

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Trabajo Social

Trabajo Final de Graduación modalidad tesis para optar por el grado de Licenciatura
en Trabajo Social

**El proceso de jubilación como un cambio en la vida cotidiana de las personas
adultas mayores pertenecientes a la Asociación Gerontológica Costarricense
(AGECO)**

Sustentantes:

Bach. Valery Izabá Poveda, B83960
Bach. Génesis Segura Quesada, B87493

San José, Costa Rica

2024



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL**

ACTA DE PRESENTACIÓN DE REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN No. 192

Sesión del Tribunal Examinador celebrada el día viernes 08 de noviembre del 2024, a las 4:00 p.m. con el objeto de recibir el informe oral de la presentación pública de las estudiantes:

| SUSTENTANTES | CARNE | AÑO DE EGRESO |
|--------------------------------|--------|---------------|
| Valery Nicole Izabá Poveda | B83960 | II-2022 |
| Génesis Yuliana Segura Quesada | B87493 | II-2022 |

Quienes se acogen al Reglamento de Trabajos Finales de Graduación bajo la modalidad de tesis de graduación, para optar al grado de **Licenciatura en: TRABAJO SOCIAL**.

El tribunal examinador integrado por:

| | |
|----------------------------------------|--------------------|
| Mag. Carolina María Navarro Bulgarelli | Presidenta |
| MSc. Isella Corrales Mejías | Profesora Invitada |
| Mag. Marcia Leiva Chacón | Directora T.F.G. |
| Licda. Carolina Gómez Mayorga | Lectora |
| Lic. Andy Vargas Rodríguez | Lector |

ARTICULO I

La presidenta informa que el expediente de las postulantes contiene todos los documentos de rigor. Declara que cumplen con todos los demás requisitos del plan de estudios correspondiente y, por lo tanto, se solicita que procedan a hacer la exposición.

ARTICULO II

Las postulantes hacen la exposición oral de su trabajo final de graduación modalidad tesis de graduación titulado:

“El proceso de jubilación como un cambio en la vida cotidiana de las personas adultas mayores pertenecientes a la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO)”.

ARTICULO III

Terminada la disertación, el Tribunal Examinador hace las preguntas y comentarios correspondientes durante el tiempo reglamentario y, una vez concluido el interrogatorio, el Tribunal se retira a deliberar.

ARTICULO IV

De acuerdo a los artículos 26 y 27 del Reglamento Finales de Graduación. El Tribunal considera el Trabajo Final de Graduación:

APROBADO () APROBADO CON DISTINCION (x) NO APROBADO ()

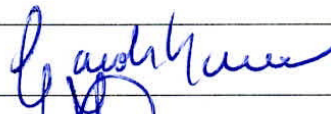



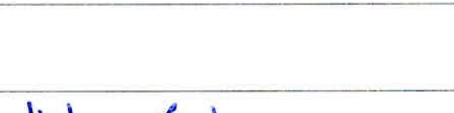
Observaciones: Se recomienda la publicación.

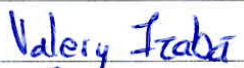

ARTICULO V

La presidenta del Tribunal les comunica a las postulantes el resultado de la deliberación y las declara acreedoras al grado de Licenciatura en: **TRABAJO SOCIAL.**

Se les indica la obligación de presentarse al Acto Público de Reglamentación, al que serán oportunamente convocadas.

A las 5:30 pm se levanta la sesión.

| Tribunal Examinador | |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Mag. Carolina María Navarro Bulgarelli |  |
| MSc. Isella Corrales Mejías |  |
| Mag. Marcia Leiva Chacón |  |
| Licda. Carolina Gómez Mayorga |  |
| Lic. Andy Vargas Rodríguez |  |

| Postulantes | |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Valery Nicole Izabá Poveda |  |
| Génesis Yuliana Segura Quesada |  |

DEDICATORIA

A Dios, quien me ha brindado la sabiduría, fortaleza y resiliencia en cada paso de este camino académico.

A mi papá y a mi hermana, que son un pilar fundamental en mi vida, su amor y motivación me han acompañado desde siempre.

A ti Josué por estar a mi lado brindándome tu apoyo, paciencia y amor para seguir adelante.

A mi compañera de tesis y amiga Génesis, mi amada “coshi”, porque a pesar de todas las dificultades que enfrentamos a lo largo de este proceso me diste tu motivación, gracias por ser mi familia y a Eimy, mi pequeña “coshi” por acompañarnos.

Me lo dedico a mí por todo el esfuerzo, paciencia y disciplina que he demostrado durante mi carrera profesional.

Por último, a mis dos grandes amores de vida, primero a ti mamita por ser mi fiel compañera, tu legado de perseverancia y sacrificio me ha permitido llegar hasta aquí, este logro es también tuyo. Y a ti, mi amado tito, mi conexión contigo es eterna, eres y siempre serás mi inspiración.

Valery Izabá Poveda

En primer lugar, se la dedico a Dios porque ha guiado mi camino y me ha brindado las fuerzas para salir adelante.

Se la dedico especialmente a mi tita, mi ángel en el cielo, ya que ella fue y sigue siendo mi pilar, la que siempre estuvo para mí en todo momento. También a mi tito ya que ha sido cómo un padre para mí y siempre ha sido muy especial conmigo.

A mi hija Eimy, ella es mi soporte y la razón por la cual lucho día a día. A mi compañero de vida David, quien ha sostenido mi mano, me ha impulsado siempre a luchar por mis sueños y nunca me ha dejado sola.

A mi madre y a mi hermana que son fuente de inspiración para mí y me han acompañado y ayudado en este camino. A mi padrastro por todo el cariño y la motivación brindada.

A mi amiga y compañera de tesis Valery, quien ha luchado conmigo en este proceso y ha sido un sostén en mi vida académica y fuera de ella.

Y finalmente me la dedico a mí porque he sido resiliente y me he esforzado para cumplir esta meta.

Génesis Segura Quesada

AGRADECIMIENTOS

A Dios por permitirnos elegir esta profesión que construyó nuestra amistad y por darnos la fortaleza para finalizar este proceso que tanto hemos anhelado.

A nuestras familias porque son nuestra mayor red de apoyo acompañándonos en cada paso de vida y académico, este logro es gracias a su amor, paciencia, palabras de aliento y abrazos en los días difíciles.

A cada profesor y profesora que nos enseñaron en los cursos de la profesión, gracias a sus conocimientos hemos crecido como profesionales y a nuestra amada Universidad de Costa Rica por brindarnos la oportunidad de una educación superior, conocer profesionales excelentes, amistades y obtener grandes aprendizajes.

A nuestro comité asesor, primeramente, a nuestra gran directora la Mag. Marcia Leiva Chacón por su apoyo desde esa primera reunión de presentación, sus palabras de calma, aliento y conocimientos, así como su lucha por finalizar satisfactoriamente nuestra investigación. Asimismo, a nuestras personas lectoras, Lic. Andy Vargas Rodríguez y Licda. Carolina Gómez Mayorga, gracias por su colaboración y aportes brindados, fueron muy valiosos.

A la Asociación Gerontológica Costarricense por abrirnos sus puertas para poder desarrollar esta investigación en sus instalaciones y con su población participante, gracias por apoyarnos y enseñarnos la importancia de espacios como estos para las personas adultas mayores.

Y, por último, a las personas adultas mayores participantes, gracias por ser parte de esta investigación y por enseñarnos tanto sobre sus vivencias, hemos aprendido escuchando sus voces y sus realidades.

Valery y Génesis

ÍNDICE

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ÍNDICE DE FIGURAS | VII |
| ÍNDICE DE CUADROS | VII |
| LISTA DE ABREVIATURAS | VIII |
| RESUMEN | IX |
| CAPÍTULO I | 1 |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| 1.1. Antecedentes | 1 |
| 1.1.1 Proceso de jubilación | 1 |
| 1.1.2 Etapa de vejez y el envejecimiento | 4 |
| 1.1.3 Intervención de Trabajo Social en proceso de jubilación | 8 |
| 1.2 Justificación | 11 |
| 1.3 Planteamiento y formulación del problema de investigación | 14 |
| 1.4 Objetivos | 16 |
| 1.4.1. General | 16 |
| 1.4.2. Específicos | 16 |
| CAPÍTULO II | 17 |
| MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL | 17 |
| 2.1. Envejecimiento, Vejez y Persona Adulta Mayor | 17 |
| 2.1.1 Envejecimiento | 17 |
| 2.1.2 Vejez | 19 |
| 2.1.3 Persona adulta mayor desde el contexto jurídico costarricense | 20 |
| 2.2 Contexto Social y la Vulnerabilidad social | 22 |
| 2.3 Cambios subjetivos | 23 |
| 2.4 Proceso de Jubilación | 24 |
| 2.5 Redes sociales de apoyo | 27 |
| 2.5.1 Familia | 29 |
| 2.6 Género | 29 |
| 2.7 Imaginario social | 30 |
| 2.8 Vivencias, condiciones de vida y proyecto de vida | 31 |
| 2.9 Cultura organizacional, estructura organizacional y acciones socioeducativas | 33 |
| CAPÍTULO III | 36 |
| MARCO METODOLÓGICO | 36 |
| 3.1 Teoría y método de investigación | 36 |
| 3.2. Personas participantes | 38 |
| 3.3 Delimitación espacio-temporal del estudio | 38 |
| 3.4. Técnicas de recolección de la información e instrumentos | 39 |
| 3.4.1 Revisión documental y bibliográfica | 39 |
| 3.4.2 Entrevista semi estructurada | 40 |
| 3.4.3 Grupo Focal | 40 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3. 4. 4 Entrevista a profundidad | 41 |
| 3.5 Fuentes de información | 42 |
| 3.6 Técnicas para el análisis de la información | 42 |
| 3.6.1 Discriminación de datos | 42 |
| 3.6.2 Sistematización de la información | 43 |
| 3.6.3 Análisis de contenido | 43 |
| 3.7 Consideraciones éticas | 44 |
| 3.8 Reconstrucción del proceso de investigación | 45 |
| CAPÍTULO IV | 47 |
| ASOCIACIÓN GERONTOLÓGICA COSTARRICENSE | 47 |
| 4.1 Contexto histórico del surgimiento de la Asociación Gerontológica Costarricense | 47 |
| 4.2 Origen de la Asociación Gerontológica Costarricense | 49 |
| 4.3 Cultura Organizacional | 52 |
| 4.4 Estructura Organizacional | 54 |
| 4.4.1 Personal de AGECO | 56 |
| 4.5 Enfoques de AGECO | 58 |
| 4.6 Áreas de Acción | 60 |
| 4.7 Cursos | 64 |
| 4.8 Financiamiento y alianzas estratégicas | 66 |
| 4.9 Funciones de la profesión de Trabajo Social en AGECO | 68 |
| 4.10 AGECO como espacio de participación social para las personas adultas mayores jubiladas | 70 |
| CAPÍTULO V | 72 |
| CONTEXTO SOCIAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS | 72 |
| 5.1 Contexto social de las personas adultas mayores jubiladas | 72 |
| 5.2 Categorías de análisis | 73 |
| 5.2.1 Vulnerabilidad Social | 74 |
| 5.2.2 Desigualdad de Oportunidades | 83 |
| 5.2.3 Discriminación y Violencia | 88 |
| 5.2.4 Género | 94 |
| 5.2.5 Inclusión Social | 97 |
| CAPÍTULO VI | 102 |
| CAMBIOS SUBJETIVOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DURANTE SU PROCESO DE JUBILACIÓN: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS | 102 |
| 6. Cambios subjetivos | 102 |
| 6.2 Categorías de análisis | 103 |
| 6.2.1 Significado del envejecimiento, vejez y jubilación | 105 |
| 6.2.2 Expectativas y adaptación | 110 |
| 6.2.3 Ingresos económicos | 119 |

| | |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| 6.2.4 Salud física y mental | 122 |
| 6.2.5 Imaginario Social | 128 |
| 6.2.6 Tiempo libre y ocio | 131 |
| 6.2.7 Apoyo social | 135 |
| 6.2.8 Cambios en la estructura familiar | 140 |
| CAPÍTULO VII | 143 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 143 |
| 7.1 Conclusiones | 143 |
| 7.1.1 A manera general | 143 |
| 7.1.2 Asociación Gerontológica Costarricense | 144 |
| 7.1.3 Contexto Social | 145 |
| 7.1.4 Cambios Subjetivos | 147 |
| 7.2 Recomendaciones | 152 |
| 7.2.1 Al Estado y la sociedad civil | 152 |
| 7.2.2 A las empresas e instituciones | 152 |
| 7.2.3 A la Escuela de Trabajo Social | 153 |
| 7.2.4 A las personas estudiantes en procesos de investigación | 154 |
| 7.2.5 A las personas profesionales en Trabajo Social | 154 |
| 7.2.6 A AGECO | 156 |
| 7.2.7 A las personas próximas a jubilarse | 156 |
| REFERENCIAS | 158 |
| ANEXOS | 178 |
| Anexo 1. Cronograma | 178 |
| Anexo 2. Carta de entendimiento con AGECO | 182 |
| Anexo 3. Guía de grupo focal | 183 |
| Anexo 4. Plan de trabajo de Grupo focal | 186 |
| Anexo 5. Guía de revisión documental y bibliográfica | 194 |
| Anexo 6. Guía de entrevista semiestructurada | 207 |
| Anexo 7. Guía de entrevista a profundidad | 210 |
| Anexo 8. Consentimiento informado | 215 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | Página |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|
| Figura N°1. Estructura organizacional de AGEKO | 58 |
| Figura N°2. Categorías de análisis sobre contexto social | 77 |
| Figura N°3. Categorías de análisis sobre cambios subjetivos | 109 |

ÍNDICE DE CUADROS

| | Página |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Cuadro N°1. Proceso de Gestión del Aprendizaje y del Conocimiento | 64 |
| Cuadro N°2. Proceso de Participación Social y Redes | 65 |
| Cuadro N°3. Proceso de Derechos Humanos | 67 |
| Cuadro N°4. Áreas de Aprendizaje | 69 |
| Cuadro N°5. Cursos a empresas, instituciones y comunidades | 69 |
| Cuadro N°6. Mitos y estereotipos compartidos por los y las adultas mayores | 94 |

LISTA DE ABREVIATURAS

| Abreviaturas | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| AGECO | Asociación Gerontológica Costarricense |
| IVM | Invalidez, Vejez y Muerte |
| PAM | Persona Adulta Mayor |
| CONAPAM | Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor |
| OMS | Organización Mundial de la Salud |
| PNEV | Política Nacional de Envejecimiento y Vejez |
| MEIC | Ministerio de Economía, Industria y Comercio |
| OCF | Oficina del Consumidor Financiero |
| CAPREDE | Caja de Préstamos y Descuentos de los Empleados del Poder Judicial |
| MICITT | Ministerio de Ciencia, Tecnología y Telecomunicaciones |
| CECI | Centros Comunitarios Inteligentes |
| CNE | Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias |
| MUSADE | Mujeres Unidas en Salud y Desarrollo |
| ARESEP | Autoridad Reguladora de los Servicios Públicos |
| IGEF | Instituto Gerontológico de Formación |
| AUGE | Agencia Universitaria para la Gestión del Emprendimiento de la Universidad de Costa Rica |
| CIPAC | Centro de investigación y Promoción para América Central de Derechos Humanos |
| SINE | Sistema de Información Nacional y Evaluación |

RESUMEN

En la presente investigación se comprende la jubilación como un fenómeno social que aborda aspectos subjetivos ya que representa una transformación en la vida cotidiana de las personas lo que implica enfrentarse a nuevos cambios físicos, familiares y financieros, los cuales influyen en dicho proceso. Para esto, se logra caracterizar el contexto social y los cambios subjetivos del proceso de jubilación en la población adulta mayor, ante datos que revelan un aumento en la cantidad de personas jubiladas debido a que la población mundial está envejeciendo a un ritmo muy acelerado.

Se eligió la Asociación Gerontológica Costarricense debido a su papel fundamental como referente de la población adulta mayor en nuestro país. Se seleccionaron personas adultas mayores jubiladas que formaron parte de dicha institución en el período de 2018-2022. Este estudio se fundamentó desde el paradigma fenomenológico en coherencia con el método cualitativo de tipo interpretativo que permitió recuperar las vivencias relacionadas con la jubilación desde la propia perspectiva de los y las participantes, además de lograr conocer esos factores que influyen en su calidad de vida en este proceso.

Como resultado de los análisis realizados se identifican los aportes de AGECO dirigidos a la población adulta mayor, las principales características del contexto social que impacta en su vida cotidiana como personas jubiladas y sus diversas experiencias subjetivas del proceso de jubilación que han enfrentado.

Palabras claves:

Vejez, envejecimiento, población adulta mayor, proceso de jubilación, Trabajo Social, contexto social, cambios subjetivos

Cómo citar: Izabá, V., & Segura, G. (2024). El proceso de jubilación como un cambio en la vida cotidiana de las personas adultas mayores pertenecientes a la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO). (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Antecedentes

Para iniciar esta investigación se realiza una revisión de los antecedentes relacionados a temáticas de vejez, envejecimiento, población adulta mayor, jubilación, Trabajo Social, entre otras. Se seleccionaron tesis, artículos científicos, libros e informes tanto a nivel internacional como nacional, como Colombia, España, México, Italia y Costa Rica, desde profesiones como Trabajo Social, Enfermería, Medicina, Gerontología, Educación, Psicología, Tanatología, Orientación, Sociología y Derecho.

Se encuentran en un rango de publicación del 2000 al 2021, sin embargo, hay una tesis de 1998, que se incorporó debido a que se considera importante como antecedente de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Costa Rica. Por tanto, se muestran a continuación los aportes de los y las autoras consultadas a partir de las categorías construidas: proceso de jubilación, etapa de vejez y el envejecimiento e Intervención de Trabajo Social en proceso de jubilación.

1.1.1 Proceso de jubilación

El trabajo se caracteriza por ser una de las actividades a las que el ser humano le dedica gran parte de su vida, Cruz (2011) menciona que “el trabajo cumple una función integrativa o significativa al dar sentido a la vida en la medida en que le permite a la persona trabajadora realizarse; es, por lo tanto, una fuente de autoestima sana” (p.6), esto a partir de sus resultados obtenidos en su investigación aplicada. Por lo que, cuando una persona se enfrenta al proceso de jubilación, se pueden presentar una serie de cambios subjetivos a nivel emocional, económico y familiar, que implican una ruptura con la rutina laboral que han reproducido durante muchos años.

Meza y Villalobos (2008), así como Crego y Alcover (2004) con base en sus investigaciones cualitativas coinciden en que el ingreso a la etapa de la jubilación implica una relación con la llegada de la vejez, siendo este proceso un evento inevitable de la vida. Ambas investigaciones indican que la jubilación es un proceso continuo, que pasa por una serie de etapas como la prejubilación que se caracteriza porque la persona se orienta hacia la idea de jubilarse, la jubilación que implica enfrentarse a la vivencia de

estar jubilado (a) y por último la etapa de "desencanto", donde puede suceder que la persona percibe que sus expectativas sobre la jubilación no se cumplen.

Afrontar la naturaleza propia de la vejez exige hacer frente al tema de la jubilación y todos los cambios que conlleva, donde en este proceso se pueden sufrir transformaciones percibidas como positivas o negativas. En relación con esto, Crego y Alcover (2008) con su investigación de tipo cualitativa, puntualizan en que “el prejubilado va a tener que afrontar un “empobrecimiento” de su vida, al perder identidad, refuerzos personales, relaciones, actividades... pérdida que conlleva una sensación de vacío –concretado en un “vacío de tiempo-” (p.136).

Debido a estos cambios, se han identificado indicadores sugestivos de síntomas que calzan en categorías como depresión, estrés, trauma o acoso, los cuales pueden aparecer en cualquier momento del proceso de jubilación. En la misma línea, Hernández (2009) concuerda en que se presentan grandes cambios, “la jubilación supone, de forma automática, una disminución de los ingresos y un aumento del aislamiento social; pérdidas económicas y pérdida de status” (p.65), lo anterior lo expone en su investigación desde una metodología cualitativa.

Por otra parte, en Costa Rica hay una publicación que aborda las consecuencias de la jubilación en diversas áreas del ser humano. Alpízar (2011) desde lo cualitativo indaga que “los cambios de papeles, la inactividad, la pérdida de estatus, la reducción de vínculos interpersonales hace que la jubilación sea para muchas personas una etapa de difícil adaptación, máxime que coincide con el advenimiento de la adultez mayor” (p.17).

En general, Alpízar (2011) hace énfasis en que la jubilación es una experiencia que sucede a la mitad de la vida de forma aproximada, en un momento donde muchas personas puede que no se sientan enteramente satisfechas, por lo que la preparación para la jubilación es un aspecto significativo para la vida, ya que esta puede representar una grave crisis, sobre todo para esas personas que no hayan elaborado proyectos de vida y amistades fuera del trabajo. En ese sentido, “las pérdidas como elemento inherente a la jubilación son definidas como todo acontecimiento significativo para un ser humano en el que se rompe o deteriora un eslabón, lazo o nexo, bien sea afectivo emocional, social o simbólico” (p.21).

Ahora bien, es fundamental recuperar que no todas las personas reaccionan de la misma manera ante el proceso de jubilación, se deben identificar y comprender todos esos factores relacionados a modos de vida, educación, condición laboral, apoyo social, personalidad, situación económica, y demás elementos que inciden en la forma de

enfrentarse ante la jubilación. Las investigaciones de Crego y Alcover (2008), Hernández (2009) y Alpízar (2011) retomadas anteriormente coinciden en que la jubilación implica una pérdida, tanto en el papel profesional, como en el estatus y de contacto social derivado del trabajo.

De acuerdo con Serrano y Galindo (2014) en su estudio cualitativo sobre la pérdida de actividad laboral, “la jubilación presenta una serie de síntomas entre los que destacan el insomnio, la angustia e incluso la depresión” (p.42). Dichas personas pueden enfrentar dificultades si no se asume de forma adecuada la desvinculación de su ocupación, trabajo o profesión, esto a partir del inicio de un duelo.

Existe la iniciativa de vivir el proceso de jubilación de forma positiva y con una preparación previa. Sirlin (2007) explica en su investigación cualitativa que “una adecuada preparación, que se transforme en un proceso continuo que facilite la transición trabajo – jubilación, podría contribuir a reducir posibles afecciones físicas y/o psicológicas que pudieren sobrevenir” (p.48), el proceso de jubilación se vincula con la protección social, donde se debe impulsar la seguridad de esta población con el propósito de evitar o prevenir la aparición de situaciones que puedan resultar desagradables o poner en peligro su bienestar.

Campuzano (2009) utilizó un método cualitativo de tipo descriptivo-interpretativo con un análisis narrativo, con el cual logra explicar que cuando las personas abandonan su lugar de trabajo para iniciar su jubilación, “existen factores psicológicos que afectan la forma de aceptar la jubilación. Para muchos es difícil dejar de verse con los compañeros del trabajo, o simplemente le tenían mucho aprecio a la empresa o al trabajo mismo.” (p.48). Asimismo, Chiesa y Sarchielli (2008) desde lo cuantitativo con el uso de cuestionarios vinculados a la temática de la jubilación manifiestan que el papel del apoyo social como un recurso para la planificación de la jubilación es de mucha importancia, resaltando la relevancia de acompañar a las personas en procesos complejos.

En relación con los factores que intervienen en el proceso de jubilación, este se caracteriza porque es diferente para cada una de las personas donde intervienen factores psicológicos y sociales, según el estudio de tipo cualitativo hecho por Brenes (2021), “la fuerza con la que se adaptan a la jubilación es determinada por la personalidad, el apoyo que obtengan, la motivación y positivismo” (p.133).

Por otro lado, en referencia a lo estudiado desde la Escuela de Trabajo Social se identifican dos tesis con investigaciones de tipo cualitativo que se encuentran vinculadas al tema de interés. Campos, Contreras y Rodríguez (1998) destacan que el significado

que cada persona le asigna a su proceso de jubilación deriva de “una serie de temores y expectativas con respecto al trabajo, aspecto económico, vejez, familia, salud y tiempo libre” (p.143). Lo anterior está fuertemente vinculado a lo expuesto por Aguilar y Gamboa (2007) que reflejan que esos temores en dicho proceso aparecen posterior a la jubilación.

Asimismo, se han realizado interesantes investigaciones con respecto a la importancia de la creación de planes o programas dirigidos a preparar a la población adulta mayor para su jubilación. Adorno-Muñoz (2018) gracias a su estudio cualitativo presenta un manual para la jubilación, con el fin de planificar con antelación este proceso para disfrutar de una buena calidad de vida en la vejez y en esta misma línea, Sandoval (2014) presenta un programa psicoeducativo para el afrontamiento positivo ante la jubilación como resultado de entrevistas realizadas a PAM.

Lo anterior, resalta la importancia que existe con respecto a generar manuales o programas que permitan acompañar a esta población en su proceso de jubilación. En el caso de Costa Rica, Alpízar (2011), mencionada anteriormente, aclara que existen diversas instituciones como lo es la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) que ha venido implementando capacitaciones para los y las funcionarias próximas a jubilarse.

Se debe resaltar que la autora (2011) indica que universidades como la Universidad de Costa Rica (UCR) y la Universidad Estatal a Distancia (UNED) brindan estos talleres para sus funcionarios y funcionarias. En la Universidad Nacional (UNA), un gran porcentaje de personas se han jubilado en los últimos 20 años, “lo cual es un indicador más de lo necesario que es darles seguimiento a las personas que han alcanzado su retiro laboral, y que, por diversas razones, no han tenido la oportunidad de tener ninguna preparación” (p.16).

A modo de cierre, el proceso de jubilación se entiende como un proceso diferente para cada persona, donde puede surgir efectos negativos o positivos ante su adaptación, siendo este una transición a otra etapa que requiere de cambios en diversos ámbitos como personales, familiares, financieros y mentales. La forma de afrontamiento de la jubilación se encuentra influenciada por el entorno, condiciones de vida, redes de apoyo y proyectos de vida que pueda tener cada sujeto (a) al vivenciar su jubilación.

1.1.2 Etapa de vejez y el envejecimiento

La etapa de la vejez y el proceso de envejecimiento son tendencias relevantes a tomar en consideración para esta investigación. Rodríguez (2011) en su estudio parte de la vejez como “la última etapa del ciclo de la vida donde se aprecia el resultado de todas las experiencias, transformaciones [*sic*] y aprendizajes vividos en las etapas anteriores, y donde se acepta la trayectoria de la vida con satisfacción” (p.13). En el caso del envejecimiento, Rodríguez (2011) lo explica como “un proceso que se vive desde el nacimiento y se caracteriza por diferentes cambios en niveles físicos, mentales, individuales y colectivos” (p.15). De esta manera, se identifica como un proceso natural en la vida, el cual produce cambios que van definiendo a cada persona.

Partiendo de lo anterior, es pertinente exponer que Rodríguez (2011) desde su investigación cualitativa considera que el envejecimiento presenta características diversas en los distintos ámbitos de la vida. Esta autora (2011) establece una nueva perspectiva donde la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad tienen un papel relevante para las personas adultas mayores, además, enfatiza en la importancia de la participación de este sector poblacional dentro de su vida social, política, educacional y en el ámbito de la salud, para que la toma de decisiones concernientes a su persona sea de manera integral.

Según el estudio cualitativo de Sarabia (2009), el envejecimiento exitoso no se debe limitar solamente a aspectos biológicos o psicológicos, sino que debe tomar en cuenta las situaciones individuales concretas de una persona para poder considerarse como tal, ya que, este “ocurre cuando las personas sienten satisfacción por poder adaptarse a las situaciones cambiantes de su vida” (p.172). Es pertinente resaltar que esto no deja de ser un criterio subjetivo, porque se relacionan las necesidades individuales y el contexto de desarrollo de la persona. En lo anterior, esta autora (2009) coincide con Rodríguez (2011) en que la calidad del envejecimiento es en sí mismo un proceso que está directamente relacionada con la forma como la persona satisface sus necesidades a través de todo su ciclo vital.

