-97...Diay ayudar a los demás compañeros, ah que, para que se vayan encaminando a, a la vida de pensionados, porque no crea es difícil salir, porque uno no va a volver a los compañeros entonces uno se reúne con los compañeros ahí en APICE y, y ahí; “¿Qué mae cómo le va? ¿Usted qué hace? Esto y esto y esto”, entonces ahí a uno le preguntan cuando son las</p>

		matriculas ahí para la universidad. Y yo les digo: yo les voy a decir, ¿ya? Y así están enterados (...), porque estar ocupado es... es bonito y yo... bueno es que yo la vida mía la siento muy bonita usted me ve que no me veo, no me veo, ahuevado (risas).
114-116...Esa es otra cosa que yo quería, porque nunca había viajado, y ahora sí, ahora en diciembre andaba en Estados Unidos ahora voy para Panamá y en abril voy para Estados Unidos, entonces son metas que uno no las podía cumplir antes, porquediay, por los hijos.	142-145...¡ah bueno eso es otra meta! Yo me dije faltando un año para pensionarme, dije no voy a fumar más, porque no quiero verme fumando en el corredor de mi casa y hasta la fecha, tengo 4 años de no fumar ¿ve?	
170-172...Yo me fijé una meta. Que yo dije, yo voy a salir pensionado a descansar, y lo estoy cumpliendo, porque si yo quería trabajar me hubiera quedado en el ICE, que no ganaba nada mal, yo dije, salgo a descansar y no hago nada y así me siento satisfecho. Esa es una meta que tenía.		
ENTREVISTADO N° 11		
109... También he tenido ganas de buscar un lugar donde den clase de canto.	106-107...Porque he tenido ganas de tomar un curso de fotografía pero me ha faltado investigar.	
ENTREVISTADO N° 12		
158-161... quiero comenzar a aprender a tocar guitarra porque no es por paja yo canto bien lo que pasa es que nunca quise aprender a tocar guitarra, a pesar de que yo vengo de una familia que era de artistas o son de artistas y	31-34...si hay que luchar, para esa calidad de vida que quiero, y la tengo ya ahorita, vieras que lindo, este, ya me surge esa meta, esa meta yo me la había fugado en el 83, estuve 15 años en esa meta maso menos, entre	117-120...a mí me gusta darle a la gente lo que yo pueda darle, no les doy más de lo que pueda, pero mientras yo pueda ayudarles a todos, buscare opciones para mejorar todo lo de los

como es saben de música.	altibajos, tal vez no estaba maduro en el asunto, no tenía madura la idea de lo que era realmente buscar una vida bien sana espiritual.	pensionados y lo hemos hecho, en estos dos años que yo he estado lo hemos hecho....
209-210...la más importante de mis metas es seguir digámosle la palabra de Dios como debe de seguirse.	182-186...yo me hice cargo de la tesorería también, entonces aquí sinceramente soy la, pero no importa porque si yo jure y prometí trabajar por la asociación eso es lo que estoy haciendo, porque las metas yo las cumplo y yo comencé una meta de ordenar el libro de asociados porque fue desordenado totalmente en su secuencia...	176-177... Bueno, metas trazadas aunque a mi esposa ahorita no le parece mucho es seguir aquí, de hecho ya la gente me dijo xxx queremos su reelección...
		622-624...pero si ellos no vienen, yo vengo y me siento y lo hago, porque sé que eso me motiva a trabajar, a mí me motiva trabajar aquí, me motiva salir de aquí y pensar en que tengo que hacer tal cosa, tengo que hacer el otra...

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA			
Objetivo 2 y 3 de la tesis: Reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en las personas adultos mayores jubiladas del APICE. Reflexionar sobre el sentido de vida que tienen las personas adultas mayores jubiladas del APICE a partir de los focos que lo integran.			
1. Rasgos de sentido de vida			
3. Motivación para el logro: subcategorías			
Motivación para lograr una meta	Logros obtenidos después de la jubilación	Características personales que permiten adquirir logros	Sentimientos que generan los logros
ENTREVISTADA N° 1			
197-198...soñaba con andar recogiendo basura en los ríos y con todo ese con todo ese proceso verdad de limpieza de ríos y playas y todo eso...	443-447... no todas las personas tienen el privilegio de pensionarse ¿porqué?, porque no tienen un trabajo que se los permita porque no han cotizado los años que hay que cotizar se enferman antes o lo que sea este entonces es un privilegio eso yo no lo dejo de lado claro que es un privilegio y es una gran bendición estar aquí sentado y saber que mi salario está ahí en el banco es una bendición de Dios...	152...yo siempre he sido como muy independiente...	451-453... en el caso mío ha sido muy vacilón porque todavía me llaman para cosas del trabajo entonces dice uno eh que bonito la gente se dio cuenta que uno hace el trabajo bien.
		288... ah si nunca he dejado nada tirado...	
434-437...si Dios me lleva pues me lleva más bien esa es una razón que me inspira me encantaría aunque sea ir a un solo río y ayudar a quitar la basura me encantaría aunque fuera uno (risas) porque yo creo que eso es necesario que		294-301...yo he sido una persona que ha tenido buena salud, ósea nunca me he enfermado como así como mal y cuando uno tiene salud se siente con energía entonces, después por ejemplo me ha ayudado mucho el hecho de que he sido una persona muy sana en el	

<p>lo hagamos, yo creo que eso es necesario que lo hagamos definitivamente...</p>		<p>sentido de que no he tenido vicios entonces me ha ayudado eso verdad muchas veces una persona se echan a perder la vida porque toman guaro o fuman entonces eso ya minimiza la salud yo he sido una persona que yo me cuida mucho trato de cuidarme de no comer en exceso, camino y todas esas cosas entonces yo creo que eso también ayuda a tener muy buena salud.</p>	
		<p>316-318...ah no viera que más bien en los peores momentos es cuando más coraje siento ¡no!¿qué es esto?¿porqué?No, las cosas no son así y cargo baterías y es cuando más cosas hago cuando más actividades hago y más me o cupo y ya pasó</p>	
<p>ENTREVISTADA N° 2</p>			
<p>27-28...conforme va uno avanzando va viendo los logros, yo nunca había hecho ejercicio...</p>	<p>77-83... yo pienso que la vida es un proceso, entonces hablar de desapegos, no es, sino que yo pienso que es como ir quemando esas etapas y viviéndolas, ya yo no voy a estar, pues yo no diría que, porque diay mientras haya vida, haya salud, haya deseos</p>	<p>165-166... bueno yo pienso que una de las características más es que digamos, es que yo tengo mucha, o tengo capacidad como para liderar grupos...</p>	<p>380-382... el hecho de que usted se sienta necesitada a usted le ayuda, a los viejos nos ayuda sentirnos necesitados porque si no, no sé qué hacer...</p>

	de hacer las cosas, se encuentre usted positiva, pero así como yo sentirme triste, pues hay momentos en que uno se sueña con los compañeros, eso sí a mí me pasa, lo que pasa es que siempre uno mantiene algún contacto, y luego que yo pienso que uno también tiene que hacer nuevas amistades...		
		170-171... yo toda la vida he sido como muy responsable, como muy planificadora de las cosas y he brindado mucho apoyo también...	
ENTREVISTADA N° 3			
		319-323...Y así, situaciones yo digo el dominio propio, yo siempre le he dicho a mis hijos, el dominio propio, cuantas personas hay en la cárcel porque en un momento "x" les subió la adrenalina y le dieron un balazo a otro y después... porque se les subió el coraje y se endemoniaron porque esa es la palabra y no vieron y "fla" después llore y ¿para qué ya?	58-59... también estoy en un grupo, ahora estoy en más grupos, a mí me gusta mucho trabajar así con grupos, ya sea en la iglesia, que es lo que me encanta...
		383-385...pero el aprendizaje es continuo, uno nunca termina de aprender yo creo que hasta el día en que uno se muera termina de aprender. Todos los días aprender,	

		entonces di no, yo considero que la vida es aprendizaje.	
ENTREVISTADA Nº 4			
338-341... porque yo siempre he sido una persona que ha padecido mucho de dolor y de hecho si yo no hago ejercicio me duele todo el cuerpo y yo siento un dolor, digamos cuando es lunes yo siento un dolor porque yo necesito ir a la piscina yo ya a las 7 de la mañana estoy en la piscina..	132-138... me ha ayudado mucho, vieras que yo tengo una propiedad ahí y este año hemos tenido mucha fruta, mucho producto, porque como hemos aprendido a cómo hacer abono y todo eso que uno no sabía, vieras como hemos estado de frutas y hemos regalado un montón. Entonces tenemos que estarlas regalando entonces ya le di a un señor para la feria, para vender porque es muchísimo... yuca... ya de todo y entonces yo más bien quería venderla pero ahora veo que hay tanta cosa que ya no entonces me ha ayudado mucho lo de jardinería...	122-123... Entonces yo siempre he sido así, muy entradora con la gente, yo ya estoy hecha para trabajar con la gente...	
	210-212...ya fui a Europa, apenas me dieron las prestaciones lo primero que hice fue ir a Europa, fui con la hija mía, entonces nos fuimos y fue algo tan lindo tan precioso...		

		195-198... Bueno yo siempre he sido, lo que empiezo, que no dejo nada botado, todo lo termino, toda la vida he sido así, yo no soy de que aunque me cueste algo o lo deje botado, no, entonces yo sé que todo lo que yo quiera aprender, yo lo voy a aprender porque me cuesta mucho dejar las cosas.	
ENTREVISTADA N° 5			
420 a la 422... Bueno es que yo creo que el motor y sigo con lo mismo, son mis hijos. Ellos son el motor y el motivo de mi vida. ¿Entonces que me motiva mí a tener una vida sana, saludable? ellos...	207-208... Si, a las cinco y media me voy. Y me encanta porque no veo a nadie y fresquito el día. Es una belleza y ahí voy haciendo limpieza mental.	248-249... Yo creo que Dios lo va preparando a uno, día a día a lo que viene. Así es que yo de la vida, ya no espero así cosas materiales, ya no.	255-257... Entonces a mí eso me da tranquilidad de que yo no dependo de mis hijos. De que si necesito comprarme algo o que si me invitan a algún lugar o quiero hacer un regalito y no tengo que pensar como hago.
ENTREVISTADA N° 6			
126-135... el que mis muchachos sean honestos, decentes y que son muy buenos padres, dedicados y unos hijos que el Señor me dio un premio tan grande, yo me pongo a ver cuál es el más bueno de todos, si la muchacha es todo, el ángel lo máximo, tengo tres los dos varones y la	193-194... mire ya yo estaba jubilada y me dedique a los chiquillos a todos ellos, de sacar adelante a mis sobrinos...	41-42... trato de ayudar a las personas sin fijarme quien es y no esperar nada de ellas...	112-114... bueno para mí el servirle a la gente, siento una satisfacción tan grande, yo voy con padre xxx a ayudarlo, y yo me siento tan feliz, cuando mis hijos necesitan un mandado y que le traje los datos.

<p>muchacha. el menor por cariñoso, por meloso, el mayor por preocupado; no hay un día del mundo que no me llamen, que estén pendientes, la muchacha vive conmigo, pero esta chiquita, se preocupa, por mí , ya es una vieja. es que no tiene idea lo que son mis hijos. Bueno lo que yo traté dar, estoy recogiendo ahora. Yo fui buena hija mi madre para mí fue todo esa enseñanza que ellos vieron, la captaron, y me la están trasmitiendo a mí, es que tengo unos hijos bellísimos.</p>			
	<p>309-312... pero inmediatamente , me acoplé, voy a cursos, voy a AGECO, yo le ayudo a los muchachos, me metí a la asociación, voy a reuniones, voy a cursos, ya ocupé otra vez mi tiempo, en marzo cumplí dieciocho años de jubilada. Imagínese toda una vida.</p>	<p>200-202... yo he sido muy ordenada, que yo me limito, cuando los muchachos estaban pequeños estudiaron en colegios privados, en la Salle, entonces yo sacaba los gastos y les decía, "mamá y papá trabajaron para que ustedes estudiaran".</p>	<p>208-210... de satisfacción, claro, si de satisfacción, porque yo me siento orgullosa, con mis hijos, con mi familia. estoy realizada, con el esfuerzo que he hecho.</p>
<p>257-260... mis mismos hijos, me motivan, porque como yo a ellos los ayudo y les voy a</p>		<p>214-216.... la tenacidad de mi esfuerzo. He sido muy tenaz, para luchar, para seguir adelante, verdad</p>	

<p>hacer, vueltas al registro, hay que meterse a internet, tengo que capacitarme ,mas bien, estar capacitada, y ellos jamás se vayan a sentir avergonzados de que mamá es una inútil...</p>		<p>y humilde eso si también, la humildad. Eso tiene mucho que ver ser uno perseverante y humilde, porque no es pedante.</p>	
		<p>270-271...bueno eso mismo de que yo siempre quise superarme, siempre quise ser algo más...</p>	
<p>ENTREVISTADO N° 7</p>			
<p>209-211... si valoro mucho los hijos mayores, y la muchacha que le sigue talvez fueron los que más sufrieron pero diay no no, yo creo que como le digo nunca es tarde, lo he valorado mucho.</p>	<p>216...diay ser tenaz, ser consistente en lo que uno quiere</p>	<p>155-157... si bueno yo creo que uno no, bueno al menos yo no me considero que a mí me gusta innovar y yo soy muy dado a oír noticias y si hay algo que me gusta estar así ver lo que sale nuevo</p>	<p>206-207...diay que le puedo decir diay satisfacción, diay se siente que uno está satisfecho con lo que se propuso.</p>
		<p>326-329... tener una mente abierta, que usted cree que no le va a costar, porque si usted va con la idea de que le va a costar mucho, mejor ni vaya, entonces yo creo que una tiene que ser de mente abierta.</p>	<p>227-231...bueno el sentimiento que me genera digámole es gente contenta con el trabajo que hice porque no trabaje para mí sino que trabaje para los demás (...) entonces por lo menos ese es un sentimiento hay satisfacción ¿porque? la gente habla bien, habrá uno u otro que diga "mira ese", mas mejor no estuviera ahí pero para la gran mayoría que estoy bien, eso es lo que</p>

			uno
		235-238...diay es que no sé si será mi forma de ser no sé, tal vez yo de mente soy muy abierto y me cuesta mucho decir que no, si yo puedo voy y lo hago, o por lo menos voy a probar a ver, si se puede hacer, ya si no se puede mejor voy y le digo a la persona no no puedo, mejor busque a otro, pero esa es mi forma de ser.	
ENTREVISTADO N° 8			
350-354...Eso es algo que iba a agregar, quizás más adelante, hay algún aspecto muy, muy, muy, pero muy bello de la jubilación. Por un lado el caso mío ya es algo, sin una explicación muy subjetiva, el ver el buen trato, la alegría, la satisfacción de la gente, máxime los que eran compañeros míos, del ICE, los compañeros que eran amigos ahí en el ICE, cuando he tenido que estar yendo, uno ve y uno capta que es una alegría sincera	103-106...Lo que quiero decir es que se gestó una organización de expertos jubilados, que ahora incluye prejubilados y se llama ADEJCO, abreviado verdad, Asociación de Expertos Prejubilados y Jubilados del ICE, entonces a esta compañera se le ocurrió meterme a mí, sin ser profesional verdad, y entonces ahí estoy metido hasta la coronilla.	286-289... yo procuro resolver los problemas serenamente, de forma analítica, en forma ojalá práctica, ojalá que lo que yo estoy visualizando tenga un resultado positivo ya sea para mí o para quien me pidió ayuda o para mi familia, lo que fuera.	327-329... una satisfacción, una satisfacción personal es saber que se está haciendo cosas muy valiosas, que a los ojos de cualquier persona y especialmente de Dios, uno está actuando muy bien.
		292-292... la actitud tuya define si triunfas o fracasas, no hay nada	369-374... con el ICE, porque es bellissimo salir por

		más.	la puesta grande, es bellísimo salir por la puerta del frente y no a escondidas por la puerta trasera, entonces vieras que fue muy lindo, yo me siento muy orgulloso de que mi paso por el ICE yo siento que fue positivo, que fue bien visto, y que me produjo una serie de satisfacciones que no hay dinero que las pueda comprar.
		299-300... sin actitud positiva no logras nada, nada, de todo te deprimirías, te sentirías frustrada.	517-519... una se siente entre comillas colega similar a uno de otras áreas, que están en una situación algo parecida, entonces es bellísimo sentirse parte de, que no te sientas marginada
			609-610... seguimos muy unidos, y es que esas tres letras ICE esas tres letras han generado unacultura única en el país el empleado la empleada "iceista".
ENTREVISTADO N° 9			
	414-419...Ese carro, era uno de los objetivos, alguien me	215-217...La responsabilidad, siento que sí, y el tener fijo algo,	513...Mi jubilación es preciosa, porque entonces

	dijo: y porque compras ese carro mae, para lo que te va a durar, y yo dije que importa, si yo sé que me muero mañana, ese es mi carro, y yo toda la vida planeo que yo llegaría a tener un Mitsubishi pero sacándolo de agencia, llegar yo y sentarme y decirle en este carro el rabo único que se ha sentado soy yo.	como te digo cuando a mí me llamaron a hacer esas vacaciones, yo quise hacer lo mejor de mí, dar lo mejor de mí en ese momento.	vos hace cosas.
	457-468...Lo primero que quiero, exactamente era un carro, que ya después de viejo no me esté dejando botado.	262-265...Lo que te quiero decir, es que toda mi vida siempre he sido muy marcado a hacer las cosas bien si me casé es para estar bien, si entré en esto es para estar bien, si entré al ICE quiero ser el mejor del ICE, como padre quiero ser el mejor padre, como abuelo quiero ser el mejor abuelo.	577-580...Entonces ves, entonces si te sentís realizado eso de chinearlas, cosa que antes no hacías...ahora sí, el tiempo mío es de ellas o del que me necesite, de un hermano, un día de estos estaba malillo de salud, "mira xxx vos..." Claro...vamos pa allá, yo te llevé no te preocupes yo te espero yo tal...
		471-473...Sí, entonces yo siempre he disfrutado de la vida a plenitud, y por dicha que mi esposa también es de esa nota, si, entonces no te anda diciendo, y porque gasto esto, y porque... No, si ella tiene también me aporta entonces entre los dos lo hacemos.	