Siguiendo con esta misma línea, Peña (2020) con base en un estudio transversal evaluó los factores relacionados con el envejecimiento exitoso en una muestra de inmigrantes extranjeros y extranjeras que residen en la Ciudad de Cuenca, Ecuador. A partir de los resultados señaló que un envejecimiento es percibido como adecuado cuando está presente en las relaciones sociales, las cuales están entrelazadas con la adaptación a los cambios y la satisfacción con la vida en las personas mayores. Lo anterior coincide con lo concluido en el libro escrito por Maldonado, Enríquez y Camacho (2019) en que

las redes de apoyo se relacionan con el bienestar físico y cognitivo de las PAM, asimismo, asocian ese bienestar con la emocionalidad y la disminución de enfermedades en esta población.

Además, Palacios (2001) utilizando un enfoque cualitativo por medio del método fenomenológico hermenéutico con entrevistas a siete PAM del Centro Diurno de Cartago evidenció que viven una etapa de vejez más satisfactoria cuando se muestran mayores fortalezas biológicas, psicológicas y sociales. Expone que estas personas viven un envejecimiento exitoso, ya que manifiestan la capacidad de afrontamiento de las nuevas condiciones generadas por el proceso de envejecimiento.

En la misma línea, Carrillo, León y Calderón (2013) con base a la entrevista realizada a 536 adultos y adultas mayores concluyeron que en esta etapa están satisfechos (as) y felices, es decir, tienen una percepción positiva y de satisfacción hacia su vejez, porque “el significado de “persona adulta mayor” para la mayoría es que son personas orgullosas, satisfechas y felices con la vida que les ha tocado vivir, creen que han sido bendecidas por alcanzar la edad que tienen (párr. 32). Por el contrario, para una minoría no es agradable la edad que tienen debido a factores de salud, físicos y sociales relacionados a la dependencia, la soledad y la enfermedad.

El proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez desata una serie de percepciones en la población adulta mayor. Mateo (2020) por medio de la observación participante y encuestas, mostró el grado de relación que existe entre el envejecimiento y la Depresión en las PAM. Como resultado, según lo observado y estudiado, determinó que los cambios físicos influyen en el ámbito psicológico, ya que, por la edad, los y las adultas mayores se perciben como inútiles, debido a la dependencia que tienen con respecto a algunas actividades físicas que no logran ejecutar por sí mismos (as), entre otros factores que inciden en dicha percepción.

Por otra parte, Martín (2007) con su investigación cualitativa puntualiza en una forma de discriminación que afecta a las PAM, la cual es la relacionada a la edad, provocando que se les excluya como sujetos y sujetas de derechos en la sociedad y, por tanto, invisibilizándolos e invisibilizándolas del sistema de protección de derechos. Por medio de esta investigación, se evidencia la discriminación por cuestiones de edad que tiene un fuerte arraigo en los discursos dominantes que se encuentran en la sociedad. No obstante, también identificó estos discursos en las políticas públicas y, por consiguiente, está impregnado en el proceso de desarrollo humano.

Relacionado a lo expuesto anteriormente, en la investigación cualitativa realizada por Cerdas (2019) se logra identificar que las personas adultas mayores investigadas viven su etapa de vejez siendo invisibilizados (as) en aspectos relacionados al acceso de los recursos y a la exclusión social vivida por parte de la sociedad. Aunado a ello, la participante mujer sufre una doble discriminación, siendo estas la de género y edad.

Esta misma autora (2019) establece que no es la edad cronológica la que determina el envejecimiento, sino que son las características físicas, psicológicas, geográficas, históricas, políticas y socio-culturales, las que influyen en ese proceso. Por último, esta autora coincide con Sarabia (2009) y Rodríguez (2011) en que las vivencias del envejecimiento son resultado de interacciones desarrolladas desde la infancia hasta la vejez y que estas tienen un papel relevante en la construcción subjetiva de cada historia de vida.

En cuanto a la situación a nivel país, Segura, Solís y Porras (2019) en el informe sobre el envejecimiento desde aspectos demográficos, concluyeron con base a la información recopilada acerca de la transición y perfiles demográficos, que el envejecimiento se muestra como un reto al cual se debe dar la atención que necesita, en tanto se ha concebido una percepción en la que ellos y ellas son vistas y vistos como una carga para el Estado y la sociedad. Asimismo, proponen la atención en políticas públicas para intervenir en las necesidades, según sus características particulares.

En el informe de la encuesta “Componentes psicosociales de la calidad de vida de las personas mayores en Costa Rica 2019” Alfaro y Espinoza (2020) evidencian con base en el estudio realizado, la importancia de generar políticas públicas dirigidas a las personas adultas mayores que se basen en su realidad. Para ello deben tomar en consideración las principales problemáticas a las que se enfrentan y, además, que partan de un modelo integral de la salud, con el objetivo de garantizar el acceso pleno de sus derechos humanos.

En el *II informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica* (2020) se muestra la realidad de esta población en términos geográficos, económicos, de salud, social, entre otros, con el fin de brindar información actualizada a instituciones públicas y organizaciones privadas, para fortalecer la toma de decisiones en relación con sus estrategias en la atención de las PAM del país. Hay heterogeneidad en el proceso de envejecimiento en Costa Rica, además que la población de 65 años y más suele ser más susceptible a sufrir abusos y malos tratos. Por otro lado, se observó un cambio en la

situación socio-económica en estas personas durante la última década en cuanto a la reducción en la brecha de incidencia de pobreza.

A partir de la lectura sobre los antecedentes del envejecimiento y la vejez se comprende que estos dos conceptos están relacionados más no son lo mismo y que, además, no solo se deben concebir en términos biológicos. Se evidencian características del cómo se vive el proceso de envejecimiento y la etapa de vejez, así como las auto percepciones sobre la misma en las diferentes personas con las cuales se realizaron los estudios. Por último, se pudo apreciar, gracias a la lectura de los informes, la realidad del país en cuanto a la población adulta mayor en distintos aspectos, como los mostrados anteriormente.

1.1.3 Intervención de Trabajo Social en proceso de jubilación

La profesión de Trabajo Social se caracteriza por sus intervenciones en procesos de acompañamiento a diversidad de poblaciones, como es el caso de las PAM. Es fundamental conocer lo que se ha estudiado con respecto a la profesión y su actuar con los y las adultas mayores desde el Trabajo Social gerontológico en los procesos de jubilación.

Partiendo de lo anterior, en cuanto a la profesión de Trabajo Social y los temas relacionados a esta población, Palma y Mendoza (2018) con base en su análisis cualitativo enfatizan en que la intervención de los y las trabajadoras sociales debe enfocarse en fomentar una vida digna para las PAM, ya que en ocasiones sufren situaciones de abandono y exclusión. Por esta razón, la labor de la persona profesional en Trabajo Social debe centrarse no solo en el acompañamiento, sino que también recalca que es un pilar fundamental el trabajo en conjunto con las familias.

Por otra parte, Filardo (2011) con base en un análisis sociodemográfico determinó que la población está orientada hacia un envejecimiento, por un lado, con tendencia hacia la vivencia de la vejez exitosa, y, por otro, no tan favorable porque a partir de edades avanzadas aumenta el número de personas que padecen algún tipo de discapacidad. La autora (2011) hace hincapié en que la labor de la persona profesional en Trabajo Social contribuye al bienestar de la población adulta mayor y a la promoción de sus potencialidades.

En esta misma línea, Intriago y Loor (2021) proponen, gracias a su estudio, intervenir desde la profesión para influir en el bienestar socioemocional de los y las adultas mayores para que tengan un desarrollo óptimo de esta etapa. Esto con base en actividades, técnicas e instrumentos como el índice de Barthel, la escala de Lawton y Brody y el test de mini mental para medir el bienestar socioemocional y poder partir de ahí para la intervención.

En relación con el Trabajo Social en procesos de jubilación, las investigaciones son reducidas y solamente se encontraron internacionalmente, en estas hay una tendencia por mencionar, de manera muy general, el rol del o la trabajadora social en un acompañamiento a las personas en proceso de jubilarse. Alonso (2016), por medio de encuestas realizadas a PAM próximas a jubilarse, destaca una preocupación por la frecuencia de patologías como la depresión, estrés, insomnio y ansiedad ante la jubilación. Asimismo, “la pérdida de actividad y la falta de adecuación a la nueva situación “de jubilado” fomentan este tipo de patologías entre las personas pertenecientes a este grupo de edad” (Alonso, 2016, p.36), desde la profesión existe una necesidad de una intervención más activa.

De igual forma, Hernández (2017) por medio de un estudio cualitativo refleja la importancia de la intervención de Trabajo Social en el diagnóstico integral de los y las jubiladas en los cambios que afrontan debido a la etapa de jubilación. La investigación hace énfasis en fundamentar la intervención como un proceso dinámico y holístico donde exista una valoración integral del o la jubilada, lo cual coincide con Álvarez (2006) que analiza los cursos de preparación para la jubilación desde los aportes de la profesión, expone que “se puede y se deben facilitar vías de participación real efectiva y libremente elegida en la sociedad, así como estrategias personales para el autoconocimiento e introspección” (p.11).

Los estudios evidencian la importancia del papel de la profesión en el acompañamiento a la persona, familia y su entorno. En esta misma línea, Bódalo y Caravaca (2012) gracias al análisis bibliográfico realizado, conciben que cada persona experimenta la jubilación de manera diferente, ya que cuentan con factores y condiciones diferentes que van a influir en su proceso, consideran que la intervención desde el Trabajo Social implica una variedad de técnicas para contribuir en la aceptación de los nuevos cambios y “la integración comunitaria y obtención del máximo bienestar social de los jubilados. Se ofrece, por tanto, a los jubilados, futuros jubilados y familiares, un

conocimiento práctico, participación y toma de decisiones sobre la nueva etapa de su vida” (p.367).

No obstante, es importante tener claro que desde la profesión existen muy pocas investigaciones con respecto a la labor en el proceso de jubilación. Pero como se ha mencionado anteriormente, es fundamental el trabajo que se realiza con la población adulta mayor en su acompañamiento desde el quehacer profesional, de ahí que sea tan primordial estudiar el proceso de jubilación porque permite abrir nuevas líneas de acción desde Trabajo Social.

1.1.4 A manera de síntesis

Las categorías utilizadas evidencian las diferentes perspectivas tanto desde los paradigmas como las teorías en que se han desarrollado y empleado para expresar las diversas reflexiones de los y las autoras. En la tendencia del proceso de jubilación, las investigaciones cualitativas de Campos, Contreras y Rodríguez (1998), Brenes (2021), Aguilar y Gamboa (2007) y Sirlin (2007) coinciden en que la jubilación es vivida de forma diferente para todas las personas, ya que no se puede generalizar debido a que existen factores y condiciones que intervienen en el proceso, provocando que cada vivencia sea particular.

Se presenta una tendencia en el estudio de programas de preparación de jubilación como lo desarrollado por Adorno-Muñoz (2018), Alpízar (2011) y Sandoval (2014) los cuales analizan su viabilidad y cumplimiento hacia la población meta desde la metodología cualitativa. Sin embargo, resaltan investigaciones como las de Campos, Contreras y Rodríguez (1998), Aguilar y Gamboa (2007) y Brenes (2021) que hacen énfasis sobre la experiencia después de algunos años de haberse jubilado, haciendo hincapié en los factores que intervienen en dicho proceso.

Por otro lado, es fundamental tener claro que en cuanto a los tipos de estudios acerca del proceso de jubilación predominan en su totalidad los de tipo cualitativo, en investigaciones como Brenes (2021), Adorno-Muñoz (2018), Campos, Contreras y Rodríguez (1998), Aguilar y Gamboa (2007) y Sirlin (2007), sin embargo, solamente se recuperó la investigación de Chiesa y Sarchielli (2008) de tipo cuantitativo. Esto implica que existe una mayor tendencia a lo descriptivo y narrativo, donde las técnicas que sobresalen son las entrevistas semiestructuradas y los grupos focales, y en menor proporción la observación.

Un aspecto primordial en el plano nacional es el acercamiento que se realiza desde la profesión de Trabajo Social al proceso de jubilación, ya que solamente se encontraron dos tesis que tratan el tema, las cuales se caracterizan por ser antiguas, siendo una de Campos, Contreras y Rodríguez (1998), y la otra de Aguilar y Gamboa (2007). Por tanto, la mayoría de las investigaciones consultadas se encuentran orientadas en programas de preparación para el proceso de jubilación.

Con respecto al envejecimiento y la vejez, destacan en su mayoría, investigaciones cuantitativas, resaltando la recopilación y el análisis de datos obtenidos acerca de dichos temas. Las investigaciones de Rodríguez (2011), Sarabia (2009), Peña (2020) y Maldonado, Enríquez y Camacho (2019) tienden a coincidir en que el envejecimiento no se debe concebir de manera estática, porque se va desarrollando durante todo el ciclo de vida. Además, concuerdan en que, junto a la vejez, no se encasilla únicamente en términos biológicos, ya que hay que tomar en consideración aspectos sociales, culturales y psicológicos.

Aunado a lo anterior, las investigaciones de Mateo (2020), Martín (2007) y Cerdas (2019) demuestran una percepción negativa de las personas adultas mayores sobre ellos y ellas mismas, debido a la exclusión social y las múltiples discriminaciones que se presentan en el proceso de envejecimiento y la etapa de vejez. En una menor proporción se evidencian estudios, como los de Carrillo, León y Calderón (2013) y Palacios (2001) en donde la autopercepción es positiva, para ello, toman en cuenta la salud, economía, relaciones sociales y sus redes de apoyo.

Con base a los informes leídos acerca de la situación de la población adulta mayor en Costa Rica, se pudo apreciar realidades en distintos ámbitos, como socio demográficos, culturales, económicos, de salud, entre otros. Lo anterior es relevante para impulsar las modalidades de atención, según las necesidades de este colectivo, respetando sus derechos, autodeterminación y autonomía.

En la intervención de Trabajo Social con PAM, Palma y Mendoza (2018), Filardo (2011) e Intriago y Loor (2021) son producciones hechas a nivel internacional y se caracterizan por ser análisis teórico-prácticos. Concuerdan que Trabajo Social debe intervenir en las situaciones que aquejan a esta población en el proceso de envejecimiento y en la etapa de la vejez para apoyar en la construcción de un desarrollo óptimo y una vida digna para ellos y ellas. Asimismo, enfatizan en la importancia que tienen las redes de apoyo, en especial la familia, en la vivencia de esta etapa.

En el proceso de jubilación, existe una minoría de estudios que respondan a conocer el actuar de la profesión en esta etapa. Sin embargo, Hernández (2017), Caravaca (2012), Álvarez (2006) y Alonso (2016) recuperan la relevancia de la profesión en el acompañamiento de la población adulta mayor en procesos de cambios, como lo es la jubilación.

A pesar de su importancia, a nivel nacional existe un vacío teórico en la intervención de Trabajo Social en procesos de jubilación, se evidencia poca información de las funciones referentes al quehacer profesional en este tema y, las encontradas, tampoco se caracterizan por ser estudios recientes. A raíz de lo anterior, se destaca el valor de esta investigación, ante un eje temático de interés que es innovador y que posee como fin el brindar insumos desde la profesión con relación a la población adulta mayor y las transformaciones ante el afrontamiento del proceso de jubilación.

1.2 Justificación

La población mundial está envejeciendo a un ritmo muy acelerado, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se “estima que para el 2050, el 22% de la población serán adultos mayores y además, el número de personas de 80 años o más aumentará casi cuatro veces hasta alcanzar los 395 millones” (García, 2020, párr.1). La situación actual del envejecimiento acelerado demuestra la necesidad de tomar acciones por medio de políticas, planes, programas, proyectos e instituciones en beneficio de esta población.

Por otra parte, al ubicarse la presente investigación desde la esfera nacional, se considera necesario conocer cómo se desarrolla el proceso de envejecimiento desde nuestro país. Según el *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*, “aproximadamente 8 de cada 100 habitantes tiene 65 años o más. Para el 2050, se espera que en el país, 21 de cada 100 habitantes tenga esa edad. Entre 2008 y 2019 esta población aumentó en un 59%” (CCP, PIAM y CONAPAM, 2020, p.18).

Lo anterior revela que Costa Rica, dentro de 30 años, tendrá alrededor de 1 262 000 personas mayores de 65 años (García, 2020). Resulta fundamental acercarse a estudiar este panorama para gestar condiciones que garanticen un abordaje exitoso, de ahí que se define como tema de investigación:

El contexto social y los cambios subjetivos del proceso de jubilación en la

población adulta mayor

La temática se torna importante debido a los cambios demográficos ocurridos en el país y en el mundo, aunado a que la esperanza de vida de la población adulta mayor ha aumentado, por ejemplo, en América Latina más del 8% de las personas tienen 65 años de edad o más, para el año 2050, se estima que la cifra se duplicará hasta alcanzar el 17,5%, y para finales de siglo, superará el 30% (CAF, 2020). Ante este crecimiento, también “previsiblemente el número de pensiones de jubilación se incrementará en los próximos años. No obstante, no sólo el número de pensiones crecerá, sino que se producirán cambios significativos en el tipo de población” (Filardo, 2011, p.212).

Lo anterior, representa un panorama inquietante para los sistemas de pensiones, se convierte en un reto para cada país poder responder a la pregunta *¿están garantizadas las pensiones a futuro?* y, además, se presenta un debate sobre si los recursos de las mismas están siendo utilizados de la mejor forma. Los países se enfrentan a un contexto donde la esperanza de vida aumenta, hay un estancamiento de la tasa de natalidad y se suma el deterioro de las condiciones laborales, “empeora la situación y hace que una gran parte de la población mundial corra el riesgo de verse en la pobreza durante su vejez” (OIT, 2000, párr. 2). Es necesario tener presente las condiciones reales de jubilación que puedan enfrentar las personas, tomando en cuenta el contexto social con relación a este tema.

Por otro lado, es fundamental comprender que la jubilación requiere de un abordaje integral, debido a que representa una modificación en la vida cotidiana, que implica enfrentar nuevos cambios físicos, familiares y financieros que influyen en las personas. Este último aspecto mencionado es relevante ya que, entre la población de 65 años y más, el 70% de su ingreso proviene de transferencias monetarias percibidas de la pensión por haberse jubilado (CCP, PIAM y CONAPAM, 2020).

La presente investigación se desarrolló en AGEKO, por tanto, es relevante destacar que dicha organización se presenta como un espacio que promueve la participación social de la población adulta mayor, en donde muchos y muchas de las PAM participantes se encuentran jubiladas. Lo anterior contribuyó a esta investigación porque facilitó acercarse a la población participante de sus programas para conocer los cambios asociados al proceso de jubilación y las formas en que cada persona transita por los escalones que trae consigo la etapa de la vejez, tanto en el ámbito personal como socialmente (Brenes, 2021).

El desarrollo de organizaciones como AGECO surge en un contexto de reconocimiento e institucionalización de los derechos de la población adulta mayor, un llamado a la promoción de organizaciones de bienestar social. De esta manera, se aportó a la organización por el hecho de evidenciar las transformaciones que enfrentan las personas jubiladas, esto para poder trabajar, en integración con otras instituciones públicas e iniciativas privadas, en pro de fortalecer la cantidad y calidad de servicios, planes, proyectos y programas que respondan a las necesidades reales de dicha población y de tal forma, se favorece al fortalecimiento de “los programas de preparación para la jubilación institucional (...), dentro del marco de derechos humanos con el fin de fomentar el desarrollo de un plan de vida complementario para tener calidad de vida digna” (CONAPAM, 2011, p.6).

Los aspectos sociales ligados al envejecimiento y a la vejez son un foco de interés para el ejercicio profesional (Navarro, 2016). Así, desde el Trabajo Social, se busca garantizar el bienestar de las PAM en esta etapa, debido al incremento del porcentaje de esta población en el país y, en consecuencia, de sus demandas, representando un reto para el quehacer profesional.

Asimismo, no solamente desde la óptica de la intervención, sino también desde la importancia de generar conocimientos por medio de la investigación social en esta temática. Así, los y las profesionales en este sector obtienen información para el desarrollo de investigación en el área y ejecutar acciones que apunten al perfil específico de la población de interés, “esto involucra también que las escuelas de trabajo social consideren la relevancia de esta temática y puedan incorporar en sus planes de estudio temas de envejecimiento y vejez” (Filardo, 2011, p.217). De esta manera, el tema también refleja el interés por innovar espacios de estudio desde la profesión de Trabajo Social que favorezcan el reconocimiento de las necesidades de la población adulta mayor para poder brindar aportes significativos para su intervención.

Lo anterior, se encuentra vinculado como eje de interés relevante para la formación que se imparte desde la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Costa Rica, el análisis de este proceso de jubilación brinda un escenario interesante para el desarrollo de la labor profesional de los y las trabajadoras sociales. Además, favorece al estudio de acciones, proyectos y programas vinculados a la jubilación, donde se pueda conocer su incidencia en los distintos ámbitos de la vida.

El Trabajo Social es una profesión encargada de laborar con políticas sociales, por ende, conocer sus cambios es de suma importancia. Para este caso en específico, se

resalta la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021 y la reciente Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2023-2033, ya que, al estudiar el tema de la jubilación en dicha población, se puede reconocer esas modificaciones que se van manifestando con el paso de los años, siendo posible distinguir las distintas demandas que se van presentando.

Cabe destacar que la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2023-2033 tuvo dos años de retraso, la misma debía ser publicada en octubre de 2021, pero “el tiempo y el dinero que se presupuestó para la consultoría se agotó y aún estaba en proceso el plan de acción” (Martínez, 2023, párr. 12). Esta tiene como antecedente la primera Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021, la cual fue criticada porque carecía de un plan de acción para ponerla en práctica. A partir de lo anterior, es crucial para la profesión profundizar en el tema de envejecimiento y la vejez con el objetivo de identificar propuestas de intervención social con base en las distintas necesidades de las PAM y tomando en cuenta la prevención y anticipación de las consecuencias del envejecimiento poblacional.

1.3 Planteamiento y formulación del problema de investigación

El retiro del mundo del trabajo producto de la jubilación implica transformaciones en la vida cotidiana de las personas, tanto a nivel emocional, físico y social. El Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) (2003) afirma esta idea, ya que expone que la jubilación trae consigo situaciones que afectan en diferentes grados, algunas se relacionan con la identidad personal, la autonomía y las dinámicas sociales como lo son con sus familias y seres queridos (as).

Alpízar (2011) afirma que “se da una serie de cambios, conforme transcurre el tiempo. Cambios en la personalidad, en los papeles sociales, en la capacidad de ajuste o de adaptación al entorno” (p.18). A raíz de lo anterior se entiende que cada ser humano puede experimentar un mismo proceso de maneras diferentes y, por ende, tendrá implicaciones diversas.

De esta manera, el hecho de haber trabajado de forma remunerada durante años y tener que llegar a la etapa de la jubilación, para algunas personas representa el enfrentamiento a una diversidad de emociones y modificaciones en su vida, más aún para aquellas que no cuentan con un proyecto de vida posterior a esta etapa. Aunque no en

todas las personas el proceso suceda de la misma manera, existen factores que influyen a nivel externo, como lo es el contexto social, y otros a nivel subjetivo.

Ante este panorama, las investigadoras como profesionales en Trabajo Social identifican la necesidad de conocer las vivencias de la población adulta mayor en su proceso de jubilación de forma particular, desde los distintos factores que intervienen en dicho proceso. Es por esto que, se definió el problema de investigación como:

¿Cómo afecta el contexto social y los cambios subjetivos del proceso de jubilación, en la vida cotidiana de las personas adultas mayores que participaron en la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), durante el período 2018-2022?

De esta manera, se propone un tema innovador dirigido a estudiar el contexto social y los cambios subjetivos del proceso de jubilación en la población adulta mayor, ante una situación que prevé un aumento en la cantidad de personas jubiladas drásticamente en los próximos años debido al crecimiento de este colectivo. Como menciona Brenes (2021), se espera que la población de personas adultas mayores en el país sea tres veces mayor que la actual, lo que indica que el territorio nacional no está preparado para atender las necesidades de esta población.

El problema de investigación se abordó mediante las siguientes interrogantes:

- ¿Qué es la Asociación Gerontológica Costarricense?
- ¿Cómo es el contexto social que rodea a las PAM durante su proceso de jubilación?
- ¿Qué cambios enfrentan las PAM durante su proceso de jubilación?
- ¿En qué se diferencia la vivencia del proceso de jubilación en las PAM?

1.4 Objetivos

1.4.1. General

- Analizar el contexto social y los cambios subjetivos durante el proceso de jubilación en la vida cotidiana de la población adulta mayor que participó en la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) en el período de 2018-2022, para el aporte de nuevos conocimientos en su abordaje.

1.4.2. Específicos

- Identificar los principales aportes de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) orientados a la población adulta mayor jubilada.
- Caracterizar el contexto social de las personas adultas mayores durante su proceso de jubilación.
- Recuperar los cambios subjetivos de las personas adultas mayores durante su proceso de jubilación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL

A continuación, se exponen los principales referentes teórico-conceptuales que fundamentan la presente investigación, desde los cuales se realiza una lectura de la realidad sustentada en la teoría fenomenológica.

2.1. Envejecimiento, Vejez y Persona Adulta Mayor

2.1.1 Envejecimiento

Muchos fenómenos y factores han influido en un cambio demográfico evidente en la sociedad, un aspecto claro es el envejecimiento. En Costa Rica “se presenta, altos porcentajes de población adulta y disminución en la población de menos de 15 años de edad. Para 2030, se espera que haya un porcentaje de población adulta mayor (más de 65 años de edad), cercano al 15%, con fuerte tendencia al crecimiento sostenido y continuo a 2100” (Morales, 2015, p.75).

El envejecimiento se comprende como un proceso que es inherente al ser humano y que transcurre a lo largo de la vida. Como tal, constituye una experiencia que es variada y sus significados y percepciones pueden ser diferentes dependiendo del contexto en el cual se desarrolle. “Se trata de un fenómeno heterogéneo, sujeto a una serie de variables tanto genéticas como también medioambientales y sociales que determinan en gran medida la forma en la que las personas envejecemos” (Aurenque, 2020, pp.150-151).

Se entiende como un fenómeno multidimensional que involucra todas las dimensiones de la vida humana, porque “el envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte” (Alvarado y Salazar, 2014, p.57). De esta manera, no solo se debe encasillar esta categoría a las personas adultas mayores, no obstante, sí es importante tomar en cuenta que el envejecer influye en la salud de las y los seres humanos y en sus condiciones de vida.

Comprender el envejecimiento como categoría es asociarlo como un fenómeno que es atravesado por el tiempo y vivido de manera distinta para cada persona. Asimismo,

es un proceso complejo en donde se experimentan cambios físicos, psicológicos, sociales, culturales, entre otros, y por motivo de la diversidad de factores que lo influyen, cada persona es quien decide cómo desea vivir el proceso y cómo percibirlo.

Asimismo, de la mano se encuentra el envejecimiento exitoso, este “ocurre cuando las personas sienten satisfacción por poder adaptarse a las situaciones cambiantes de su vida” (Sarabia, 2009, p.172). Esta concepción responde a criterios subjetivos ya que está sometido, en primera instancia, a la comparación entre las necesidades individuales y el contexto concreto del desarrollo presente y porque el definir el éxito depende de una situación individual concreta.

A partir de lo expuesto, resulta pertinente aclarar que la concepción de envejecimiento exitoso está sometida a críticas, principalmente por el hecho de que el término “puede favorecer la estigmatización de las personas que no alcancen el ideal de 'envejecer bien'...” (Brigeiro, 2005, p.104). De esta manera, el objetivo de las críticas es evitar creer que una persona es responsable de gestionar si vive su envejecimiento de forma exitosa o no, con el fin de prevenir los estigmas hacia las personas.

Por otro lado, es relevante clarificar lo que se entiende por envejecimiento activo. Este es el “proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (Organización Mundial de la Salud, 2020, p.79). De esta manera, el término activo se relaciona a la participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, entre otras más, y no sólo a la capacidad para que una persona esté físicamente activa.

En cuanto al envejecimiento saludable, este se refiere a “un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas” (OMS, 1998, p.10). Dichas modificaciones buscan propiciar que las personas conserven una buena calidad de vida y bienestar a medida que envejecen, esto implica el mantenimiento de la salud física, mental y social de los individuos (as).

Es fundamental resaltar que, para el desarrollo de esta investigación, el envejecimiento se aborda desde el enfoque de curso de vida, el cual “tiene en cuenta los procesos biológicos, conductuales y psicosociales subyacentes que operan en todo el curso de vida y que están determinados por las características individuales y el entorno en que se vive” (OMS, 2015, p.248). Es decir, reconoce que el desarrollo humano depende de la interacción de diferentes factores a lo largo del curso de la vida, que se

encuentran influenciadas por el contexto familiar, social, económico, ambiental y cultural.

2.1.2 Vejez

De acuerdo con Díaz (2021), la vejez, es una etapa del envejecimiento, tradicionalmente se asociaba con el retiro laboral y la jubilación, lo que inicialmente se veía como un período de decadencia. Sin embargo, con el tiempo, se han implementado acciones sociales e individuales que han transformado esta visión. Ahora, la vejez se considera una fase más participativa, una oportunidad para que las personas exploren nuevos aspectos de sí mismas, ejerzan sus derechos, mantengan vínculos sociales y desarrollen proyectos personales que mejoren su calidad de vida.

Se caracteriza como heterogénea y es asociada a la temporalidad, además, no es correcto afirmar que todas las personas adultas mayores la viven de una manera específica porque depende del contexto, la cultura y las condiciones de vida. Entender que la vejez es el resultado natural e inevitable del proceso de envejecimiento puede ayudar a cambiar la percepción negativa asociada con el envejecimiento, y verlo en cambio como un período de crecimiento y desarrollo, donde la experiencia del individuo (a) desempeña un papel esencial.

Las PAM en su etapa de vejez deben comprender que aparte de factores biológicos, a su vez, se encuentran atravesados por factores sociales, culturales y hasta espirituales que están inherentes a ellos y ellas. Venebra (2021) expone que la vejez, al igual que la juventud y adultez, tienen un significado histórico y cultural que está inmerso en el orden de relaciones que los y las sujetas establecen y mantienen con su entorno natural y social.

Al ser un fenómeno inmerso en la sociedad, las personas en esta etapa suelen ser víctimas de mitos y estereotipos negativos frente a lo que significa este proceso normal que hace parte del ciclo de la vida. Aurenque (2020) afirma que se debe reconocer que en la vejez se tiende a ser más vulnerables que en otras etapas, por las discriminaciones que la población adulta mayor sufre provenientes de la violencia ejercida por otras personas del colectivo social.

De esta manera, la categoría vejez es una etapa influenciada por distintos factores y experiencias, pero también es necesario que la persona adulta mayor comprenda en qué parte de su vida está. Lo anterior porque “la propiedad del cuerpo implica su

significación, el conjunto de valoraciones que acompañan y “envuelven” sus estados, como estados materiales y como estados anímicos” (Venebra, 2021, p.431), es decir, es necesario que se apropien de sus experiencias y de sus cuerpos para poder darle un significado a su vejez.

Por último, es necesario recalcar que, en la vejez, también se presentan diferencias de género y discriminaciones en razón de las mismas. De este modo, en esta etapa, se entiende que la vivencia corporal no es generalizada y no es vivida del mismo modo por todas las personas ni por cada género debido a que la vejez es el resultado de un proceso diverso, influenciado por las acciones diarias (tanto masculinas como femeninas) que provienen de un contexto de valores, símbolos y representaciones que refuerzan la diferencia de género (Sosa, 2008 citada en Sánchez, 2011), de esta manera, el género es una construcción social que a la vez, interviene en la historia de las personas para determinar sus condiciones sociales y personales durante cada etapa del ciclo de la vida.

2.1.3 Persona adulta mayor desde el contexto jurídico costarricense

De acuerdo con Cernas (2022) en 1999, Costa Rica implementó la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, N° 7935, que establece un marco institucional para la protección de los derechos de las personas mayores. Esta ley garantiza derechos para mejorar la calidad de vida, derechos laborales, derechos de residentes en establecimientos privados y derechos a la integridad y la imagen de las personas adultas mayores. Uno de los principales logros de esta ley es la responsabilidad asignada al Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) para la atención integral y la formulación de políticas públicas dirigidas a este grupo.

Es importante tener claro que se reconoce a una Persona Adulta Mayor (PAM) a partir de los 65 años, ya que, en Costa Rica, la legislación así lo señala (Fernández y Robles, 2008, p.13). De hecho, resalta la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor N° 7935 mencionada anteriormente, ya que tiene como objetivo garantizar a todas las personas de 65 años o más igualdad de oportunidades y vida digna en todos los ámbitos.

De acuerdo con Brenes (2021) se han desarrollado políticas y leyes que apoyan a la población mayor. En 2002, Costa Rica suscribió el Plan de Acción sobre el Envejecimiento de Madrid, asumiendo compromisos tanto a nivel regional como nacional, en el cual se detallan las funciones de instituciones y organizaciones estatales y privadas, con el objetivo de cumplir estos compromisos para 2012 (Cernas, 2022).

Mediante el decreto número 30438-MP del mismo año, se establecen medidas y mecanismos para la evaluación y seguimiento institucional de los derechos de las personas mayores. Se define la obligación del CONAPAM de solicitar informes periódicos a las instituciones relacionadas con beneficios legales y reglamentarios para las PAM, con el fin de monitorear y evaluar sus acciones.

Además, las instituciones y organizaciones deben presentar informes sobre programas, proyectos y actividades relacionados con las personas mayores, incluyendo el monto de recursos invertidos y el presupuesto para el siguiente año fiscal. El Sistema de Información Nacional y Evaluación (SINE) de MIDEPLAN realizará una verificación cruzada del cumplimiento de las metas comprometidas por cada institución con este segmento poblacional. El CONAPAM es responsable de recopilar estos informes y realizar las verificaciones necesarias (Cernas, 2022).

Los instrumentos normativos que rigen la protección de la población adulta mayor en Costa Rica abarcan desde la Constitución Política y otras normas nacionales hasta la suscripción de diversos acuerdos internacionales. La Constitución Política, el documento de mayor jerarquía normativa, protege a las personas adultas mayores desde tres perspectivas.

En primer lugar, el artículo 50 dispone que es deber del Estado procurar el mayor bienestar para todos los habitantes del país. En segundo lugar, el artículo 51 establece el deber del Estado de garantizar una protección especial a la familia. En tercer lugar, el artículo 83 se refiere a la educación de adultos y adultas, considerada un medio eficaz para combatir el analfabetismo y proporcionar oportunidades culturales a quienes desean mejorar su condición intelectual, social y económica. Esto implica que el Estado debe incluir en sus políticas, planes, programas y servicios los principios de igualdad de oportunidades y acceso a servicios para las personas adultas mayores (Cernas, 2022).

Por otro lado, se debe resaltar que mediante el artículo 1° del decreto ejecutivo N° 39973 del 12 de octubre de 2016, se ratificó la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores N° 9394. El propósito de la Convención es fomentar, resguardar y garantizar el reconocimiento y el disfrute de todos los derechos humanos y libertades de las personas mayores, en igualdad de condiciones facilitando su inclusión y participación activa en la sociedad (Tratados Internacionales 9394).

Respecto a los empleos, la Convención estipula que los mismos deben tener acceso a garantías, beneficios, derechos laborales y sindicales, y, además, recibir el

mismo salario que se aplica a todas y todos los trabajadores que realizan tareas y equivalentes. En cuanto a la jubilación, menciona que el Estado debe impulsar programas que ayuden a una transición gradual hacia la jubilación, contando con la participación de organizaciones que representen a empleadores (as) y trabajadores (as) (Tratados Internacionales 9394).

La Estrategia Nacional para un Envejecimiento saludable basado en el Curso de Vida 2018-2020 define un modelo de promoción de la salud y desarrollo integral para el envejecimiento a nivel nacional, está orientada a crear políticas, fomentando la participación social y generando entornos que favorezcan la salud. El plan de acción de esta Estrategia cuenta con 5 ejes, de los cuales se deben resaltar el eje 1 y 2 ya que incorporan entre sus objetivos el tema sobre la jubilación, tomándolo en cuenta para fomentar un envejecimiento saludable y entornos propicios que favorezcan una vejez sana desde los centros de trabajo, incluyendo programas de preparación para la jubilación (Ministerio de Salud, 2018).

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021 y la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2023-2033 manifiestan, entre sus principales propósitos, el dotar al país una herramienta que oriente las acciones gubernamentales ante los desafíos que presenta el rápido envejecimiento de la población, facilitando así el progreso en el respeto y la garantía de los derechos humanos de este sector poblacional (CONAPAM, 2023). Estas Políticas dejan atrás la visión asistencial que aborda las necesidades de la población adulta mayor para centrarse en la defensa de sus derechos, reconociendo que las personas mayores tienen el derecho de vivir de manera plena, disfrutando de buena salud, seguridad y participación activa en los distintos ámbitos de la vida.

2.2 Contexto Social y la Vulnerabilidad social

El contexto social se entiende como el espacio en donde las personas se relacionan entre sí, dicho espacio aparte de social también es cultural, histórico e institucional (Navarro, 2021). Dicho de otra manera, es el entorno en donde las personas desarrollan sus actividades, donde también se manifiestan diversas circunstancias que influyen a los individuos (as), por lo tanto, el contexto social se convierte en un campo de interacciones.

La fenomenología reconoce que el contexto social contempla la pluralidad de formas de vida y culturales que existen en el mundo, lo anterior, a través del uso de la

razón y tomando en cuenta la intersubjetividad a la hora de comprender y analizar a la sociedad (Navarro, 2021). Asimismo, considera que el contexto social no es rígido ya que posee complejidades por los diversos retos que se presentan en la inmediatez, que pueden llegar a impactar la realidad en las que viven las personas. De esta manera, para efectos de esta investigación, se toma en cuenta el contexto social en el que se desenvuelven las personas adultas mayores para analizar cómo impacta su vida tras enfrentar el proceso de jubilación.

Por otro lado, resaltar el concepto de vulnerabilidad social es relevante para captar esa mayor exposición a riesgos que son resultado de los impactos provocados por el patrón de desarrollo vigente desde una dimensión social. Según De Sena (2020), “la noción de vulnerabilidad es entendida como un proceso multidimensional que confluye en el riesgo o probabilidad del individuo o comunidad de ser dañado ante cambios o permanencia de situaciones externas y/o internas” (p.10).

La vulnerabilidad social se expresa de varias formas, puede ser desde un enfoque de indefensión ante cambios generados por el entorno, como desamparo institucional por parte del papel del Estado que limita la protección a las personas ciudadanas, entre otras. De Sena (2020) explica que,

la vulnerabilidad tiene por lo tanto dos lados: un lado externo que son los riesgos, las conmociones y el estrés a los que el individuo o el hogar están sometidos; y un lado interno que es la indefensión, lo que significa la falta de medios para hacer frente a las pérdidas con el menor daño posible (p.10).

Por tanto, la vulnerabilidad es una realidad inherente a cada persona, un resultado de un cruce de factores y condiciones de carácter individual, así como de un contexto social que son responsables de los efectos que causan las situaciones de vulnerabilidad. La vulnerabilidad social se puede determinar con base a diversas dimensiones, como por ejemplo las dimensiones de “ingresos, salud, educación, vivienda, factores de la población y dependencia de la agricultura” (Granados, 2017, p.1).

2.3 Cambios subjetivos

La subjetividad se visualiza como un sistema complejo, en el cual cada elemento puede representar un significado diferente partiendo de la historia individual de cada persona y de las diferencias culturales. Según Castro et al., (2015) la subjetividad se puede comprender como “representaciones o supuestos individuales de las personas acerca de ellas mismas y de su contexto, que les permiten interpretar, explicar, justificar y juzgar sus experiencias y relaciones con los otros” (p.366).

Es importante comprender que la subjetividad se fundamenta en el sujeto (a) y su experiencia, partiendo de su vivencia propia, personal y particular. Por lo que, en su relación con el mundo,

el sujeto que actúa sobre la experiencia construye significados en un sentido particular, y son los significados que van a orientar su intencionalidad en el curso de su existencia. Estos significados son creados, transformados y preservados por la misma persona en el ejercicio de su subjetividad (Araújo et al., 2020, p.213).

A partir de lo anterior, es necesario destacar que la subjetividad es el centro de la fenomenología, “la vivencia habla de contenidos esenciales que son referidos a la particularidad del sujeto, porque este es quien vive la experiencia y le da sentido, acción y significado” (Araújo et al., 2020, p.214). Es decir, al estudiar un fenómeno desde la fenomenología se parte de dicha vivencia de la persona desde su subjetividad, por consiguiente, a los significados que le dé a su entorno.

Desde el concepto de subjetividad, el cambio subjetivo puede ser explicado como una “transformación de representaciones personales de naturaleza semántica que implican modificaciones en los modos de interpretación de las personas sobre determinados aspectos de su entorno y de su vida” (Castro et al., 2015, p.366). Representan cambios en sus patrones subjetivos de interpretación y significación de su entorno.

Es por esto que, en esta investigación se busca identificar esos cambios subjetivos que enfrentan las personas adultas mayores al vivenciar el proceso de jubilación, donde desde su subjetividad se identifican esas transformaciones definidas desde sus significaciones, sensaciones y emociones con los que dichas personas se identifican y

construyen su realidad. Por lo tanto, cada vivencia será distinta a partir de la historia particular de cada PAM.

2.4 Proceso de Jubilación

La jubilación interfiere en las experiencias de las personas y en las de su familia, generando diversidad de percepciones como de ganancias, pérdidas, reaprendizaje y readaptación. Conocer esas vivencias de la jubilación favorece la búsqueda de alternativas que garanticen una mejor calidad de vida a las personas jubiladas, donde su bienestar subjetivo, entendido como la experiencia personal de cada individuo sobre su propia vida (Nieto y Aguilera, 2018) permita reconocer esas transformaciones a las que se enfrenta esta población.

Lo cierto es que todos estos cambios económicos, sociales, culturales y políticas dificultan el bienestar de las PAM y, en especial, de quienes se enfrentan al proceso de jubilación. Reconocer que la jubilación es “un periodo que implica enfrentar una transición, la cual cumplen únicamente las personas que se han dedicado a un trabajo por un lapso de tiempo, se hace un cambio de roles de ser una persona trabajadora a una jubilada” (Astúa y Sánchez, 2019, p.44).

Para algunas personas adultas mayores la jubilación puede significar una experiencia positiva, una oportunidad para disfrutar el tiempo libre, mientras que, para otras, puede suponer una pérdida de poder adquisitivo y de la autoestima, al experimentar el fin de un ciclo vital. “Esto supone un cambio en los hábitos y comportamientos en la medida en que las personas deben reestructurar su tiempo y actividades futuras” (Alpízar, 2011, p.18).

La jubilación, según Sánchez (citado por Astúa y Sánchez, 2019), se define como la separación de una persona de su empleo remunerado. Además, implica que la persona recibe un ingreso en forma de pensión o beneficio por los años trabajados. La palabra jubilación también se usa para referirse al retiro (p.44).

Asimismo, se reconoce como un proceso que repercute en diversos niveles de la vida, como familiar y económico hasta el uso del tiempo libre. Por lo que, requiere de estrategias para poderla vivir a plenitud y que no altere su bienestar (Alpízar, 2011), no es un proceso que ocurre de un momento a otro, sino que conlleva una serie de preparaciones que involucra una transición de dejar la vida laboral en un estado intermitente o permanente para dedicarse otras actividades. En este caso, es fundamental

tener en cuenta que se concibe el proceso de jubilación abarcando desde su inicio, desarrollo y posterior de haberlo vivenciado.

Es preciso insistir en que la jubilación es considerada un derecho que obtiene la persona al haber cumplido con la edad y los años de cotización de acuerdo con el régimen al que pertenezca, por ejemplo, en nuestro país se encuentra el Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM) por la Caja Costarricense del Seguro Social, Régimen de Pensiones y Jubilaciones del Poder Judicial, del Magisterio Nacional o del Ministerio de Economía y Hacienda, entre otros.

Por lo que, es importante resaltar que no todas las personas se van a jubilar al mismo tiempo, esto va a variar según sus cuotas y sus años laborados. En nuestro país, las mujeres pueden jubilarse a los 63 años y los hombres a los 65 años, en ambos casos mientras tengan 405 cuotas cotizadas, esto quiere decir que, el proceso de jubilación varía por género (Brenes, 2021, p.40). Por lo tanto, este proceso constituye una etapa vital y supone un desarrollo de la persona, donde se deben reconocer los distintos factores que entran en juego en esta experiencia de nueva etapa.

2.4.1 Variables de la jubilación

Moragas (2004) examina diversas variables que influyen en la jubilación, dependiendo de las condiciones del puesto de trabajo, el sector económico y las características del individuo. Algunas de estas variables se categorizan según la libertad del sujeto (a) y el tiempo de jubilación.

En cuanto a la libertad del sujeto, la jubilación puede ser voluntaria o forzosa. La jubilación voluntaria ocurre cuando la persona decide el momento de retirarse, influenciada por factores como la antigüedad de las cotizaciones a la seguridad social, la salud, las expectativas de otras actividades y la influencia familiar. En cambio, la jubilación forzosa se impone al individuo (a) sin opción, generalmente al cumplir la edad reglamentaria.

En términos de tiempo, la jubilación puede ser normal, anticipada o retrasada. La jubilación normal está fijada en Costa Rica de 63 años para las mujeres y 65 años para los hombres. La jubilación anticipada ocurre antes de los 65 años y puede deberse a diversas razones, como incapacidad física, situaciones especiales del colectivo o la decisión del individuo (a). Por otro lado, la jubilación retrasada sucede cuando tanto el individuo como la organización acuerdan dilatar el momento de la jubilación por intereses

mutuos, no obstante, es importante destacar que no todas las personas pueden acceder a estas formas de retiro debido a que son acuerdos en los que inciden temas económicos que pueden limitar el acceso para quienes no cuentan con los recursos monetarios requeridos.

2.4.2 Fases del proceso de jubilación

Villoslada Manero (2018), citado por Díaz (2021), describe las fases que puede experimentar una persona al jubilarse, señalando que el orden de estas fases puede variar o incluso omitirse, ya que la jubilación es un proceso único, gradual y flexible.

La primera fase es la Prejubilación o Pre-retiro, que se manifiesta meses o años antes de la jubilación y se caracteriza por las expectativas positivas y negativas que la persona puede tener sobre este cambio. La segunda fase es la Jubilación, que incluye tres patrones de conducta, siendo la primera la "luna de miel," que ocurre en los primeros días o meses después del retiro y se caracteriza por el disfrute de no tener la presión de un horario laboral, similar a unas vacaciones. El segundo patrón es la "actividad continuada," donde la persona reemplaza la rutina laboral con actividades cotidianas y de ocio. El tercero es el "descanso," donde las actividades diarias disminuyen debido al agotamiento laboral previo (Díaz, 2021).

La tercera fase es el Desencanto y depresión, donde la persona puede darse cuenta de que sus expectativas no se han cumplido, lo que genera sentimientos de tristeza, decepción o frustración. La cuarta fase es la Reorientación, que busca nuevas actividades de interés después de evaluar su realidad en la fase anterior, implicando un cambio cognitivo y conductual (Díaz, 2021).

La última fase de la jubilación se refiere a la Finalización, la cual puede ser vista desde dos perspectivas. La primera es cuando la persona decide volver a trabajar, mientras que la otra se presenta cuando, debido a condiciones de salud, se vuelve dependiente de otros, incluso hasta la muerte (Díaz, 2021).

2.5 Redes sociales de apoyo

Ante los diferentes cambios que enfrentan las personas adultas mayores, las redes sociales de apoyo emergen como un factor crucial. Dichas redes se pueden comprender

como “la suma de todas las relaciones que un individuo percibe como significativas” (Soliverez, 2018, p.75).

Una de las principales funciones de estas redes es brindar un sentido de pertenencia y conexión a cada persona, según Guzmán et al., (2003)

existe un cúmulo de evidencias empíricas que subrayan la importancia de las redes de apoyo para la calidad de vida de las personas mayores, no solamente por el mejoramiento de las condiciones objetivas mediante la provisión de apoyos materiales e instrumentales, sino también por el impacto significativo del apoyo que brindan en el ámbito emocional (p.47).

Esto evidencia que las redes sociales desempeñan un papel primordial en el bienestar y la calidad de vida de las PAM, debido a que proporcionan apoyo emocional, instrumental e informativo, evitando la soledad y el aislamiento social.

Es esencial comprender la naturaleza de estas redes, según Arias (2009) se encuentran conformadas “por un conjunto restringido de relaciones familiares y no familiares que brindan alguna o varias formas de apoyo” (p.149). Por lo que, pueden incluir a familiares, amigos (as), vecinos (as) y personas de la comunidad, además de instituciones del Estado y organizaciones no gubernamentales. La Fundación Cáritas para el Bienestar del Adulto Mayor (2005) en su “*Guía de aprendizaje no formal para adultos mayores*” explica que las redes sociales de apoyo se clasifican en tres categorías:

1. **Redes Primarias:** la conforman la familia, los y las amigas y los y las vecinas.
2. **Redes Secundarias o extrafamiliares:** son todas aquellas conformadas en el mundo externo a la familia, como los grupos recreativos, los propios grupos de adultos (as) mayores, las organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad, las organizaciones religiosas, así como las relaciones laborales o de estudio.
3. **Redes Institucionales o formales:** el conjunto de organizaciones del sector público, además de los sistemas judicial y legislativo, en los distintos niveles (federal, estatal, municipal) (p.5).

Partiendo de lo anteriormente explicado, las redes sociales de apoyo que rodean a las personas adultas mayores representan un sistema de soporte que responde a sus necesidades sociales, emocionales y prácticas. También simboliza un elemento muy importante de bienestar para la persona, generando un impacto en su calidad de vida, el aporte que tiene este apoyo para las personas adultas mayores puede repercutir en su salud, ya que según Miguel Krassoievitch (citado en Guzmán et al., 2003) “es un hecho demostrado que gozan de mejor salud las personas que reciben un mayor apoyo social tanto en términos de conversaciones telefónicas y visitas con amigos, familiares y vecinos, como de participación en actividades sociales” (p.57).

Asimismo, las redes sociales se pueden caracterizar por surgir en un contexto comunitario, “en algunas ocasiones las redes comunitarias se gestan alrededor de una institución, sea ésta un hospital, un dispensario, una iglesia o una escuela” (Guzmán et al., 2003, p.42), como es el caso de las PAM que participan de la Asociación Gerontológica Costarricense, donde pueden coincidir en diferentes espacios con significados compartidos. Esto beneficia a la población adulta mayor para construir y fortalecer redes sociales de apoyo que brindan compañía, aprendizajes y recreación.

2.5.1 Familia

La familia y el mundo familiar se relaciona a lo cotidiano, donde se realizan las diferentes actividades en conjunto y se comparten las necesidades de los y las miembros. Husserl (citado en Estrada, 2008) lo explica como el mundo cercano, el mundo circundante, el mundo de vida o simplemente el mundo, que para los y las miembros de una comunidad es el mundo real o verdadero.

Partiendo de lo anterior, las personas experimentan el mundo familiar porque es donde se desenvuelven, por consiguiente, lo traducen en seguridad y confianza entendida como una esfera de cercanía. Husserl (citado en Estrada, 2008) relaciona el mundo familiar con los términos “unidad, accesibilidad, identificación, pertenencia, unanimidad, alianza, conocido, seguridad, certeza, valor, reconocido, confianza, cercanía, etc” (p.149), por lo tanto, se entiende que los y las miembros de la familia poseen una cercanía y, asimismo, identifican objetos, situaciones y costumbres y las reconocen como “familiares”.

Para que el desarrollo histórico y cultural del mundo familiar se manifieste es necesario un "espacio", que Husserl lo denomina “espacio de cultura” (citado en Estrada,

2008). Dicho espacio está relacionado con el contexto socio-cultural y económico en el que están inmersas las familias y es en donde se manifiesta la conexión del mundo familiar.

De esta manera, para efectos de esta investigación, la familia se entiende como ese grupo de personas que se desenvuelven en un ambiente típico para ellos y ellas, en donde lo que se realiza y se expresa usualmente es conocido por todos y todas porque lo reconocen dentro de la normalidad. La existencia de un típico conocido, ya sean seres humanos, animales, entre otros, es el contenido y lo que conforma el mundo familiar.

2.6 Género

Desde la concepción fenomenológica, el género se entiende como un proceso histórico y existencial, donde se va educando y configurando en cada estilo, es así, una significación indirecta que proviene del mundo (López, 2017). Al ser una construcción proveniente del mundo, significa estar situado en una realidad histórica, viviendo a partir de un contexto determinado, es ahí donde el cuerpo se configura y el género toma significado.

Al situarse el género en un contexto socio-histórico, se comprende como una elaboración simbólica, que no solo se entiende de manera individual, sino también colectiva. Dada la situación, el cuerpo y el género se encarnan, expresan y se re-elaboran con el paso del tiempo (Palacio, 2017).

Dicho lo anterior, en términos de entender el género para la investigación, este se concibe no como una condición, sino más bien como una acción que rehace y re-crea el cuerpo. Asimismo, cabe destacar que es concebida dentro de un conjunto social, por lo tanto, “se construye, de-construye y re-construye en el trasegar del cuerpo por el mundo” (Palacio, 2017, p.40).

2.7 Imaginario social

Desde un enfoque fenomenológico, el imaginario social se relaciona a la conciencia moderna y, por tanto, a los modos de pensar y actuar en sociedad (Baeza citado en García, 2019). El imaginario social es una manera compartida de representación entre las personas en una sociedad, donde se articulan formas de pensar, actuar y vivir.

Cabe destacar que, aunque son aspectos que se comparten, Baeza (citado en García, 2019) pone énfasis en la elaboración de sentidos subjetivos que se le atribuyen a los discursos o al pensamiento y, en especial, a la acción social (p.38). Al destacar la subjetividad, se comprende que hay particularidades, siendo estas cuestiones individuales, no obstante, también se torna social al ser compartido por las diferentes personas en la sociedad.

Lo anterior figura como explicación para entender los imaginarios sociales, los cuales se elaboran de sentidos subjetivos que surgen en medio de un contexto particular, histórico y social. Por lo tanto, “los imaginarios pasarían a ser sociales porque se producirían, en el marco de las relaciones sociales, condiciones históricas y sociales favorables para que determinados imaginarios sean colectivizados, es decir instituidos socialmente” (Baeza, 2000, p.5). Dicho lo anterior, los imaginarios sociales son modos de interpretación y comprensión de la realidad, por lo tanto, los mitos, prejuicios y estereotipos forman parte de ellos.

Aunado a lo mencionado, los mitos para Husserl son “como una forma de pensamiento pre-lógica y pre-científica, y lo limita a una "actitud natural” (Husserl, citado en Estrada, 2005, p.106). Al ser natural, los mitos van formando parte del estilo de vida a voluntad de cada persona transcurriendo de una forma normal en la vida cotidiana.

Los prejuicios para Husserl (citado en Montero, 1992) “valen en tanto que una tradición los mantiene en vida como piezas fundamentales de una comprensión del mundo” (p.42). De esta forma, los prejuicios se entienden como una forma de pensar, sentir y actuar, ya sea favorable o desfavorable con respecto a una persona o cosa, además es posible manifestarlo por medio de conductas, acciones y palabras.

Por último, los estereotipos “son comúnmente definidos como las creencias consensuales sobre los atributos (características de personalidad, conductas o valores) de un grupo social y sus miembros” (Smith, 2006, p.3). De esta manera, los estereotipos se comprenden como esas creencias que posee una persona acerca de algunos grupos sociales, siendo estas imágenes mentales construidas y a las cuales se les atribuyen características representativas.

2.8 Vivencias, condiciones de vida y proyecto de vida

El hecho de que las personas adultas mayores se enfrenten al proceso de jubilación involucra una diversidad de transformaciones en su cotidianidad, impactando en muchos

ámbitos de su vida. Se considera primordial comprender que esta experiencia, durante y posterior a la jubilación, es diferente para cada persona y, esta investigación, al estar fundamentada en la teoría fenomenológica, hace hincapié en recuperar cada vivencia de las personas participantes desde su particularidad.