		532-536...Imagínate entonces que te quería decir, vos haces cosas que no hacías, porque no tenías tiempo para hacer, por ejemplo a mi me encanta correr, me encanta ¿por qué? Porque yo soy super hiperactivo, yo no puedo estar ahí... ves...entonces yo, que hacía para correr estando en el ICE. Primero que fumaba como un caballo, di seguro por el trabajo fumaba cuando yo dejé de fumar, cambié el cigarro por las tenis.	
ENTREVISTADO N° 10			
	54-55...Sí he llevado ya varios cursos, llevé el curso todo completo de cómputo para refrescar un poco, pero en eso se me va el tiempo.	441-443...todo son cosas que hay que estar actualizándose, entonces diay no la religión no le dice a usted que sea ignorante, porque Dios le dice sea manso pero no menso ¿ya? Entonces ahí hay que actualizarse así.	129-130...Una alegría increíble y darle muchas gracias a Dios, de que llegué a la meta y llegué a pensionarme con muy buena salud.
ENTREVISTADO N° 11			
205-208... Bueno mis hijos me han ayudado diciéndome, pero me han ayudado a buscar. Porque por ejemplo mi hija en la computadora mi hija sabe mucho. Un día le dije que me ayudara y me sacó unas hojillas ahí, pero nada más.	9-12... Yo creo que lo más importante es que uno pueda disfrutar de la vida, lo que le queda. Que ya uno no tiene la responsabilidad de cumplir con un horario de trabajo, que sabe que no tiene que madrugar o llegar temprano al trabajo.	217-218... me considero capaz para hacer muchas cosas, pero lo que me hace falta es decisión y arranque.	

Pero nunca me volvió a preguntar si me estaba yendo bien. Uno se siente a veces como desplazado y no es fácil.	Cumplir o estar uno disponible para las horas de trabajo que lo necesiten...		
320-321... Y eso es felicidad que usted se pueda sentir lleno. Pero, porque hay un pero, uno necesita alguien que también le haga creer a uno eso.			
ENTREVISTADO N° 12			
162-165... no me gustaba tener que practicar todos los días, falta de disciplina en ese campo, pero ahora voy también a comenzar con eso, es una manera más de que podemos mi esposa y yo hacer las cosas juntos porque siempre estamos juntos en todo lado y comenzar a divertirnos	485-489... le voy a ser sincero cuatro años después es que yo comienzo a disfrutar la jubilación, porque inclusive con las prestaciones que si tuve bastantes prestaciones pagué lo que debía, me quedó una plata la invertí, después pague otras cosas, entonces nos dedicamos a pasear y todo eso, y los primeros paseos que hice realmente fui a pasear pero como decir los disfruté como disfruto ahora no...	71-76... una manera de ir viviendo donde cada obstáculo es una oportunidad, de qué?, de superación, porque si yo no veo y me echa a atrás yo no puedo estar bien y eso en todos los campos, en todos los campos, usted me puede hacer cualquier tipo de pregunta por ejemplo de que hacía yo, y que ahora no hago y yo le digo sí o no con toda franqueza porque yo sé de donde he salido, se dónde estoy y se dónde quiero ir...	31-35... vieras que lindo, este, ya me surge esa meta, esa meta yo me la había fijado en el ochenta y tres, estuve quince años en esa meta maso menos, entre altibajos, tal vez no estaba maduro en el asunto, no tenía madura la idea de lo que era realmente buscar una vida bien sana espiritual, y hoy en día, si, lo estoy viviendo, y vieras que me siento muy bien, te soy sincero...
245-247... La motivación principal es la misma que yo me eh echo siempre para hacer algo, se que lo puedo hacer yo tengo mucha creencia en mi persona en el campo laboral en		342-343... la tenacidad yo creo que son parte de lo que me logra o me ayuda a lograr lo que yo me propongo...	331-335... yo disfruto ahora que voy a la iglesia y comparto con mis compañeros hablando o cuando nos venimos, todo eso yo lo disfruto; ya yo

<p>todo digo yo no a mi esto no me vence y yo lo hago...</p>			<p>aprendí a disfrutar todo eso cuando antes. Si usted le pregunta a mis hijas y si usted le pregunta a mi esposa a ella le dijeron "usted no conoció a xxx, viejo amargado, chichoso así mal encarado", sinceramente yo tenía problemas y gracias a Dios y a la jubilación ya no los tengo....</p>
<p>274-277... yo voy detrás de mi conversión y salvación y para eso tengo que testimoniar, entonces el darle testimonio a los hijos, el darle testimonio a las personas y decir que realmente Jesucristo si cambia a una persona me motiva a alcanzar todas esas metas....</p>			
<p>622-624...pero si ellos no vienen yo vengo y me siento y lo hago, porque sé que eso me motiva a trabajar, a mí me motiva trabajar aquí, me motiva salir de aquí y pensar en que tengo que hacer tal cosa, tengo que hacer el otra...</p>			

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA

Objetivo 2 y 3 de la tesis: Reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en las personas adultos mayores jubiladas del APICE.
Reflexionar sobre el sentido de vida que tienen las personas adultas mayores jubiladas del APICE a partir de los focos que lo integran.

1. Rasgos de sentido de vida

4. Aspiraciones educativas: subcategorías

Aprendizajes adquiridos después de la jubilación

Habilidades personales para adquirir nuevos aprendizajes

ENTREVISTADA N° 1

113... ir a los cursos que yo recibo en la iglesia, capacitarme y después incluso darlos...

382-835...entonces por lo general si usted es sincero no va a tener un amigo hipócrita, si usted es honesto no va a tener un amigo que roba o que hace chorizos,¿porqué? porque eso no va con usted, ese tipo de personas más bien se alejan de uno solitas no hace falta alejarlas se alejan solitas.

271-275...yo le digo eso a mis hijos “no, no ¿porque apachurrarse?” hay que seguir adelante y una piedra en el camino no significa que usted no puede seguir adelante, hágala a un lado y siga y es lo que he hecho toda mi vida y me ha dado resultado, es que si no me hubiera dado resultado ahí si está feo pero me ha dado resultado y yo veo que eso es lo que hay que hacer definitivamente.

105-106...quería seguir con la universidad aunque sea con una materia para mantenerme activa y porque a mí me gusta mucho estudiar y tampoco lo he podido hacer.

ENTREVISTADA N° 2

19-21...yo siempre quise meterme en AGECO, entonces lo que me llamó la atención y me gustó, y me lo habían recomendado es el taichí, entonces me metí a hacer taichí una vez a la semana y ahora me voy a meter dos veces por semana...

173-179...Después este me gusta mucho la política, pero no la política digamos electorera, sino, yo todos los días oigo programas de opinión y me voy dando una opinión real hasta donde alcance, no leyendo periódicos tradicionales sino otros y le doy una debida lectura, pienso yo a lo que está pasando, vez entonces eso es una cosa que a mí me gusta y programas y luego meto en las redes sociales y opino, digamos en radio monumental que a veces pone un espacio en Facebook, entonces me meto, y opino...

221-222...yo me meto a cursos de cocina, de biblia, para ocupar mi tiempo.

450-453...mirá yo pienso que un factor importante es la preparación psicológica, porque al menos yo esto que tengo ya

		como que uno lo trae, como que hay una preparación, yo leía mucho y me involucraba mucho etcétera, etcétera pero hay muchos que no, que caen en la depresión, eso es algo que hay que tener muy presente...
		401-405... bueno digamos en la asociación ellos por lo general lo que se ha hecho es planear las fiestas, planear algunas actividades, este para motivación para para uno y cosas así entonces uno lo que hace es cada vez que nos dicen van a dar una charla de tal y tal cosa yo voy por lo general voy hay muchos, muchos, muchos que solamente van a los paseos no les interesa pero a mi si me gusta aprender.
ENTREVISTADA N° 3		
		383-385... Y yo leo, pero el aprendizaje es continuo, uno nunca termina de aprender yo creo que hasta el día en que uno se muera termina de aprender. Todos los días aprender, entonces di no, yo considero que la vida es aprendizaje.
ENTREVISTADA N° 4		
39-41... ahora estoy en un curso de inglés y estoy desde febrero en curso de jardinería que lo da el INA, en el curso de jardinería he aprendido muchísimo y estoy muy contenta porque también es un ejercicio que hace uno...	187-190... A mí me gustaría aprender como Psicología, me gustaría, porque con eso le ayuda uno mucho a la gente y como yo he visitado tanto con la Legión de María, ve uno tanta gente y he oído tantas historias de la gente, que, de esa gente que tiene miedo por algo que le pasó cuando eran niños, entonces eso es lo que me gustaría.	
55-56... estudiar inglés y ya me anoté a un curso que nos van a dar aquí del APICE porque yo sé inglés...		
ENTREVISTADA N° 5		

<p>474 a la 476...Yo vieras que lo que he tratado, es bueno, me compré una computadora y puse el internet. Y si practicar más la computación. Es algo que está completamente alcanzable. No me puedo poner metas que no voy a poder alcanzar...</p>		
<p>ENTREVISTADO N° 6</p>		
<p>219-222...terminé,los cursos de computación, ahorita mismo ,estoy llamando y motivando a la gente, para estudiar inglés, para que por lo menos digan “goodmorning”, vamos a darles cursos de inglés en las oficinas de APICE. Yo me meto a cursos de cocina, de biblia, para ocupar mi tiempo, que no me delAlzheimer.</p>	<p>235-236... relaciones públicas, yo tengo muy buenas relaciones públicas y la gente me lo cataloga así...</p>	
	<p>248-250... quiero decir que es facilidad de la memoria, ya le digo yo hago crucigramas, pero nunca, nunca duermo en el día, yo estoy haciendo siempre alguna habilidad...</p>	
<p>ENTREVISTADO N° 7</p>		
<p>81-84...la idea mía era sacar bachillerato pero también uno se pone a pensar, (...) aunque nunca es tarde como dicen el refrán, pero bueno ahora me matricule en un curso de inglés que voy a llevar, la idea es que todo lo que me digan que me apunte ahí me apunto, di ahí voy si lo sé bueno y si no lo sé voy a aprender.</p>	<p>326-329...diay este yo creo que, habilidad digamole que le digo tener una mente abierta, que usted cree que no le va a costar, porque si usted va con la idea de que le va a costar mucho, mejor ni valla, entonces yo creo que une tiene que ser de mente abierta.</p>	
<p>90-93... entonces no diay no puedo no</p>	<p>340-342... el innovar aunque uno diga que va el</p>	

<p>tengo tiempo, ya sería. Pero de lo contrario ahora en el ICE bueno ahí los pensionados y logramos abrir un curso de inglés y un curso de computación, entonces yo los voy a hacer, primero voy a coger el de inglés y después el de computación pero diay ahí vamos.</p>	<p>día a día pero también este sino aprendo, si voy pasa esto y mañana yo no lo sé entonces seguirá y no lo voy a aprender entonces yo creo que uno tiene que ser insistente.</p>	
<p>333-334... bueno diay como todo yo digamole me meto a la computadora y trabajo y todo, pero si no hay cosillas que sí, no, no.</p>		
<p>ENTREVISTADO N° 8</p>		
<p>85-88... precisamente me queda el último cuatrimestre, ya no lo pude cumplir en ese porque ya una de las materias que eran, me cortaban demasiado tiempo, entonces decidí suspender una y ya la otra semana matriculo si Dios quiere, el último cuatrimestre ya para concluir</p>	<p>366-367... creo que la humildad vale oro y he procurado ser una persona humilde.</p>	
<p>ENTREVISTADO N° 9</p>		
<p>392-394... entonces ¿qué fue lo que hice?, meterme en un curso, de computación básico, al principio, y eran como cuatro niveles, hasta llegar a internet, y llegar a photoshop y llegar a todos los niveles.</p>		<p>401-405... Muchos se quedaban con uno, pero yo no, yo quería llegar ahí, que multimedia, di metámonos en multimedia, entonces ya...lo que te quiero decir es eso, que yo gozo porque mi esposa le encanta meterse entonces diay le enseñamos un poquito y yo le dije gorda vamos, "ah no yo no voy a eso" es otra mentalidad, la mía no, la mía es diferente.</p>

<p>730-732...Claro, yo yo actualmente estoy llevando un curso de fotografía, porque cuando fuimos al viaje me motive, entonces ahora me dieron ganas de comenzar a estudiar fotografía</p>		
<p>ENTREVISTADO N° 10</p>		
<p>32-34... me metí a los cursos regulares del ICE, he no, de la UCR, para los de la tercera edad, y ahí paso entretenido digamos, son los martes, miércoles y jueves, y, y se me pasa el tiempo en eso, porque voy, ya tengo los amigos.</p>	<p>58-65... Sí y como yo le hablo hasta un muerto, sinceramente me va bien, ahí el problema es digamos, que a veces la doña me amarra porque no me deja salir (risas), entonces ahí uno no, pero ahí voy y no me quejo de la vida hasta ahora, ¿ya? Ya no me levanto ahí con esa presión de estar presionado porque ya me voy, sino que me levanto, prendo el tele, eh, me hago la barba con la rasuradora ahí tranquilo en la cama porque es eléctrica, y ahí estoy tranquilo, cuando me doy cuenta ya tengo que irme para la universidad y ya regreso a las 12, almuerzo y me pongo a ver noticias y ya, ya se me fue el día, sí.</p>	
<p>ENTREVISTADO N° 11</p>		
<p>103-105...Porque una cosa que me gustaría a mí es la computación y no profesionalmente, sino que yo pueda entrar a la computadora y a internet y conseguir programas.</p>		
<p>ENTREVISTADO N° 12</p>		
	<p>374-376...digámosle ahora a perfeccionar el inglés, aprender guitarra todo lo que se venga yo soy de los que digo "aprendo si porque me gusta aprender", siempre hay algo que aprendes.</p>	
	<p>362... yo soy de los que siempre investigo a mí me encanta...</p>	

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA			
Objetivo 2 y 3 de la tesis: Reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en las personas adultos mayores jubiladas del APICE. Reflexionar sobre el sentido de vida que tienen las personas adultas mayores jubiladas del APICE a partir de los focos que lo integran.			
1. Rasgos de sentido de vida			
5. Optimismo: Subcategorías			
Concepto de optimismo	Vivencia del optimismo	Características personales para enfrentar situaciones difíciles	Influencia de las redes de apoyo en el optimismo
ENTREVISTADA N° 1			
261-263... entonces yo creo que hasta el día de hoy Dios me ha puesto en el camino muchas cosas que me han ayudado y que gracias a él he sido muy optimista y nunca me he echado para atrás no me he apachurrado entonces para mí el optimismo es toda mi vida...	238-242... bueno vea definitivamente yo pienso que si yo no sería optimista yo no estaría aquí así de sencillo porque yo he tenido una vida un poco difícil, primero me tuve que hacer cargo de mi mamá y de mis tres hermanos cuando tenía diecisiete años,(mi papá se fue) hasta que se graduaron y hasta que se casaron y hasta que todo mi mamá todavía está conmigo...	167-171... ahora después que me pensioné he tenido muchísimas pruebas muy duras, lo de mi papá fue una prueba muy dura, tengo una sobrina de veinte ocho años con cáncer terminal que es la única hija de mi hermana entonces todas esas son cosas que lo alteran a uno pero yo por ejemplo todo lo pongo en manos de Dios y soy una persona que yo diría que soy muy feliz.	322-324... a veces cuando digamos mi mamá ha estado muy mal yo llamo al pastor y le digo que ore por ella y yo sé que ellos me están acompañando en oración...
	248-252... después me case, me case con el único novio que tuve y me divorcié después de unos cuantos años después empecé de novia de él otra vez y me volví a casar con él mismo yo creo que eso es una muestra de optimismo (risas) porque eso significa que yo creí en él pensé que las cosas iban a cambiar y no fue así...	258-261... solita ahí he ido para adelante siempre y ¿ahora qué? y siempre trabajé con muchas ganas y con mucho coraje y fui bastante responsable en mi trabajo porque decía“algún día yo quiero tener mi pensión yo no quiero ser una carga para mis hijos” y ya lo logre...	452-462... entonces dice uno ehh que bonito la gente se dio cuenta que uno hace el trabajo bien entonces todavía el día de la madre me llamó mi jefe de nivel uno, o sea que el nivel uno en el ICE es así como la autoridad máxima el día

			<p>de la madre como a las 7 de la noche me dice mire (40 minutos de grabación) yo quería decirle que nosotros todavía la recordamos mucho porque usted fue como la mamá de todos nosotros y dice "yo le agradezco mucho todas las regañadas" (risas) un señor de cuarenta y siete años y todo el asunto pero¿qué eran mis regañadas? que él por ejemplo, nunca cogía vacaciones entonces yo iba y le decía "y su familia ¿dónde está su familia?¿usted cree que el trabajo es todo? si usted se enferma y se muere o lo incapacitan otra persona viene y lo hace y entonces ese día me llamó para decirme entonces que ya estaba cogiendo vacaciones nueve meses después o sea es un sentimiento muy bonito verdad.</p>
--	--	--	---

	<p>254-257...después tuve a mis hijos y los crié sola yo soy mamá soltera y los crié sola y gracias a Dios me salieron muy buenos y les di estudio y los dos trabajan, los dos están en la universidad y hasta el día de hoy me han salido buenos hasta el día de hoy pero todo eso ha sido gracias a que yo nunca he perdido el optimismo contra viento y marea he seguido adelante he luchado y solita ahí he ido para adelante siempre.</p>	<p>294-298...bueno yo creo que definitivamente me ha ayudado mucho a que yo he sido una persona que ha tenido buena salud o sea nunca me he enfermado como así como mal y cuando uno tiene salud se siente con energía entonces después por ejemplo me ha ayudado mucho el hecho de que he sido una persona muy sana en el sentido de que no he tenido vicios entonces me ha ayudado eso verdad...</p>	
	<p>261-263... entonces yo creo que hasta el día de hoy Dios me ha puesto en el camino muchas cosas que me han ayudado y que gracias a Él he sido muy optimista y nunca me he echado para atrás no me he apachurrado entonces para mí el optimismo es toda mi vida.</p>	<p>335-338...bueno yo digo que el aprendizaje más importante es saber que esos momentos difíciles se terminan que no son eternos que tienen que terminarse mañana, pasado mañana, dentro de un mes pero se terminan y después de la tormenta viene la calma, ah sí es que ningún mal momento es eterno.</p>	
ENTREVISTADA Nº 2			
	<p>79-83... pues yo no diría que, porque diay mientras haya vida, haya salud, haya deseos de hacer las cosas, se encuentre usted positiva, pero así como yo sentirme triste, pues hay</p>	<p>57-63... es que fijate vos que yo digamos como que me programé, yo desde que entré a trabajar yo dije y me propuse, el día que me toque irme me voy, yo no voy a calentar campo, primero porque</p>	<p>114-116... es que en mis redes de apoyo digamos yo tengo amigas digamos que son contemporáneas y están pensionadas también</p>

	<p>momentos en que uno se sueña con los compañeros, eso sí a mí me pasa, lo que pasa es que siempre uno mantiene algún contacto, y luego que yo pienso que uno también tiene que hacer nuevas amistades.</p>	<p>yo considero que uno tiene que darle campo a la otra gente que va entrando, entonces yo no puedo ser egoísta, yo ya tuve la oportunidad entonces cumpliendo, yo empecé a hacer las vueltas y todo y salí y ya como al mes y resto yo tenía mi pensión, tengo la complementaria también, entonces económicamente yo también me siento que estoy bien, yo he sido muy organizada.</p>	<p>entonces por lo general a veces salimos juntas o me llaman o vamos a tal lado, para mí esas son digamos las redes de apoyo más cercanas...</p>
	<p>205-207... yo trato de ser optimista, hay momentos en que como a todo mundo se le ponen las cuesta arriba, pero diay uno lo que hace es como hacerse un lavado de cabeza y decir va a pasar....</p>	<p>201-204...es que fijate que a mí me pasa algomuy curioso, yo siempre amanezco igual, yo no soy una persona chichosa, entonces diay yo salgo, me levanto, prendo el radio, me hago un café, trato de arreglar la casa, entonces yo siento que yo no me siento como, yo tengo que estar enferma para sentirme triste o como dicen vulgarmente "aguevado".</p>	<p>234-237... pero mi papá siempre, siempre, siempre fue un enamorado de la vida siempre, siempre, y así lo manifestó y ya yo cuando oí que mi papá decía me siento cansado ya, porque ya el era que la vida lo estaba venciendo, y murió de 93 pero yo pienso que todo eso a mí se me reflejó tanto....</p>
	<p>216-218...la expresión de mi cara siempre ha sido como seria, pero este, ¿qué te digo?, como así</p>	<p>321-324... ay muchacha, qué características, diay es que soy una persona que me considero</p>	

	<p>como andar de mal humor, no, yo tengo una hermana que es terrible, es así todo el tiempo, ahora la acabo de ver, hasta que da pereza, entonces a mí no me gusta.</p>	<p>que tengo mucha fortaleza, mucha fortaleza emocional por una serie de situaciones que pasaron desde mi infancia, entonces si algo me propuse fue ser muy fuerte, y pienso que emocionalmente soy fuerte, eso me ha ayudado.</p>	
	<p>225-229...es que yo pienso que yo heredé de mi papá o aprendí a ser una enamorada de la vida, para mí la vida es un don, es un don que hay que saberlo aprovechar, saberlo disfrutar verdad, y este, y si uno a estas edades no llega a sentirse el valor que tienen todas esas cosas pues yo no sé cuando, no hay momento, diay yo no sé cuando, diay morirán en su ley la gente que es así, inconforme verdad.</p>	<p>349-352...Entonces sí vieras que yo tuve que tomar la decisión pero si a mí me pican, si yo estuviera trabajando, en la de menos sigo en las mismas, es que esa es una pasión que uno tiene, de defender las cosas, o por lo menos cambiarlas si fuera el caso verdad.</p>	
	<p>365-367...sí me encanta ir y hablar y vacilar y después nos gusta mucho el baile y a ellos también, todo mundo ahí en el ICE baila pero increíble, es lo primero que hacemos verdad, cuando hacemos los paseos, Dios guarde, no puede faltar la música...</p>		

ENTREVISTADA N° 3

<p>130...Diay tener un estado de ánimo alegre...</p>	<p>135... No, soy más optimista ahora que antes.</p>	<p>153-159... cuando uno llega a esta edad uno ve todos los errores que cometi6, cometi6 un mont6n de errores, pero la madurez o la sabidurfa es no cargarlo sino aprender que de eso tambi6n saco mucha experiencia, de eso saco muchas cosas buenas, ya de por sfa ya no lo puedes hacer, entonces para que seguirlo cargando, entonces se olvida u a vivir el presente y el futuro para que de por sfa ya no falta mucho y de todas maneras el futuro nadie lo sabe, para morirse uno solo tiene que morirse m6s tarde, eso es estar en el presente es disfrutar el presente....</p>	<p>224-226... donde uno busca refugio es en la familia, aunque no sea que se hayan llevado asfa de perlas pero ese es su n6cleo es como el barco donde a usted le toco nacer...</p>
	<p>504-507... Yo nunca voy a ser una, yo casi ni me enfermo por dicha, pero es porque yo no estoy pensando que me sali6 una arruga aqufa y otra aqufa, y que la cana. No, si me salieron canas, voy y me tfa, voy y me tfa y ya.</p>	<p>525-527... Digamos que ahfa va metida la aceptaci6n, de uno mismo, de su cuerpo, de diay ya de sus capacidades y todo. Y tambi6n la autoestima...</p>	
	<p>152-156...En cambio antes no, antes uno iba ahfa como (...) ya cuando uno llega a esta edad uno ve todos los errores que cometi6, cometi6 un mont6n de errores,</p>		

	pero la madurez o la sabiduría es no cargarlo sino aprender que de eso también saco mucha experiencia, de eso saco muchas cosas buenas, ya de por sí ya no lo puedes hacer, entonces para que seguirlo cargando...		
ENTREVISTADA N° 4			
216-219... Pienso que el optimismo es, el que lo quiere hacer algo aunque lo vea que es difícil, pero al tener ese optimismo lo va a, va a salir adelante, porque si yo no soy optimista todo lo ve mal, lo ve negativo y todo lo ve oscuro y así se le bajan a uno las pilas, verdad no, no va a salir, sí....		260-261... y eso sí tengo que yo no soy apegada a las cosas materiales...	
ENTREVISTADA N° 5			
	153-157... Entonces yo siempre dije: Dios estuvo conmigo siempre. De hecho yo siento que de ahí es de donde yo me he agarrado. Cuando ya se murió mi papá, mi mamá, mis hermanos. Diay siempre yo dije el Espíritu Santo me tiene que apoyar a mí para que yo me sostenga en él. Yo pienso que esa es la base: Dios. Si no hay Dios no hay nada.	351 a la 352... entonces a mí me decían xxx te vas a morir, se te va ese muchacho, vos donde te vas a meter. Pero viera que no, algo extraño. He ido como aceptando todo....	129-132... Tuve una familia que me apoyó siempre. Uno papás que Dios los tenga en la gloria, que fueron ese apoyo tan grande. Mis hijos nunca tuvieron empleada, siempre vivimos con papá y mamá, entonces ellos siempre tuvieron ahí una figura paterna con mi

			<p>papá. Una mamá muy buena, muy cariñosa pero muy estricta también.</p>
			<p>143-148... Yo decía pero como, más bien a mí mi mamá me daba plata a veces, cuando a fin de quincena me decía "te vas a ir a pie" y yo le decía, "si porque ando sin plata mamita". "Ay no tomá cien colones, ándate en bus, como te vas a ir a pie, no no tranquila, andá. Entonces para mí eso fue divino, entonces al tener a Dios y a una familia apoyando al cien por ciento, cariñosos, todos unidos ante la situación mía.</p>
ENTREVISTADA N° 6			
	<p>265-267... si uno no tiene optimismo en la vida, diay esta caído, porque entonces dice, que pienso, que hacer., y lo deja olvidado, completamente arrastrado, y no...</p>	<p>156-160... esto me ha llenado grandemente. He tenido pruebas muy fuertes y sin embargo las he superado y le doy gracias a dios que me ha dado esa fuerza ese valor para luchar, para salir adelante. mi hermano menor era</p>	<p>64-65... Mire mis nietos cuentan conmigo para todo...</p>

		<p>quince años menor que yo. para que vea usted las pruebas tan fuertes que he tenido en la vida . El padre le dijo, "¿por qué no me ayuda a hacer el altar del espíritu santo?". Se sube, se resbala se cae, pega el cerebro y se mata.</p>	
	<p>323-324...que uno tiene que luchar y fe en Dios para salir adelante, porque siempre hay una mano amiga que le da a uno para salir adelante, uno da y Dios le da...</p>		<p>318-321... situaciones difíciles y las he enfrentado y la gente me ha ayudado, que si yo necesito algo, la gente me lo da, no te preocupes yo te doy esto, alguien me lo facilita .Hay un muchacho, muy especial, muy bello, xxx aquí está mi carro para cuando usted lo necesite a la hora que sea yo sé enfrentarme a esas situaciones.</p>
	<p>376-378... darles el optimismo de que la gente luche, de que no se queden estancados, porque montones de gentes se enferman, ya me voy a pensionar es porque estoy viejo, no al contrario ser útiles, porque se pensionan y tienen más tiempo pueden luchar.</p>		

	424-425... por eso se ponen depresivos, porque no ocupan su tiempo en las cosas nobles, darle la cara al mal tiempo.		
ENTREVISTADO N° 7			
359... diay no yo soy muy optimista porque yo nunca digo que no.	365... ahí si yo en optimismo si (...) lo que me propongo lo hago.	216-220... diay ser tenaz, ser consistente en lo que uno quiere, digamole es como todo porque digamole a veces que la situación económica tal vez se le baja a uno de lógico que mi se me bajo porque yo no soy pensionado por edad sino por vejez digo inválidez se vino abajo entonces (...)pero perdí económicamente o monetariamente pero en valores, salud, vida me gane un montón.	235- 238... diay es que no sé si será mi forma de ser no sé, tal vez yo de mente soy muy abierto y me cuesta mucho decir que no, si yo puedo voy y lo hago, o por lo menos voy a probar a ver, si se puede hacer, ya si no se puede mejor voy y le digo a la persona no,no puedo, mejor busque a otro, pero esa es mi forma de ser.
	369-372... bueno ahora diay tal vez menos porque ya no tengo la presión de cómo estaba en el trabajo ahora es (...) voy a hacer (...) yo las quiero hacer en madera, yo las puedo hacer en madera, yo saco una reglita me pongo a medir, entonces ahora no tengo la presión del trabajo, más libremente, más abierto.	359-363... diay no yo soy muy optimista porque yo nunca digo que no, yo cualquier (...), osea si yo no sé hacer una cosa busco una forma, busco a ver quién lo ha hecho, pregunto, o le digo a la persona digame, porque muchas veces topa uno con la persona que dice mira ocupo hacer esto, pero como aquí de esta forma, diay tráigame y entonces ya entre los dos nos sentamos.	386-390... ah sí claro diayeste mi señora, mis hijos, este me ayudan todo lo que yo hago yo llego y le digo a mi señora, que le parece esto, usted es un artista, y mis hijos y mis hijas (...) y ahora hace poco hice una carretica típica pero la hice como especie de joyero y la

			quería una muchacha, hice una cuna , una cama de las barbies, les puse una gabetita, y me dice la muchacha yo la quiero yo me la llevo.
		378-384... diay el estar seguro de lo que yo hago, ¿por qué? porque como le digo si yo algo no lo sé yo pregunto, pero yo no digo que no nada más por decir no, porque yo me siento en capacidad de hacer, de realizar lo que sea y lo que no se lo pregunto, y aunque lo haga tal vez no el cien por ciento pero lo hago, y lo que me impulsa a hacerlo es eso, no quiero que digan mira ese mae más inútil no pudo hacer eso, no tampoco, pero tampoco lo hago para que la gente me vea no lo hago porque me nace porque así soy yo, pero bueno si lo voy a hacer, lo voy a hacer bien.	
ENTREVISTADO N° 8			
500-501... al revés tú tienes que ver que si hay cien problemas tú tienes 100 más una soluciones	192-196...Tengo cinco ampos llenos, y yo creo que lo que tengo es como la cuarta, quinta parte de lo que podría hacer en colección de ampos, en temas estrictamente de aviación. Entonces, ese es un	286-289... yo procuro resolver los problemas serenamente, de forma analítica, en forma ojalá práctica, ojalá que lo que yo estoy visualizando tenga un resultado positivo ya sea para mí o para	337-341... para mí es sagrado, ese resumen que nuestro señor Jesucristo nos enseñó, amar a Dios sobre todas las cosas, o en el caso

	<p>hobby, es un pasatiempo muy agradable y fuera de eso, cosillas así muy, muy superficiales, si veo que esa asociación sí juega un papel muy importante, de demasiado peso.</p>	<p>quien me pidió ayuda o para mi familia, lo que fuera.</p>	<p>mío agregaría en la medida de lo posible, lo que pasa es que yo creo que soy demasiado débil y fallo a menudo, pero amar a Dios sobre todas las cosas y amar a tu prójimo como a ti mismo.</p>
	<p>299-306... sin actitud positiva no logras nada, nada, de todo te deprimirías, te sentirías frustrada, yo a mis alumnos les digo, jamás se les arrimen a una persona que diga hay que pereza, hay gente que lamentablemente tiene esa frase a flor de la boca verdad, o ahora más recientemente hay que cansado, viene a ser muy parecido, si tú te arrimas a un árbol que no da sombra, te quemas, te va mal, pero si te arrimas a un buen árbol te da buena sombra, te protege, entonces algo similar ocurre con las personas, si tú te arrimas a un corrupto, saldrás corrupto, por lo menos pensarán que eres corrupta, si te arrimas a alguien ético, todo va bien.</p>		<p>505-506... mucho, aportan un significado muy lindo porque tú refuerzas eso que tú piensas, tú sientes que puedes aportar aún más.</p>

	<p>489-494...me garanticé que el carro estuviera bien arreglado y se lo vendí con precio de súper ganga a mi hijo mayor porque él no tenía carrito, y entonces de nuevo te digo un problema se convierte en una oportunidad de superación, de salir delante, de vencer algo, te sientes feliz contigo mismo, al final del día dices Dios mío gracias me iluminaste me hiciste ver qué era lo que tenía que hacer y eso es lo que te permite ir más fortalecido hacia el futuro.</p>		
ENTREVISTADO N° 9			
<p>586-587...Entonces hay que buscarle el sabor a la vida, en ya en estas edades, en que vos digas, bueno si, lo puedo hacer.</p>		<p>215-217...La responsabilidad, siento que sí, y el tener fijo algo, como te digo cuando a mí me llamaron a hacer esas vacaciones, yo quise hacer lo mejor de mí, dar lo mejor de mí en ese momento.</p>	
		<p>110-111...Pero lo que pasa es que yo siempre he sido muy cómodo, he tenido siempre un norte muy claro, o sea, donde me pongan yo trato de hacerlo bien.</p>	
ENTREVISTADO N° 10			
<p>185-186...No matiz de negativismo, ni matiz de, de estresarse uno ni nada, si no, no,</p>		<p>19-22...pero no lo que Dios quiera, yo voy tranquilo, voy a seguir cumpliendo con mi trabajo</p>	<p>207...Ese optimismo... mi esposa. Mi esposa es la que me ayuda y Dios.</p>

<p>voy tranquilo, tranquilo.</p>		<p>y se vino un alboroto y el que se fue, fue el jefe, entonces yo lo decido así ir despacio, despacio, tranquilo y no alocarse, porque mientras más loco hace uno más se hunde, eso es como las arenas movedizas, mientras más se mueve usted, más se hunde.</p>	
<p>ENTREVISTADO N° 11</p>			
	<p>135-136...Pero tengo mucha fuerza de voluntad como para dejarme caer en eso.</p>	<p>134-136... Yo pienso que lo sabe, ella ha conversado con mis cuñadas y dice: "yo a veces lo veo como deprimido", pero no hace nada como para levantarme el ánimo. Pero tengo mucha fuerza de voluntad como para dejarme caer en eso.</p>	<p>126-131... Bueno hubo un tiempo un primo que le gustaba mucho cantar. Bueno no cantaba ni los pollitos tampoco. Y venía en las tardes y cantábamos y ahora no. Ahora lo hago solo. La doña no me da pelota y mi hija tampoco. Les gusta estar metidas en sus cosas. Y yo tal vez estoy en otras cosas, y eso tal vez es algo como de lo que a mí me deprime, porque están en otras actividades entonces yo me siento como solo. Siento como tristeza...</p>

		223-226... si nos ponemos a hablar de toda la juventud hay muchas cosas muy tristes. Y todo eso lo fortalece a uno para no caer en el mismo error que mucha gente que uno quiso cayó. Todo eso uno lo va grabando y va tratando de que no sea repetitivo y hacer mal a otras personas o a mis hijos...	
ENTREVISTADO N° 12			
401-402...optimismo, resumido, es cuando yo tengo una meta, un pensamiento, una idea o un deseo "x" y yo me alimento, me auto preparo con un pensamiento positivo diciendo, sí, quiero hacer esto, ok, voy a a hacerlo, pero como tengo que hacerlo, si no puedo aligerar las cosas, pero yo sé que si hago esto, hago esto, hago esto, lo voy a lograr...	407-410...el optimismo es ese, saber que las cosas están para que uno se supere, el obstáculo esta para quitárselo o para darle la vuelta, no para chocar y caer, porque en la medida que uno choque y caiga va para atrás, eso le da inseguridad, depresión y lo cohibe como dicen...	44-46... si vi la mano de Dios donde todo alcanza, tenemos hasta el último día, como quien dice platica para echarle tal cosa a esto, entonces hace años yo no me desespero por plata...	
	429-430... realmente, particularmente soy bueno digamos que para unas cosas soy optimista y para otras soy inseguro...	245-247...siempre para hacer algo, se que lo puedo hacer yo tengo mucha creencia en mi persona en el campo laboral en todo digo yo no a mí esto no me vence y yo lo hago.	
		405-407... si un problema tiene solución no es problema y si no tiene no me tengo por qué	

		preocupar, ya no tiene solución, pero todo problema tiene una solución...	
		516-517... he aprendido a ser una persona que tiene tolerancia, paciencia y sobre todo comprensión....	

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA			
Objetivo 2 y 3 de la tesis: Reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en las personas adultos mayores jubiladas del APICE. Reflexionar sobre el sentido de vida que tienen las personas adultas mayores jubiladas del APICE a partir de los focos que lo integran.			
1. Rasgos de sentido de vida			
6. Persistencia: subcategorías			
Vivencia del proceso de jubilación	Accionar ante las situaciones difíciles	Aprendizajes obtenidos de situaciones difíciles	Características personales que favorecen la persistencia
ENTREVISTADA N° 1			
31-36... sabe que en el Ice nos dan un curso de prejubilación, eso yo lo había llevado hace como dos años, eso lo empiezan a dar a partir de los 55 entonces lo que dan son 6 (...) seis, que le digo, seis sesiones que es o el viernes último de cada mes entonces cada sesión es de un tema diferente hay uno de salud otro de alimentación otro de vida sexual este otro de todo lo que tiene que ver en la parte económica y otro que es de la parte legal sobre testamentos y herencias.	239-242...yo he tenido una vida un poco difícil primero me tuve que hacer cargo de mi mamá y de mis tres hermanos cuando tenía diecisiete años mi papá se fue hasta que se graduaron y hasta que se casaron y hasta que todo mi mamá todavía está conmigo.	270-274... eso a mí me tiene que dar más fuerza para salir adelante para luchar y yo le digo eso a mis hijos no no porque apachurrarse hay que seguir adelante y una piedra en el camino no significa que usted no puede seguir adelante hágala a un lado y siga y es lo que he hecho toda mi vida y me ha dado resultado es que si no me hubiera dado resultado ahí si está feo pero me ha dado resultado...	167-173...ahora después que me pensioné he tenido muchísimas pruebas muy duras lo de mi papá fue una prueba muy dura tengo una sobrina de 28 años con cáncer terminal que es la única hija de mi hermana entonces todas esas son cosas que lo alteran a uno pero yo por ejemplo todo lo pongo en manos de Dios y soy una persona que yo diría que soy muy feliz porque en realidad no soy de las personas que me hecho a morir o que me deprimó o que me pongo a llorar o cosas así no yo digo no señor esto es muy duro y yo no lo puedo manejar ayúdeme usted ya otra vez y ya está así.