Con relación a las vivencias, estas expresan “las características propias del organismo y las del contexto, posibilita un modo de interpretar, valorar y otorgar sentido a la realidad, a la vez que refleja la unidad de aspectos socioculturales y personales” (Erausquin, Sulle y García, 2016, p.99), teniendo una fuerte vinculación con la interacción con otros en la cultura. Dicho de otra forma, las personas se desarrollan en función del contexto en el que participan y su vivencia logra recuperar aspectos intelectuales, cognitivos, emocionales y afectivos.

En el caso del proceso de jubilación en PAM algunos o algunas pueden contar su vivencia percibida como un descanso y mayor libertad, mientras que para otras personas puede significar una ruptura impuesta por el mundo exterior. Como lo menciona Souza (2010), la vivencia de cada persona “es diferente: es una elaboración que hace la persona, sobre la base de su personalidad, sus experiencias anteriores, su capacidad de reflexión, sus intereses y su lugar en la comunidad y en la sociedad” (p.4).

Entonces, estas vivencias están permeadas por la cultura, la sociedad y las redes que se establecen en la misma, así como por las condiciones de vida. Estas representan las condiciones de vivienda, alimentación, indumentaria, educación, salud y empleo, se pueden comprender cómo “las diferentes características que adoptan las relaciones humanas en el seno del hogar y/o la familia y que están condicionadas, además de las actividades que desarrollan los miembros del hogar, por el grado de desarrollo de su entorno físico y ambiental” (Ruvalcaba et al., 2012, p.72).

Es importante tener claro que estas condiciones determinan los modos de vida de las personas enmarcadas por sus particularidades individuales y por el contexto histórico, político, económico y social en el que se desarrollan. Las PAM vivencian su proceso de jubilación de manera diferente, donde sus condiciones de vida van a permear en este, como lo menciona Brenes (2021), por ejemplo:

el lugar de proveniencia, sea de una zona urbana, donde el estilo de vida que vive una persona en la zona urbana no es igual que una persona en la zona rural, la vivencia es diversa, los factores y los patrones de conducta que intervienen serán distintos (p.68).

Todos estos factores son primordiales al conocer la vivencia de la población adulta mayor durante su proceso de jubilación, ya que incluso influye en términos del género, debido a que es diferente cuando una mujer se jubila que cuando lo hace un hombre. A causa de las construcciones sociales, se condiciona la manera de actuar de las personas, en este caso, algunas mujeres adultas mayores después de su jubilación, el rol impuesto por la sociedad está relacionado al trabajo de labores domésticas o de cuidado se acentúa, mientras que esto no sucede en los hombres.

Lo anterior, tiene relación con lo que menciona Sirlin (2007), “la interrupción de la actividad laboral produce una ruptura que requiere un proceso de adaptación” (p.48), lo cual involucra un replanteamiento de vida donde se pueda planificar todos aquellos aspectos importantes que se deben de tomar en cuenta en los procesos de la jubilación y adaptativos a la etapa que llega a avecinarse.

A la persona que está pronta a jubilarse se le suele recomendar implementar un nuevo proyecto de vida que esté construido de acuerdo con sus gustos e intereses, y sobre todo, que favorezca un estilo de vida saludable. Los proyectos de vida se constituyen como “sistemas de orientación e interpretación de la vida y su sentido. La jerarquía de las motivaciones e intereses que dan la base al proyecto es algo dinámico, que puede cambiar según la situación y el desarrollo de la personalidad” (Pérez, 2010, p.6). A raíz de lo anterior, se entienden como comportamientos o actitudes que se manifiestan por la interacción intersubjetiva con el mundo, y, en este caso, con el entorno laboral.

Las personas al irse desenvolviendo en un mundo de relaciones sociales y laborales, van transformando el nivel de significatividad que le otorgan a las diferentes cosas, cambiando los criterios de selección de los objetos de interés y también el grado de conocimiento al que se aspira tener. De allí recae la importancia de que existan en el mundo cotidiano diversas experiencias, así como relaciones significativas intensas y consistentes para generar perspectivas y perfiles de significatividad que les genere cierta estabilidad y comodidad a las personas (Pérez, 2010).

A lo largo de la vida, tanto los valores, compromisos y responsabilidades que las personas van adquiriendo, así como las condiciones sociales del país, influyen a la hora de idear un proyecto de vida. Pérez (2010) manifiesta que el análisis fenomenológico de las acciones implica descubrir el sentido y significado desde la conexión que se realice con las vivencias particulares, en que aparece relacionado a lo subjetivo y lo objetivo, siendo una forma de relación entre cada persona y el mundo.

El planificar un nuevo proyecto de vida en la preparación para enfrentar el proceso de jubilación puede favorecer una mayor organización y utilización del tiempo, protección de la salud y mejoras en el estado de ánimo. Una adecuada preparación para la jubilación requiere del apoyo y formación para facilitar el proceso de adaptación con programas de intervención por parte de las instituciones.

2.9 Cultura organizacional, estructura organizacional y acciones socioeducativas

Un elemento clave del entorno de trabajo en donde los y las personas funcionarias desempeñan sus labores es la cultura organizacional. Según Guerrero (2017), esta se puede entender como el “conjunto de rituales y formas que comparten los miembros de una empresa y que se convierte en el descriptor del ambiente” (p.110).

Este concepto se destaca como un constructo intangible, es decir, no se puede visualizar ni tocar, pero está presente en nuestro entorno, “como el aire de una habitación, rodea y afecta a todo lo que ocurre en una organización” (Yopan et al., 2020, p.267). Es a partir de la interacción de las personas que laboran en un determinado lugar que se da la formación de la cultura que va a establecer esas creencias, valores, normas y reglas que definen el comportamiento de una organización.

Es importante resaltar que empieza a crearse desde el momento de la fundación de la organización y es aprendida por las nuevas personas que vayan ingresando a laborar, siendo determinante a la hora de la comunicación interna y externa de la organización. Además, se vincula con el concepto de estructura organizativa que determina esa jerarquía de las personas que forman parte de dicho ámbito laboral.

Brume (2019) explica que la estructura organizativa permite identificar “cada puesto, su función y dónde se reporta dentro de la organización. Esta estructura se desarrolla para establecer cómo opera una organización y ayudar a lograr las metas para permitir un crecimiento futuro” (p.8). Es a través de la estructura organizacional que se logran fijar roles, funciones y responsabilidades que permiten determinar el proceso de trabajo para los objetivos por cumplir.

Asimismo, la estructura organizacional genera orden identificando y clasificando las actividades, los diversos departamentos o áreas de trabajo y asignando autoridades para la toma de decisiones y resolución de conflictos. Por ejemplo, el elemento necesario

es el organigrama que facilita la representación de la estructura jerárquica de la organización con sus cargos y líneas de trabajo.

Por tanto, “es esencial en todas las organizaciones, define los elementos y características de cómo se va a organizar, tiene la función principal de establecer autoridad, jerarquía, cadena de mando, organigramas y departamentalizaciones, entre otras” (Brume, 2019, p.6). Favoreciendo a una representación gráfica que describe en su conjunto las formas en que se divide el trabajo para un mayor control y planificación.

Por otro lado, las acciones socioeducativas se encuentran dirigidas al trabajo de las realidades cotidianas de las personas, “esta dimensión procura la definición de estrategias para una acción transformadora, en donde participen los diferentes sujetos, en acciones individuales y colectivas” (Méndez, 2016, p.5). Además, son espacios de protagonismo para la promoción de diversos ámbitos individuales, grupales, organizacionales e institucionales.

Las acciones socioeducativas buscan promover el empoderamiento y la capacidad de organizarse o movilizarse, “buscar su propia sabiduría emanada de sus historias de vida y su propia cultura. Permite la participación de los integrantes de una comunidad, ya no como objetos de estudio, sino como sujetos de transformación” (Méndez, 2016, p.6). Dichas acciones facilitan la construcción de redes de apoyo donde las personas tienen un papel protagónico en ir construyendo su conocimiento a partir de su realidad y el planteamiento de las estrategias para transformar la sociedad.

Por lo tanto, estas categorías son necesarias para comprender en mayor profundidad la investigación planteada. Primeramente, la cultura organizacional que permite identificar ese conjunto de valores, normas y creencias que comparten en el ámbito laboral, así como la estructura organizacional que establece esa jerarquía de roles, funciones y objetivos por trabajar. Por último, las acciones socioeducativas que permiten desde lo individual y colectivo ser seres de transformación en la sociedad.

Las categorías seleccionadas permiten visualizar y comprender la relación existente entre cada una y los diversos aspectos a tomar en cuenta para la investigación. Con respecto al proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez, no se pueden comprender sin tomar en cuenta factores biológicos, sociales, culturales, psicológicos, entre otros, que se presentan en la sociedad y en la particularidad de cada persona. La categoría sobre proceso de jubilación se entiende como una transformación en diversos aspectos como físicos, emocionales, familiares y financieros, que permitan en el

desarrollo de las PAM, donde se deben replantear nuevos proyectos de vida que se van a encontrar influenciados por el contexto que les rodea.

La jubilación se traduce en un reto para la población adulta mayor ya que representa una transición de una etapa de vida a otra. La relación que existe entre el envejecimiento y la jubilación es clave para comprender cómo se concibe este cambio para los y las adultas mayores, tomando en cuenta sus experiencias a lo largo del ciclo de la vida. Es importante enfatizar en que las PAM, al vivenciar su proceso de jubilación, les implica adaptarse a nuevos proyectos de vida que requieren del apoyo de políticas, programas, planes y proyectos por parte del Estado para atender sus necesidades.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo, se expone el paradigma elegido, el enfoque y la estrategia metodológica de la investigación, así como la población participante junto con los instrumentos y técnicas seleccionadas para la recolección de la información y su análisis.

3.1 Teoría y método de investigación

La teoría elegida para la investigación fue la fenomenología, desde la cual se estudian diferentes fenómenos, por ejemplo: los tipos de emociones, experiencias, percepciones, de las personas participantes, dando relevancia a las experiencias humanas con sus múltiples particularidades. Esta teoría, según su creador Edmund Husserl (citado en Lambert, 2006) es una perspectiva filosófica que se dedica al estudio de la experiencia y la conciencia. Su propósito es explicar cómo se manifiestan las cosas en nuestra conciencia, sin prejuicios ni ideas preconcebidas.

La fenomenología se enfoca en la intencionalidad de la conciencia, es decir, en el hecho de que siempre está orientada hacia algo, lo que permite entender cómo se forman los significados y las experiencias en la realidad (Husserl citado en Lambert, 2006). Dicho lo anterior, el fenómeno del proceso de jubilación, así como las condiciones de vida que intervienen, son comprendidas e interpretadas desde la realidad vivida de PAM jubiladas.

Según Monje (2011), la investigación fenomenológica

es el pensar sobre la experiencia originaria. En definitiva, la fenomenología busca conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, lo importante es aprehender el proceso de interpretación por el que la gente define su mundo y actúa en consecuencia. El fenomenólogo intenta ver las cosas desde el punto de vista de otras personas, describiendo, comprendiendo e interpretando (p.114).

En relación con lo anterior, el rol de las personas participantes fue de suma relevancia para la investigación porque a partir de los relatos expresados por ellos y ellas se pudo conocer los significados que le dan a sus experiencias. Además, el establecer una conexión con la población adulta mayor fue fundamental para construir una relación empática y lograr visibilizar la importancia de los relatos que compartieron como una parte esencial en su vida.

En el marco de esta teoría fenomenológica, se escogió el método cualitativo de tipo interpretativo, el cual asume una realidad subjetiva, dinámica y compuesta por múltiples contextos. “La investigación cualitativa pretende acercarse al mundo de “ahí afuera” (...), y entender, describir y algunas veces explicar fenómenos sociales “desde el interior” de varias maneras diferentes” (Flick, 2015, p.12), como lo es el análisis de las experiencias de personas o grupos, que parten de historias de vida biográficas, prácticas cotidianas o profesionales, informes, entre otras.

Este método acepta que hay tantas realidades como puntos de vista implicados, privilegia el análisis reflexivo de los significados subjetivos de las realidades estudiadas. Además, implica un enfoque interpretativo, naturalista del mundo. “Eso significa que los investigadores cualitativos estudian las cosas en su entorno natural intentando dar sentido a los fenómenos o interpretarlos desde el punto de vista de los significados que les dan las personas” (Flick, 2015, p.13), se trata de desgranar cómo las personas construyen el mundo a su alrededor.

La teoría fenomenológica favoreció el estudio de la población adulta mayor en cuanto al fenómeno de las condiciones y proceso de jubilación, a partir de sus conductas individuales. Brenes (2021) menciona que en este método los comportamientos subjetivos “son acciones constantes, repetitivas y con un fin, el holismo, que se enfoca en los fenómenos y la realidad como un todo, cómo cambian, cómo han iniciado, de dónde surge y sobre todo el significado de los fenómenos” (pp.69-70).

Esta vivencia fundamenta la realidad que viven las PAM ante el proceso de la jubilación y el aprendizaje que tuvieron o que se ha interiorizado, donde se evidencia que su proceso de jubilación y las condiciones de vida diferentes, son influenciados por las características del lugar de proveniencia, estilos de vida, factores y patrones de conducta que intervienen. Por lo tanto, como se ha mencionado, esta es una investigación desarrollada desde la teoría fenomenológica con el método cualitativo de tipo interpretativo, lo anterior porque ante la constante evolución y estudio del fenómeno, se obtuvieron perspectivas e interpretaciones diversas por parte de ellos y ellas, lo que

favoreció a comprender de una mejor manera como ocurren los sucesos alrededor (Brenes, 2021).

3.2. Personas participantes

En primera instancia la población participante de la investigación son PAM jubiladas pertenecientes a AGECO que hayan participado en la Asociación en algún momento del 2018 a 2022 o bien, durante todo el periodo. Los criterios de selección para las personas participantes de los grupos focales y entrevista a profundidad fueron los siguientes:

- Personas adultas mayores que tengan al menos un año de jubilados (as).
- Personas costarricenses.
- Paridad de género.
- Personas adultas mayores que mostraron anuencia a participar en el estudio.
- Personas adultas mayores que cotizaron ya sea al régimen de Invalidez, Vejez y Muerte, al Magisterio Nacional o al Ministerio de Economía y Hacienda y sus diversas dependencias.

Cabe destacar que, para este último criterio, se tomó en cuenta que en Costa Rica las mujeres tienen la posibilidad de jubilarse anticipadamente a los 63 años siempre que hayan cumplido con el requisito de 405 cuotas aportadas al régimen de IVM. Además de cumplir con estos criterios de selección, la población participante tiene las siguientes características:

- Fueron 5 personas en total que participaron de la investigación, de estas 3 son mujeres y 2 son hombres.
- Los rangos de edad de estas personas participantes van desde los 63 años hasta los 79 años.
- La mayoría de las personas cuentan con un estado civil de casados (as), solamente una se encuentra soltera.
- Todas las personas habitan en la provincia de San José y asisten a la Asociación Gerontológica Costarricense.
- Pertenecen al Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte de la Caja Costarricense del Seguro Social.

Por otro lado, los criterios de selección de personas participantes en la entrevista semiestructurada fueron:

- Personas funcionarias de AGEKO que posean mínimo dos años de laborar en la Asociación.
- Personas funcionarias de AGEKO que mostraron anuencia a participar en el estudio.

3.3 Delimitación espacio-temporal del estudio

La presente investigación es ejecutada en AGEKO, en la provincia de San José. Esta organización se caracteriza por ser no gubernamental, vinculada al desarrollo de programas sociales, servicios de incidencia política y la sensibilización en temas centrados en la población adulta mayor. Esta organización impulsa diversas áreas de trabajo como el trato adecuado para la población sujeta de atención, la recreación y educación, así como voluntariados para las personas que ya enfrentan su proceso de jubilación y cuentan con tiempo libre para participar de sus actividades.

La Asociación Gerontológica Costarricense evidencia un importante crecimiento con relación “a las acciones que realiza con la población mayor, pero también en la forma de abordar las temáticas relacionadas con las personas mayores, ahora desde un enfoque de derechos humanos como eje transversal del quehacer de la organización” (AGEKO, 2022, párr. 6). Con relación a la delimitación temporal, el período seleccionado abarca de enero de 2018 a junio de 2022. La población jubilada que formó parte de AGEKO dentro de este tiempo son las que participaron de este estudio.

De esta manera, la iniciativa de crear alianzas con AGEKO parte del papel tan importante que tiene en sus labores a favor de promover la participación y vinculación social de las PAM. La organización también representa un espacio importante para el ejercicio profesional de Trabajo Social, donde se cuenta con profesionales que laboran en beneficio de la población adulta mayor que participa de dicha asociación.

Por ende, realizar esta investigación en AGEKO fue beneficioso debido a que se identificaron esos sentires, experiencias y situaciones a las que se han enfrentado los y las adultas mayores. De esta manera, se puede innovar en la atención de las PAM durante su proceso de jubilación.

3.4. Técnicas de recolección de la información e instrumentos

Con relación a las técnicas de recolección de información, estas se entienden como “los procedimientos empleados a lo largo del proceso investigativo para recopilar y analizar los datos e información pertinentes...” (Madriz y Castro, 2010, p.85). De esta manera, las que se utilizaron fueron: el grupo focal, la entrevista a profundidad, la entrevista semiestructurada y la revisión documental y bibliográfica.

Para esta investigación, se construyeron las guías necesarias y se utilizaron como instrumentos para la ejecución de las técnicas mencionadas. Las guías consisten en un documento que contiene los temas, preguntas sugeridas y aspectos a analizar, es sumamente relevante porque abre paso a la posibilidad de aclarar dudas durante el proceso, asegurando respuestas más útiles (Flick, 2015).

3.4.1 Revisión documental y bibliográfica

En cuanto a la técnica de revisión documental, Hurtado (citado en Núñez y Villamil, 2017) “afirma que una revisión documental es una técnica en donde se recolecta información escrita sobre un determinado tema, teniendo como fin proporcionar variables que se relacionan indirectamente o directamente con el tema establecido...” (p.9). De esta forma, por medio de esta técnica se reunió información pertinente acerca del proceso de jubilación en las personas adultas mayores, así como las implicaciones que este proceso desencadena.

Asimismo, con la revisión bibliográfica se realiza la selección del material bibliográfico, es la guía para el abordaje del tema de la investigación, según Coral (2016), esta técnica es un análisis de documentos acerca de un tema de interés. Presenta la información publicada sobre el mismo y plantea una organización de ese material de acuerdo con un punto de vista. Por lo tanto, esta técnica fue fundamental porque permitió recopilar la literatura publicada sobre el tema de envejecimiento, vejez y proceso de jubilación.

3.4.2 Entrevista semi estructurada

Las entrevistas semi estructuradas son aquellas que “presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados” (Díaz et al., 2013, p. 163). Por lo que, al contar con una estructura flexible, como investigadoras se adaptó una guía de preguntas predefinidas para lograr explorar las diversas temáticas requeridas para el estudio.

De esta manera, se le realizaron entrevistas semi estructuradas a dos personas funcionarias de AGECO, con el fin de obtener información con un grado de versatilidad, para alcanzar interpretaciones acordes con respecto a las labores de la institución. La misma permitió obtener respuestas más detalladas ya que las personas entrevistadas pudieron profundizar sobre sus experiencias, enriqueciendo la calidad de la información recopilada.

3.4.3 Grupo Focal

La técnica de grupo focal genera un entorno donde las personas pueden expresar sus opiniones y experiencias. Esto fomenta la reflexión personal y permite recolectar información cualitativa sobre sus sentimientos, pensamientos y vivencias (Hamui y Varela, 2012). Es posible decir que se utiliza la comunicación entre persona investigadora y participantes, con el propósito de obtener información y, además, es una técnica que se relaciona con la fenomenología al enfocarse en obtener experiencias de las personas por medio de la interacción.

De esta manera, se seleccionaron 10 participantes para realizar un grupo focal, sin embargo, al momento de la actividad solamente asistieron 5 personas con las cuales se realizó esta técnica. Este espacio fue liderado por ambas investigadoras, con el propósito de que las personas participantes debatieran, intercambiaran y discutieran sus opiniones e ideas sobre las temáticas de interés a partir de sus propias experiencias, así como las de las demás personas, esto abrió la posibilidad de construir y deconstruir conceptos, como el de la jubilación.

3. 4. 4 Entrevista a profundidad

En cuanto a la entrevista a profundidad su intencionalidad principal consiste en

adentrarse en la vida del otro, penetrar y detallar en lo trascendente, descifrar y comprender los gustos, los miedos, las satisfacciones, las angustias, zozobras y alegrías, significativas y relevantes del entrevistado; consiste en construir paso a paso y minuciosamente la experiencia del otro (Robles, 2011, p.40).

Este tipo de entrevista parte desde un modelo de plática entre iguales, donde la persona investigadora y quienes son informantes se encuentran en reuniones constantes cara a cara con el objetivo de indagar a profundidad sobre experiencias de vida. Se considera una técnica flexible y dinámica que favorece el explorar el ámbito privado y personal de personas con el propósito de recopilar información sobre su vida cotidiana (Cicourel citado en Robles, 2011).

Es importante mencionar que se decide implementar la entrevista a profundidad porque se vincula al método elegido, favorece a la interpretación de la realidad social desde esos valores, costumbres, ideologías y demás, contruidos desde un discurso subjetivo, lo cual también busca la fenomenología que es la teoría en la que se basa dicha investigación. Además, son particularmente convenientes para la creación de situaciones de conversación que faciliten la expresión natural de percepciones y perspectivas por parte de las personas entrevistadas.

De esta manera, la población entrevistada fue de 4 personas adultas mayores, específicamente 2 mujeres y 2 hombres seleccionados (as) a partir de su participación en el grupo focal, de manera aleatoria. Esta técnica se aplicó después del grupo focal para validar y profundizar en los resultados obtenidos a partir de la participación de las personas seleccionadas abriendo la posibilidad de intensificar el acceso a informaciones acerca del fenómeno de la jubilación, desde la mirada de cada persona entrevistada.

3.5 Fuentes de información

Las fuentes de información son comprendidas como “aquellos medios de los cuales procede la información, que satisfacen las necesidades de conocimiento de una situación o problema presentado y, que posteriormente será utilizado para lograr los objetivos esperados” (Miranda y Acosta, 2009, p.2), en el caso de las fuentes primarias son las personas a las que se les aplica la entrevista a profundidad, el grupo focal y la

entrevista semiestructurada. Es decir, las personas participantes de la AGECO son fuentes de información que representan un elemento fundamental de la investigación porque parte de su vivencia y significados del proceso de jubilación.

Las fuentes bibliográficas también forman parte de la investigación porque son datos utilizados para poder respaldarse y sustentarse, que pasaron por una revisión previa y que están disponibles como documentos solamente de referencia (Flick, 2015). Asimismo, las fuentes documentales “se utilizan para reunir la información necesaria para investigaciones, artículos o libros. Estas fuentes pueden encontrarse en diferentes formatos, tales como fotografías, cintas sonoras, actas, expedientes, cartas, declaraciones, historias clínicas, revistas, boletines, libros, entre otras” (Mejía, 2020, párr. 1).

Las fuentes utilizadas fueron principalmente de trabajos finales de graduación, artículos de revistas, libros, informes y páginas electrónicas, relacionadas a las categorías de investigación, como lo son envejecimiento, vejez y proceso de jubilación, entre otras. También, para la construcción del Estado de la Cuestión, aproximación teórica-metodológica, fundamentación del tema y demás apartados de la investigación.

3.6 Técnicas para el análisis de la información

3.6.1 Discriminación de datos

Para las técnicas de análisis de la información, se hace énfasis en la discriminación de los datos. Para efectos de esta investigación, los datos fueron “datos bibliográficos y la información obtenida a través de las entrevistas a personas expertas, relacionadas con el objeto de estudio” (Madriz y Castro, 2010, p.92).

De esta manera, se identificó, seleccionó y clasificó datos útiles de entre un conjunto más amplio de información recolectada. Este proceso fue de suma importancia para asegurar que la información utilizada en el análisis y en la toma de decisiones fuera relevante y significativa.

3.6.2 Sistematización de la información

La técnica de sistematizar refiere a

aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica y el sentido del proceso vivido en ellas: los diversos factores que intervinieron, cómo se relacionaron entre sí y por qué lo hicieron de ese modo (Jara, 2018, p.61).

La sistematización puede entenderse como una interpretación crítica que surge del proceso de estructurar y reconstruir eventos de una o más experiencias. De esta forma, las investigadoras organizaron, describieron, clasificaron y reflexionaron sobre la información obtenida por medio de las diferentes técnicas de recolección de datos que se aplicaron.

3.6.3 Análisis de contenido

Este es un método que apunta a descubrir la significación de un mensaje, ya sea este un discurso, una historia de vida, un artículo de revista, un memorando, entre otros. Se trata de un método que consiste en clasificar y/o codificar los diversos elementos de un mensaje en categorías (Díaz, 2018).

Para efectos de la investigación, se hizo análisis de contenido de lo expuesto por las personas funcionarias de AGECO a partir de las entrevistas semi estructuradas, así como lo expuesto por las personas adultas mayores, relacionado a sus vivencias producto del proceso de jubilación. Lo anterior por medio del grupo focal y las entrevistas a profundidad realizadas.

A partir de este encuadre, es posible comprender el proceso técnico-operativo de esta investigación. Asimismo, cada técnica de recolección y análisis de datos estuvieron direccionadas a recopilar la información necesaria para el cumplimiento de los objetivos de la misma.

3.7 Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas de la investigación son de suma importancia porque se convierten en un norte para el desarrollo de la misma y el trabajo con la población participante. Por tanto, se considera relevante que las personas investigadoras aseguren

el avance del conocimiento fomentando la colaboración, cooperación y confianza para avanzar en los objetivos de investigación desde la ética profesional.

A continuación, se presentan tres consideraciones éticas fundamentales en esta investigación:

- **Principio formal universal y absoluto:** Desde este principio ético, como investigadoras, se entiende que todo ser humano debe ser tratado con igual consideración y respeto. La dignidad humana, la integridad, la identidad, los gustos y preferencias de cada persona adulta mayor deben ser respetados y validados en todo momento. Asimismo, esto incluye no reproducir mitos, estereotipos ni discriminar de ninguna manera a esta población (Marlasca, 2002).
- **La confidencialidad:** Este principio se traduce en que toda persona tiene derecho a que sea respetada la información referente a su propia vida. Es muy importante respetar este principio ya que, bajo esta investigación, que se basa en las condiciones de vida y vivencias del proceso de jubilación en las PAM, se tocan temas personales de cada uno/una, por tanto, la confidencialidad es fundamental para cumplir con la responsabilidad ética y evitar de daños a la moral de cada adulto o adulta mayor (Gómez, 2010).
- **Consentimiento informado:** Bajo este principio, las personas investigadoras deben obtener autorización de la persona participante para iniciar cualquier tipo de intervención. Lo anterior se da después de haber explicado convenientemente en qué consiste y cuáles son los fines de dicha entrevista (Gómez, 2010).

3.8 Reconstrucción del proceso de investigación

En un primer momento, se dio inicio a la búsqueda de material bibliográfico y documental relacionado al tema de investigación con el fin de recabar datos significativos para el desarrollo de la misma. Como se mencionó en apartados anteriores se discriminaron datos para poder centrarse en los aspectos que realmente atañen a los objetivos y al problema de la investigación.

Como segundo momento se realizó el acercamiento a AGEKO con el fin de hacer la respectiva presentación de la investigación y establecer las pautas a seguir para ejecutar el trabajo de campo. En tercer lugar, cada investigadora le realizó a una persona funcionaria la entrevista semi-estructurada para profundizar en la labor de la asociación. Esta última se realizó en días distintos y tuvo una duración aproximada de una hora.

Posteriormente se utilizó la técnica de grupo focal con el objetivo de que las personas adultas mayores interactuaran entre sí, en un espacio cómodo y seguro para ellos y ellas. De esta manera, se realizó el grupo focal llamado “*¡Hablemos de la jubilación!*”.

La convocatoria de este espacio fue libre, es decir, no era de cupo limitado, las personas participantes que llegaron fueron 5, ellos y ellas se inscribieron bajo los requisitos de selección de esta investigación. El grupo focal se planificó con actividades recreativas que buscaban que las personas mayores compartieran sus opiniones de manera libre y segura. Como investigadoras se logró moderar el espacio compartiendo las preguntas generadoras, pero, cabe aclarar que fueron los y las personas participantes quienes crearon un ambiente de diversas opiniones, perspectivas y discusiones, generando conversaciones que permitieron identificar y explorar las características de sus contextos sociales en la jubilación.