<p>40-43...que le dicen a uno cómo invertir la liquidación y qué hacer con los fondos y todo entonces a mi me parece que ese programa es fabuloso porque eso le da a uno una idea más amplia de que puede hacer uno con la plata bueno que planes puede uno hacer y todas esas cosas.</p>	<p>268-274.....bueno lo que yo siempre he pensado siempre es que la vida continua a pasar de no es que si a mí se me presentó un problema me voy a morir me voy a meter a un cuarto a esconderme eso a mí me tiene que dar más fuerza para salir adelante para luchar y yo le digo eso a mis hijos no no porque apachurrarse hay que seguir adelante y una piedra en el camino no significa que usted no puede seguir adelante hágala a un lado y siga y es lo que he hecho toda mi vida y me ha dado resultado es que si no me hubiera dado resultado ahí si está feo pero me ha dado resultado...</p>	<p>335-338... bueno yo digo que el aprendizaje más importante es saber que esos momentos difíciles se terminan que no son eternos que tienen que terminarse mañana pasado mañana dentro de un mes pero se terminan y después de la tormenta viene la calma ah si es que ningún mal momento es eterno...</p>	<p>257-261... contra viento y marea he seguido adelante he luchado y solita ahí he ido para adelante siempre y ahora qué y siempre trabajé con muchas ganas y con mucho coraje y fui bastante responsable en mi trabajo porque yo decía algún día yo quiero tener mi pensión yo no quiero ser una carga para mis hijos.</p>
<p>45...ahhhh yo todavía no lo he superado...</p>	<p>277-283...mis hijos nunca me vieron a mi faltar al trabajo porque yo me sintiera mal por</p>	<p>340-341...yo sé que se tiene que terminar en los peores momentos yo digo bueno esto no es eterno tiene que terminar y ya punto.</p>	<p>270-274... eso a mí me tiene que dar más fuerza para salir adelante para luchar y yo le digo eso a mis hijos no no porque apachurrarse hay que seguir</p>

	<p>que estuviera resfriada o porque me doliera la cabeza porque yo padezco de jaquecas toda mi vida y yo les decía no es que eso no significa nada eso es parte de la vida y hay que cumplir y ahí me iba resfriada o lo que fuera ahora hace como un mes me operaron este ojo y me ha molestado muchísimo y tuve la cara como un boxeador verdad y todavía me quedan aquí secuelas y todo pero no crea que yo me quedaba en la cama al día siguiente me levanté y la vida continua y hay que seguir adelante y ya.</p>		<p>adelante y una piedra en el camino no significa que usted no puede seguir adelante hágala a un lado y siga y es lo que he hecho toda mi vida y me ha dado resultado es que si no me hubiera dado resultado ahí si está feo pero me ha dado resultado...</p>
<p>49-58...si sisi es que vea el asunto en primer lugar yo tenía una relación más que de compañeros como de amistad con mis compañeros todos eran menores que yo entonces ellos a mi era</p>	<p>288...ah si nunca he dejado nada tirado.</p>		<p>277-283... por ejemplo mis hijos nunca me vieron a mi faltar al trabajo porque yo me sintiera mal por que estuviera resfriada o porque me doliera la cabeza porque yo padezco de jaquecas toda mi vida y yo les decía no es que eso no significa nada eso es parte de la vida y hay que cumplir y ahí me iba resfriada o</p>

<p>como tener un montón de hijos adoptivos incluyendo a mi jefa porque mi jefa tenía 30 años era una muchacha una ingeniera de 30 años y entonces era una relación como muy linda de amistad más que todo eso en primer lugar en segundo lugar a mi me encantaba lo que hacía a mí siempre me gusto el trabajo lo que hacía lo disfrutaba este... después por ejemplo eh sentía como que tenía todo el día ocupado y esa la carrera y todo el asunto y yo por ejemplo me manejaba en tren en el regreso y me encantaba andar en tren entonces cuando ya corte fue como uy verdad si y yo digosinceramente que todavía no lo he superado yo digamos.</p>			<p>lo que fuera ahora hace como un mes me operaron este ojo y me ha molestado muchísimo y tuve la cara como un boxeador verdad y todavía me quedan aquí secuelas y todo pero no crea que yo me quedaba en la cama al día siguiente me levanté y la vida continua y hay que seguir adelante y ya</p>
<p>58-64... sinceramente que todavía no lo he</p>	<p>289-290...si no es que me siento mal entonces</p>		

<p>superado yo digamos, bueno ahora no porque he tenido una serie de cosas que no he podido pero por lo menos una vez por semana yo voy a almorzar con mis compañeros si alguno cumple años ellos me llaman si despiden a alguno también igual y así entonces yo sigo en contacto con ellos si nos escribimos muchísimo por correo ellos me siguen mandando porque yo siempre tuve como mucho como ligada a sindicatos y todo eso entonces ellos me siguen mandando información de las cosas que pasan entonces yo me mantengo en contacto con ellos si...</p>	<p>no voy a ir a trabajar no hay que cumplir con esas cosas.</p>		
<p>95...pues vea en realidad uno antes de jubilarse tiene un montón de planes.</p>	<p>316-318... ah no viera que más bien en los peores momentos es cuando más coraje siento no que es esto porque no las cosas no</p>		

	<p>son así y cargo baterías y es cuando más cosas hago cuando más actividades hago y más me o cupo y ya pasó...</p>		
<p>442-452... ahí fue un momento de estrés terrible porque eran como muchos sentimientos encontrado porque por un lado la parte buena ósea no todas las personas tienen el privilegio de pensionarse porque no tienen un trabajo que se los permita porque no han cotizado los años que hay que cotizar se enferman antes o lo que sea este entonces es un privilegio eso yo no lo dejo de lado claro que es un privilegio y es una gran bendición estar aquí sentado y saber que mi salario está ahí en el banco es una bendición de Dios pero por el otro lado la parte de decir</p>			

<p>bueno yo no voy a volver a venir aquí a estar con esta gente no voy a volver a trabajar no voy a volver a tener que hacer informes mensuales (risas) si es como que te hagan así (gesto) y de alguna forma de alguna forma hay unas personas más que otras uno siente que ya no es útil así de sencillo en el caso mío ha sido muy vacilón porque todavía me llaman para cosas del trabajo.</p>			
<p>462-465...pero ya le digo antes de esa etapa que fue como un mes que yo me acogí a una movilidad laboral que dieron en el ICE entonces fue un mes de de saber uno bueno ya me voy en un mes me voy entonces es un montón de sentimientos encontrados.</p>			

ENTREVISTADA N° 2

<p>57-63... es que fijate vos que yo digamos como que me programé, yo desde que entré a trabajar yo dije y me propuse, el día que me toque irme me voy, yo no voy a calentar campo, primero porque yo considero que uno tiene que darle campo a la otra gente que va entrando, entonces yo no puedo ser egoísta, yo ya tuve la oportunidad entonces cumpliendo, yo empecé a hacer las vueltas y todo y salí y ya como al mes y resto yo tenía mi pensión, tengo la complementaria también, entonces económicamente yo también me siento que estoy bien, yo he sido muy organizada....</p>		<p>255-259... si es que a mí como que me jala mucho lo chiquitito, este pero diay yo te puedo decir que yo a estas edades de la vida mía, yo estoy conforme con mi vida, fue muy difícil al principio pero yo agarré como dicen las riendas de mi vida, yo misma y así logré salir, enfrentarme a muchas cosas, a esos desatinos internos que uno tiene, así es como están las cosas.</p>	<p>188-192...Entonces yo pienso que sí yo tengo esa facilidad y me gusta mucho conversar sobre, soy muy conversona, me gustan las tertulias, sí, sí, a como lo criaron a uno, antes se hablaba más, porque o sea se participaba más, porque ahora lamentablemente la televisión que sólo porquerías dan, la mayoría, está todo embobado, yo no veo mucho la tele, no me gusta.</p>
<p>84-89...Sin embargo así uno ya mayor cuesta más, cuesta para uno le cuesta más es más</p>		<p>329-338...bueno, digamos cuando yo estaba metida, involucrada con los sindicatos, yo tuve mucha pasión para defender muchas cosas y de</p>	<p>231-240...ah sí claro, siempre, siempre, y así fue mi papá, la cosa es que mi papá murió de 93 años y ya cuando él dijo, estoy cansado, porque ya él no</p>

<p>difícil, pero vieras que a mí me ha pasado algo que yo me imagino que al resto de la gente de mi edad también le pasa, que uno se siente como muy seguro como muy capaz de decir las cosas que a mí me dé la gana, yo no tengo ya porque estarme limitando ni temores de nada, que si hago esto, que si le voy a causar algún problema no ya uno se liberó verdad, entonces este por ese lado es una etapa bonita.</p>		<p>hecho me involucraba mucho para ayudar a mis compañeras y a la gente, mucha gente me reconoce eso, pero a veces uno llega un momento en que dice, diay yo hago esto, hago el otro y hago el otro y la gente se atiene, la gente no busca tampoco como, si uno proyecta y les ayuda y esto, también, como explicarte, uno da herramientas ellos no lo toman, pero entonces yo sí me fui y hasta por mi salud, porque yo sí me arrancaba, y si tenía que defender algo yo lo defendía y cuanta cosa hay, pero llegó un momento en que la misma vida me paró porque yo digo si cada vez me estoy llevando un colerón a mí se me dispara, entonces por eso me tuve que replegar, pero yo pienso que esa pasión mía yo todavía la tengo, está guardadita.</p>	<p>estaba, que te digo tenía cosas ya propias de su edad pero era un hombre sano, ya como a los 87 empezó un poquillo con la cabeza, pero mi papá siempre, siempre, siempre fue un enamorado de la vida siempre, siempre, y así lo manifestó y ya yo cuando oí que mi papá decía me siento cansado ya, porque ya el era que la vida lo estaba venciendo, y murió de 93 pero yo pienso que todo eso a mí se me reflejó tanto y diay no todos los hijos reaccionan igual porque en mi familia yo creo que la única he sido yo, pero a mí si fue una cosa que me impactó mucho ese amor que mi papá tenía a vivir verdad, aunque a veces se pusieran las cuevas un poquito difíciles de subir el siempre, siempre quiso mucho.</p>
			<p>299-301... el taichí juega ese papel, porque si hay algo a lo que yo le tengo miedo, es a perder la cabeza, entonces yo trato al máximo de estar como ejercitándola...</p>
			<p>321-324...ay muchacha, qué características, diay es que soy una persona que me considero que tengo</p>

			mucha fortaleza, mucha fortaleza emocional por una serie de situaciones que pasaron desde mi infancia, entonces si algo me propuse fue ser muy fuerte, y pienso que emocionalmente soy fuerte, eso me ha ayudado.
			330-331... tuve mucha pasión para defender muchas cosas y de hecho me involucraba mucho para ayudar a mis compañeras y a la gente, mucha gente me reconoce eso...
			350-351... es que esa es una pasión que uno tiene, de defender las cosas, o por lo menos cambiarlas si fuera el caso verdad...
			466-469... exactamente es que uno tiene que ocuparse, fijate que yo me sigo levantando temprano yo me levanto 6 o 7 de la mañana a mí como que estar así hechadota dormida como que no me llama la atención y yo veo que hay compañeros y compañeras que es estar viendo tele todo el día a mi tampoco, no me gusta.
ENTREVISTADA N° 3			
19-20... Pues, yo creía que yo iba a estar ahí mucho, pero	145-150... Eso lo aprende usted con la madurez, en cambio	153-159... ya cuando uno llega a esta edad uno ve todos los errores que cometió, cometió un montón de errores, pero la madurez o la sabiduría es no	395-398... si a uno le interesa sí, osea cada uno está en lo suyo, si a mí me interesa un tema yo sí puedo persistir,

<p>sinceramente después de que me jubilé, como que abrí otro capítulo....</p>	<p>cuando uno está joven maneja muchos sentimientos de culpa, cuando uno aprende a quitarse los sentimientos de culpa, a saber que se equivocó pero que tiene oportunidad de rectificar y que si tiene que pedir perdón, pide y ya y sigue adelante, entonces eso me hace sentirme feliz porque ya no vengo arrastrando todo el peso entonces eso lo libera a uno, y me siento optimista...</p>	<p>cargarlo sino aprender que de eso también saco mucha experiencia, de eso saco muchas cosas buenas, ya de por sí ya no lo puedes hacer, entonces para que seguirlo cargando, entonces se olvida u a vivir el presente y el futuro para que de por sí ya no falta mucho y de todas maneras el futuro nadie lo sabe, para morirse uno solo tiene que morirse más tarde, eso es estar en el presente es disfrutar el presente.</p>	<p>pero si es algo así que maso menos puede ser que hoy me interese, mañana me da pereza, ósea a medias, si es un tema que me interese, me apasione, me encante, entonces si soy persistente...</p>
<p>65-70... Más bien yo sufrí más de pensarlo que cuando pasó, Porque yo antes decía: “¿qué voy a hacer?” y me van a hacer falta los compañeros y yo voy a estar queriendo estar metida aquí, y...como es que se llama. No era lo que yo hiciera después, yo sabía perfectamente lo que iba a pasar, era lo del despegue, creí que</p>		<p>175-180...Pero a como yo era con ese miedo, ahora incluso se murió mi mamá y yo pude ver la gran diferencia de cuando murió mi papá a cuando murió mi mamá, cuando murió mi papá yo tenía 23 años fue demasiado doloroso, y cuando murió mamá fue doloroso pero de una manera tan diferente de veras pero tan súper diferente yo incluso estaba feliz en el funeral de mi mamá, ósea es otra manera era el mismo dolor pero enfocado diferente.</p>	<p>409-412...tal vez en la crianza de los hijos, uno se ha tenido que mantener siempre con los mismos valores, porque usted no puede ser hoy hagan esto y mañana otro, ya porque están grandes. Los valores que usted encontró cuando eran chiquitillos tienen que mantenerlos ahora que son viejos...</p>

<p>me iba a... doler mucho. Y me dolió más bien antes de cuando lo pensaba ya cuando llegó el momento yo dije: "daiy llegó el momento, y ya, y me adapté facilísimo..."</p>			
<p>85-87... yo estaba acostumbrada a trabajar toda mi vida, trabajé treinta y ocho años, treinta y cinco de esos en el ICE. Pero entonces yo sabía que yo no me iba a venir a barrer las telas de araña, no, yo tenía que seguir con algo que me diera sentido a mi vida....</p>		<p>223-225... donde uno busca refugio es en la familia aun no sea que se hayan llevado así de perlas pero ese es su núcleo es como el barco donde a usted le toco nacer...</p>	
<p>468-473.. Y yo más bien digo, ahora es cuando usted tiene toda la madurez, el tiempo, la plata, todo, para hacer lo que le da la gana, porque así es, diferente hablando, yo tengo hijos grandes, lo que ya no sacaron, ya lo que no hicieron no lo va a hacer</p>		<p>242-250... yo me cuestionaba si yo me hubiera quedado en la casa hubiera sido mejor, de pronto cuando uno ve a los hijos perfectos, perfectos no, como se llama buenos muchachos y todo y son profesionales y cada uno tiene su carrera, su trabajo se desempeñan bien y todo, uno quisiera ya como padre sentía terror porque tenía que dejar a los chiquitos con la mama y</p>	

<p>uno por ellos, ya usted tiene todo su dinero, ya usted tiene todo su tiempo, pero están divorciadas, o viudas o separadas y las otras tienen el viejillo ahí, pero usted no va a estar pidiendo permiso para ir a un paseo con sesenta años.</p>		<p>se hicieron adictos a la tele porque la suegra los ponía ver tele como loca para que no molestaran y muchas cosas que en la infancia me las perdí porque yo no estaba, digamos que en lo personal yo me realice, pero después pongo una balanza de lo que me perdí porque no estuve con mi hijos, ahora si me doy cuenta de eso yo casi que puede decir que si yo hubiera tenido (...) yo no me hubiera ido a trabajar...</p>	
<p>ENTREVISTADA N° 4</p>			
	<p>238-239... a través de las situaciones difíciles, que hay que perseverar, que hay que seguir adelante, hay que perseverar y olvidarse de los obstáculos, verdad.</p>		<p>195-198... Bueno yo siempre he sido, lo que empiezo, que no dejo nada botado, todo lo termino, toda la vida he sido así, yo no soy de que aunque me cueste algo o lo deje botado, no, entonces yo sé que todo lo que yo quiera aprender, yo lo voy a aprender porque me cuesta mucho dejar las cosas..</p>
	<p>284-288... porque como salió la rocha del café hubo que cortar todo eso porque salió la roya y se lo comió pero fue para bien, bendito sea Dios porque aprovechamos para sembrar otras cosas, los árboles antes estaban</p>		

	chiquitillos pero ahora están grandísimos, y como le digo yo a mi esposo eso que tuvimos que quemar va a servir ahora de abono para sembrar cosas nuevas, árboles y todo...		
ENTREVISTADA N° 5			
331-334...después un día ya, como que ya recuperé y dije bueno, ahora empezar a sacudir y a limpiar. Dediqué un tiempo a eso, Y ya después me acomodé con las señoras. Una de ellas fue la que me llevó a las reuniones y me habló del grupito de viudas. Entonces me fui integrando a esas cosas y como que nunca extrañé el trabajo...		21-24... Y entonces yo siento que la vida mía ha sido muy bonita porque sin necesidad de extraviarme logré hacer muchas cosas. De no tener donde vivir, no tener que ponerle a mis hijos de ropa, que darles de comer a lograr tener un ranchito, preparar a mis hijos y que ya ellos sean hombres hechos profesionales. Eso es una maravilla....	
ENTREVISTADO N° 6			
306-311... los primeros días para mí, fueron muy duros, porque yo ya le digo, toda la vida corre, corre, al menos que yo	156-157...he tenido pruebas muy fuertes y sin embargo las he superado...	323-324...uno tiene que luchar y fe en Dios para salir adelante, porque siempre hay una mano amiga que le daa uno para salir adelante, uno da y dios le da.	214-216... la tenacidad de mi esfuerzo, he sido muy tenaz, para luchar, para seguir adelante, verdad y humilde eso si también,la humildad .eso tiene mucho que ver ser uno perseverante y humilde,

<p>pasaba dejando a los muchachillos, que al colegio, al bus alistar tareas, que pasaba comprando, que legaba en la noche a aplancharles. En la actualidad solo yo plancho, yo limpio mi casa, y es grande, de alto. pero inmediatamente , me acoplé, voy a cursos, voy a AGECO, yo le ayudo a los muchachos, me metí a la asociación, voy a reuniones, voy a cursos, ya ocupé otra vez mi tiempo,</p>			<p>porque no es pedante.</p>
	<p>282-285... yo veía el sacrificio de mamá, que quiso que nosotros, fuéramos un alguien, yo lo heredé de ellaseguí estudiando, mecanografía y contabilidad en la castro Carazo, y si no encontraba trabajo, aprendí a hacer pantalones, o sea que las</p>		<p>257-260... no perjudicado no, al contrario, porque mis mismos hijos, me motivan, porque como yo a ellos los ayudo y les voy a hacer, vueltas al registro, hay que meterse a internet, tengo que capacitarme,mas bien, estar capacitada, y ellos jamás se vayan a sentir avergonzados de que mama es una inútil (risas).</p>

	metas más eran luchar, luchar, ser alguien...		
			270-271... bueno eso mismo de que yo siempre quise superarme, siempre quise ser algo más, yo estudie en el colegio de señoritas, y el colegio de señoritas, antes era lo máximo.
			367-368...si, porque es un motivo, para seguir uno luchando, seguir viviendo, no estar ahí estable como un vegetal sino que tiene una meta.
			408-409... por eso se ponen depresivos, porque no ocupan su tiempo en las cosas nobles, darle la cara al mal tiempo.
ENTREVISTADO N° 7			
24-29...y tuve que hacerlo así de un solo tiro entonces se me hizo un poco difícil porque digámosle diay veinte resto de años de estar trabajando y que de un pronto a otro me digan no ya no más, entonces me ha cambiado mucho la vida, pero no no pero diay gracias a Dios me metí a la junta de pensionados, vieras que,	290-299... yo así todo humilde, la camisa y pantalón así de mezclilla, y el profesor me dice, ¿usted de donde es?, le digo de construcción y a usted como le dan este curso, le digo a mi me dijeron que si quería venir y yo le dije que sí, porque algún inconveniente, me dice no no, ¿usted se siente capacitado para	378-384... diay el estar seguro de lo que yo hago, porque, porque como le digo si yo algo no lo sé yo pregunto, pero yo no digo que no nada más por decir no, porque yo me siento en capacidad de hacer, de realizar lo que sea y lo que no se lo pregunto, y aunque lo haga tal vez no el cien por ciento pero lo hago, y lo que me impulsa a hacerlo es eso, no quiero que digan mira ese mae más inútil no pudo hacer eso, no tampoco, pero tampoco lo hago para que la gente me vea no lo hago	235-238... diay es que no sé si será mi forma de ser no sé, tal vez yo de mente soy muy abierto y me cuesta mucho decir que no, si yo puedo voy y lo hago, o por lo menos voy a probar a ver, si se puede hacer, ya si no se puede mejor voy y le digo a la persona no no puedo, mejor busque a otro, pero esa es mi forma de ser

<p>bueno porque yo no lleve prejubilación ni nada, pero no me metí ahí y en realidad vieras que me ha servido de mucho y he asimilado muy bien.</p>	<p>llevar el curso?, le digo yo voy a venir dos o tres lecciones, si yo veo que no estoy capacitado, diay me voy, voy a venir a mi me mandaron de la oficina, y ya (...) bueno hoy vamos a hacer un examen y él creía que me iba a quebrar, y le dije, vea yo vengo aquí yo tengo el aval de la oficina mía, si usted me dice que no vuelva yo no vuelvo simplemente, mientras que pueda venir yo vengo, y ya me hicieron el examen, me dice tome aquí está, y me dice no se vaya</p>	<p>porque me nace porque así soy yo, pero bueno si lo voy a hacer, lo voy a hacer bien.</p>	
	<p>426-430... yo digámosle bueno tal vez al momento porque digamos yo llegué a tener cuadrilla a ser encargado de los 10, 15 empleados a cargo, y este pero también llegué un momento en que me los quitaron, que me (...) entonces ahí es</p>		<p>253- 258 ... y por eso yo nunca digo que no, y así (...) pero yo si alguien me llama, mire Walter ocupo tal cosa, y se usted puede o tiene o no tiene, y si yo tengo, yo le digo si yo si tengo, y veo a ver si puedo hacer entonces yo la llamo y le digo, o hágame el dibujo usted y yo se lo hago, estar uno siempre atento a no decir no, porque yo creo que tal vez (...) yo nací aquí y aquí me críe (...) una casita de madera pequeñita, pero</p>

	<p>donde uno dice bueno pero me dejó la experiencia, me dejó la experiencia y lo hice mejor que muchos pero diay todo depende de cómo uno lo tome.</p>		<p>con todos los vecinos ahí.</p>
ENTREVISTADO N° 8			
<p>27-33...Entonces en síntesis el proceso empezó alrededor de cuatro años antes de que me jubilara y concluyó en números redondos un año antes, pero charlas valiosísimas, porque hay algo que yo quiero destacar desde ahora, y es la preparación adecuada para que cuando la persona llegue al día en que sale jubilada/jubilado, no tenga un choque abrupto, sino que haya una transición, entonces yo pienso que a los que hemos llevado ese programa capacitación para la jubilación nos ha</p>	<p>468-471... a Dios gracias no me ha sucedido, no me ha sucedido, yo creo que yo empezaría a... yo a mis alumnos les exigía que fueran realistas, entonces si yo llegara a darme cuenta que una situación x no tiene solución, tendría que buscar la opción para poder salir adelante.</p>	<p>279-282... Dios jamás nos va a dar un problema que él a priori no sepa que no vamos a poder resolver, él nos da algo, un problema para que los resolvamos, entonces tenemos que convertir esa situación negativa, difícil o problemática o lo que fuere, en una oportunidad.</p>	<p>142-144... muy bien, muy bien porque por un lado un asunto fundamental en esto es mantener la mente ocupad, la mente ocupada, por nada del mundo se te ocurra aletargarte, haz crucigramas o acertijos, o lo que sea, pero mantén la mente súper, súper ocupada.</p>

ayudado demasiado, mucho más que lo esperado.			
			308-311... esa es otra cualidad muy valiosa, porque si tienes una meta y te haces a un lado por cualquier problemilla no vales, dolorosamente no vales, esa meta no la vas a alcanzar.
ENTREVISTADO Nº 9			
241-246...mi esposa es maestra, ya ella está jubilada, y, diay cuando yo me di cuenta ella ya estaba en la casa, porque el magisterio no da esto que tiene el ICE, una prejubilación, no, no, no, usted terminó...hasta luego, adiós, si le hicieron una despedida, se la hicieron ahí las maestras, hasta luego, entonces...pero no hay una preparación a eso, que si lo tiene el ICE. Entonces ¿qué me da sentido después de ahí? Bueno, yo vine preparándome mentalmente, ¿qué voy a hacer cuando me jubile?	343-350...entonces yo dije no, entonces yo me fui donde un compañero que el siempre me ha visto como un padre, y él es del Tecnológico, el es un ingeniero de industrial, pero del Tecnológico, entonces, yo le dije: Gustavo...yo de esta vara no sé nada, Tavo y ya Chavita el de Cartago renunció, pero vea yo tengo que ser el más humilde aquí, yo no puedo ir a sacar pecho porque yo de esto no se nada. "Ah, yo te pongo al día" Vea mae a mí lo que me interesa es maso menos lo básico, como es que se abre el correo		110-111...Pero lo que pasa es que yo siempre he sido muy cómodo, he tenido siempre un norte muy claro, osea, donde me pongan yo trato de hacerlo bien

	como es que se abre un correo que contesto en un correo, mae a quien le pongo copias. A: si... C: Diay cuando yo me di cuenta yo estaba hecho un gato.		
523-525...Me ayudó horrores, y los profesionales que usa, que tiene el ICE para eso, excelentes y si vos llegas algún día a trabajar en esa área con el ICE (hace una seña con la mano como tirando un beso)			168-170... ahora yo tengo que ver qué futuro me forjo aquí, porque aquí es donde estoy. Que voy a tratar de hacerlo mejor, subir salarialmente, si puedo hacer algo mejor
676-678...Como te organizan ellos, pero te preparan, por eso se llama preparación a la jubilación. Porque es una preparación a eso, y si, que la parte médica y la cosa, está bien, ya que las dietas y lo otro, pero más que todo esa parte psicológica.			
ENTREVISTADO N° 10			
219-225...En el ICE, en	243-244...¡Ay! Me llena	275...Que hay que tener paciencia y	

<p>el ICE, existe un programa que se llama pre jubilación, (20 minutos) son dados por charlistas buenos, digamos, charlistas pensionados, o de la Caja del Seguro, entonces yo fui a la, yo estuve, como, yo calculo como 3 años, todos los viernes, cada, cada 15 días... cada viernes de por medio iba a charlas, y eso le va ayudando a uno, e incluso le dicen a uno hasta cómo gastar el dinero, cómo guardarlo, cómo mantenerlo y así, yo, usted me pregunta y no sé su interés, pero a mi todavía me quedan prestaciones, y diay y gasto, ando aquí, ando allá, voy para Estados Unidos y todo.</p>	<p>mal... me pone malhumorado es, cuando tengo una dificultad, pero voy asimilándolo poco a poco.</p>	<p>primero que todo pedirle sabiduría a Dios.</p>	
	<p>261...por eso le digo, lo afronto, a veces de una manera malhumorado pero bien coordinada</p>		

	<p>318-319...Y la pulseó. Entonces hay que pulsearla uno en la vida. Eso me llegó y llegué y pedí cacao como dice uno, a la doña y la doña no quería y ¡ahh! Y ya estamos bien.</p>		
ENTREVISTADO N° 11			
<p>48-53... ya cuando a mí se me llegó el tiempo y pregunté que si me podía jubilar me dijeron que en seis meses. Y yo muy contento, ósea, saber que a me iba a pensionar. Inclusive ya los compañeros y el jefe me decían: no no pero usted todavía puede quedarse unos años más, usted está muy bien y se ve muy bien de salud, es un buen trabajador. Y yo decía no: es que hay un tiempo para cada cosa, ya se me cumplió este período, ahora yo quiero ver qué me pasa.</p>	<p>80-81...A veces no tengo nada que hacer y siento como que me quiero deprimir. Entonces busco algo que hacer, por lo menos agarro la calle</p>		<p>118-120... Si lo que pasa es que a veces necesito respuesta para ese carro y tengo que atenerme a mi hijo, que siempre pasan ocupados y hay que rogarles. Entonces si yo pudiera yo me meto ahí y yo busco.</p>

	<p>240-243... La verdad que yo a veces, muchas veces, he necesitado alguien para contarle y hay muchas cosas que uno quiere contar pero se las va guardando. Eso, en parte, va produciéndole a uno esa sensación de depresión.</p>		<p>213-215... es que yo pienso que si yo me decido hacer una cosa yo la voy a lograr y yo digo bueno yo voy a ir y consigo donde me den el curso de fotografía y lo voy a sacar...</p>
ENTREVISTADO N° 12			
<p>299-231...me costó después de la jubilación como 2 años o más volver a reubicarme no por haber dejado de trabajar no, si yo no me hubiera pensionado estaría felizmente trabajando si no hubiera sucedido nada de lo que sucedió ok...</p>			<p>347-349...perseverancia ese consistencia, perseverancia, dedicación y amor a lo que yo hago porque yo amo mi trabajo yo amo mi institución bueno la amo y yo hago las cosas con amor yo no hago las cosas porque me pagan porque no.</p>
<p>480-486....no recibí ningún tipo de capacitación para prejubilación, ni para la jubilación, pero yo ya venía con ideas de hacerme una cabaña de hacerme esto, yo toda la vida he tenido las artes</p>			<p>351-352... no la tenacidad yo creo que son parte de lo que me logra o me ayuda a lograr lo que yo me propongo.</p>

<p>digamole en pintura, en madera, entonces yo ya venía practicando algo, entonces los dos o tres primeros años pasé enfermo, decaído, deprimido, saliendo de un hueco muy grande que estuve, que gracias a Dios salí porque yo pensé muchas cosas, entonces salí, y salí le voy a ser sincero cuatro años después es que yo comienzo a disfrutar la jubilación....</p>			
<p>495-497... pero en esos tiempos no, mi jubilación realmente la estoy viviendo tranquilo, estoy aquí, le voy a decir algo a mí me encanta venir a trabajar aquí...</p>			

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA	
Objetivo 2 y 3 de la tesis: Reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en las personas adultos mayores jubiladas del APICE. Reflexionar sobre el sentido de vida que tienen las personas adultas mayores jubiladas del APICE a partir de los focos que lo integran.	
1. Rasgos de sentido de vida	
7. Fe y espiritualidad: subcategorías	
Valores o creencias personales	Reflejo de valores y creencias en el estilo de vida
ENTREVISTADA N° 1	
158-160... bueno vea en primer lugar yo soy una persona muy creyente en Dios y desde hace muchísimos años yo decidí que él era el que iba a gobernar mi vida...	200-203... bueno yo me congreso en una iglesia cristiana este desafortunadamente solo los domingos puedo ir pero es un grupo muy lindo me han dado muchísimo apoyo y son mis amigos todos a pesar de que la mayoría de gente es muy mayor cierto si per pero ellos me apoyan muchísimo son muy importantes para mí claro que si uuuy....
163-166... para mí el concepto de dios es lo más importante en todo lo que tiene que ver con mi vida que él es el que me ayuda a decidir el que me da muchísima fortaleza en los momentos de prueba y el que me motiva a seguir adelante aunque muchas veces cuando uno se siente apachurrado es porque uno no cree en nada y en el caso mío yo creo en dios...	261-263... yo creo que hasta el día de hoy Dios me ha puesto en el camino muchas cosas que me han ayudado y que gracias a él he sido muy optimista y nunca me he echado para atrás no me he apachurrado entonces para mí el optimismo es toda mi vida....
	170-173... todo lo pongo en manos de Dios y soy una persona que yo diría que soy muy feliz porque en realidad no soy de las personas que me hecho a morir o que me deprimó o que me pongo a llorar o cosas así no yo digo no señor esto es muy duro y yo no lo puedo manejar ayúdeme usted ya otra vez y ya está...

<p>176-177... ah rotundamente después de Dios mis hijos ah si no Dios ocupa el lugar número uno y después mis hijos definitivamente...</p>	<p>353-356...nadie si usted es honesto con su familia si usted no se entrega por completo a su familia a su esposo o a su esposa a sus hijos a sus hermanos las cosas caminan patas para arriba entonces para mí uno de los valores más importantes es la honestidad.</p>
<p>189-195... toda la naturaleza todo lo que nos rodea fue creado por Dios y Él nos lo dio para que lo administráramos porque así dice génesis que nosotros vamos a ser los administradores de toda esa naturaleza que él nos dio y yo pienso que le hemos fallado mucho a dios con la naturaleza entonces yo siento que me puedo involucrarme en eso porque puedo sentir que estoy cuidando un poquito todo eso que Dios nos dio para que los nietos puedan disfrutar del agua por lo menos verdad que ya dentro de unos años se supone que no va a haber agua entonces he eso para mí es prioridad definitivamente...</p>	<p>356-368...muy ligado a la honestidad va la sinceridad si usted es una persona falsa que puede esperar de la vida si usted todo lo disimula con una mentira está fatal entonces la sinceridad es muy importante a mí un amigo hace muchos años puede ser hace unos 40 años me dijo vea le voy a decir una cosa la sinceridad es como las especies tiene que ser poquitita porque mucha molesta y usted es demasiado sincera (silencio) eso duele y a través de los años yo no he cambiado eso la gente sabe que lo que yo digo es lo que estoy pensando y no lo disimulo puede ser que utilice palabras más adornaditas para que no suene tan duro pero para mí la sinceridad es muy importante ósea que la gente sepa cómo soy yo que estoy pensando no que usted se queda a quien sabe si está de acuerdo conmigo o no está de acuerdo mmm mehizo una cara rara pero no sé si estará de acuerdo o no está de acuerdo no vea en mi trabajo mis amistades mis hijos mis hermanos saben que cuando yo digo algo es lo que estoy pensando en esos momentos así de sencillo.</p>
<p>349-351... bueno vea yo hay muchísimos valores pero yo creo que si no es el más importante es uno de los más importantes la honestidad si usted es honesto muchas cosas le van a salir bien si usted no es honesta con su trabajo usted no va a trabajar como debe ser...</p>	
<p>357-358... si usted es una persona falsa que puede esperar de la vida si usted todo lo disimula con una mentira está fatal entonces la sinceridad es muy importante a mí...</p>	