Las actividades desarrolladas en el grupo focal facilitaron la obtención de la información requerida para la investigación (ver anexo 4). El espacio tuvo una duración de una hora y media finalizando con un refrigerio para los y las participantes. Es importante resaltar que las cinco personas adultas mayores eligieron participar de forma libre y voluntaria, donde se les leyó, explicó y resolvió dudas referentes al consentimiento informado antes de iniciar con dicho espacio. Se utilizaron nombres ficticios debido a que toda información brindada por las personas participantes es de manera anónima y confidencial.

Al culminar el grupo focal, se realizó de manera aleatoria, la selección de la muestra a la que se le aplicaría la entrevista a profundidad, siendo de cuatro personas, las cuales fueron dos hombres y dos mujeres. A partir de esta técnica, se recopiló la información acerca de los cambios subjetivos vivenciados por las PAM participantes durante su proceso de jubilación.

Posteriormente, se programaron las entrevistas a profundidad, para las cuales se procuró siempre que el espacio fuera cómodo y tranquilo para que los y las participantes pudieran compartir sus experiencias de manera segura. Antes de iniciar, se les explicó nuevamente el objetivo de la investigación y se les leyó el consentimiento informado. Cabe destacar que su participación fue totalmente voluntaria y confidencial, por lo tanto, para mantener el anonimato, se utilizaron nombres ficticios a la hora de referirse a las personas mayores participantes del estudio.

Luego de finalizar el trabajo de campo se procedió con la sistematización de la información según las categorías construidas para su análisis, comparando los datos entre sí y contrastándolo con el marco teórico construido para la presente investigación.

CAPÍTULO IV

ASOCIACIÓN GERONTOLÓGICA COSTARRICENSE

En este capítulo, se realiza una caracterización de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) con el objetivo de conocer el funcionamiento de esta ONG en su labor para el beneficio de la población adulta mayor en nuestro país.

4.1 Contexto histórico del surgimiento de la Asociación Gerontológica Costarricense

A lo largo del tiempo, el Estado costarricense ha experimentado diversas variaciones que están muy ligadas a los cambios que se han suscitado a nivel nacional como internacional. Los modelos de Estado son los que han orientado al país en sus diversos ámbitos y resulta imperante hacerles mención.

A partir de los años 50, se empieza a impulsar un nuevo modelo de desarrollo llamado Estado Intervencionista o Benefactor (desde finales del siglo XIX y hasta 1950 el Estado costarricense se caracterizó por ser Liberal). Este modelo se traduciría en la capacidad de que el Estado interviniera en los asuntos que atañen a la sociedad en aras de favorecer el desarrollo económico y social (Cerdas, 2012).

Aunado a lo anterior, el cambio en el modelo estatal produjo transformaciones que se vendrían a observar a partir de los años 50. Entre los cambios se pueden considerar: la economía se rigió por la diversificación agrícola y el desarrollo industrial, empezaron a surgir grupos de clase media y los sectores populares, la seguridad social y la educación se fortaleció y como se mencionó anteriormente, el Estado dirigió sus funciones principalmente a actividades económicas y sociales (Araya y Jiménez, 2005).

Con respecto a las Políticas Sociales, estas se caracterizaron por ser integrales, dirigidas a tratar de disminuir la brecha social y potenciar el desarrollo económico. CEPAS (citado en Calvo et al., 1993) menciona los siguientes datos que complementan lo expuesto:

Las Políticas de Bienestar Social que se desarrollaron en 1959-1975, tuvieron un impacto sustancial en la ciudad y en el campo. Dicho impacto puede ser observado

a través de una serie de indicadores: a) en lo que se refiere a educación, en el período anterior a 1980 se observó una tendencia creciente en la matrícula, sobre todo en la enseñanza primaria, pero también en la secundaria y universitaria; b) en lo relativo a salud la esperanza de vida pasó de 65.6 años en 1963 a 72.6 años en 1980, y la tasa de mortalidad infantil disminuyó considerablemente entre esos años (de 69.8 a 19.1 por cada mil nacimientos) ; c) mejoraron considerablemente las condiciones de higiene con la extensión de redes de agua potable y alcantarillado; d)también los servicios de electricidad y telefonía fueron extendidos, beneficiando un gran sector de la población; e) los salarios reales aumentaron constantemente a lo largo de los años 50 y 70; f)hacia 1980, los datos indicaban que solamente el 24.8% de la población se encontraba en estado de pobreza (pp. 41-42).

De esta forma, las Políticas Sociales que surgieron en dicha época fueron de gran importancia para la población, lo anterior porque aparte de ser diversas, tenían un carácter universal e integral, lo que les permitía lograr significativos alcances para los diferentes sectores sociales. Asimismo, no se puede dejar de lado que dichas Políticas Sociales promovieron la transformación productiva, siendo esta uno de los pilares que produjo la exitosa etapa de crecimiento económico y bienestar social vivida por las personas del país en estas décadas (Calvo et al., 1993).

La etapa exitosa mencionada, no perduró durante mucho tiempo ya que se empezó a manifestar un declive a nivel económico y social que se acentuó en la década de los ochenta. El gobierno costarricense actuó implementando medidas, como lo fueron los Programas de Ajuste Estructural (PAE) para minimizar los efectos de la crisis (Calvo, Chinchilla, Coto y Pacheco, 1993). A raíz de las medidas tomadas, el debilitamiento del Estado y la limitación en su actuar, entre otros aspectos, se generaron repercusiones que tuvieron un impacto en el ámbito social.

Entrelazado a lo anterior y tomando en cuenta dicho contexto, se empezaron a gestar otras alternativas con el fin de fortalecer el área social, entre ellas se debe mencionar el surgimiento de las Organizaciones No Gubernamentales (ONG's). Este tipo de organización se define como:

Una entidad con personería jurídica propia, que se rige por el derecho privado, es sin fines de lucro y está formada por personas físicas que se organizan para alcanzar fines específicos. No obstante, se parte del concepto de que las ONGs cuentan con un cierto nivel de capacidad técnica en su área de trabajo y que nacen por razones distintas a las organizaciones populares (Bejarano y Víquez, 1996, p.425).

Ligado a esto, se debe recalcar que no son entes del Estado por lo tanto no se encuentran regidos ni dependen de él. De esta manera, una ONG responde a fines específicos, los cuales, para la época de los años 80, se adaptan teniendo el objetivo de atender las necesidades insatisfechas que presentaban varias partes de la población costarricense, por lo tanto, surgen como una alternativa debido a que el Estado se encontraba limitado para enfrentarse a dichas situaciones.

Como se mencionó al inicio del apartado, el modelo de desarrollo económico y el papel del Estado se tornaron en elementos de suma relevancia claves para el surgimiento y fortalecimiento de las ONG's. Éstas en definitiva tuvieron la influencia de los cambios políticos, económicos y sociales acontecidos no solo en el país, sino también de manera internacional.

4.2 Origen de la Asociación Gerontológica Costarricense

Para el país, el trabajo que han desempeñado las ONG ha sido de gran relevancia, no solo para el Estado, sino también para los sectores poblacionales que han recibido sus servicios. Las características antes descritas sobre estas organizaciones hace posible concebirlas como entidades que median entre la ciudadanía y el Estado, atendiendo sus necesidades, como es el caso de las demandas de las PAM que son parte indiscutible de esta mediación.

El papel que desempeñan dichos entes, posee relevancia en diferentes ámbitos (económico, social, político, cultural, entre otros). Años anteriores a la década de los 80, en Costa Rica, las acciones relacionadas a la atención de las PAM tenían carácter asistencialista, en donde se pretendía sola satisfacer las necesidades básicas que surgían en ese momento determinado, por lo tanto, no se visualizaba ni involucraba a las PAM ni a las familias en otros ámbitos (Araya y Jiménez, 2005).

Araya y Jiménez (2005) explican que esta visión se fue transformando con el paso de los años, a tal grado que ya para la Administración de Carazo (1978- 1982) se originaron planteamientos en el sentido de fomentar políticas para las personas adultas mayores. Esta afirmación indica que se estaba gestando un cambio de perspectiva, dando un inicio mayormente marcado del interés existente en otras personas, instituciones o sectores por brindar a las PAM condiciones de vida favorables.

De esta manera, se fueron incorporando otras acciones, tanto a nivel nacional como internacional. Fuera del país, se desarrolló la Primera Asamblea sobre Envejecimiento (Viena, 1982) mientras que, a nivel interno, se generaba, por ejemplo, la creación de ONG's como lo fueron AGECO y FECRUNAPA (Araya y Jiménez, 2005).

En el año 1980, específicamente el 14 de octubre, se fundó AGECO, organización creada con el fin de estudiar las condiciones, las necesidades y las demandas de las PAM (AGECO, 2003). Tal y como se ha mencionado, es una ONG, por tanto, es una asociación sin fines de lucro y también de bienestar social, que se creó con el objetivo de contribuir a las personas mayores del país, basándose en las necesidades y el contexto nacional de la época.

AGECO comenzó ofreciendo asistencia técnica a Hogares y Centros Diurnos, aunque se enfocó principalmente en los Hogares, ya que los Centros Diurnos también empezaban a surgir como una alternativa de atención en esos años. La asistencia se dirigía a ámbitos como la Nutrición, el Trabajo Social y la Terapia Física (Araya y Jiménez, 2005).

En 1986, inició un proceso de contextualización y diagnóstico con el fin de proponer programas y actividades para obtener recursos para la asociación. Asimismo, en ese mismo año inició la promoción de trabajo voluntario y la formación de clubes de las personas adultas mayores con el objetivo de proporcionar una línea de autocuidado, que es lo que ahora se denomina en todos los documentos internacionales como envejecimiento activo (AGECO, 2023).

Es así como el primer proyecto de la organización se llevó a cabo en dicho año, centrado en trabajar con la población adulta mayor en su contexto local, conocido actualmente como el Programa Envejeciendo Activamente en mi Comunidad (PEAC) y posteriormente en 1991, se creó el Programa de Personas Voluntarias, que fortaleció la participación de personas mayores de 50 años en actividades de voluntariado tanto en espacios locales como institucionales. De esta manera, es así como la organización siguió expandiéndose y asumiendo más compromisos con la sociedad civil, un ejemplo de ello

es que se expandió y creó tres oficinas físicas, las cuales se encuentran en Barrio Escalante, Alajuela y Liberia.

Aunado a lo anterior, sobre la historia de AGECO las funcionarias refieren:

Funcionaria 1: *“AGECO se crea a partir de un grupo de personas profesionales que plantearon la necesidad de crear una institución, una organización a finales de los setenta con la propuesta de crear espacios de participación para que las personas mayores continúen aprendiendo, participando, conociendo sus derechos. Desde su casa, de su comunidad, desde la filosofía, no desde un centro diurno, ni hogar de larga estancia, sino fortaleciendo desde su comunidad”* (Comunicación personal, junio 2024).

Funcionaria 2: *“AGECO se fundó por parte de personas visionarias que veían esa necesidad de generar espacios de participación, tal vez inició en una modalidad más pequeña, llevando cursos a comunidades, dando cursos de piscina, con poco personal, pero siempre con esa visión de generar espacios para las personas y las necesidades que se iban evidenciando en la población mayor en esos contextos específicos. Creo que AGECO también ha evolucionado en esa área conforme va estudiando, va haciendo análisis de esa realidad nacional y las necesidades de las personas mayores”* (Comunicación personal, junio 2024).

Así, ambas funcionarias manifiestan que el quehacer de la organización ha estado estrechamente vinculado a la sociedad civil desde sus inicios. Asimismo, ha sido mediado por acciones relacionadas con diagnósticos para reconocer los desafíos que enfrentan los programas de atención, los de investigación e involucramiento de las PAM.

Es imperante resaltar que AGECO surge a partir de estas iniciativas dando como resultado la ruptura de mitos y estereotipos sobre las PAM y tomando en cuenta el contexto histórico. González (2023) expone que la primera muestra de resistencia fue la incorporación de esta población en el espacio público para realizar actividades

relacionadas con sus gustos e intereses y prestar servicio a la comunidad. Estos tres elementos fueron fundamentales para motivar la apertura de espacios de participación.

Tomando en cuenta lo expuesto, AGECO ha incidido políticamente desde sus orígenes hasta la fecha, participando de forma activa en la formulación y en el seguimiento de las políticas públicas relacionadas a las PAM, buscando mejorar sus condiciones de vida (AGECO, 2023). Lo anterior se ha logrado fomentando un enfoque de envejecimiento activo, así como el respeto de los derechos humanos en la vejez y acompañamiento a las PAM.

4.3 Cultura Organizacional

La Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) es una institución líder en el ámbito gerontológico de nuestro país, la cual busca el bienestar y la calidad de vida de la población adulta mayor. Su cultura organizacional representa un papel primordial en el cumplimiento de sus labores para el beneficio de las personas participantes.

AGECO se caracteriza por promover una cultura centrada en la atención integral de las personas adultas mayores en Costa Rica, lo cual se refleja en su misión, visión, valores, principios orientadores y sus objetivos estratégicos. De acuerdo con González (2023) su misión consiste en ser "...una organización no gubernamental que desarrolla programas sociales y servicios para las personas mayores, promovemos la incidencia política y la sensibilización acerca de la vejez y el envejecimiento" (p.1).

Por lo que, dirige sus acciones a propiciar espacios que fomenten la participación social de dicha población por medio de la creación de programas y acciones que favorezcan su protagonismo y empoderamiento. En relación con su visión, AGECO (2022) establece lo siguiente:

Ser la organización no gubernamental líder en la promoción de una vejez con dignidad, un envejecimiento activo y con calidad a lo largo de la vida; y en la defensa de los derechos humanos de las personas mayores (p.1).

A partir de su visión, se puede destacar que su trabajo contribuye significativamente a la construcción de una sociedad más inclusiva, respetuosa e

informada sobre las PAM. Asimismo, su accionar se enmarcan en los valores institucionales como:

- **Respeto:** Aceptamos a todas las personas sin discriminación de etnia, credo, condición socioeconómica, educativa, orientación sexual, identidad de género, nacionalidad y edad.
- **Calidez:** Damos un buen trato, cordial y acogedor a las personas participantes, y al público en general.
- **Solidaridad:** Identificamos y apoyamos las situaciones que viven las personas mayores, realizando las acciones de mejora que estén a nuestro alcance.
- **Compromiso:** Estamos identificados con los fines y misión de la organización, mostrando responsabilidad, empatía, iniciativa y creatividad en el trabajo y en las acciones cotidianas que realizamos.
- **Integridad:** Actuamos con credibilidad, transparencia en la gestión y responsabilidad en las acciones, desarrollando un trabajo competente, confidencial, ético, de alta calidad, con pertinencia y excelencia (AGECO, 2022).

Con base en lo anterior, es claro que, para poder cumplir a lo largo del tiempo con las diversas acciones dirigidas hacia la población adulta mayor orientan sus actividades a partir de los siguientes principios:

- El envejecimiento se asume desde un enfoque gerontológico como un proceso en el que influyen aspectos históricos, sociales, culturales e individuales en un momento determinado y en una sociedad determinada.
- La vejez es una etapa del ciclo vital que ofrece posibilidades para el desarrollo de habilidades y capacidades.
- Creemos que la persona mayor es, ante todo, una PERSONA con los mismos derechos y deberes que las demás personas.
- Creemos en la independencia y en la autonomía de la persona mayor en la toma de decisiones sobre su vida y su entorno social.
- Reconocemos la productividad, la creatividad, la experiencia y los conocimientos de la persona mayor.
- Reconocemos la importancia de las relaciones intergeneracionales y de la equidad de género en la gestión social de la vejez y el envejecimiento (AGECO, 2022).

De esta manera, se propicia que cada persona mayor envejezca en su comunidad desde la promoción del envejecimiento activo, informándose, educándose y manteniendo vínculos con su familia y la sociedad desde la participación social. Por último, se destacan sus objetivos estratégicos, según AGECO (2022) se mencionan:

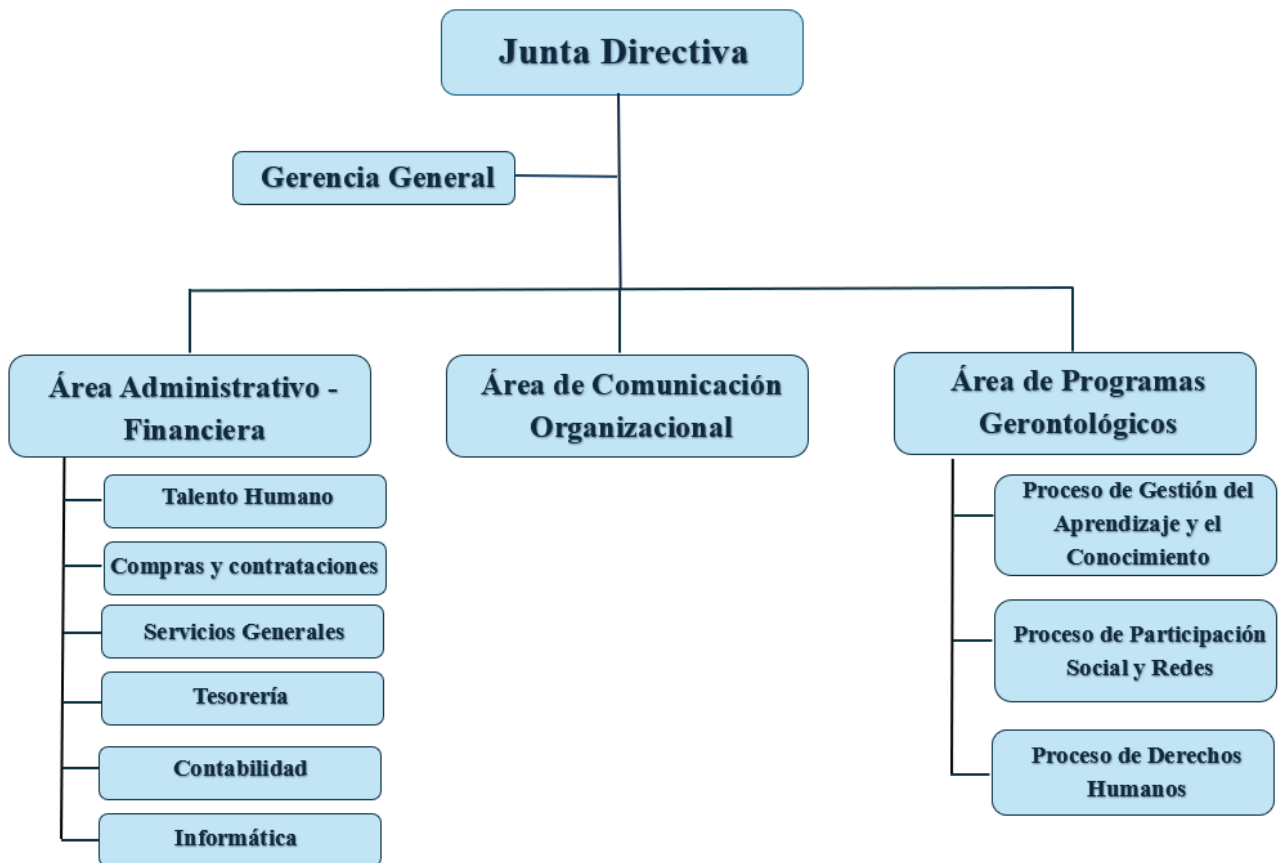
- **Transformación:** Innovar el quehacer institucional por medio de estrategias de fortalecimiento permanente de los programas y servicios dirigidos a la atención del proceso de envejecimiento y etapa de la vejez.
- **Sostenibilidad:** Integrar estrategias para la sostenibilidad financiera, administrativa y programática de la organización.
- **Posicionamiento:** Posicionar a AGECO como organización líder en los ámbitos nacional y regional en temas como derechos humanos de las personas mayores, vejez y envejecimiento activo, mediante una mayor proyección del liderazgo, la incidencia nacional e internacional y el fortalecimiento de la comunicación en todos sus niveles.
- **Gestión:** Mejorar la gestión organizacional potenciando el talento humano y la modernización digital.

Por tanto, su cultura organizacional representa la manera en que se debe accionar en beneficio de los y las adultas mayores, esto desde un buen cumplimiento de su misión, visión, valores, principios orientadores y objetivos estratégicos. Para ello se debe partir de la promoción del envejecimiento activo, la promoción social y la sensibilización de la población meta.

4.4 Estructura Organizacional

La estructura organizacional de AGECO se encuentra diseñada para ordenar y definir las distintas tareas, roles y responsabilidades para su adecuado funcionamiento en el cumplimiento de sus objetivos. En la siguiente figura, se muestra su organización:

Figura 1. Estructura organizacional de AGECO



Fuente: Elaboración propia a partir de información suministrada por González, comunicación personal, 2023.

Se destaca primeramente una Junta Directiva y una Gerencia General, en segunda instancia, existe una Dirección Administrativa Financiera que es responsable de los diferentes departamentos de Talento Humano, Compras y contrataciones, Servicios Generales, Tesorería, Contabilidad e Informática. Asimismo, hay un departamento de Comunicación y, por otro lado, el de Programas Gerontológicos que se compone de Gestión del Aprendizaje y el Conocimiento, Participación Social y Redes, y de Derechos Humanos.

La junta directiva de AGECO es el órgano encargado de la toma de decisiones y la dirección estratégica de esta asociación. Su composición puede variar, actualmente, se encuentra conformada por 10 personas, donde se destacan roles como la presidencia, vicepresidencia, tesorería, subtesorero, secretaria, vocal 1, vocal 2, vocal 3, vocal 4 y fiscal (AGECO, 2023).

Este grupo tiene la función principal de establecer las políticas y objetivos que determinan el quehacer de la asociación, la supervisión financiera, establecer relaciones

estratégicas y su debida evaluación de desempeño, entre muchas otras funciones. Por lo que, la junta directiva es protagonista en la creación de políticas, en incentivar con sus acciones a la promoción de los derechos de las personas mayores en nuestro país contribuyendo a su bienestar y la calidad de vida.

El Área Administrativa Financiera se compone de distintos departamentos que tiene como objetivo una planificación estratégica de la utilización de los recursos financieros. Por ejemplo, se “determinó instaurar la unidad de Talento Humano, para establecer los procesos y sub-procesos de recursos humanos” (AGECO, 2020, p.84), se contratan servicios generales como el alquiler de salones, aulas y laboratorios, así como el mantenimiento y soporte de los equipos informáticos.

Con relación al Área de Comunicación Organizacional, según AGECO (2020), se busca con sus procesos de comunicación,

que la población costarricense y otros grupos de interés a nivel internacional tengan una percepción positiva del proceso de envejecimiento activo y la vejez como una etapa de oportunidades, al tiempo que promovemos el reconocimiento y la defensa de los derechos humanos de las personas mayores (p.77).

Lo cual tiene como objetivo comunicar sobre temas como la vejez, envejecimiento, derechos de dicha población, para romper con mitos y estereotipos que rodean su cotidianidad. Para esto, se realizan acciones vinculadas a comunicados de prensa con temáticas de las PAM, utilización de redes sociales, entre otras.

Por último, se encuentra el Área de Programas Gerontológicos que se orientan a desarrollar

una serie de funciones y actividades tendientes a generar y fortalecer conocimientos y destrezas en las personas mayores, así como de la sociedad en general, mediante procesos educativos, formativos, de capacitación o aporte de información que permita a esta población mejorar sus condiciones de vida (AGECO, 2019, p.59).

Por lo que, el trabajo realizado desde su estructura organizacional busca definir roles y funciones que favorezcan a contribuir en la calidad de vida de la población adulta

mayor con la promoción de un envejecimiento y una etapa de la vejez que se caracterice por ser productiva, participativa y saludable.

4.4.1 Personal de AGECO

Es importante tener claro que para el desarrollo del trabajo que realiza la asociación se requiere de las funciones que realiza el personal, AGECO (2023) cuenta con un equipo de profesionales en áreas como:

- Gerontología
- Trabajo Social
- Sociología
- Psicología
- Orientación
- Educación
- Administración y finanzas
- Talento humano
- Comunicación
- Captación de fondos

Sus funciones varían según el área en la que se desempeñan, por ejemplo, las personas encargadas de facilitar los procesos de aprendizaje lo realizan con mucha flexibilidad y atención a las particularidades de cada participante. Ellos y ellas son profesionales en el campo en el que enseñan y se caracterizan por contar con formación profesional en temas de gerontología.

Según lo menciona Campos (2015), “AGECO les garantiza una o dos capacitaciones anuales con profesionales de gran trayectoria, además de las oportunidades de formación continua mediante el acceso a las gacetillas informativas, investigaciones, capacitaciones breves en espacios de reunión entre otros” (p.125). Los principales temas que se trabajan son:

- Sensibilización acerca de la vejez y el envejecimiento.
- Promoción de una vejez digna, un envejecimiento activo.
- Defensa de los derechos humanos de las personas adultas mayores.
- Desarrollo de habilidades y nuevos conocimientos para personas mayores (AGECO, 2023).

Sobre las implicaciones que conlleva trabajar en una organización dedicada a las PAM, las personas funcionarias externaron:

Funcionaria 1: *“Creo que a nivel profesional y también personal es una gran oportunidad y empiezo de manera personal porque nos permite capacitarnos, informarnos, y trabajar en la realidad de las personas mayores, y cuando digo el aporte de manera personal, es revisar nuestro propio proceso de envejecimiento... Desde todas las aristas, desde todos los factores, desde todos los elementos. Entonces, es importante a nivel personal y claramente profesional, además de que es retador porque también al trabajar con equipo interdisciplinario, el crecimiento es enorme y trabajar en una ONG tiene la riqueza de poder trabajar en necesidades que se tiene a nivel nacional y que tal vez no están cubiertas desde el Estado”* (Comunicación personal, junio 2024).

Funcionaria 2: *“Es algo muy satisfactorio, principalmente por la misión y la visión que la organización tiene en sí, verdad, que es esa promoción desde el envejecimiento activo desde muchas áreas, desde la incidencia en política pública, desde la generación de espacios gratuitos de participación en diferentes áreas del conocimiento, desde el trabajo en comunidad, verdad, desde el voluntariado... Tal vez eso que me estás diciendo podría resumirlo como brindar herramientas y oportunidades a la población, tanto a la población adulta mayor como a todas porque todos vamos, verdad... entonces creo que es muy retador”* (Comunicación personal, junio 2024).

Ambas funcionarias coinciden en que laborar en AGEKO representa un gran crecimiento personal y profesional, así como un reto. Destacan que su labor les permite

acompañar a las PAM, conocer sus necesidades y realidades, y aprender para su proceso de envejecimiento. Laborar en la asociación les permite cumplir una función primordial en la educación de los y las adultas mayores y de la sociedad en general, sobre toda clase de temas que atañen a las personas mayores.

4.5 Enfoques de AGEKO

La Asociación Gerontológica Costarricense (AGEKO) se compromete en la promoción de un envejecimiento digno, activo y saludable, así como en la defensa de los derechos de la población adulta mayor. Su accionar está determinado por varios enfoques que permiten la comprensión y la forma de intervención con las PAM, los cuales son: enfoque de envejecimiento activo, enfoque interseccional, enfoque de derechos humanos y enfoque de género.

Para ahondar en dichos enfoques, es necesario conocer lo que involucra cada uno de estos. Primeramente, está el enfoque de envejecimiento activo que según Dotta et al., (2023) involucra procesos que

se ven acompañados de las oportunidades que se brinden a nivel político, social, económico y ambiental para que las personas adultas mayores puedan desarrollarse libremente de acuerdo a sus gustos y posibilidades, entendiendo que el proceso de envejecimiento varía de acuerdo a cada individuo, por lo que algunas personas pueden tener mayores limitaciones que otras con respecto a su salud física o mental (p.9).

Lo cual incluye una participación activa de las PAM en las actividades de su familia y su comunidad, así como en dicha asociación. Desde este enfoque se busca promover el aprendizaje y la educación para romper con concepciones, mitos y estereotipos que limitan los espacios de participación activa.

Con relación al enfoque de interseccionalidad,

este permite analizar la heterogeneidad de las personas y la relación existente entre sus cualidades internas y externas y las vivencias en la cotidianidad, tanto positivas o

negativas que se desarrollan dentro de los grandes sistemas económicos, patriarcales y edadistas a los que estas se enfrentan día a día (Dotta et al., 2023, p.12).

Por tanto, este enfoque permite tomar en cuenta esa realidad que rodea a las personas adultas mayores. Así lo expresa la funcionaria 1, la cual menciona que:

“Está como muy ligado a nuestro enfoque, a conocer esas realidades, porque no todas son iguales, no todo contexto que rodea a la persona es igual y tanto pues como lo vive, es diferente en su cotidianidad” (Comunicación personal, junio 2024).

Por otro lado, se destaca el enfoque de derechos humanos que como lo explican Dotta et al., (2023) “consiste en todos aquellos procesos legales, normativos o políticos que están direccionados a la protección y promoción de los derechos humanos de todas las personas por la simple premisa de nacer como personas” (p.3). De esta manera, se promueven acciones que favorezcan al reconocimiento de los derechos inherentes de todas las personas sin excepción alguna y la construcción de acciones estatales que garanticen el acceso a servicios para el bienestar y calidad de vida de la población.

Finalmente, es fundamental hablar del enfoque de género en el campo de la gerontología debido a que a las personas mayores les rodean muchos estereotipos de género. Es común que “se naturaliza las diferencias de los roles entre hombres y mujeres, en donde supone que por medio de la biología y las preferencias individuales se establecen los roles que se deben cumplir” (Dotta et al., 2023, p.8).

Asimismo, se reproduce y se normaliza la idea de una jerarquía que sobresalta lo masculino con mayor valor que lo femenino. Por lo que, los roles y estereotipos de género van a determinar “las oportunidades en los ámbitos educativos, laborales, sociales, familiares, han tenido repercusiones a lo largo de todo el ciclo de la vida, afectando tanto la salud física y mental en la etapa de la vejez” (Dotta et al., 2023, p.8).

Por lo tanto, los cuatro enfoques mencionados y explicados anteriormente son los que determinan el quehacer de la asociación. Además, permiten que desde estas perspectivas se comprenda a la población meta.

4.6 Áreas de Acción

Para cumplir con su quehacer la asociación cuenta con distintas áreas de impacto, las cuales son: proceso de gestión del aprendizaje y del conocimiento, proceso de participación social y redes, y proceso de derechos humanos. Las personas mayores encuentran en estos espacios diversas oportunidades para realizar actividades que favorecen al desarrollo de destrezas, recreación, arte, entre otras.

Al tratarse de los procesos de gestión del aprendizaje y del conocimiento representan un componente esencial en la labor de AGEKO, se promueve “la comprensión del envejecimiento como una etapa que abarca a toda la población, dirige sus esfuerzos hacia la promoción de la inclusión y el fomento del contacto intergeneracional, considerados elementos cruciales para el desarrollo comunitario” (Alfaro & Alpízar, 2023, p.2). Este proceso está compuesto por tres programas, los cuales se muestran en el siguiente cuadro 1:

Cuadro 1. Proceso de Gestión del Aprendizaje y del Conocimiento

| PROCESO DE GESTIÓN DEL APRENDIZAJE Y DEL CONOCIMIENTO | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Instituto Gerontológico de Formación (IGEF) | Programa de Investigación y Documentación | Programa Sigo Vigente +45 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cursos para personas mayores: Piscina, Ejercicios Mensuales, Cursos +45 y Cursos +65. • Venta de Servicios Educativos. • Coordinación de Charlas Gratuitas Institucionales. | <ul style="list-style-type: none"> • Investigaciones puras, aplicadas y evaluativas. • Proyectos gerontológicos (Internos y Externos). • Base de datos institucionales. • Centro de Documentación. • Labores Estudiantiles. • Producción de Material Educativo. | <ul style="list-style-type: none"> • Preparación para el empleo. • Preparación para ideas productivas. • Gestión de la edad mediante la RED de empresas empleadoras. • Bolsa de empleo: Talento Senior. • Voluntariado Sigo Vigente. • Oficina de empleo A1: Búsqueda de empleo para personas mayores con brecha digital. |

Fuente: Elaboración propia a partir de información suministrada por González, comunicación personal, 2023.

Como se muestra en el cuadro 1, este proceso está compuesto por el Instituto Gerontológico de Formación (IGEF), Investigación y Documentación, y Sigo Vigente +45. Los cuales realizan un trabajo en conjunto para promover un desarrollo integral de formación e investigación de temáticas vinculadas a las PAM. Según Alfaro & Alpízar (2023), “Este enfoque holístico tiene el potencial de generar un impacto significativo en

la calidad de vida de las personas mayores y en la evolución de las prácticas en el cuidado gerontológico” (p.6).

De manera resumida, ya que se explica las características de forma detallada en el cuadro 1, el programa Instituto Gerontológico de Formación se centra en todo lo vinculado a los procesos educativos para la PAM en busca de promover el envejecimiento activo y una vejez digna. Por otro lado, el Programa de Investigación y Documentación es el encargado de las investigaciones, evaluaciones, bases de datos y proyectos, asimismo Sigo Vigente +45 aborda temáticas de empleabilidad, emprendimiento y voluntariado.

En cuanto a los procesos de participación social y redes, estos pretenden construir “espacios formativos, artísticos, culturales, recreativos e intergeneracionales fomentar el envejecimiento activo, la ruptura con mitos y estereotipos sobre el envejecimiento y la vejez y el reconocimiento y la promoción de los Derechos Humanos de las personas adultas mayores (PAM)” (Alfaro & Alpízar, 2023, p.2). Se compone de la siguiente manera:

Cuadro 2. Proceso de Participación Social y Redes

| PROCESO DE PARTICIPACIÓN SOCIAL Y REDES | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Promoción Social | Envejeciendo Activamente en mi Comunidad (PEAC) | Voluntariado de Personas Mayores |
| <ul style="list-style-type: none"> • Concursos: Cine, Fotografía, Literario, dibujo... • Cine foros. • Feria de artesanos. • Festival Mayor. • Encuentro Artístico. | <ul style="list-style-type: none"> • Red Nacional de Clubes. • Clubes Comunales. • Clubes Especializados artísticos y Recreativos. | <ul style="list-style-type: none"> • Voluntariado mayor de AGECO. • Voluntariado Sigo Vigente. |

Fuente: Elaboración propia a partir de información suministrada por González, comunicación personal, 2023.

Se destacan la Promoción Social, el Envejeciendo Activamente en mi Comunidad y el Voluntariado de Personas Mayores. Es importante tener claro que “participar activamente en los contextos locales donde estas poblaciones se desenvuelven se funda como un pilar esencial en la labor de AGECO” (Alfaro & Alpízar, 2023, p.3).

Con relación a la Promoción Social “es una iniciativa integral que no solo reconoce y fortalece la experiencia y habilidades de las PAM en Costa Rica, sino que también fomenta la participación activa y la creación de vínculos sociales que permitan

el intercambio generacional” (Alfaro & Alpízar, 2023, p.6). Es por esto que se crean espacios de cine, fotografía, baile, canto, feria de artesanos y demás actividades que permiten expresar la creatividad.

Además, el Envejeciendo Activamente en mi Comunidad (PEAC) destaca por su papel primordial en construir organizaciones comunales ubicadas en diferentes zonas del país. Se organiza en Red Nacional, Red Regional y Red Programa de Clubes, lo cual busca fortalecer el trabajo con redes regionales mediante la capacitación de líderes de grupo y la realización de encuentros de personas mayores.

La estrategia de Clubes Especializados ofrece un espacio de participación para personas mayores de 60 años, enfocándose en el crecimiento personal y en prácticas artísticas como canto, baile, teatro y ajedrez. Para participar en estas actividades, las personas deben realizar una audición, con el fin de asegurar que solo quienes tienen experiencia en estas áreas puedan unirse. Esta medida no es excluyente, sino que garantiza que los espacios se aprovechen profesionalmente, destacando la vejez como una etapa productiva del ciclo vital que permite el desarrollo continuo a través de las habilidades cultivadas en etapas anteriores (González, 2023).

El Programa de Personas Voluntarias tiene como objetivo "promover la participación social de personas mayores de 50 años mediante acciones voluntarias organizadas y no remuneradas en diversas instituciones, fomentando un envejecimiento activo basado en la solidaridad" (AGECO, 2022, p.4). Actualmente, más de 250 personas mayores de 50 años participan, aportando sus visiones, habilidades y motivación al trabajo con diversas poblaciones y temáticas.

Para finalizar, se encuentra el proceso de derechos humanos que tiene como objetivo central

incentivar el respeto y velar por el acatamiento de los derechos humanos de la persona adulta mayor, mediante la inclusión de procesos coordinados, que buscan la divulgación, seguimiento y evaluación de actividades que están dirigidas a garantizar la protección de los derechos de la población en diferentes escenarios (Carvajal et al., 2018, p.69).

Se compone de la siguiente manera:

Cuadro 3. Proceso de Derechos Humanos

| PROCESO DE DERECHOS HUMANOS | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programa de Incidencia y Vigilancia de Derechos | Programa de Proyección Interinstitucional |
| <ul style="list-style-type: none"> • Observatorios de Derechos Humanos. • Comisiones Locales de Incidencia. • Servicio de Atención Socio legal. • Jornadas de Reflexión. • Conferencias. • Foros de Incidencia. • Exposición Itinerante. • Monitoreo de situación legal y política de las Personas Mayores. | <ul style="list-style-type: none"> • Boletín semestral de Rendición de Cuentas. • ECCA: en casa con AGECO. • Coordinaciones Interinstitucionales. |

Fuente: Elaboración propia a partir de información suministrada por González, comunicación personal, 2023.

En este caso se cuenta con el Programa de Incidencia y Vigilancia de Derechos, y el Programa de Proyección Interinstitucional. Es fundamental destacar que ambos programas se centran en promover el respeto y cumplimiento de los Derechos Humanos de la Persona Adulta Mayor, esto con un proceso de vigilancia, donde las PAM son los y las protagonistas en la defensa y exigibilidad de sus derechos.

Lo anterior, influye en abrir espacios de incidencia política para la participación en la formulación de políticas públicas, asistencia a foros y asambleas. Para finalizar, estas son las áreas de impacto que se destacan en AGECO, las cuales determinan las líneas de trabajo de la asociación, estas acciones abren espacios de aprendizaje y protagonismo para las PAM, así lo menciona la funcionaria 1:

“La gente decide ir, decide ir para mejorar y controlar su salud, para aprender a utilizar este teléfono, decide ir porque necesita hablar inglés por un viaje que quiere hacer. Por ejemplo, hay una señora que dice, es que yo quiero conocer Francia, entonces me matriculo. Entonces, o por necesidad de empleo, la gente quiere ir a los cursos” (Comunicación personal, junio 2024).

4.7 Cursos

Desde el Instituto Gerontológico de Formación (IGEF), se ofrecen opciones socioeducativas para la promoción de un envejecimiento activo. Es así como desde esta ONG se imparten cursos especializados para aprender a utilizar la tecnología, hablar un nuevo idioma, desarrollar habilidades artísticas, aprender técnicas de cultivo, estimular la mente y hacer ejercicio, entre otros.

En relación a los cursos, las personas funcionarias mencionan lo siguiente:

“De los cursos se espera que las personas mayores cuentan con un espacio de calidad para poder aprender a hacer actividad física con personas profesionales para seguir aprendiendo, para acceder a la información, para estar vigente. que sean espacios de participación, con el fin de agruparse a partir de una afinidad buscando la necesidad de satisfacción personal, de aprender, de cuidar la salud, entre muchas otras cosas” (Comunicación personal, funcionaria 1, junio 2024).

“La oferta de cursos son gratuitos o de un costo simbólico en diferentes modalidades, ya sea virtual o presencial. Para que las personas mayores puedan acceder a estos espacios, la gente viene a estos cursos, por múltiples razones, desde aprender contenidos específicos de cómo yo utilizo el celular, que va derivado de una necesidad de comunicación, de interacción y de estar informado también, hasta la actividad física, que es el baile, el yoga, la parte más de salud cognitiva, salud mental, la parte de idiomas, entre muchas otras actividades” (Comunicación personal, funcionaria 2, junio 2024).

Los cursos se traducen en espacios de socialización para la población participante, en donde se busca que los y las protagonistas sean ellos y ellas mismas, además, impulsan el desarrollo de múltiples habilidades las cuales puedan generar una mejor calidad de vida. Cabe destacar que, la oferta de cursos es adaptada a las necesidades de los y las

participantes, en este caso, se ofrecen en modalidades presenciales y virtuales, esto según la demanda de las personas que acceden a ellos.

Los cursos impartidos se dividen en tres áreas de aprendizajes, las cuales se muestran en el cuadro 4 con sus respectivos requisitos:

Cuadro 4. Áreas de Aprendizaje

| Cursos | Requisitos generales |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cursos especializados +45 | <ul style="list-style-type: none"> ● Ser mayor de 45 años y cancelar el monto pendiente. ● Realizar el proceso de matrícula presencial o virtual. ● Aceptar las regulaciones. |
| Cursos libres +65 | <ul style="list-style-type: none"> ● Ser mayor de 65 y cancelar el monto pendiente. ● Realizar el proceso de matrícula presencial o virtual. ● Aceptar las regulaciones. |
| Cursos mensuales | <ul style="list-style-type: none"> ● Cancelar el monto pendiente. ● Realizar el proceso de matrícula presencial o virtual. ● Aceptar las regulaciones. |

Fuente: Elaboración propia a partir de información expuesta en AGEKO (2023).

Es también necesario resaltar que AGEKO también ofrece cursos a empresas, instituciones o comunidades. La información referente a estos cursos se muestra en el siguiente cuadro:

Cuadro 5. Cursos a empresas, instituciones y comunidades

| Curso | Objetivo |
|--------------|-----------------|
|--------------|-----------------|

| | |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Curso para mayores de 50 años en su organización | Brindar cursos virtuales y presenciales para personas mayores de 50 años en tecnología, idiomas, actividad física, área artística y salud integral. |
| Trato adecuado para la población adulta mayor | Concientizar al personal por medio de charlas y talleres para un trato adecuado a la población mayor. |
| Preparación para la jubilación | Sensibilizar al personal por medio de charlas y talleres para fomentar la preparación para la jubilación o gestión de la edad en la empresa. |
| Exposición de marca para la empresa | <ul style="list-style-type: none"> ● Visibilizar la marca entre las personas mayores participantes de AGECO. ● Realizar publicidad en los medios de comunicación de AGECO: página web, redes sociales y revista digital. |

Fuente: Elaboración propia a partir de información expuesta en AGECO (2023).

Los aportes económicos que se perciben al ejecutarse los cursos se invierten en los programas sociales que desarrolla AGECO. La información sobre el catálogo de servicios sobre los mismos es posible verla en su página web.

4.8 Financiamiento y alianzas estratégicas

AGECO al ser una ONG cuenta con diferentes programas de donaciones, un programa de voluntariado, contribuciones de las PAM, los aportes de instituciones públicas, y en la venta de servicios, los cuales les permiten contar con los recursos para los programas con los que cuenta actualmente, estos recursos pueden ser materiales y humanos. No obstante, es relevante resaltar que desde AGECO se busca de manera constante diversas formas de suplir económicamente la organización con el fin de poder abordar los desafíos que se presentan, por ejemplo, uno de los retos es en cuanto a los

pagos de los cursos, ya que, AGECO actualmente atiende a más de 4000 personas a nivel nacional y solamente el 30% de estos realiza pagos solidarios por estos servicios (González, comunicación personal, septiembre 2023).

En lo que respecta al apoyo estatal, la organización recibe solamente recursos de parte de CONAPAM cuando se trata de algún proyecto específico, “con un objetivo particular y con un cronograma que indica con claridad el inicio y el fin de este, los planteamientos de proyectos se deben presentar con las debidas justificaciones, demostrando la pertinencia de los mismos” (Campos, 2015, p.130). Asimismo, la Junta de Protección Social, desde el 2008, apoya financieramente a la asociación brindando un porcentaje de sus utilidades netas con el fin de favorecer y propiciar los servicios y espacios de seguimiento, consulta e incidencia para los y las participantes.

Con respecto al financiamiento, una de las funcionarias explica lo siguiente:

“AGECO también al ser una ONG, ya eso le implica toda una gran cantidad de retos de autofinanciamiento, es sin fines de lucro, pero la idea es que la gente pueda aportar el pago de los cursos ya que los cursos no todos son gratuitos. Pero si viene a ser un espacio muy diferente en comparación con ofertas que existen en el país en cuanto a espacios de participación y de incidencia en temas de personas mayores y derechos humanos” (Comunicación personal, funcionaria 2, junio 2024).

Lo expuesto refleja que es un gran reto su autofinanciamiento, además, es necesario recalcar que para mantener todos sus servicios funcionando adecuadamente y, especialmente, para mantener su programa de exoneraciones para la educación del adulto mayor, AGECO cuenta con alianzas estratégicas que le permiten desarrollar los programas y proyectos que se plantea con miras de promover en la sociedad un envejecimiento activo y una vejez digna. Algunas de las entidades aliadas son las siguientes:

- Ministerio de Economía, Industria y Comercio (MEIC).
- Coope Ande.
- Municipalidad de Escazú.
- Oficina del Consumidor Financiero (OCF).

- Caja de Préstamos y Descuentos de los Empleados del Poder Judicial (CAPREDE).
- Ministerio de Ciencia, Tecnología y Telecomunicaciones (MICITT).
- Centros Comunitarios Inteligentes (CECI).
- Banco para el Desarrollo.
- Colegio de Profesionales en Ciencias Económicas de Costa Rica.
- La Agencia Universitaria para la Gestión del Emprendimiento de la Universidad de Costa Rica (AUGE).
- Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias (CNE).
- Oficina de Atención y Protección a la Víctima.
- Centro de investigación y Promoción para América Central de Derechos Humanos (CIPAC).
- Mujeres Unidas en Salud y Desarrollo (MUSADE).
- HIAS Costa Rica.
- Autoridad Reguladora de los Servicios Públicos (ARESEP) (AGECO, 2023).

4.9 Funciones de la profesión de Trabajo Social en AGECO

La profesión de Trabajo Social se caracteriza por

tender a la promoción y dinamización de los recursos individuales de cada persona, junto con los existentes de la comunidad, para ayudar a la persona a prevenir y/o superar problemas derivados de su interacción con otras personas y el entorno en el que se integra (Álvarez, 2006, p.6).

Es por esto que, la Asociación Gerontológica Costarricense se destaca por ser un espacio laboral para la profesión de Trabajo Social debido a que favorece al trabajo interdisciplinario con la intervención directa a la población adulta mayor. Lo anterior implica que desde diversos enfoques y acciones se busca mejorar su calidad de vida desde la evaluación de sus necesidades, redes de apoyo emocionales, familiares e institucionales, así como la educación y defensa de sus derechos.

En cuanto a las funciones de Trabajo Social en AGECO, se puede afirmar lo siguiente:

- Se trabaja bajo las premisas del Enfoque Gerontológico que engloba enfoques como: Derechos Humanos, Género, Interseccionalidad y Modelo Centrado en la Persona.
- Las labores resultan una unificación entre lo Teórico–Metodológico, Técnico–Operativo y Ético–Político.
- Se gestionan actividades como la investigación en distintas tipologías, por ejemplo, puras (cualitativas y cuantitativas), aplicadas, sistematización de experiencias, entre otras, esto como una forma de generar insumos para el desarrollo de proyectos y programas dentro de la organización.
- Diseño y ejecución de Programas y Proyectos Sociales en el ámbito gerontológico tanto externos como internos a la organización.
- Gestión de programas educativos y de participación direccionados a personas adultas mayores.
- Elaboración y aplicación de labores educativas en modalidad de charla o taller de forma grupal o bien dentro de espacios locales.
- Elaboración de criterios técnicos relacionados con consultas realizadas en el ámbito gerontológico.
- Elaboración de material educativo en el ámbito gerontológico para el trabajo con distintas poblaciones, por ejemplo: personas mayores, estudiantado, personas profesionales.
- Recepción de personas estudiantes para la realización de distintas labores estudiantiles como: prácticas profesionales, Trabajos Finales de Graduación, Trabajo Comunal Universitario, entre otros.
- Coordinaciones interinstitucionales con distintos actores sociales como Gobiernos Locales, Universidades, Instituciones estatales, Organizaciones Latinoamericanas e internacionales, entre otras (González, comunicación personal, septiembre 2023).

El quehacer de Trabajo Social permite intervenir directamente con la población adulta mayor y a su vez, participa en la elaboración de programas y proyectos en beneficio de este sector poblacional. Tal y como se expuso, a través de diversas estrategias, se busca empoderar a las personas mayores, apoyándolas en su participación digna y activa

en espacios recreativos y comunitarios, esto no solo mejora su calidad de vida, sino que también fomenta la defensa de sus derechos y la promoción de su bienestar social.

4.10 AGECO como espacio de participación social para las personas adultas mayores jubiladas

Tal y como se ha explicado, AGECO es un espacio en donde se reconoce la productividad, creatividad, experiencia y los conocimientos de las personas participantes, desde los y las jóvenes hasta las personas mayores. Como tal, se les da suma relevancia a las relaciones intergeneracionales y de equidad de género en la gestión social de la vejez y el envejecimiento.

Es claro que, la mayoría de la población participante son PAM y, gran parte de ellos (as) son personas que ya se encuentran jubiladas. Entre ellos y ellas el 90% de las personas participantes de la organización tienen entre 60 y 79 años, así como el 75% de estas son mujeres. Asimismo, es importante destacar que la presencia a nivel nacional es clave en el progreso de la promoción de los derechos humanos de las PAM porque actualmente hay más de 400 personas participando en procesos de AGECO que tienen como fin buscar empleo o generar una idea productiva, más de 135 agrupaciones en distintas comunidades del país, más de 1500 personas participaron de procesos de educación no formal, más de 60 personas mayores trabajando en pro de sus derechos y más de 90 personas mayores aprendiendo actividades artísticas de formas especializada (González, comunicación personal, septiembre 2023).

Lo mencionado se traduce en procesos de trabajo que generan independencia y la autonomía de las PAM en la toma de decisiones sobre su vida y entorno social, así como también son en pro de desmentir algunos mitos y estereotipos que rodean a estas personas. Estas convicciones dirigen el accionar dentro de la organización. Relacionado a ello, las funcionarias mencionan:

“Creo que AGECO en este momento es esa organización que está vigilante y atenta de la situación actual de las personas adultas mayores y con miras a lo que puede pasar o al contexto, a las proyecciones a lo que puede pasar. Pero entonces la veo como esa organización vigilante que incide, que está atenta a lo que está sucediendo, que capacita, que sensibiliza, y que ofrece espacios para que las personas mayores

puedan participar, aprender y conocer sus derechos y como se promueve el envejecimiento activo. Así también creando espacios de participación, creando espacios donde la gente pueda aprender ligado a lo que es el aprendizaje, por ejemplo, el pilar de formación continua o ligado al aprendizaje a lo largo de la vida y acciones de incidencia, de información y capacitación relacionadas a temas de personas mayores como tiene que ver la pensión y demás temas” (Comunicación personal, funcionaria 1, junio 2024).

“Creo que AGECO contribuye sin duda a la parte de lo que es el proyecto de vida, en la etapa de la vejez, que es como un gran tema, en esa parte de qué pasa cuando una persona se jubila y pasa como ese periodo que le dice como luna de miel y ya no sé qué hacer, entonces mucha gente viene aquí y pueden hasta redireccionar hacia dónde o qué quiere hacer, desde venir a cursos o desde impartir cursos o emprender, por ejemplo, son muchísimas cosas que viene a solventar sus necesidades” (Comunicación personal, funcionaria 2, junio 2024).

Queda de manifiesto que AGECO y toda su estructura organizacional posee la firme convicción de considerar a las PAM como personas sujetas de derechos, independientemente de su edad o si se encuentran jubilados (as) o no, además de ser un espacio también de servicio a la atención social y legal. De esta manera, muestra esa necesidad de trascender, de aportar, un sitio en el que prevalece el respeto a las personas mayores, en el cual se promueve el aprendizaje, el trato digno y en donde es fundamental el empoderamiento de las PAM para contribuir a su inclusión y reconocer el envejecimiento activo como un componente esencial para el progreso de la sociedad en su conjunto.

CAPÍTULO V

CONTEXTO SOCIAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo, se presenta el análisis de la información obtenida en el grupo focal realizado con la población sujeta de estudio. Es a partir de la aplicación del instrumento elaborado que se logra identificar los datos que permiten caracterizar el contexto social que rodea a la población sujeta de estudio en su jubilación.

5.1 Contexto social de las personas adultas mayores jubiladas

El contexto social es el entorno que rodea a las personas adultas mayores jubiladas, el cual varía significativamente según factores como lo cultural, histórico, institucional, las relaciones sociales, la economía, las políticas sociales, entre otros factores. Este representa el marco dentro del cual se desarrollan las vivencias de cada adulto (a) mayor, por lo que tiene gran influencia en sus comportamientos y relaciones con los y las demás.

Conocer el contexto social de la población adulta mayor es primordial para comprender los desafíos y las oportunidades que se les presentan para mejorar su bienestar y calidad de vida. Lo anterior, ante un contexto que está marcado por un aumento acelerado en el envejecimiento poblacional a nivel mundial, modificaciones en las estructuras familiares que causan afectaciones en la disponibilidad de redes de apoyo social, la seguridad económica, la participación social y el reconocimiento de derechos ante una sociedad en la que persisten los mitos y estereotipos respecto a la vejez.

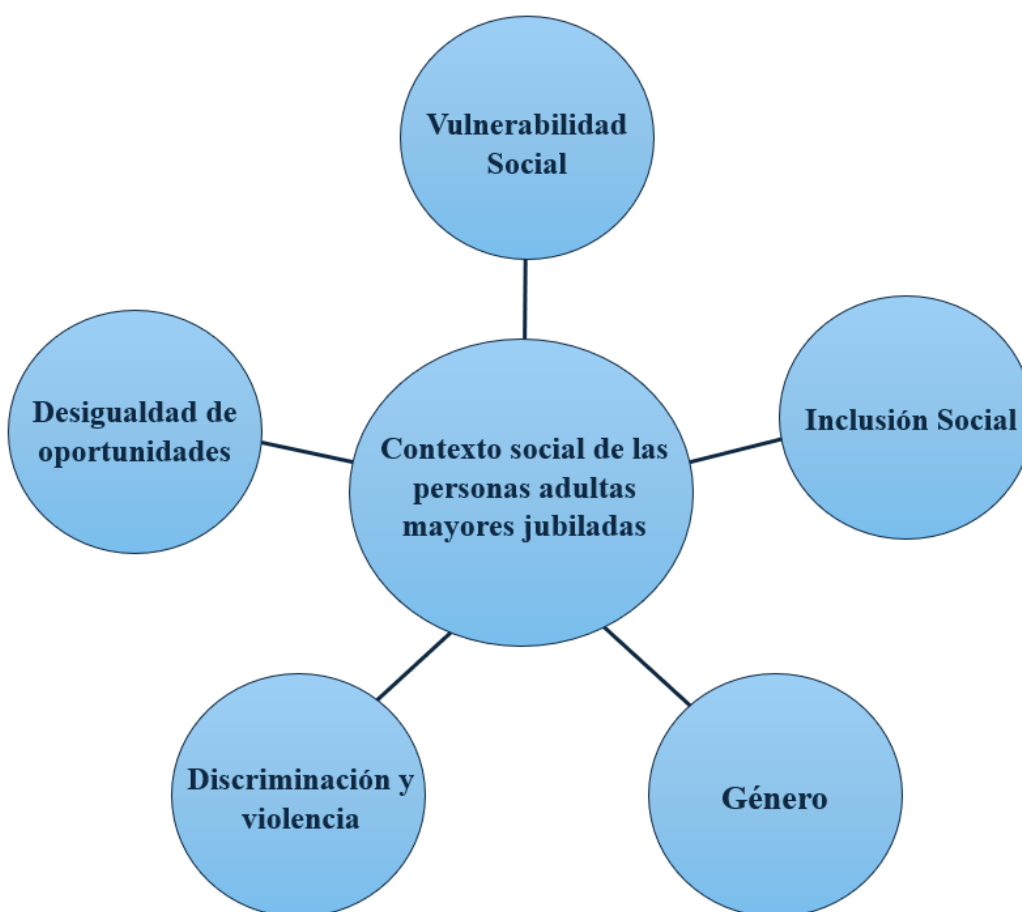
Es imperante reconocer que los factores mencionados poseen diversidad de condiciones que median en la vida de las personas mayores, de tal manera que influyen en ellos y ellas. Asimismo, se debe hacer hincapié en que esta situación no queda solo en el ámbito personal, sino que las condiciones del medio que les rodea pueden favorecer o dificultar el disfrute de una digna vivencia de la vejez. Por lo tanto, es un contexto de múltiples desafíos que es relevante estudiar, por ese motivo, en este capítulo se pretende caracterizar el contexto social que rodea a las PAM jubiladas que son participantes de esta investigación a partir de diversas categorías de análisis.