<p>368-371...entonces para mí la honestidad y la sinceridad son piezas muy importantes de los valores sin quitarle merito a todos los otros pero la honestidad y la sinceridad van muy de la mano y son muy importantes en la vida para mí son muy importantes si no lo mas importantes.</p>	
<p>ENTREVISTADA N° 2</p>	
<p>111-112... pedirle mucho a Dios que le ayude, que le dé fortaleza para continuar hasta donde me la presta verdad como dicen...</p>	<p>110-112...que ay que mi mamá está enferma, que hay que es que, hasta donde uno puede evitar eso verdad, pedirle mucho a Dios que le ayude, que le dé fortaleza para continuar hasta donde me la presta verdad como dicen.</p>
<p>212-213... ah sí, eso sí, a mí me gusta expresar lo que siento y mis ideas, y si me siento mal también lo digo.</p>	<p>225-229... es que yo pienso que yo heredé de mi papá o aprendí a ser una enamorada de la vida, para mí la vida es un don, es un don que hay que saberlo aprovechar, saberlo disfrutar verdad, y este, y si uno a estas edades no llega a sentirse el valor que tienen todas esas cosas pues yo no sé cuando, no hay momento, diay yo no sé cuando, diay morirán en su ley la gente que es así, inconforme verdad</p>
<p>242-244...diay de la vida yo valoro, de la vida entera y los generales, valoro más que nada el tener la salud, porque para mí la salud es primordial para que usted continúe y siga luchando etcétera, etcétera, si no hay salud no hay nada de la vida verdad</p>	<p>256-258...yo estoy conforme con mi vida, fue muy difícil al principio pero yo agarré como dicen las riendas de mi vida, yo misma y así logré salir, enfrentarme a muchas cosas, a esos desatinos internos que uno tiene</p>
<p>248-251... bueno mirá yo soy de las que opino que a Dios rogando y con el mazo dando, yo he sido muy estructurada en mis cosas, en lo que yo he pensado, en lo que yo he querido, cómo hacer las</p>	

cosas, y siempre por supuesto con la fe puesta en que, yo no soy muy religiosa porque no lo soy pero vea que vacilón porque a mí me gustan las cosillas así...	
263-269... yo pienso que los valores que uno tiene, digamos el ser honrado, el ser trabajador, el respetar verdad, tener este ese respeto hacia las personas, el ser considerada, porque yo creo que en estos momentos tan feos que estamos viviendo, hay mucha decadencia de valores y yo creo que los valores son pieza fundamental para que usted pueda hacer una vida digna, no es necesario ser rico, pues el dinero ayuda pero yo he visto gente sencilla, muy humilde, que cría a sus hijos, pero los cría con valores y van echando pa' lante, eso es lo más importante, los valores...	
273-275... aunque la hija de uno ya sea una persona mayor o qué se yo, este que lo respeten a uno, me entiende, para mí lo más importante es que exista ese respeto y esa consideración para con uno.	
287-290... también hay otros valores, como el no ser hipócrita verdad, el no tener doble cara, sino que lo que yo pienso yo digo, y no ese doble discurso, que tarde que temprano usted una persona empieza a tratarla y se da cuenta de que esa persona tiene un doble discurso.	
ENTREVISTADA N° 3	
164-167... El conocimiento de Dios, eso me ha ayudado pero cualquier cantidad y me ayuda todos los días, porque como le digo uno siente muchos sentimientos de culpa y se quita muchas piedras de encima que venía cargando y cargando ahí un saco, entonces cuando uno ya tiene más conocimiento de las cosas, sabe que no se mueve nada sino es Él...	146-149... cuando uno aprende a quitarse los sentimientos de culpa, a saber que se equivocó pero que tiene oportunidad de rectificar y que si tiene que pedir perdón, pide y ya y sigue adelante, entonces eso me hace sentirme feliz porque ya no vengo arrastrando todo el peso....
168-169... Si yo no puedo cambiar nada, yo no puedo cambiar nada, entonces todo se lo entrego para que él lo haga, entonces eso	507-509... hay un Dios perdonador y que hay esperanza y que a pesar de todas las tortas que se jalieron y que diay que Dios es

cuesta no es así.	borrón y cuenta nueva.
190-193... yo creo en Jesús y en María y todos ellos son intercesores, ayudadores, acompañantes de todo ese camino y yo no sé yo estoy muy contenta, yo estoy feliz y súper agradecida con mis padres que me enseñaron mi religión se los agradezco infinitamente...	
200-202... yo estoy muy contenta porque yo me agarre de la religión no lo hice como un escape porque así empezó algo muy espiritual pero si me afiance más...	
210-212... en diferentes situaciones que uno tiene en la vida siempre fue mi apoyo es como lo más fácil que hay, uno sabe que hay una cuerda por donde va pero si le cortan la cuerda de donde se agarra.	
299-301... La honestidad, el dominio propio, para mí el dominio propio es fundamental, yo he estado en situaciones donde el dominio propio me ha, me ha, se me hace muy, muy necesario.	
341-342... La honestidad es muy importante, una persona honesta, honesta consigo misma también.	
509-512... Si es que para mí la espiritualidad le cambia la vida a uno por eso, porque hay esa aceptación, hay madurez, y no es así, muchas personas no saben lo que es espiritualidad, mucha gente piensa que espiritualidad es estar rezando un Rosario, y eso no es espiritualidad para nada.	
521-523... Una persona espiritual es feliz, alegre, y si está triste un ratillo, diay sí todo el mundo tiene derecho de estar triste pero no le queda ahí pegado. A ratos me sacudo y sigo caminando.	
ENTREVISTADA N° 4	
254-261... yo le digo –vea el oro y esas cosas no valen, eso no vale- le digo yo, eso no hace a la persona por eso yo nunca uso nada, yo no uso absolutamente nada, ni reloj, ni anillos ni nada, porque yo vivo como San Francisco decía entre menos uno tiene más libre es, yo, esa es la libertad que a mí me gusta, que yo salgo	109-116.. Bueno, desde que yo soy chiquitita desde que tenía 7 años, yo me recuerdo que pasaba ahí por la iglesia metida, porque yo me recuerdo que mi mamá me decía –vea a esa chiquita tiene 7 años y ya ha hecho 20 tortillas y yo sólo he hecho 10, entonces desde chiquitilla a mi me ha gustado

<p>de mi casa y no echo llave, y yo digo, toda la vida he vivido ahí, en 37 años que tengo de vivir ahí, y nunca he echado llave, porque digo yo así se mete el ladrón y que no le cueste para que así no me dañe mucho, (risas), y nunca se me han metido, a mí nunca se me han metido, y eso sí tengo que yo no soy apegada a las cosas materiales.</p>	<p>meterme en la iglesia, en esto y aquello después pertenezco a la Legión de María desde que estoy joven y entonces siempre he sido como muy activa entonces, siempre me ha gustado aconsejar a la gente e ir a hacer visitas a las casas, porque a veces ve uno unas casa tan lindas pero adentro están solas, a veces ve uno a viejitos que están solos...</p>
	<p>293-296... Sí, lo que pasa es que nos reunimos cada 8 días y ya me queda difícil, venir desde, bueno si salgo temprano de aquí como a las 11 puedo ir a visitar a una señora que era de la Legión de María que está en el Hospital entonces me queda tiempo para eso, entonces me voy y ya quedo contenta porque pude compartir tiempo con ella.</p>
	<p>307-313...Diay en la Legión de María nosotros lo que tenemos es que visitamos a enfermos, visitamos a hogares de ancianos también, y es bonito porque aunque no sean de la religión católica la gente se encariña con uno, porque a veces uno llega y uno respeta aunque seamos de la religión católica tampoco les vamos a pedir que se conviertan sino que aprovechamos para llegar y saludar y hay señoras mayores tan solitas y ahí le preguntamos -¿cómo ha seguido? ¿Cómo le va con el tratamiento?- y a mí me encanta.</p>
<p>ENTREVISTADA N° 5</p>	
<p>57-59...Es que no, es decir, ahí yo sentí la mano de Dios. Cuando a mí me llamaron y yo empecé a trabajar ahí y me quedé, yo sentí que ahí estuvo esa mano que me sostuvo y me levantó. Así es.</p>	<p>46-48...si es ser uno agradecido con Dios y con esas instituciones que lo acogieron con poco estudio porque era nada más en ese momento un bachillerato y mecanografía y ya.</p>
<p>128 -129...Y yo siento que si yo tengo a Dios en mi alma, a mi no me va a faltar nada nunca....</p>	<p>436- 438...Yo lo que más valoro en este momento es la independencia que yo tengo. El saber que yo soy dueña de un ranchito, que sólo Dios me podrá echar de aquí, que yo soy totalmente independiente, hasta hoy, no sé mañana...</p>

<p>154 -157...Dios estuvo conmigo siempre. De hecho yo siento que de ahí es de donde yo me he agarrado. Cuando ya se murió mi papá, mi mamá, mis hermanos. Diay siempre yo dije el Espíritu Santo me tiene que apoyar a mí para que yo me sostenga en él. Yo pienso que esa es la base: Dios...</p>	<p>441-443...Yo pienso que lo que yo más valoro es eso, esa independencia que yo tengo, solo dependo de Dios, porque todavía, puedo bañarme sola, eso para mí es lo que más valor tiene en mi vida....</p>
<p>127-129...Vieras que yo pienso que, bueno primero, que siempre he sido una persona de mucha fe. Y yo siento que si yo tengo a Dios en mi alma, a mi no me va a faltar nada.</p>	
<p>227-229... morir en una cama, no en un accidente, no violentamente. Eso es lo que le pido, y que si me toca una enfermedad difícil, yo la acepte y la asimile tranquila y que mis hijos también la acepten....</p>	
<p>ENTREVISTADA Nº 6</p>	
<p>51-52... fue tan grande y poderoso dios, la virgen, maría auxiliadora, me salvaron, me sanaron a mi hijo...</p>	<p>157-158... le doy gracias a dios que me ha dado esa fuerza ese valor para luchar, para salir adelante....</p>
<p>197-198... las bases morales y espirituales, con las que me criaron, que las tengo arraigadas y que se las he transmitido, a mis seres queridos.</p>	
<p>327-337... yo creo en dios ,y la virgen santísima sobre todas las cosas, sin fe, no somos nadie, hay que ver que dios es tan grande y poderoso, porque le da a uno todo, a veces digo ay señor ayúdame, todo se lo resuelve a uno, yo le digo muchas gracias diosito ay veces me llama el abogado ,mama que tengo un juicio, que esto o que el otro, dios te va a ayudar ya, una velita san Antonio, hay veces se me pierden las llaves y le pongo un a velita a Toñito, a la antigua y aparecen las llaves, ay gracias Toñito entonces dígame yo tengo que tener mucha fe en dios cuando operaron a mi chiquito, l procesión de María Auxiliadora pasaporelhospital de niños, yo me</p>	

<p>hinue, le suplique, virgencita salva a mi hijo, sánamelo, y era a corazón abierto y dice el peditra AlfonsoRodríguez Esquivel (ves que me acuerdo del nombre, risas) que fe la suya, dios le va a salvar ese hijoy ahí está un abogado de primera ,en los momentos dificiles de mi vida, Dios me ha dado.</p>	
<p>345... sin esa fe de lucha en el futuro y si dios está conmigo, ¿quién contra mí?</p>	
<p>ENTREVISTADO N° 7</p>	
<p>332-334... el seguir en la medida de lo posible la palabra de nuestro señor Jesucristo, porque él vino a abrimos los ojos, fijate que una persona sin esa palabra de Dios, vive así como un animalito.</p>	<p>64-66... gracias a Dios yo si he sido un poco creyente, no tan alejado de la iglesia ni nada pero di gracias a Dios yo me agarre del Señor, y creo que aquí me tiene para algo será</p>
<p>338-341... que nuestro señor Jesucristo nos enseñó, amar a Dios sobre todas las cosas, o en el caso mío agregaría en la medida de lo posible, lo que pasa es que yo creo que soy demasiado débil y fallo a menudo, pero amar a Dios sobre todas las cosas y amar a tu prójimo como a ti mismo.</p>	<p>74-76... cada vez tengo que darle más gracias al Señor, diay y seguir adelante porque no queda más y a ver que propósito tiene el Señor para mí, será que, no se algo habrá hay que esperar a ver.</p>
	<p>125-129... diay no que le digo, diay mi meta es darle gracias a Dios todos los días di porque me da vida y diay mientras me tenga ahí voy, y él me va marcando esas vías y entonces diay yo creo que la meta mía es diay seguir adelante y hasta que Dios me de vida, digámoslediay ya uno con nietos este diay ya lo que le dé es para ellos y para los hijos, diay ahí vamos.</p>
	<p>351-352... si Dios me da vida, que voy a ver, uno tiene (...) ya ayer pasó ya ahí no hay nada que hacer.</p>
	<p>455-460... no se daba cuenta que hay valores que yo los había perdido, digamos que era si la familia, la forma de uno, porque uno es muy descuidado a veces con uno mismo, y entonces he uno se da cuenta que no que uno vale mucho, y vale mucho y tiene que darse a valer, y entonces diay yo a veces (...) que pasa si usted no tiene, si usted no valora lo que usted hace o lo</p>

	que siente o lo que es, di pa' que estamos aquí.
	469-471... por eso pero esta uno conforme a como lo tiene el Señor y tiene un, di ahí va uno y que está haciendo las cosas las sabe llevar, pero si me siento, como le digo a veces me falta.
ENTREVISTADO N° 8	
332-334... el seguir en la medida de lo posible la palabra de nuestro señor Jesucristo, porque él vino a abrirnos los ojos, fijate que una persona sin esa palabra de Dios, vive así como un animalito.	266-272... la palabra de Dios, es sagrada, el que diga que no, que Dios lo perdone, pero veámoslo serenamente, tratemos de ser objetivos, si esa biblia no existiera, si la biblia no existiera, algo internamente a mí al menos, me dice Luis Guillermo no debes mentir, no debes robar, no debes hacer, y viene esa serie de cosas, entonces en una forma similar, ese sentido de vida, algo parecido para dar la respuesta, te dice cómo actuar, cuándo actuar, dónde, te guía, te guía casi de una forma intuitiva para que tú puedas adaptarte a la realidad de tu momento.
338-341... que nuestro señor Jesucristo nos enseñó, amar a Dios sobre todas las cosas, o en el caso mío agregaría en la medida de lo posible, lo que pasa es que yo creo que soy demasiado débil y fallo a menudo, pero amar a Dios sobre todas las cosas y amar a tu prójimo como a ti mismo.	279-282... Dios jamás nos va a dar un problema que él a priori no sepa que no vamos a poder resolver, él nos da algo, un problema para que los resolvamos, entonces tenemos que convertir esa situación negativa, difícil o problemática o lo que fuere, en una oportunidad y entre más oportunidades.
403-404... el saber que soy hijo de Dios y que él tiene una misión para mí, que no depende de mí pasar de aquí a la siguiente vida, depende de él, depende de Dios.	342-349... Entonces velo de esta forma, hay dos líneas conductuales para mí, que son una sola, con dos maneras de decirlo, nunca le hagas a nadie lo que no te gustaría que te hagan a ti, y la otra forma de decirlo, más o menos lo mismo, trata a tu prójimo como te gustaría que te traten si estuvieras en la posición de él o ella. Entonces con esas dos directrices que la biblia te da, tú procurarás llevar una vida linda, agradable, una vida según los mandatos de Dios, una vida en la que tú te sentirás satisfecha de tú conducta y verás que la gente te trata con amor, con aprecio y con afecto, con agrado, que no eres una piedra en el zapato de nadie, que no eres alguien que nadie

	quiere que esté con él o con ella.
	390-392... Entonces qué sucede, que tu forma, tu forma de pensar, o vivir, tu filosofía o tu convicción de vida, hace que tú seas de tal o cual forma eso es muy importante, ya uno que lo ve en retrospectiva, siente que eso valió la pena.
	411-414... yo le pido a Dios que me dé la vida que él me quiera dar pero alegre, que no sea un cascarrabias que la menor cosita se enoja y se pone mal con todos los demás y a veces yo, por ejemplo yo siempre le he insistido en que uno debería pensar lo que va a decir.
	455-456... Dios me dio a mí todas las herramientas para que yo pueda enfrentar cualquier cosa que él me ponga en la vida, cualquier problema, cualquier situación.
	492-494... al final del día dices Dios mío gracias me iluminaste me hiciste ver qué era lo que tenía que hacer y eso es lo que te permite ir más fortalecido hacia el futuro.
ENTREVISTADO N° 9	
	207-209... Pero Diosito como que siempre me ha ayudado, porque me ha dado lo mejor, yo digo la mejor empresa a la cual yo pude haber ingresado, es el ICE...
ENTREVISTADO N° 10	
139... Sí gracias a Dios, primero Dios y luego todo lo demás.	118-119... Una alegría increíble y darle muchas gracias a Dios, de que llegué a la meta y llegué a pensionarme con muy buena salud
192-199... Porque soy, soy creyente de Él y leo mi Biblia a ratos, ahí, no soy de golpearme el pecho, pero sí oigo, incluso a veces oigo, eh, programas cristianos y uno así va asimilando, esa es la idea que yo tengo.	333-335... es la rectitud que Él me va a dar por eso es que estoy aquí, he soportado y me han soportado, porque yo he soportado y me han soportado.

<p>365-367...sé que si yo le hago un daño a usted, se me revoca a mí y ahí va y así.</p>	
<p>ENTREVISTADO N° 11</p>	
<p>290-291... Yo creo que para uno lo más importante es ser feliz. Aunque cuesta tanto verdad.</p>	<p>187-190... Y solo el hecho de llegar a pensionarse uno es de darle gracias a Dios. Porque uno dice Dios mío como yo transcurrí todo este tiempo trabajando y nunca pensaba que iba a llegar el día que ya esa cuestión se iba a terminar. Ahora lo que Dios me permita vivir tengo que disfrutarlo y darle gracias él.</p>
<p>328-331... Bueno yo voy a misa todos los domingos y después cuando me acuesto yo le doy gracias a Dios y hago una oracioncita y al amanecer también. Le doy gracias porque me da la oportunidad de ver el día, de ver entrar la claridad y levantarme. Por todas esas cosas yo le doy gracias.</p>	
<p>ENTREVISTADO N° 12</p>	
<p>113-115... usted peca porque usted quiere, usted se salva porque usted quiere, esa es la verdad, somos dueños de nuestra verdad, entonces todo eso yo lo he llegado a entender a los años y eso es lo que me hace tener mejores razones para vivir.</p>	<p>67-68... aprendí que dando lo mío, sin esperar recibir es como me siento mejor....</p>
<p>225-227... te soy sincero esa es la base espiritual que uno busca porque si no, como decimos nosotros hay que abrir puertas, si usted abre una puerta ya estás en posición.</p>	<p>253-255... soy muy creyente un practicante hijo de Dios me dejo guiar por el yo pongo mis fuerzas me baso en la sabiduría de el.</p>
<p>236-242... no es que Dios te va a decir no venga yo te voy a hacer que no fume eso te lo voto no, es que hablándome de la palabra me da el espíritu y me da la conciencia yo veré si obedezco o no ok, entonces eso me a echo salir de un montón de cosas y vivir cosas nuevas durante muchos años, pero ahora estoy viviendo el fruto de muchas cosas que me dijeron y yo no le ponía mucha atención hoy si hay alguien que me está abriendo mas la mente es el espíritu santo pero guiado por una persona que me está explicando la verdad</p>	<p>274-277... yo voy detrás de mi conversión y salvación y para eso tengo que testimoniar, entonces el darle testimonio a los hijos, el darle testimonio a las personas y decir que realmente Jesucristo si cambia a una persona me motiva a alcanzar todas esas metas....</p>

eso es muy bien guiado sí.	
249-252... yo sé que si yo me dejo guiar bien por el espíritu de Dios yo soy muy creyente un practicante hijo de Dios me dejo guiar por el yo pongo mis fuerzas me baso en la sabiduría de él, yo leo mucho el libro de proverbios y sabiduría y ahí está todo este entonces basado en eso, en mi decisión....	
570-573... yo estuve metido en la iglesia en diferentes cosas y creí que estaba cerca de Dios y no, no estaba cerca de Dios, llegue al convencimiento de que tenía que esforzarme más y hacer más cosas para estar cerca de Dios...	