5.2 Categorías de análisis

La información que se presenta a continuación se encuentra clasificada por categorías planteadas para la investigación, con el fin de ofrecer una mejor interpretación de los resultados obtenidos. Lo que se busca es lograr caracterizar ese contexto social que rodea a las personas adultas mayores que pertenecen a AGECO durante su jubilación. Se analiza comparando la información obtenida con fundamentos teóricos, las vivencias de las personas adultas mayores participantes y las propias inferencias de las investigadoras.

Los datos se analizan según las siguientes categorías:

Figura 2. Categorías de análisis



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Por lo que, para analizar la información se identifican las categorías de vulnerabilidad social, desigualdad de oportunidades, discriminación y violencia, género

e inclusión social. Cada una de éstas, se encuentra subdividida en elementos relevantes y significativos para la investigación.

5.2.1 Vulnerabilidad Social

La vulnerabilidad social implica “la desprotección de un grupo cuando enfrenta daños potenciales a su salud, amenazas a la satisfacción de sus necesidades y violación a sus derechos por no contar con recursos personales, sociales y legales” (Guerrero & Chepes, 2015, p.122). Particularmente, los y las adultas mayores jubiladas se enfrentan a situaciones de vulnerabilidad social que se pueden manifestar en la insuficiencia de recursos económicos para subsistir, el limitado acceso a servicios básicos y atención a la salud, dependencia financiera y laboral, entre muchos más factores.

A partir de las personas adultas mayores jubiladas que participaron del grupo focal, se pudo identificar diversas condiciones y factores de riesgo que los (as) sitúa en circunstancias más vulnerables. Vinculado al tema de su situación económica, es importante destacar que las PAM al enfrentarse a su jubilación vivencian un gran cambio en sus fuentes de ingresos económicos.

La pensión representa un papel fundamental como principal fuente de ingreso económico para la población adulta mayor, según el *I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*, “una pensión es un flujo de ingresos que se le otorga a una persona, usualmente, tras cumplir con ciertas condiciones de elegibilidad y como una compensación diferida por el trabajo realizado durante su vida productiva” (Fernández & Robles, 2008, p.60). Este es un componente de la seguridad social que les ofrece a las personas que han laborado, un ingreso fijo durante su vejez.

Todas las personas participantes cuentan con su acceso a la pensión recibida luego de su jubilación, la cual es su fuente de ingreso principal y más estable, asimismo ninguno (a) presentó algún problema o limitación para acceder a ella, caracterizando el proceso de acceso como sencillo y rápido. Sin embargo, para esta población representa un gran cambio pasar de recibir un salario fijo por quincena a cobrar su pensión de forma mensual.

En esta misma línea, esta nueva forma de pago mensual de la pensión se convierte para ellos y ellas en un cambio económico que deben enfrentar, lo que los y las obliga a modificar sus gastos para lograr rendir y ajustar el dinero para subsistir todo el mes. Así se refieren al tema:

Doña Ana: *“Tener mi pensión es de gran ayuda ahora que estoy jubilada, después de tanto tiempo trabajando, gracias a Dios tengo un poquito de dinero fijo mes a mes, es poquito, pero me alcanza para lo necesario”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“No todos tienen acceso a pensión, hay adultos mayores que no tienen pensión y eso hace que pasen necesidades y pobreza, pero bueno yo sí tengo mi pensión, no es igual a lo que ganaba cuando trabajaba, pero me sirve para comprarme mi comidita”* (Comunicación personal, junio 2024).

La pensión se convierte en el principal ingreso de las PAM jubiladas, su acceso favorece a que esta población cuente con un ingreso fijo para poder suplir sus necesidades de forma autónoma. No obstante, es importante mencionar que no todas las personas adultas mayores cuentan con su derecho de recibir una pensión, lo cual los y las posiciona en una situación de vulnerabilidad social al enfrentarse a la pobreza, “esta desprotección en la vejez aumenta cuando la persona adulta mayor es la responsable de proveer el ingreso para su hogar, carece de ingreso propio” (Fernández & Robles, 2008, p.43).

Por otro lado, es fundamental resaltar que en el caso de las personas adultas mayores que sí reciben pensión es difícil enfrentarse a un cambio en sus ingresos debido a que el monto establecido que tenían como salario al laborar activamente se ve modificado al determinar su pensión. Esto ocasiona que sus ingresos económicos sean reducidos, así lo explica Madrigal (2010),

La seguridad social está pensada para garantizar la protección y autonomía de los individuos, es por eso que se constituye bajo regímenes o programas establecidos por la ley, pero en los países en desarrollo sólo una parte muy pequeña de la mano de obra se incluye en los sistemas de seguridad social, por lo que la cobertura de las pensiones es baja; además, los beneficios resultan insuficientes para sufragar todos los gastos de una persona y de sus dependientes económicos, si es que los tuviera (p.125).

El contar con una pensión por jubilación les permite a las personas adultas mayores ser menos vulnerables en el plano socioeconómico, sin embargo, en muchos casos no es un monto que se adecue a cubrir sus necesidades. Por lo que, esto se identifica como uno de los principales retos de nuestro país, es necesario trabajar en la cobertura del sistema de seguridad social para que las nuevas generaciones puedan acceder a su derecho a la pensión, ante un panorama que es desalentador y preocupante debido a la falta de recursos y transparencia en el tema de pensiones.

Por otro lado, al identificar las fuentes de ingresos de las personas participantes llama la atención el acceso al Régimen Obligatorio de Pensiones Complementarias conocido como el “ROP”. Este, según la Superintendencia de Pensiones (2022) “se forma con los aportes equivalentes al 4,25% del salario reportado en las planillas de la CCSS. De este porcentaje un 1% es aportado por el trabajador y el resto por el patrono”, se puede obtener de manera total o a través de planes de pensiones ofrecidos por las operadoras de pensiones.

En el caso de don Julio, el ROP representa una de sus fuentes de ingresos económicos estables, él menciona que:

“Sí, hay una fuente de ingresos que casi siempre todos los pensionados tienen, que es el ROP, que es un régimen de pensión complementaria. Entonces, eso es una suma que uno ha acumulado durante bastante tiempo. El ROP viene desde el año 2000 me parece verdad, entonces eso lo administra, por ejemplo, lo administra el Banco Popular y me lo da, es una suma de dinero grande, son como 15 millones, pero se los dan a uno mensualmente para que uno, se vaya acomodando con los gastos, por eso le llaman el régimen de pensión complementaria. Aparte del monto que le llega de mi pensión, me llega un poquito más a través de ese régimen de pensión complementaria” (Comunicación personal, junio 2024).

Asimismo, otra fuente de ingresos económicos es el apoyo de la pareja e hijos (as). En el caso de Don Julio, Don Gerardo, Doña Marta y Doña Natalia indicaron que la pensión de sus parejas es de gran apoyo para cubrir los gastos de sus hogares mensualmente. Es decir, las parejas unen sus dos pensiones para compensar sus

necesidades, por lo que la pareja destaca como una red de apoyo social y económico, así lo mencionan:

Don Gerardo: *“Básicamente, mi esposa y yo nos encargamos de los gastos, ella siempre me ha apoyado, utilizamos las dos pensiones para comprar las cositas de la casa”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Ahora lo que tenemos es la pensión, es diferente al salario que uno tenía. Pero tampoco es que esté mal. O sea, hacemos un equipo, nosotros juntamos los dineros para los gastos”* (Comunicación personal, junio 2024).

Además, el apoyo económico que brindan personas de la familia es primordial para cubrir las necesidades de esta población, ellos y ellas mencionan que es solo en caso de que lo necesiten realmente, en esas situaciones les comunican a sus familias y reciben su apoyo económico. Sin embargo, la mayoría afirma que obtienen dinero semanal y mensual de sus hijos e hijas para ayudarles con los gastos. Como, por ejemplo, doña Ana, quien menciona que desde que se jubiló, al no tener esposo y vivir sola, solamente es su hija quien la apoya económicamente.

De igual forma, doña Ana después de su jubilación ha tenido que trabajar de manera informal vendiendo sus manualidades para poder generar un mayor ingreso junto con su pensión y el dinero que le brinda su hija. Ella indica que le gustan mucho las manualidades entonces se dedica a realizar lazos, pulseras, collares y aretes que vende a personas conocidas como sus vecinos y amistades. Doña Ana cuenta que:

“Vender mis manualidades y bisutería me ayuda mucho para comprar la comida de mi casa, a las muchachas les gusta mucho mis lazos de colores para llevar a la escuela o al colegio, entonces yo les hago de los colores que me pida, y vendo todo lo que pueda es una entrada” (Comunicación personal, junio 2024).

El trabajo formal e informal se presenta como una fuente de ingresos económicos para esta población, muchos (as) continúan su trabajo formal aún después de ya cumplir con los requisitos necesarios para su jubilación o también el trabajo informal, donde los tipos de ocupaciones más comunes que realizan son la venta de manualidades, bisutería, comidas y arreglos de construcción en las casas. La realidad es que estas personas dependen de sus pensiones o de ingresos de otras personas que terminan siendo insuficientes o limitantes para cubrir gastos crecientes vinculados a la salud, vivienda y otros costos de vida.

Contar con acceso a una pensión no significa que no se encuentren en una situación vulnerable debido a que no es suficiente para sobrevivir, en estos casos la falta de seguridad económica puede exponerlos a la pobreza y la exclusión social. Tal y como lo mencionan Fernández & Robles (2008), “particularmente, se considera que los adultos mayores son vulnerables si perdieron o disminuyeron sus recursos para hacer frente a los desafíos sociales, económicos y de la salud que se les presenten” (p.9).

Con respecto al *I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica* se resalta que “los hogares donde viven las personas adultas mayores tienen mayor riesgo de contar con ingresos insuficientes” (Fernández & Robles, 2008, p.43). Llama la atención que se les realizó a los adultos y adultas mayores la pregunta de si sus ingresos son suficientes para satisfacer sus necesidades básicas, todos y todas respondieron que sí, sin embargo, avanzando con las actividades del grupo focal, como investigadoras se logró identificar que realmente los ingresos no son suficientes para esta población.

Las razones que permiten concluir que estos ingresos no son suficientes son, primeramente, porque su pensión por sí sola no permite cubrir sus necesidades básicas por completo, al ser un pago mensual, la mayoría del dinero se invierte en el pago de los servicios básicos y su alimentación, dejando a estas personas con una cantidad de dinero muy limitada para subsistir al mes restante, lo que hace que se deban limitar en invertir en vestimenta y actividades recreativas. Asimismo, por el hecho de acudir a otras fuentes de ingresos, como sus familias, dinero prestado, subsidios que ofrecen organizaciones y fundaciones, y al trabajo informal que les permita generar nuevos ingresos.

En cuanto al acceso a los servicios básicos¹ es importante mencionar que su

¹Son aquellos servicios necesarios para la supervivencia, el progreso y el bienestar de las personas. Estos servicios fundamentales incluyen el acceso al agua, el saneamiento y la electricidad, y se consideran públicos por su naturaleza (Reyes, 2017).

disponibilidad es primordial para las PAM, asegurar una buena salud y alimentación, así como contar con espacios de recreación y distracción, son necesarios para el bienestar y su calidad de vida. Con relación al acceso a servicios de salud, todas las personas participantes cuentan con seguro social y con servicios de salud adecuados y asequibles para el manejo de sus condiciones crónicas y cuidados a largo plazo.

Con referencia al acceso a vivienda es necesario resaltar que

La riqueza que una persona logre acumular a lo largo de su vida constituye un componente significativo de las fuentes de ingreso con las que contará en su edad de retiro. Uno de los mayores activos de esta riqueza suele ser la vivienda, la cual genera un flujo constante de servicios habitacionales a lo largo de la vida; es decir, vivir en casa propia equivale a recibir una renta fija por el monto de alquiler de esa propiedad (Fernández & Robles, 2008, p.45).

En el caso de las personas participantes, todos y todas cuentan con acceso a vivienda propia, lo cual favorece a su bienestar y protección. Así lo menciona doña Marta:

“También tenemos la ventaja de que la casa, por dicha, la pudimos comprar y está libre. Eso es muy importante. Quiera que no, verdad, el alquiler y todo eso, ya lo logramos antes de cuando estábamos trabajando, nosotros la casa la compramos obviamente con un préstamo del banco, pero la pudimos pagar, entonces gracias a Dios, ahora que ya estamos pensionados, la casa es una de las cosas benditas que tenemos, como decimos nosotros, no nos pueden echar de la casa, gracias a Dios, verdad, entonces eso nos ayuda mucho” (Comunicación personal, junio 2024).

El poseer una vivienda propia le brinda a la población adulta mayor seguridad y tranquilidad de no tener que invertir sus ingresos económicos en pagar un alquiler, lo cual

no es la misma realidad para otras personas adultas mayores en nuestro país que no cuentan con vivienda propia.

Con respecto al acceso a la alimentación básica, el *I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica* resalta que “el estado nutricional de las personas adultas mayores está determinado por múltiples factores como dieta, factores socioeconómicos, funcionales, mentales y fisiológicos (Ministerio de Salud, citado en Fernández & Robles, 2008, p.114). Por lo que, su alimentación se encuentra determinada por dichos factores que restringen o amplían su acceso según la realidad a la que se enfrenta cada persona adulta mayor.

Con el acceso a alimentación básica este es uno de los elementos en los que más invierten las personas participantes, ya que consideran que la alimentación diaria es fundamental para su salud, por lo que la mayoría de su dinero va dirigido a la compra de alimentos. Como lo explican Fernández & Robles (2008),

la nutrición adecuada es fundamental para mantener un buen estado funcional y algunas mediciones permiten evaluar nutricionalmente a una persona, ... En Costa Rica, alrededor del 24,3% de la población adulta mayor indica bajo peso según los criterios de corte para el índice de masa corporal de la Oficina Panamericana de la Salud (p.114).

De ahí que, sea tan necesario e importante el acceso a la alimentación básico y no solamente el poder disponer de esta, sino que también es requerido una adecuada alimentación. Lo anterior es vital para evitar el riesgo al sobrepeso y demás padecimientos que pueden afectar la salud y el bienestar de las personas adultas mayores.

En el caso de los servicios básicos, todas las personas participantes cuentan con estos, sin embargo, sí se destaca que deben limitarse al acceso de algún servicio, como es el caso de doña Natalia, quien menciona que:

“En mi casa, mi esposo y yo no tenemos acceso a internet porque creemos que no lo necesitamos, bueno sí es importante verdad porque a veces aquí en AGECO hay actividades que son virtuales y yo no puedo participar, pero es que no nos alcanza

para pagarlo. Entonces nosotros preferimos comprar la comida y pagar los recibos con nuestra pensión y no tener internet porque no es tan necesario, uno tiene que acomodarse bien, hay que limitarse a cosas que no son tan importantes y así el dinero alcanza” (Comunicación personal, junio 2024).

Por lo que, al responder a la pregunta de si realmente el nivel de ingreso de las PAM es suficiente para satisfacer sus necesidades básicas es evidente que no. Estas personas participantes deben contar con fuentes de ingresos externas a su pensión, ya que esta no logra compensar sus gastos totales, lo que causa que terminen perdiendo la independencia económica que poseían cuando laboraban de forma activa y recibían un salario fijo, pero al llegar a su etapa de jubilación reciben una pensión que realmente no logra responder a sus necesidades, lo que los y las convierte en personas dependientes de otras fuentes de ingresos.

Partiendo de lo anterior, según Fernández & Robles (2008),

En la mayoría de hogares pobres (61% de los hogares pobres con personas adultas mayores y 66% en hogares pobres sin estas), la responsabilidad de proveer para todo el hogar recae sobre una sola persona. En este sentido, en la medida en que el sostén del hogar recaiga sobre una persona a lo largo de la vida, es de esperar que, en su etapa de retiro –en que tienden a reducirse los ingresos– se observe una relación creciente entre la dependencia del hogar sobre su ingreso individual y el riesgo de sufrir pobreza (p.48).

Debido a ello, deben priorizar el acceso a servicios básicos, donde su alimentación diaria y el pago de los recibos de luz, agua, así como de su vivienda van a ser más importantes que poder tener servicio de cable o internet. Como, por ejemplo, el caso de doña Natalia mencionado anteriormente, que debe limitar su acceso al internet por falta de recursos económicos para su compra.

Esta situación, según lo explica Quinde et al., (2020) impide que doña Natalia “obtengan los beneficios del uso al internet, implicando una desventaja social y

económica por cuanto estas nuevas circunstancias tecnológicas marcan distancias sociales que no permiten un desarrollo igualitario” (p.754). Por tanto, se identifica una brecha digital que excluye a muchos y muchas adultas mayores de las oportunidades que ofrece la tecnología moderna, como el acceso a información, servicios en línea y comunicación con seres queridos (as), lo que fomenta el aumento de la desigualdad social y discriminación.

Siguiendo con esta misma línea, también el limitado acceso a internet debido a la falta de recursos económicos limita a muchos y muchas PAM a poder desarrollar habilidades relacionadas a la alfabetización digital. Este concepto se refiere a “la aptitud de las personas para llevar a cabo diferentes labores a través de un medio digital” (Duro, 2022, párr.10), es así como los escasos ingresos económicos conllevan, en muchas ocasiones, a la falta de acceso a internet y es ahí donde los y las personas mayores ven complejizado el acceso a la tecnología y esto les coloca en situaciones vulnerables.

Por tanto, la situación de vulnerabilidad social en la que viven las personas adultas mayores es sumamente preocupante. Hay que resaltar que los montos económicos que reciben son notoriamente insuficientes para atender sus necesidades básicas y el acceso a servicios es limitado, lo que los y las sitúa como vulnerables ante la pobreza, desigualdad y exclusión social.

Además, pone en evidencia la necesidad de desarrollar una planificación económica de las personas antes de su retiro en la vejez o bien a lo largo de su proceso de envejecimiento, dado que es requerido contar con una estabilidad económica y, a nivel país, se debe destacar la importancia de fortalecer un sistema sostenible de pensiones que realmente pueda responder a las necesidades de la población.

5.2.2 Desigualdad de Oportunidades

La desigualdad de oportunidades no debe encasillarse a un solo concepto ya que posee diferentes dimensiones. Annegues, Rodríguez y Souza (2017) la explican como “el resultado del acceso desigual a las oportunidades de trabajo, la educación, la felicidad, la salud, a una mayor esperanza de vida, a activos y a la movilidad social, entre otros” (p.112). Entendido de esta forma, es un problema que se expresa con una diversidad de rasgos, vulnerando los derechos de los distintos sectores sociales, donde las personas adultas mayores no son la excepción.

En el grupo focal, cuatro de las cinco PAM participantes coincidieron en que, como sector social, la población adulta mayor se enfrenta a muchas desigualdades de oportunidades en el acceso a diferentes servicios, haciendo principalmente énfasis a la desigualdad para tener empleos formales en comparación a las personas jóvenes. Si bien es cierto, los y las participantes son personas ya jubiladas, no obstante, externaron que sí existe en el país la desigualdad de oportunidades para trabajar, o si bien, las oportunidades son nulas si ya son parte de la población adulta mayor.

Las PAM refirieron que hay un ámbito en el que consideran que existe mayor desigualdad de oportunidades con respecto a la población joven y este es el mercado laboral. Al respecto comentaron:

***Don Julio:** “Una persona ya no tiene que ser adulta mayor, puede ser una persona de 45 años, que tiene bastante potencial y que está en todos sus cabales y sus conocimientos, y aunque sea profesional, pero ya las empresas, ya no lo ven, ya no los contratan”* (Comunicación personal, junio 2024).

***Doña Marta:** “Las empresas, todo el sistema en sí, cuando empiezan a ajustar el personal a sus necesidades, y no a las necesidades de uno, ellos no ven simplemente a los que tienen problemas de la salud, a los adultos o adultas mayores, aunque sean profesionales. Entonces yo pienso que ahora los jóvenes sí tienen más oportunidades que nosotros”* (Comunicación personal, junio 2024).

La desigualdad de oportunidades que se manifiesta a la hora de poder insertarse en el mercado laboral es un problema a nivel no solo nacional, sino también internacionalmente, y una de las formas más comunes se dirige hacia las personas de más de 40 años, así lo menciona don Julio. A pesar de los avances en la igualdad de oportunidades en el trabajo, las PAM a menudo enfrentan desafíos al buscar empleo, esta realidad hace que cada vez sea más difícil para las personas mayores de 60 años acceder al mercado laboral y cumplir los requisitos que se solicitan para la jubilación, lo que genera, por ejemplo, su inserción en el sector informal.

Lo expuesto, en su mayoría, se sustenta en prejuicios, en donde las empresas consideran elementos, tales como que una persona mayor no tendrá las mismas capacidades físicas o mentales que una persona joven, o que no podrá manejar las diferentes herramientas tecnológicas y/o tendrá poca capacidad de adaptación a un equipo de trabajo diverso, entre muchos otros factores. Sin embargo, la realidad es muy diferente, así lo explica Díaz (como se citó en Huenchuan, 2022) un empleado (a) adulto (a) mayor puede ser una persona laboralmente estable y de esa manera, mostrar compromiso por el trabajo que realiza superando cambios y retos que se presenten en sus labores.

Lo expuesto anteriormente, aunado al paradigma “Aprendizaje a lo largo de la vida”, el cual toma en cuenta la experiencia y conocimientos previos de las personas, así como los aprendizajes que pueden llegar a adquirir a lo largo de su vida (Dávila, 2013), contribuyen a desmitificar la visión de las PAM como imposibilitadas para el aprendizaje. Además de que este paradigma busca fomentar el crecimiento personal, permitiendo que las personas alcancen todo su potencial al ofrecerles oportunidades para acceder al conocimiento en cualquier momento de su vida.

La desigualdad de oportunidades es un tema que no está bajo control personal, básicamente está determinada por circunstancias que están fuera del control de las personas, dichas circunstancias ejercen influencia sobre el acceso a múltiples oportunidades que operan a lo largo de toda la vida (Acuña y Zúñiga, s.f). Un elemento que influye mucho es la cultura, don Gerardo menciona al respecto:

“Las culturas, hay culturas que realmente dan el valor al conocimiento que poseemos los adultos mayores, lastimosamente acá en el país no es así. Yo siempre he dicho que, entre nosotros, los adultos mayores, hay que defendernos y luchar por esas oportunidades que nos niegan muchas veces” (Comunicación personal, junio 2024).

En la cultura costarricense prevalece una concepción de la vejez, basada en mitos, estereotipos, prejuicios, edadismo y el adultocentrismo. Lo anterior da como resultado la generación de un conjunto de obstáculos que afectan su autonomía y la capacidad de demostrar que esa idea que se les atribuye es un mito.

La desigualdad laboral arrastra a muchas PAM a una posición de precariedad, para evitarla, la sociedad debe asumir un cambio tanto en el modelo cultural, como en las políticas públicas y en la legislación, tal y como se manifiesta en la Ley N° 7935 por

ejemplo, donde expone que se debe asegurar que no haya discriminación y que se brinde un trato preferencial a la población adulta mayor en las instituciones estatales y en la prestación de servicios públicos, además de atender cualquier situación relacionada con este sector poblacional (Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, 1999).

Respecto a este tema, AGECO se manifiesta realizando un llamado a la sociedad costarricense, a las empresas y organizaciones para que tomen medidas que permitan la permanencia de las personas mayores en el empleo, especialmente, si están próximas a su jubilación, con el fin de que puedan alcanzar dicha meta. Asimismo, también

Solicita al gobierno que establezca en la política pública de reducción del desempleo, medidas específicas que contribuyan a la inclusión laboral de este segmento de población, como la asignación de recursos para procesos breves de reentrenamiento, reformas legales y establecimiento de incentivos para las empresas que se comprometan a retener o incorporar trabajadores mayores (Trejos, s.f, párr. 11).

Reconocer los beneficios de contratar a personas mayores puede ser el primer paso hacia un cambio favorable para este sector poblacional, promoviendo una cultura laboral que sea inclusiva y valore el conocimiento acumulado a lo largo de los años. Además de fomentar la diversidad de pensamiento en el lugar de trabajo, lo que puede llevar a una mayor innovación y creatividad, lo que se traduce en aportes significativos a las empresas u organizaciones.

Es claro que la población adulta mayor tuvo la oportunidad de educarse hace ya bastantes años. En el *I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica* se destaca que “la gran mayoría estuvo en edades escolares antes de 1950 cuando las posibilidades de asistir a la escuela eran diferentes y mucho más limitadas. Por esta razón, la escolaridad de las personas adultas mayores es menor a la del resto de la población” (p.17). Con respecto a este tema de la limitación en el acceso al mercado laboral por falta de oportunidades y/o falta de estudios, doña Ana externó:

“Muchas personas están trabajando en labores que ni siquiera estudiaban. ¿Por qué? Porque realmente estudiaban y se preparaban, pero no llegaron oportunidades y mucho menos a personas que no realizaron estudios. Y a las personas, a veces, un

poco mayores, que eran personas saludables tampoco les llegó la oportunidad”
(Comunicación personal, junio 2024).

La desigualdad de oportunidades en el ámbito laboral está ligada a diversos factores, ya sea por edad, por la etnia, el género, entre otros. Lo mencionado por doña Ana refleja desigualdad para obtener puestos de trabajo debido al nivel educativo, lo cual no es ajeno a lo que sucede en el país debido a que muchos adultos y adultas mayores no encuentran empleo por esta razón “ya que un 62% de los ocupados de edad avanzada sólo tienen estudios de primaria y apenas un 15% tiene estudios superiores” (Pomareda, 2020, párr.4).

En muchas ocasiones debido a las circunstancias de desempleo a las que se enfrentan, las PAM deben trabajar en empleos o realizar labores no por preferencia sino por necesidad. Esto incluye personas que sean profesionales o no, ya que deben aprovechar alguna oportunidad que se les presente, aunque esto implique actividades informales o inclusive que sean víctimas de explotación laboral.

Por otro lado, llama la atención a las investigadoras que solo una persona participante dijo que no considera que como población adulta mayor se tenga menos oportunidades de empleo, más bien manifestó que es tiempo de que las personas jóvenes tengan más espacios para desenvolverse. Así lo manifestó doña Natalia:

“Y respecto al tema que es de, digamos, que se le da oportunidades a un joven. Yo considero que cuando uno está iniciando la vida laboral, necesita oportunidades. Y nosotros ya las tuvimos. O sea, sí hay que abrir espacios para que la gente que está estudiando, que está teniendo una carrera, tenga espacios. Hay mucha gente adulta mayor que en lo personal está ocupando espacios que se necesitan. Yo en eso sí, sí veo razonable que se le dé oportunidad a un joven. Porque a mí me la dieron. Y yo, gracias a esas oportunidades que tuve joven, pude jubilarme bien y tener el trabajo siempre. Pero sí, yo creo que ya nosotros deberíamos dejar espacios. Que la prioridad sea que la gente joven pueda construir su edad trabajando” (Comunicación personal, junio 2024).

De esta forma, también se evidencia una contradicción en la postura de las personas participantes, ya que doña Natalia considera que los diferentes espacios de inserción laboral deben ser otorgados en su mayoría a la población joven con el fin de que ellos y ellas también tengan la posibilidad de poder trabajar para que en el futuro puedan acogerse a la jubilación; pero ello generó que doña Ana expresara lo siguiente:

“Entonces, se puede dar las oportunidades, tanto a las personas jóvenes, como a las personas adultas también, para que todos podamos tener igualdad de oportunidades en el trabajo y también en otros ámbitos” (Comunicación personal, junio 2024).