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA		
Objetivo 2 y 3 de la tesis: Reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en las personas adultos mayores jubiladas del APICE. Reflexionar sobre el sentido de vida que tienen las personas adultas mayores jubiladas del APICE a partir de los focos que lo integran.		
1. Rasgos de sentido de vida		
8. Sentido de Propósito: subcategorías		
Razones significativas para vivir	Significado del APICE para la vida	Personas, instituciones o asociaciones que fortalecen el propósito de vida
ENTREVISTADA N° 1		
196-198... pero en cuanto yo pueda dedicarme a eso lo voy a hacer porque no solo es algo que me motiva a mí sino que siento que es una deuda que tengo con Dios de cuidar un poco la naturaleza...		200-203... bueno yo me congreso en una iglesia cristiana este desafortunadamente solo los domingos puedo ir pero es un grupo muy lindo me han dado muchísimo apoyo y son mis amigos todos a pesar de que la mayoría de gente es muy mayor cierto si pero, pero ellos me apoyan muchísimo son muy importantes para mí claro que si uuuy...
424-426... todo mi familia para mí mi familia es muy importante todos eso es una razón para vivir por supuesto que mis hijos ahora mi nieta sí y yo diría vea dentro del concepto que yo tengo de Dios...		209-210...: no y yo tengo muchas amistades también si que nos vemos no muy a menudo no por ellas sino por mí que yo no puedo salir en la noche.
426-430... yo soy una persona que acepto la muerte como un paso inevitable necesario sin embargo a mí me encanta vivir así de sencillo me encanta sentir útil		424-430... todo mi familia para mí mi familia es muy importante todos eso es una razón para vivir por supuesto que mis hijos ahora mi nieta sí y yo diría vea dentro del

<p>este me encanta todo lo que hago entonces todas esas son razones para querer vivir definitivamente me gustaría ver a mi nieta grande me gustaría ver a mis hijos casados entonces son razones que ayudan para seguir viviendo...</p>		<p>concepto que yo tengo de Dios yo soy una persona que acepto la muerte como un paso inevitable necesario sin embargo a mi me encanta vivir así de sencillo me encanta sentir útil este me encanta todo lo que hago entonces todas esas son razones para querer vivir definitivamente me gustaría ver a mi nieta grande me gustaría ver a mis hijos casados entonces son razones que ayudan para seguir viviendo.</p>
<p>ENTREVISTADA Nº 2</p>		
<p>146-153...el tiempo a uno le falta, el tiempo falta, fijate vos que yo soy una que tampoco me gusta forzarme mucho me entiende, yo también necesito mi tiempo de descanso y me programo, el miércoles voy a hacer tal y tal cosa, voy a hacer tales y tales mandados, ya esteel martes tengo que ir aquí, yo me voy programando porque al menos yo me cuido en mi salud porque a menos yo soy hipertensa, entonces no quiero como sentirme muy presionada así ni mucha cosa, entonces ahí poquito a poco, lo que se me vaya apareciendo que a mí me guste, yo me involucro.</p>	<p>161-162... en la asociación sí me gusta asistir cuando me invitan a talleres y esas cosas y las actividades de los paseos por lo general siempre voy, a las celebraciones y todo...</p>	<p>66-69...toda la vida tuve una suerte enorme, compañeros buenos, jefes buenos, buen ambiente, entonces este sí afecta, lo que pasa es que como yo vivo cerca, de vez en cuando alguna amiga, alguna compañera me invita, mirá que vamos a almorzar entonces ahí llego y los visito.</p>
<p>242-244... valoro más que nada el tener la salud, porque para mí la salud es primordial para que usted continúe y siga luchando etcétera, etcétera, si no hay salud</p>	<p>365-367... sí me encanta ir y hablar y vacilar y después nos gusta mucho el baile y a ellos también, todo mundo ahí en el ICE baila pero increíble, es lo</p>	

no hay nada de la vida verdad....	primero que hacemos verdad, cuando hacemos los paseos, Dios guarde, no puede faltar la música.	
393-394...¿qué cosas me aportan razones para vivir? diay en estos momentos uno como mamá una razón es mi hija este ¿qué otra cosa más? di yo creo que eso es lo más importante.	366-374...sí me encanta ir y hablar y vacilar y después nos gusta mucho el baile y a ellos también, todo mundo ahí en el ICE baila pero increíble, es lo primero que hacemos verdad, cuando hacemos los paseos, Dios guarde, no puede faltar la música, entonces ahí sí, pero yo no quiero porque yo fui muy responsable toda la vida, si usted a mí me decía, miránecesitamos hacer un grupo para estudiar tal y tal y tal cosa, encontrémonos en tal lado a las 7 de la noche, yo a las 7 de la noche estaba ahí, entonces yo me involucraba mucho, y yo fui muy responsable y pienso que sigo siendo una persona responsable porque diay la prueba es que me metí ahí y ahí estoy hace 3 años, y ojalá pues algún día me suplan porque también todo tiene un límite verdad, pero sí uno busca que hacer Dios guarde.	
	402-406...bueno digamos en la asociación ellos por lo general lo que se ha hecho es planear las fiestas planear algunas actividades este para motivación para, para uno y cosas así entonces uno lo que hace es cada vez que nos dicen van a	

	dar una charla de tal y tal cosa yo voy por lo general voy hay muchos, muchos, muchos que solamente van a los paseos no les interesa pero a mí si me gusta aprender.	
	416-418... fíjate que el vacilón es que a muchos de ellos uno no los conocía el Ice es tan grande verdad pero día uno ahí llega y se sienta y empieza a conversar con ellos y uno empieza a hacer la amistad para disfrutar el día a mí me gusta mucho conversar.	
ENTREVISTADA N° 3		
		420-421... Es que digamos esa fundación pro vida que es de nosotros, de la asociación. Si soy persistente en ese tema, porque es defender la familia, la vida...
ENTREVISTADA N° 4		
48-51... voy a las reuniones de la legión de María, eso me ayuda mucho, porque siempre que llevo yo un dolor y cuando he tenido esa reunión ya no me duele nada, eso lo relaja entonces me encanta ir a las reuniones de la Legión de María y vamos a visitar a personas mayores y ya le piden a uno un consejo y eso a mí me encanta.		261-265... todos los vecinos me quieren mucho claro, como yo tengo una propiedad y les paso regalando que guineos, que zacate, que bananos y a todo el vecindario les regalo porque qué hago yo uno con tanta cosa y decía mi mamá, regale las cosas cuando están buenas no cuando están podridas entonces sí eso a mí me encanta, mis vecinos son muy bella gente.
56-62 ...pero si paso ayudando a mis nietos a hacer tareas y si son vivos porque		

<p>ahí llegan a hacer las tareas, yo les ayudo mucho a hacer tareas y a una señora que tiene 60 años, 61 años y está en quinto grado de escuela, y tengo mucho tiempo de estar ayudando a la señora pero me encanta porque eso son cosas que ya a mí se me han olvidado pero ahí tengo que ver qué hago ir y repasar, o sea, a veces he durado desde la 1 de la tarde hasta las 10 de la noche pero es para entender la materia...</p>		
<p>242... Es que yo no sé pero lo que más me gusta es ayudar a los demás...</p>		
<p>ENTREVISTADA N° 5</p>		
<p>168-169...A mí lo que me mueve cada día es saber que estoy vivo. Despertarme y ver la claridad del día. Y después que uno se pone a ver ahora todo diferente.</p>	<p>72-73...Exactamente. Los paseos de APICE, todo eso. Para mí importante eso, bueno la salud que tengo.</p>	<p>411-413...“el hecho de reunirse con las compañeras ahí en esos paseos, y se da uno sus gozadas. Si hay una piscina por ahí, se pone uno un vestido de baño y riquísimo. Ya eso es un rato completamente diferente, en vez de estar uno todo el día metido en la casa...</p>
	<p>396-399...Pero si el grupo el APICE si está muy organizado en eso. Vieras que bonitos los paseos, muy alegres, la gente baila, se han hecho parejas. Viera que bonito. Lindísimo. Y hay piñata y en navidad rosarios del niño con tamales, una cosa bellísima.</p>	
	<p>410-412...Todavía hay mucho que hacer.</p>	

	Y aunque no sean cosas grandes, por ejemplo el hecho de reunirse con las compañeras ahí en esos paseos, y se da uno sus gozadas. Si hay una piscina por ahí, se pone uno un vestido de baño y riquísimo.	
208-210...De satisfacción, claro, si de satisfacción, porque yo me siento orgullosa, con mis hijos, con mi familia. Estoy realizada, con el esfuerzo que he hecho, y todo el mundo me lo dice que muchacha mas especial, como es de bella ella es especial.		
ENTREVISTADO N° 6		
14-16... significativo para mí, ante todo es la salud, verdad, porque uno sin salud no es nada, bueno la gente dice la salud y el trabajo, pero ya yo no digo trabajo, porque ya lo tuve muchos años, gracias infinitas a dios, pero si la salud es indispensable...	219-221...los cursos de computación, ahorita mismo ,estoy llamando y motivando a la gente, para estudiar inglés, para que por lo menos digan goodmorning, vamos a darles cursos de inglés en las oficinas de APICE...	85-86...me gusta AGECO.
76-79... ah!! Una dieta, pero que usted no tiene idea, yo me cuido, yo no como grasas, no como natilla, yo no como chicharrones, digamos de todo un pedacito, para probar si 4 expectativas de la vida de uno, que uno tiene que cuidarse, desde antes, lo que le digo yo a los muchachos, desde antes cuidarse, para llegar a una vejez tranquila.	354-358... porque yo tengo una buena relación con los compañeros, yo los llamo y los saludo tal vez sabe a jactancia pero cuando yo salí todos pusieron la renuncia, porque yo no estaba, en la asociación, porque ellos creyeron que me habían quitado a mi siempre nos llamamos nos visitamos vamos a tomar café a tal lado. En estos problemas de	370-372...como le dije antes en el barrio yo estoy en la asociación de desarrollo del barrio visitamos gente se le da un diario al que más necesita porque se quedó sin trabajo. Porque está enfermo.

	muertes en mi familia, todas llegan.	
112...bueno para mí el servirle a la gente siento una satisfacción tan grande	367-368... (APICE) es un motivo, para seguir uno luchando, seguir viviendo, no estar ahí estable como un vegetal sino que tiene uno, una meta.	
367-368... si, porque es un motivo, para seguir uno luchando, seguir viviendo, no estar ahí estable como un vegetal sino que tiene uno una meta.		
ENTREVISTADO N° 7		
403-411... día yo me levanto y siempre igual voy a trabajar no voy a dejarme vencer porque no este yo madrugo mucho, yo a las seis de la mañana pero porque por que ya es mi forma de ser, y entonces si yo empiezo a quedarme en la cama, le estoy dando chance a lo que no tengo que darle, entonces uno tiene que ser positivo en ese sentido, tiene que dejar que hay veces que uno se siente cansadillo, y la señora mía le digo hay si estoy cansado, no se tal vez un día que no he hecho nada, tal vez el día que no hago nada es el día que más cansado me siento y entonces llego y le digo que raro, cuando trabajo no me siento tan cansado, cuando no trabajo me siento cansadísimo, ahí si sea estar sentado	481-486... le han aportado significado a mi vida, si porque bastaste porque está uno pendiente de cuando es la actividad, llevaba uno (...) con compañeros que tiene tal vez 3, 4 meses de que no los ve o tal vez compañeros que se acaban de pensionar y cuando (...) entonces si si me ha dado mucho y le da uno valor a las cosas, yo siento que uno, vea a mí la gente me dice, usted le quedaba poquito yo sé y darse ese valor que uno todavía siente capacidad.	176-183... digamos la meta de nosotros bueno a mí me toca entregar ahora el 7 de setiembre porque ya termino período no sé si me irán a elegir pero creo que en dos años que he estado ahí hemos estado ahí hemos innovado mucho la asociación, la hemos innovado en el sentido de que, de que en estos dos últimos años la cogimos gente que veníamos pensionados y entonces al principio si tuve muchos problemas porque los más mayores pensaron que era que los estábamos dejando afuera pero no, diay gracias a Dios ahora ellos han comprendido que más bien están contentísimos no quieren que nos vayamos.

viendo tele, a mí me hace falta yo no sé.	<p>509-514... queremos mejor calidad de vida para ellos, para ellos que para nosotros, porque nosotros que todavía aguantamos más y entonces cuando uno les habla a ellos a las personas, uno dice no no queremos el beneficio pero para las personas más mayores pucha que todos vamos para lo mismo, tenemos que pensar en que yo voy a llegar dentro de 5 años si Dios quiere y me tiene vivo todavía a pasar lo que están pasando estos momentos los adultos mayores.</p>	<p>191-195... pero no no la meta es esa darles un mejor vida a ellos tanto a ellos como a nosotros porque si llevamos un curso digamos como el Inglés, diay todo el que quiera ir que vaya este les dimos curso de pintura y una de las muchachas de la universidad fueron a dar de salud y de estilo De vida...</p>
	<p>562-567... yo digo que eso de estar andando (...), incentivar al pensionado a que no se quede a que siga que siga, que es valioso, eso es algo de lo primordial, de lo primordial es que el pensionado se sienta que el sigue valiendo igual, ya, porque, porque si estoy pensionado, ahh no ese maé ni lo tome en cuenta porque ya ni trabaja, no no entonces esos son los valores que hay que dar que tenemos que sentir, que si valemos, claro que valemos porque por experiencia.</p>	<p>491-494... tal vez si no estuviera no lo sentiría, pero siento que soy importante pero bueno la asociación me ha aportado a mí pero yo he aportado entonces es una satisfacción me estoy proyectando a personas tal vez de mi edad o mayores que mí, uno dice.</p>
<p>558-560... y por más que uno diga que no, estar en la asociación usted saca un rato, entonces usted se distrae, usted llega y ya va a San José, entonces llega y ya sale de la rutina de todos los días.</p>		<p>543-545... pero calidad de vida sana, que no se quede, que tiene que estar haciendo algo, que haga ejercicio, que haga esto que haga el otro</p>

ENTREVISTADO N° 8

<p>241-243... desde luego, no te quepa la menor duda, uno sin la familia es como una pluma de un ave dando vueltas en el aire, no es igual jamás, jamás, la familia es fundamental en la vida, al menos en la mía</p>	<p>130-131...el jubilado, la jubilada se sienta útil, que no se sienta marginado por la sociedad o por la empresa, que se sienta tomado en cuenta.</p>	<p>69-71... algo que para mí es súper valioso, no porque esté ahí, no, voy a ser muy transparente, muy sincero, yo pienso que esté yo o no, la asociación tiene un papel potencialmente muy valioso para el país.</p>
		<p>103-109...Lo que quiero decir es que se gestó una organización de expertos jubilados, que ahora incluye prejubilados y se llama ADEJCO, abreviado verdad, Asociación de Expertos Prejubilados y Jubilados del ICE, entonces a esta compañera se le ocurrió meterme a mí, sin ser profesional verdad, y entonces ahí estoy metido hasta la coronilla, de hecho es lo que te decía, mañana tendremos sesión, entonces ahí queremos incorporar una gran cantidad de funcionarias, funcionarios jubilados, no necesariamente profesionales, que tengan un insumo en que se puedan desarrollar.</p>
		<p>117-122...Eso estamos tratando de definirlo muy pronto y se estima que alrededor de un mes nos dan la personería jurídica sin la cual no podemos mover nada, pero la idea es aprovechar esa enorme experticia de una gran cantidad de empleadas, empleados que se han venido jubilando o quizá a punto de jubilarse, para que se sientan útiles y mejorar, insisto la calidad de vida, se fomentan actividades, especialmente culturales, sociales, paseitos y así, para que</p>

		haya calidad de vida.
		322-324...En segundo lugar esa asociación, curiosamente esa asociación aprovecha el conocimiento de una gran cantidad de personas y entonces uno siente que lo que uno hace, es valioso para la institución que le dio tanto a uno y para el país
ENTREVISTADO N° 9		
262-266...Lo que te quiero decir, es que toda mi vida siempre he sido muy marcado a hacer las cosas bien si me casé es para estar bien, si entré en esto es para estar bien, si entré al ICE quiero ser el mejor del ICE, como padre quiero ser el mejor padre, como abuelo quiero ser el mejor abuelo. Que lo logre no sé, pero bueno eso será una lucha.	578-579...Entonces vez, entonces si te sentís realizado eso de chinearlas, cosa que antes no hacías...ahora sí, el tiempo mío es de ellas o del que me necesite.	
ENTREVISTADO N° 10		
446-450...¿Qué aspectos? Ah esta tranquilidad que yo tengo, sinceramente me dan ganas de vivir, a veces no le voy a decir que no, todos tenemos momentos aburridos de la vida y en todos esos aspectos hay que sobre ponerse para que no le de... eso que le da a las personas ¿cómo es que se llama, cuándo se encierran y no quieren salir? Que mi hermano lo tiene por cierto, este... es una enfermedad que... ¡depresión!		36-37...Esos cursos que da la universidad para los de la tercera edad, me siento satisfecho y estoy bien, en eso gasto mi tiempo.

		437-440...APICE me da las razones para vivir para poder compartir con mis compañeros, para hacer la camarería que se hace ahí y llegamos y tomamos café y hablamos de una cosa y hablamos de otra y se desentiende uno de pero sí le da razones a uno para vivir porque uno oye a compañeros que aquí, que allá y cosas así.
		490-491...Le sirve la experiencia, es correcto, por eso el APICE me ha ayudado para ayudar a otros a sacar de la tristeza.
ENTREVISTADO Nº 11		
22-23... Responsabilidades de uno que todavía le quedan pero que no hace por obligación, sino por amor a los hijos	345-346... Son aburridas las asambleas, pero siempre voy.	
168-174... A mí lo que me mueve cada día es saber que estoy vivo. Despertarme y ver la claridad del día. Y después que uno se pone a ver ahora todo diferente. Como hoy que se vino un aguacero después de mediodía, entonces uno dice, por cierto me estaba acordando de cuando estaba trabajando y debajo de ese aguacero y había trabajo que trabajar y como fuera había que hacer las cosas y revisar lloviendo o no. Me estaba acordando y penando que si estuviera trabajando quien sabe dónde estaría. En cambio hoy está sentado viendo llover.		

<p>193-195... una fortaleza es que yo me pueda valer solo, no necesito que nadie me diga querés comer o querés café. Yo voy me lo hago. Esa es una fortaleza y que yo salgo a la calle y camino y me siento bien y no siento ningún impedimento...</p>		
<p>336-337... Dentro de lo que yo he vivido yo me siento muy satisfecho, pero como yo le decía verdad, que es el factor que me hace falta: la felicidad.</p>		
<p>ENTREVISTADO N° 12</p>		
<p>94-95... yo me realizo mucho en situaciones propias, personales como, vamos a ver, yo tengo esto, yo hago esto...</p>	<p>125-128... en diciembre le dimos regalo por parejo a todo, un regalito ahí simbólico pero que todo el mundo lo agradeció, hicimos eso con tal de que la gente se sintiera un poco mejor y después a principio de este año, logramos también aquí, una ayuda por parte de la asociación de bienestar social</p>	<p>541-543...vea primero que nada lo más importante en mi vida ahorita es Dios, el que yo tengo muy buena relación con Dios, soy hijo de Dios gracias a Dios, después importantes en mi vida mi esposa, mis hijas, mis nietos....</p>
<p>111-117...si usted quiere se salva y si usted quiere se condena, nadie te salva, usted no se salva ni porque Dios quiera ni peca porque el diablo quiera, usted peca porque usted quiere, usted se salva porque usted quiere, esa es la verdad, somos dueños de nuestra verdad, entonces todo eso yo lo he llegado a entender a los años y eso es lo que me hace tener mejores razones para vivir y para buscar la mejoría en la calidad de vida, yo me siento muy bien así, si mi esposa sabe que yo me</p>	<p>496-500... le voy a decir algo a mí me encanta venir a trabajar aquí, porque, porque me siento muy útil, siento que estoy haciendo lo que siempre he querido hacer, ayudar a la gente, porque porque aquí yo no vengo a trabajar porque sea miembro de la junta directiva, sino porque sé que detrás mío van a ir doscientos y resto de personas que las estamos ayudando, ve y esa es mi misión...</p>	<p>545-547...hay cosas importantes como los compañeros donde yo asisto a la iglesia, los compañeros de acá, hay muchos compañeros que yo los quiero, eh hh yo me siento muy bien con ellos, gente bastante muy humildes...</p>

siento muy bien trabajando aquí...		
	<p>603-606... mucho aportan mucho significado, porque me muestran todavía mi capacidad intelectual porque está bien que uno pierda las funciones cognitivas, pero la inteligencia no se pierde entonces aquí he desarrollado muchas técnicas, muchas situaciones en favor de todo...</p>	<p>644-648...si mi esposa iba a clases de tejidos, porque ella sabe tejer muy bien, pero eso que les gusta estar en clases de tejido para estar aprendiendo y aprendiendo, y si yo tenía que esperarme dos horas en el carro afuera, yo me quedaba en el carro dos horas, escuchando radio, leyendo o lo que sea pero siempre andamos juntos...</p>

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA
Objetivo 4 de la tesis: Proponer acciones desde la disciplina de la Orientación dirigidas a la Asociación de Jubilados del ICE (APICE) y al Programa de preparación para la jubilación, sobre los rasgos de sentido de vida que permitan proveer a las personas adultas mayores de herramientas personales para su vida.
Rasgos de sentido de vida.
Recomendaciones para el APICE: subcategoría
Recomendaciones para el APICE
ENTREVISTADA N° 1
77-79... no introvertida no sino que a mí nunca ni joven me gusto bailar entonces para mí ir a un lugar a ver gente bailar es muy aburrido no me interesa entonces como que no ah no como que llene mis expectativas como que no en lo más mínimo (risas).
220-223... no me motiva el otro día fui a una asamblea que fue de 8 de la mañana a una de la tarde y que raro yo decía si seguro cuando uno está viejo es así pero yo decía diay si pero yo estoy aquí y soy de la edad de ellos pero eso que hablan sobre un mismo tema y hablan y le dan vueltas y le dan vueltas y yo no yo soy muy practica.
485-493... bueno yo diría que el asunto seria ese que cambien la metodología de las reuniones verdad que tal vez sea un poco más activo más activo hay que tomar en cuenta que ahí vamos todos mayores de sesenta y pico de años entonces como que sea algo más activo no tan monótono yo diría que tal vez si cambiaran eso puede ser que sea más atractivo no se no sé porque ahí si le estaría mintiendo si en algún otro momento hacen otro tipo de actividad pero hasta donde yo sé es eso uno o dos paseos al año una o dos asambleas extraordinarias y las reunioncillas que hacen como cada mes que también es como para cosas me parece a mí triviales puede ser que para ellos sean importantes de repente la que no calza soy yo (risas) porque no podría ser verdad.
496-503... si (silencio) di yo no sé a mí me parece que deberían de dar charlas sobre salud sobre actividades sobre otras cosas que se puedan hacer y aprender de acuerdo a nuestra edad este es que yo no sé porque lo reducen todo a hacer un paseo diay si ahí mismo en las oficinas pueden hacer actividades compartir un cafecito compartir un desayuno por ejemplo cosas así no sé cómo le digo porque todavía no me he involucrado bastante en el asunto si en otro momento lo hacen por ejemplo ahí estaban formando un grupo como de gente experta en ciertas ramas para que los mismos expertos ayuden al ICE de forma voluntaria en proyectos y cosas así.
516-524... supongo yo que se consigan una película cualquier película pero que sea acorde que tenga algo de fondo acorde con nuestra edad o algo así bueno tal día vamos a proyectarles una película digo yo que no cuesta nada una película usted la alquila en cualquier lado es eso porque yo pienso vea interesante antes de jubilarse si están como muy pendiente de darle a uno mucha información y darle mucha cosa pero ya una vez que uno se pensiona ya solo se resume a pasear y hacer asambleas no sé si en algún otro momento ellos harán otra cosa verdad o este grupo de expertos ha llegado a otro acuerdo porque ese grupo lo estaban formando cuando yo me pensioné en noviembre ahora un día de estos mandaron un correo ahí he diay de otra reunión y yo ahí reuniones (gestos).

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA
Objetivo 4 de la tesis: Proponer acciones desde la disciplina de la Orientación dirigidas a la Asociación de Jubilados del ICE (APICE) y al Programa de preparación para la jubilación, sobre los rasgos de sentido de vida que permitan proveer a las personas adultas mayores de herramientas personales para su vida.
Rasgos de sentido de vida.
Recomendaciones para el APICE: subcategoría
ENTREVISTADA N° 2
434-439... mirá de eso se ha hablado mucho se ha hecho mucho pero la mayoría de las veces se cae en inventar que inglés que dar capacitación en computo en el caso mío que yo toda la vida desde que entré al ICE lo que me tocó fue hacer trabajos secretariales y donde en el ICE es constante la capacitación que a vos te dan porque van cambiando los paquetes yo salí harta a mi no me interesa lo que aprendí, aprendí pero ahí en AGECO hay gente que se mete porque no tuvieron la oportunidad.
442-447... en cuenta también ahí se busca la cuestión social porque hay compañeros que están metidos en asilos de ancianos hay gente que va y los visita etcétera, etcétera a veces le dicen a uno y uno puede ir e involucrarse uno va etcétera pero vieras que en términos generales di yo no te podría decir con certeza que, que sería de bueno porque vieras que cuesta que la gente vaya entonces muchas veces el arranque que se hace se detiene porque se planea hacer determinada cosa y llegamos siempre los mismos.
450-462... mirá yo pienso que un factor importante es la preparación psicológica porque al menos yo esto que tengo ya como que uno lo trae como que hay una preparación yo leía mucho y me involucraba mucho etcétera etcétera pero hay muchos que no que caen en la depresión eso es algo que hay que tener muy presente hay muchos que no tienen otra que te digo muchos caen en eso inclusive siguen llegando al trabajo y tienen que decirle mire ya no venga porque no tienen otra razón de ser o buscar o tal vez no hay una familia que los este apoyando debidamente y más bien llegan y sienten que llegan a estorbar y más los hombres entonces los hombres tienen que prepararse tener una yo tenía un compañeros que el papá era mecánico él es ingeniero ya jubilado ingeniero electricista y él aprendió el oficio del papá un día de estos me lo encontré en una despedida de un compañero que se jubilaba y él está feliz metido en todo lo que está arreglando una cosa arreglado la otra él está feliz pero él tenía una alternativa que era buscar otro oficio y cuando uno lo tiene hágalo.
ENTREVISTADA N° 3
40-43... pero es que me coinciden con o no estoy aquí, o me coincide con algo, pero diay es que digamos los paseos son cada tres meses si fuera cada mes, pero es cada tres. Y yo no sé qué me ha pasado, que últimamente como que no he ido porque yo tengo algo, pero no, no... es que no quiero ir, si me gusta ir.
44-45... Investigadora: A las reuniones, a las charlas....

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA
Objetivo 4 de la tesis: Proponer acciones desde la disciplina de la Orientación dirigidas a la Asociación de Jubilados del ICE (APICE) y al Programa de preparación para la jubilación, sobre los rasgos de sentido de vida que permitan proveer a las personas adultas mayores de herramientas personales para su vida.
Rasgos de sentido de vida.
Recomendaciones para el APICE: subcategoría
Entrevistada: Ah no, no, me da mucha pereza.
499-500... Si, la aceptación, si entonces una persona que no es espiritual lo que hace es vivirse quejando.
ENTREVISTADA N° 4
316-320... Yo digo que actividades donde ellos puedan compartir más, actividades más seguidas, porque generalmente los hombres se deprimen más, las mujeres por lo general tenemos demasiado que hacer, en cambio el hombre es más negativo y yo ahí en la piscina todo el rato y hay hombres que no duran, no duran ni más de 15 minutos y las mujeres somos las que perseveramos.
337-338... yo diría que primero que hagan ejercicio porque si uno no hace ejercicio entonces va a estar deprimido.
ENTREVISTADA N° 5
72... Los paseos de APICE, todo eso. Para mí importante eso.
397-398... Vieras que bonitos los paseos, muy alegres, la gente baila, se han hecho parejas. Viera que bonito. Lindísimo.
ENTREVISTADA N° 6
384-386... le falta que la gente sea constante, que le tengan amor, que no vengan, como le dicen por vara (risas) si no le tiene amor, vea lo que pasa que tienen reunión y no vienen no avisan, esa responsabilidad, esa puntualidad.
399-403... la lucha es muy fuerte ,cuesta bastante motivar a los futuros pensionados no hay gente tan tenaz entonces cuando uno encuentra gente que de veras coopera tratar de conservarlo, muchos se hacen cargo por figurar nada mas pero no por cooperar, por ayudar por el don de servicio entonces motivar a los futuros pensionados con estas metas por cumplir.
ENTREVISTADO N° 7
169-172... La idea de nosotros es darle mejor vida a los pensionados darle mejor vida al pensionado principalmente al más mayor, de más edad porque, porque no abandonarlos, no dejarlos solos ves nosotros tenemos pensionados de 15, 20 años entonces ya son personas adultas mayores.
533-535... la asociación de nosotros está, muy bien proyectada si seguimos en ese ritmo vamos muy bien proyectados para ayudar al pensionado.
548-549... entonces eso es una temática que uno debe promover digámosle, que calidad de vida, que pero calidad de vida en todo sentido, salud, no trabajo como le digo.
562-567... yo digo que eso de estar andando (...), incentivar al pensionado a que no se quede a que siga que siga, que es valioso, eso es algo de lo

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA

Objetivo 4 de la tesis: Proponer acciones desde la disciplina de la Orientación dirigidas a la Asociación de Jubilados del ICE (APICE) y al Programa de preparación para la jubilación, sobre los rasgos de sentido de vida que permitan proveer a las personas adultas mayores de herramientas personales para su vida.

Rasgos de sentido de vida.

Recomendaciones para el APICE: subcategoría

primordial, de lo primordial es que el pensionado se sienta que él sigue valiendo igual, ya, porque, porque si estoy pensionado, ahh no ese mae ni lo tome en cuenta porque ya ni trabaja, no, no entonces esos son los valores que hay que dar que tenemos que sentir, que si valemos, claro que valemos porque por experiencia.

577-578... Eso es lo esencial para mí del pensionado, no alejarse de la sociedad, y no dejar que lo alejen porque eso pasa mucho.

581-582... yo he luchado mucho o se ha luchado porque haiga, ehhe como intercambios, como intercambios de pensionados.

ENTREVISTADO N° 8

142-143... muy bien, muy bien porque por un lado un asunto fundamental en esto es mantener la mente ocupada, la mente ocupada, por nada del mundo se te ocurra aletargarte.

187-189... ahora, ahora eso juega un papel muy importante, porque tienes algo muy valioso a que dedicarte, de lo contrario yo estaría aquí haciendo quien sabe que, me entiendes.

436-438... en primer lugar que cada persona defina cuáles son sus objetivos, cuáles son sus metas al llegar a este cambio de vida porque eso ya es algo muy personal hay gente que me ha hablado de hacer proyectos.

564-576... el problema que yo he visto es que en cierta medida la oferta es grande pero la demanda es pequeña y una vez que se ha empezado a dar esa capacitación, por ejemplo los que deberían de estar interesados y participar de lleno se van retirando, entonces, inclusive me preocupa, por que cuando uno empieza a dar un curso, ejemplo tu empiezas a dar lecciones con que se yo inventemos 20 estudiante 24 y a las dos semanas tienes 15 y una semana después tienes 9, tú ves que tu esfuerzo no es bien compensado y retribuido, no en lo económico, no porque ahí no me van a pagar ni un centavo y ni me interesa, no modestia aparte, yo quiero hacer algo de bien por el prójimo, pero caray si tú estás poniendo tu esfuerzo mental y hacia el traslado, gasolina y toda la cosa y te llegan porque yo sé que hay maso manos 17 inscritos quizá unos dos más de aquí a que empecemos, pero si a la semana se te reduce de 17 a 12 y unos días después a 8 y después cuando te das cuenta solo cuatro llegan, tú dices Dios mío que es lo que estoy haciendo.

ENTREVISTADO N° 9

708-709... Entonces todo eso fue, como te repito lo que me vino a dar mucho de este curso, de la prejubilación, el estar ya uno también acomodado.

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA

Objetivo 4 de la tesis: Proponer acciones desde la disciplina de la Orientación dirigidas a la Asociación de Jubilados del ICE (APICE) y al Programa de preparación para la jubilación, sobre los rasgos de sentido de vida que permitan proveer a las personas adultas mayores de herramientas personales para su vida.

Rasgos de sentido de vida.

Recomendaciones para el APICE: subcategoría

ENTREVISTADO N° 10

555-561... Es que en el ICE, en el ICE existe la... a las personas en el Ice es muy difícil manejarlas, parece mentira es un gremio muy difícil porque este, todo está como muy profesionalizado en el ICE y yo no pretendo ir a decirle a un compañero –mae vaya haga- porque eso lo están diciendo, -métase a un curso ahí de, de, la prevención de jubilación, pre jubilación, curso de prejubilación- yo no le digo a un compañero –nombres mae, ¿para qué esa vara?!- yo un día le dije aun compañero –mae ¿por qué usted no se mete en eso?-, -¡no! ¿Yo para qué esa vara?- me dice.

561-564... pero APICE ya a los pensionados es muy difícil darles consejos, ahí digamos se les puede dar consejos un ejemplo de, de... diay es que no sé de cómo gastar la plata no porque uno la gasta como Dios dice, no como uno quiere sino como Dios le dice.

576-578... Pero no, APICE es muy difícil, jalar la gente, cuesta para los paseos, imagínese, para las cosas, ahora para eso, le dice uno que va a haber una charla de cómo manejar la plata cómo manejar el amor (risas)...

ENTREVISTADO N° 11

349-353... Si los paseos son muy bonitos. Cuando uno llega al salón, hay que pagar una cuota, ponen música, karaoke y el que quiera bailar baila, se juega bingo. Hay piscinas. El día no alcanza. Pero son muy bonitos. Se comparte. Los compañeros, digamos yo que estuve allá en Colima o en Paso Ancho y uno se reencuentra ahí con mucha gente que conoció.

357-359... Antes nos invitaba a unas charlas que nos daban en la Sábana, pero a mí no me volvieron a invitar a pesar de que yo siempre iba, y eran muy buenas. No sé sino las volvieron a hacer o que sería...

371-384... A mí me parece que lo que hace falta es motivación, hacer charlas de motivación. Porque hay mucha gente que entra al grupo de pensionados y de pronto ya no vuelve. Y lo que creo y lo que he oído es que se necesita incentivar a la gente de alguna manera. Por ejemplo dar unas charlas. Bueno aquí hay unos grupos en el Polideportivo y hay un grupo de adultos mayores que le dan programas de ejercicios y entretenimiento a la gente. Si ellos programaran una actividad así bonita, donde uno puede pasar un buen rato, se motivaría la gente. Pero solo cuando hay paseos. Y la gente como que se va aburriendo y dice: Ah no para ir a ese paseillo mejor me voy para otra parte. Porque ellos lo llaman a uno cuando hay un paseo, pero no lo llaman a uno para decirle: mira, porque es que no volviste. Ahora yo considero que una política buena de resolver ese asunto, habremos muchísimos que nos rebajan automáticamente la cuota de la pensión. Pero el punto es llegar donde esas personas que no lo hacen así explicarles que lo pueden

DIMENSIONES DE ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS: INFORMACIÓN RECOPIADA
Objetivo 4 de la tesis: Proponer acciones desde la disciplina de la Orientación dirigidas a la Asociación de Jubilados del ICE (APICE) y al Programa de preparación para la jubilación, sobre los rasgos de sentido de vida que permitan proveer a las personas adultas mayores de herramientas personales para su vida.
Rasgos de sentido de vida.
Recomendaciones para el APICE: subcategoría
hacer así. Pero ellos no hacen eso de incentivar y explicarle a cada persona por parte. Y se les ha dicho, pero ellos lo que dicen es que no tienen tiempo.
ENTREVISTADO N° 12
707-711... bueno hay tantos temas en salud, como en la parte de motivación personal, la gente aquí ya creemos, se ha dado el asunto que estar jubilado, o jubilarse es que ya no sirve, un concepto pesimamente creado, (45 minutos) entonces hay personas que hay que traerles charlas de automotivación de que los hagan encontrarse a ellos mismos, que sepan que son útiles, que pueden desempeñarse en montones de funciones...
728-735... cursos de todo tipo pero lo primero que hay que hacer cursos de motivación de autosuficiencia, tanto personal, biológica como mental, si una persona hoy comenzamos a darle bueno ese curso de Inglés que todavía estamos en veremos, y si Toñito tiene que comenzar computación, pero puso Toño eso es lo importante, y se dará cuenta que (50 minutos) son auto suficientes, y luego de eso comenzar un programa de charlas, capacidades de esto, motivación para esto, enseñanza digámosle como la gimnasia mental para que la memoria de espabile más, todo lo que creamos que es bueno para ir creando, nutrición del adulto...