A pesar de que las personas participantes son jubiladas, es decir, tuvieron su oportunidad de laborar para posteriormente acogerse a su pensión, ellos y ellas en su mayoría piensan que las PAM, inclusive las personas adultas, tienen menos oportunidad de acceder a trabajos remunerados en comparación a las personas jóvenes. De esta manera, manifiestan que la edad es un factor que los y las empleadoras toman en cuenta para contratar personal, así lo mencionan Valdez y Tapia (2020) cuando explican que la edad tiene un impacto general en la capacidad de las personas para obtener un empleo, ya que muchos empleadores (as) consideran que los y las trabajadoras mayores pueden enfrentar problemas relacionados con enfermedades crónicas y ausentismo, lo cual podría afectar negativamente su rendimiento laboral.

Por otro lado, al retomar el tema de la desigualdad de oportunidades en relación al acceso a los servicios de salud, los y las participantes expresaron sentirse satisfechos y satisfechas con la atención que se les ha brindado en los centros médicos, mencionan que respecto a temas de la salud si sienten que hay igualdad de oportunidades, esto en comparación con los demás sectores poblacionales; como lo expresan Doña Natalia y Don Julio:

Doña Natalia: *“Si pienso que a nosotros los adultos mayores nos atienden de manera rápida cuando vamos al médico, principalmente en la Caja Costarricense del Seguro Social. Por ese lado la verdad si me siento satisfecha con la atención”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“La verdad con la atención en los servicios de salud público no tengo queja, siempre me han atendido con respeto y de forma preferencial. También en el sector privado me han atendido bien, claro está que por privado uno debe pagar, pero tampoco tengo queja”* (Comunicación personal, junio 2024).

Se puede concluir que en el acceso a los servicios de salud la población participante piensa que hay igualdad en la disponibilidad de la misma, más bien hacen hincapié en que se les brinda la atención de manera prioritaria, cumpliendo con lo estipulado por la Ley N° 7935 cuando estipula que se le debe garantizar a las personas adultas mayores la igualdad de oportunidades y de vida digna en todos los ámbitos, incluyendo la salud (Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, 1999). Este hecho fortalece e impulsa el respeto a las PAM brindándoles atención integral y promoviendo sus derechos humanos, con el fin de garantizar el envejecimiento exitoso y aumentar la esperanza de vida.

5.2.3 Discriminación y Violencia

La discriminación se presenta como una categoría de análisis vital por estudiar debido al contexto que se enfrentan las personas adultas mayores, esta puede comprenderse como

una conducta, culturalmente fundada, y sistemática y socialmente extendida, de desprecio contra una persona o grupo de personas sobre la base de un prejuicio negativo o un estigma relacionado con una desventaja inmerecida, y que tiene por efecto (intencional o no) dañar sus derechos y libertades fundamentales (Rodríguez, 2005, p.19).

Se pueden presentar diversas formas de discriminación, en este punto se van a mencionar diferentes casos a los que se han enfrentado las personas adultas mayores participantes desde su jubilación. Primeramente, es importante identificar que la discriminación hacia la población adulta mayor encuentra sus orígenes en los mitos y

estereotipos arraigados y normalizados en la sociedad, construidos a raíz del adultocentrismo, ya que como lo explica Romero (2005)

La discriminación a los adultos mayores parte de diversos factores, como son el cultural, social y económico, sin embargo existe uno que puede ser de mayor importancia para incrementar y motivar muchas de las acciones y actitudes de exclusión; la desvalorización, es decir la construcción de un estereotipo social arbitrario e injusto (p.58).

Se normaliza restar valor al aporte social y laboral de las PAM, quienes son percibidas como una carga social y económica, incapaces de valerse por sí mismas. Estos estereotipos vuelven a los y las adultas mayores vulnerables a la exclusión, abandono y violencia, donde se reproducen ideas erróneas sobre una reducida productividad, dificultades para encontrar empleo, una carga financiera y menospreciados (as) por estar "cerca de la muerte", lo cual reafirma las autoras Picado & Lazo (2010),

Es así como la imagen de la persona adulta mayor a través de la historia ha sido desvalorizada, se han creado una serie de mitos y estereotipos que lo perjudican, estableciendo una separación entre el viejo y el joven, como si envejecer solo fuera parte de algunos pocos, cuando en realidad todos envejecen desde el nacimiento (p.23).

Al consultar a las personas adultas mayores participantes sobre la categoría de discriminación, todos y todas afirmaron que esta afecta su diario vivir y que se encuentra normalizado el rechazo, aislamiento y los prejuicios hacia ellos y ellas a diferencia del resto de la población. A continuación, se presenta un cuadro que resume los principales mitos y estereotipos compartidos por las personas participantes:

Cuadro 6. Mitos y estereotipos compartidos por los y las adultas mayores

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>“La juventud es la única etapa que importa”</p> | <p>Doña Marta: <i>“Es común escuchar que solo hay que invertir en oportunidades para los jóvenes, yo sé que deben estudiar, pero nosotros necesitamos oportunidades también”</i> (Comunicación personal, junio 2024).</p> |
| <p>“La vejez es lo mismo que las enfermedades y la muerte”</p> | <p>Don Gerardo: <i>“Solo porque ya somos viejos creen que nos vamos a morir ya”</i> (Comunicación personal, junio 2024).</p> |
| <p>“Como somos viejos no servimos para nada, como no trabajamos entonces no somos productivos para esta sociedad que solo importa el trabajo”</p> | <p>Don Julio: <i>“Es cansado que como a esta sociedad solo le importa producir a nosotros nos ven como algo que ya no sirve”</i> (Comunicación personal, junio 2024).</p> |
| <p>“Que todos los viejitos son gruñones y cascarrabias”</p> | <p>Doña Natalia: <i>“Creen que todos estamos amargados y somos infelices y eso es mentira, yo soy feliz”</i> (Comunicación personal, junio 2024).</p> |
| <p>“La vejez implica que nos traten como niños”</p> | <p>Doña Marta: <i>“Nos tratan como si fuéramos niños que dependemos de otros siempre”</i> (Comunicación personal, junio 2024).</p> |
| <p>“No nos permiten tomar decisiones por nosotros mismos, la familia las toma sin consultarnos”</p> | <p>Doña Ana: <i>“Perdemos nuestra autonomía porque por lo menos mi hija siempre quiere decidir todo por mí”</i> (Comunicación personal, junio 2024).</p> |

Fuente: Elaboración propia a partir de información expuesta en grupo focal en AGECO (junio 2024).

Estos ejemplos demuestran que la discriminación se hace presente en la cotidianidad de las personas adultas mayores lo que genera afectaciones a nivel

emocional como sentimientos de tristeza, inutilidad, aislamiento y depresión. Además, es fundamental enfatizar en que la reproducción de la discriminación es una forma de violentar y restringir los derechos de las PAM, en donde a pesar de que existe el derecho universal de la no discriminación deben ser estas personas quienes luchan por la validación de sus derechos fundamentales, es por esto Rodríguez (2005) enfatiza en que la discriminación se presenta como

un tipo de desprecio específico, a saber, el que se manifiesta mediante la limitación del acceso a las oportunidades o la cancelación de la posibilidad de ejercer derechos. En este sentido, la discriminación se destrivializa al formularse como la violación de derechos y libertades fundamentales (p.39).

A partir de lo anterior, un ejemplo claro es la vivencia de don Gerardo, quien mencionó que

“Yo quiero compartir una situación que me afectó mucho y me hizo darme cuenta que vivimos en una sociedad donde no se nos respeta como adultos mayores y nos discriminan. Veán yo un día fui al banco porque tenía que hacer unas vueltas que necesitaba de mis cuentas y cuando llegué a parquear mi carro pude ver que el espacio que es para parqueo preferencial que es para adulto mayor, personas con discapacidad o embarazadas estaba un camión de esos del banco. Me dio mucha cólera, pero lo que hice fue parquear en otro espacio normal y entré para hacer lo que necesitaba. Pero vieras que cuando yo salí aún seguía ese camión ahí, entonces fui donde el guarda de seguridad y le dije que eso no se podía hacer, pero él solo se rio de mí, y me dijo que no se podía hacer nada, eso me molestó mucho más porque es un espacio reservado por derecho para nosotros y él se estaba burlando de eso. Entonces volví al banco pidiendo hablar con el gerente, pero se volvieron a burlar de mí y me dijeron que no podía atenderme. Lo que hice fue que me paré durante casi

una hora detrás del camión impidiendo que pudiera salir, todos me pedían que por favor me corriera pero yo les decía que no hasta no hablar con el gerente y al final él salió y me atendió, yo le dije que deben respetar el espacio porque es nuestro derecho como adultos mayores y lo que hicieron fue que a la semana me enviaron un correo con un documento donde se disculpaban por la situación y que ya no volvería a pasar, que los adultos mayores son importantes para ellos. Pero tuve que luchar por ese derecho sino lo seguirán irrespetando y eso no está bien, al final en la cultura debería estar respetar nuestros derechos como adultos mayores” (Comunicación personal, junio 2024).

Así, la discriminación contribuye a la perpetuación de desigualdades sociales, de la violación de derechos y aislamiento social, intensificando la brecha entre generaciones provocando que

El crecimiento de la población mayor acarrea cambios sociales entre generaciones, que se evidencian en la pérdida de los espacios para dar y recibir afecto, compartir y comunicarse, como consecuencia de la acelerada dinámica de las sociedades modernas, centradas en la producción y en el desarrollo acelerado de los avances tecnológicos. Tal situación genera el distanciamiento y la separación entre los grupos de edad, circunstancia que se complejiza por la existencia de mitos y estereotipos contruidos por ambos grupos (Beltrán & Rivas, 2013, p.310).

Asimismo, mediante la reproducción de la discriminación se está comprometiendo los principios de justicia social y equidad con los que nuestra sociedad pretende brindar un trato y atención integral a las personas mayores. De esta forma, la discriminación podría identificarse como una expresión más de la violencia hacia esta población que se encuentra latente, así se menciona el *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*,

La población de 65 años y más puede ser más susceptible a sufrir abusos y malos tratos que la población más joven. Los abusos pueden ser físicos, psicológicos o patrimoniales, y la discriminación por edad es un reflejo del maltrato hacia esta población. Según datos recientes, en Costa Rica, 2 de cada 5 personas mayores perciben ser víctimas de violencia o discriminación (UCR et al., 2020, p.108).

Con relación a las personas adultas mayores participantes de este estudio, es importante destacar que todos y todas coinciden en que es común que la población adulta mayor sea violentada, logran identificar primeramente la violencia verbal², seguida de la psicológica³ y por último la violencia física⁴. Al respecto, doña Marta comparte que:

“Como adultos mayores nos maltratan, un ejemplo, a mí me pasó que cuando venía en el bus de Guadalupe para AGECO, estaba montada en los primeros asientos y se montó un señor adulto mayor. A él le costaba caminar entonces se estaba subiendo lento y escucho donde le pregunta al chofer si ese bus es el que pasa por el EBAIS y el chofer comenzó a gritar. Le comenzó a decir señor me está atrasando, montese ya y se quita de las barras que eso me lo cobran a mí. Cuando escuché eso me levanté y le dije vea señor usted no tiene porqué gritarle a ningún adulto mayor, usted nos tiene que respetar, él solo le está haciendo una pregunta, no lo tiene que tratar así. Él me respondió que no estaba gritando, que me sentara. Me enojé porque nos quieren tratar mal, por eso no hay que quedarnos callados porque eso hace que crean que pueden tratarnos así” (Comunicación personal, junio 2024).

Situaciones como la mencionada anteriormente evidencian desde las propias vivencias de las PAM participantes los abusos y malos tratos por parte de los distintos

²Actos de comunicación en los que se utiliza una forma de expresión agresiva e hiriente (Ayala, 2016). ³Cualquier acción orientada a controlar, aislar socialmente a una persona, hacer que otros se pongan en su contra y destruir su confianza en sí misma (Rey-Anacona citado en Redondo et al., 2023). ⁴Daño, con o sin intención, que ejerce una persona hacia otra, generando algún tipo de dolor (Anes citado en Redondo et al., 2023).

actores de la sociedad (que muchas veces pueden ser instituciones, entes privados o personas) que contribuyen a la violación de derechos de la población adulta mayor. Conforme aumenta la edad, se incrementa la vulnerabilidad a la discriminación, violencia y abandono al enfrentarse a situaciones de este tipo.

En definitiva, la discriminación hacia los y las adultas mayores es un desafío social primordial que requiere una respuesta colectiva, es necesario educar a la sociedad sobre los estereotipos negativos y fomentar una cultura de respeto hacia estas personas. Como lo menciona Fuentes & Navarro (s.f),

Romper con los mitos y estereotipos de la vejez en particular implica aceptar que hay muchas maneras de envejecer, que no sólo es posible avanzar hacia una idea determinada de persona mayor, sino que dependerá de la persona en concreto, de su carácter, de sus experiencias, de la educación recibida, del contexto en que se encuentre, de sus preferencias, hábitos y costumbres, etc. Es decir, implica concebir a las personas mayores no como un grupo social homogéneo y estable, sino más bien formado por personas diferentes entre sí, con problemas diferentes, preocupaciones diferentes y necesidades diferentes (p.2).

De ahí la importancia de estudiar el contexto social que rodea a las personas adultas mayores jubiladas. Lo anterior porque esta categoría de discriminación y violencia implica reconocer esos estereotipos arraigados, romper con ese desconocimiento de esta etapa vital reproducido por gran parte de la población, como consecuencia de la visión adultocéntrica y edadista que los genera.

5.2.4 Género

El género es una categoría de suma importancia en el contexto social de las personas adultas mayores jubiladas debido a que tiene mucha influencia en su identidad y adopción de roles. Al abordar el concepto de género, Wade y Ferree (2015) exponen que “un tema central ha sido cómo la delimitación cultural de roles y funciones socialmente caracterizadas como “femeninas” y “masculinas” actúa como un principio

de organización social, marcando las trayectorias vitales de hombres y mujeres de manera diferenciada” (citados en Piña y Gómez, 2019, p.27).

Con relación a lo anterior, se identifica como una interpretación cultural de las diferencias establecidas en la sociedad entre los roles según el sexo de las personas. Los roles sociales son asignados por la sociedad y según la edad de cada persona se esperan determinados comportamientos, actitudes y funciones. En el caso del envejecimiento

está marcado por una lectura social que ocurre en un contexto de relaciones de asimetría y poder que determinan el lugar social asignado a la vejez y los espacios que las personas mayores pueden ocupar, así como los roles que les es posible adoptar (Piña y Gómez, 2019, p.26).

Al explorar sobre la forma en que vivencian la jubilación las mujeres y hombres, las personas participantes coincidieron en que no es igual la jubilación para ambos géneros, ya que consideran que ambos adquieren roles distintos al jubilarse. Para los y las adultas mayores, los roles de género asignados influyen en cómo se espera que se comporten, cómo deben expresar sus sentires o incluso cómo deben participar en actividades sociales.

En este estudio, se logra interpretar que las PAM participantes identifican como roles de las mujeres jubiladas las labores relacionadas al hogar y la crianza, que incluyen el trabajo doméstico y el cuidado de familiares, estas son consideradas propias de las mujeres. Según Piña y Gómez (2019), esto es debido a que “se asume culturalmente que ellas estarían más capacitadas que los hombres para realizarlas como resultado de su capacidad biológica para procrear” (p.27).

De hecho, en el caso de don Gerardo, él menciona:

“Las mujeres, en su caso, casi siempre, en sus condiciones, en su naturaleza, vuelven a la casa” (Comunicación personal, junio 2024).

Por otro lado, doña Marta comparte lo siguiente:

“Yo como mujer y la mayoría de las mujeres sabemos que siempre nos gusta cuidar a

los demás” (Comunicación personal, junio 2024).

Es decir, debido a los roles de género se espera que las mujeres sean cuidadoras en este caso de nietos (as), pareja y demás familiares, es un rol que les acompaña durante toda su vida, sin embargo en la jubilación se intensifica ante mayor disponibilidad. Es normalizado que cuando ellas se jubilan tienen mayor tiempo libre para poder dedicarse a las tareas del hogar, la crianza, sostenedoras de la unidad familiar y actividades sociales vinculadas, según las personas participantes, a cursos como aprender a bailar, de cocina y asistir a paseos recreativos. Sin embargo, son ellas las que cuentan con tiempo más limitado para comenzar nuevas actividades que les permitan relacionarse y conocer nuevas personas debido a la falta de tiempo y la responsabilidad que tienen con su núcleo familiar, según Piña y Gómez (2019),

las labores de reproducción social y biológica -que incluye el trabajo doméstico y el cuidado de personas en situación de dependencia- han sido consideradas propias de las mujeres, puesto que se asume culturalmente que ellas estarían más capacitadas que los hombres para realizarlas como resultado de su capacidad biológica para procrear (p.27).

Por otro lado, a los hombres se les han asignado socialmente conductas que “deberían” hacer desde que nacen hasta su vejez, como por ejemplo en los hombres mayores pueden sentir presiones para mantener su fortaleza no solo física, sino también mental y emocional, a menudo reprimiendo signos de debilidad con el objetivo de adecuarse a los roles asignados. Las personas participantes opinaron lo siguiente:

Doña Ana: “*También los hombres se dedican mucho a hacer arreglos en la casa, tipo construcciones, ampliaciones o labores en el patio*” (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“Pues muchas de las tareas que hacemos los hombres luego de jubilarnos es buscar dinero, aunque sea por medios no formales”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Natalia: *“O simplemente se quedan en un sillón viendo la tele. Simplemente pasan el tiempo, las horas ahí, sin hacer ejercicio ni nada”* (Comunicación personal, junio 2024).

Expuestas estas ideas, las PAM participantes coinciden en que los hombres luego de la jubilación mantienen sus roles relacionados con el mundo del trabajo, a diferencia de lo que piensa doña Natalia, ya que ella expone que los hombres dejan pasar el tiempo sin dedicarse a realizar nada, sin manifestar preocupaciones. Las ideas de Razo, Hernández y López (2020) se contraponen a lo dicho por doña Natalia, lo anterior porque estas autoras (2020) detallan que los roles de los varones se conectan con las circunstancias del “hacer”, donde su definición de la masculinidad proviene mayoritariamente de las actividades que realicen fuera del hogar y de la familia, así como de sus posiciones de liderazgo. Esta idea se traduce en que existe la concepción de que la hombría es algo que debe mostrarse ante las demás personas, con el fin de ganar prestigio y admiración.

Es un hecho que llegar a la vejez es una experiencia individual, de tal manera que los hombres y las mujeres la perciben de manera diferente. Se puede decir que el panorama está cambiando poco a poco, con el tiempo, las normas de género han ido evolucionando. Al respecto, Piña y Gómez (2019) mencionan que, debido a ello, se ha generado una mayor libertad para que las personas mayores definan sus propios roles con base a sus contextos y experiencias, tomando en cuenta que se asume que estos roles son determinados por factores externos a cada persona adulta mayor.

Es importante recalcar que los y las adultas mayores están desafiando las expectativas de los roles de género ya que algunos hombres mayores están adoptando roles de cuidado que anteriormente se consideraban exclusivos de las mujeres, mientras que algunas mujeres mayores están mostrando su independencia en los diferentes ámbitos de la vida. Para poder entender lo anterior, es necesario tener presente que el género está determinado por varios factores, entre ellos el tiempo, la época y el contexto social,

concluyendo que son roles aprendidos y, por ende, lo asignado para lo masculino y femenino pueden modificarse a lo largo de la vida.

5.2.5 Inclusión Social

La inclusión social de los diferentes sectores poblacionales es indispensable para lograr en el país un desarrollo social. De esta manera, para cumplir a cabalidad la inclusión de las PAM, se debe concientizar sobre su experiencia, sus talentos y habilidades, desterrando los prejuicios y estereotipos que les rodean. Para las personas de edad avanzada, la inclusión social significa “obtener unos ingresos decentes a cambio de su trabajo o durante la jubilación y contar con la posibilidad de participar en la vida de la comunidad mediante el empleo, el trabajo voluntario u otras actividades según sus capacidades y preferencias” (Somavia, 2002, p. 107).

Al ampliar con las PAM participantes del presente estudio sobre los espacios de inclusión y participación de la población, señalan:

Doña Natalia: “AGECO es un espacio de inclusión, yo vengo varios días a la semana a participar en sus diferentes actividades, ya sea a piscina o a baile, en realidad todas las condiciones son súper cómodas para nosotros. Todos deberían saber que hay un espacio para relacionarnos entre adultos mayores” (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: “Un ejemplo claro es participar de AGECO, ¿verdad? Uno de los líderes de la participación social de la población adulta mayor, realmente es un promotor de la inclusión social para todos nosotros en la vejez” (Comunicación personal, junio 2024).

Las respuestas reflejan que las PAM participantes consideran que AGECO es un espacio en donde se sienten seguros (as) ya que les permite ser los y las protagonistas en sus diferentes actividades. Además, recalcan que es una asociación líder en el país porque

promueve el ejercicio de sus derechos y garantías y, a la vez, permitiéndoles aprovechar sus habilidades. Aunado a lo anterior, don Gerardo comparte lo siguiente:

“Hace tiempo que llegué a esta organización, ahora pertenezco a un grupo de radio. Y ese grupo de radio tiene un programa de radio que se llama La Voz de AGECO. Ahí hacemos un programa que se ha transmitido por 10 años consecutivos y ahora se transmite en más de 40 naciones. Ahorita tenemos la posibilidad de llegar a la organización y llegar a muchas comunidades. El programa de La Voz que realizamos desde el principio marcó mensajes muy íntimos, muy especializados. Realmente tratamos muchos temas. Y luego, hace 4 o 5 años también tuve la oportunidad de fundar aquí un grupo cultural que se llama Promotor en el cual nos encargamos de organizar un grupo que hemos llamado viernes culturales que se realiza en el último viernes de cada mes. Entonces creamos este espacio dentro del programa y realmente son espacios muy inclusivos para todos nosotros como adultos mayores”
(Comunicación personal, junio 2024).

Lo compartido por don Gerardo permite razonar acerca de la importancia que poseen los espacios inclusivos que permiten la interacción de las personas mayores. Dota y Monge (2020) respecto a este tema exponen que las PAM necesitan un entorno que les ofrezca la oportunidad de reflexionar en conjunto sobre las oportunidades y desafíos que presenta esta etapa de la vida, en este caso AGECO se traduce como un espacio para la población adulta mayor de compartir sus vivencias para así, a partir de las experiencias de todos y todas, crear conocimientos que les ayudan a mejorar la calidad de vida en la vejez.

Respecto al tema sobre instituciones que promuevan la inclusión social de las PAM, don Julio compartió:

“Yo participo ad honorem en el Tribunal Supremo de Elecciones, justo en el proceso de transparencia, donde siento que es muy importante porque pongo mi granito de arena en la democracia del país” (Comunicación personal, junio 2024).

Lo expuesto por don Julio refleja otro espacio de real participación, en donde la población mayor puede aportar con base en sus conocimientos y experiencia. Es importante destacar que esta información fue de interés para las demás PAM participantes ya que externaron que les gustaría también formar parte de dicha institución, con el fin de tener la oportunidad de contribuir en la democracia del país.

El acceso a espacios de participación inclusivos para las personas mayores es beneficioso ya que se generan ambientes de confianza y hasta de “amistad”, en donde se sienten libres de ser ellos (as) mismos (as). Las agrupaciones de personas adultas mayores se traducen en redes de capital social que trascienden el ámbito individual y se constituyen en espacios de reciprocidad y compromiso (I Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica, 2008).

Las afirmaciones de los y las participantes denotan que ser incluidos en los diferentes ámbitos que cuenten con redes de apoyo social tiene un impacto significativo en su calidad de vida. De hecho, las relaciones y las transferencias que se establecen en las redes cumplen un papel protector ante el deterioro de la salud (I Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica, 2008). Por lo tanto, se puede decir que participar en dichos espacios les genera un sentimiento de satisfacción puesto que logran desenvolverse con total autonomía.

Las personas participantes reconocen además haber podido participar de otros espacios de participación inclusiva, principalmente desde lo comunal como comenta doña Natalia al respecto:

“Yo pienso que a nivel comunal y de las municipalidades ha habido una apertura bastante grande. En donde se realizan actividades, puede uno ir a bailar o a hacer ejercicio, es decir actividades de recreación en las que se nos invita como adultos mayores” (Comunicación personal, junio 2024).

De tal forma, impresiona que cada vez existen más iniciativas y actividades para las personas mayores que permiten incentivar sus relaciones sociales, así como sus capacidades, entre ellas mentales y físicas. Estos diferentes espacios les ayudan a fomentar su autonomía y a trabajar en su autoestima, ya que les brinda protagonismo en el ámbito social, lo que les facilita reducir el aislamiento social y a mejorar diversos aspectos en su vivencia de la vejez. Así lo afirma doña Ana:

“Sentirnos menos solos y pasar un buen rato en compañía nos permite sentirnos mucho más completos, en especial luego de jubilarnos” (Comunicación personal, junio 2024).

No obstante, también reconocen que faltan más espacios inclusivos en los que se les permita participar. Don Julio mencionó lo siguiente:

“Totalmente, no se ha integrado en la totalidad de la cultura costarricense espacios que promuevan la inclusión de nosotros. O tal vez se puede decir que hay instituciones, pero no son conocidas por las personas, falta promoverlas” (Comunicación personal, junio 2024).

Es relevante mencionar que la provincia de San José, para el año 2020 contaba con un total de 46 centros de atención para adultos mayores (García, 2020). Ciertamente, la cantidad de instituciones que se relacionan con las personas mayores sigue siendo escasa frente a la demanda y el crecimiento poblacional.

Finalmente, se pueden destacar algunas de las instituciones y organizaciones que impulsan la participación de las PAM, algunas de ellas son: el Consejo Nacional para la Persona Adulta Mayor, la Caja Costarricense del Seguro Social, las universidades estatales, el Ministerio de Educación Pública, la Iglesia Católica, entre otras.

Los y las participantes concordaron en que, si hay espacios inclusivos de los cuales pueden participar, manifestando que luego de jubilarse, formar parte de diversas actividades les hace mantenerse ocupados (as) y activos (as) y eso les genera satisfacción. Lo compartido por ellos y ellas es posible asociarlo con lo expuesto por Papalia y Feldman (2012) cuando mencionan que cuando las personas llegan al envejecimiento, comienzan a buscar actividades que les brinden bienestar emocional (citados en Brenes

et al., 2019). No obstante, aún falta más trabajo en dos líneas, fomentar en mayor medida la inclusión social y promover los lugares e instituciones que ya existen con el fin de que toda la población las pueda conocer, principalmente los y las adultos mayores.

CAPÍTULO VI

CAMBIOS SUBJETIVOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DURANTE SU PROCESO DE JUBILACIÓN: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo, se presenta el análisis de los principales hallazgos obtenidos a partir de la aplicación de una entrevista a profundidad a la población sujeta de estudio. Al realizarles la entrevista se logra registrar los datos que permiten recuperar los cambios subjetivos que han vivenciado las personas mayores a raíz de su jubilación.

6. Cambios subjetivos

Los cambios subjetivos se entienden como esas transformaciones de las representaciones personales que posee cada individuo (a), en donde la manera de interpretar la realidad se va modificando según los aspectos que haya en su entorno. Para esto, es imperante reconocer que las personas son capaces de construir su realidad, así como de actuar en ella, de esta manera, se le puede dar el significado a los elementos que les rodea (Castro et al., 2015).

Ahora bien, el trabajo es un elemento de importancia en la vida de las personas, se traduce como una tarea digna y productiva que les permite asumir funciones laborales, contribuyendo a su identidad y sentido de utilidad, al mismo tiempo que facilita la realización personal. Además, representa uno de los factores de producción que permite obtener los medios para subsistir (Neffa, 1999).

Con relación a lo expuesto, en el artículo 136 del Código de Trabajo (1943), se establece que "la jornada ordinaria de trabajo efectivo no podrá ser mayor de ocho horas diarias, seis horas nocturnas y cuarenta y ocho horas semanales" (p.90). Tomando en cuenta este dato, dado que la jornada laboral abarca 8 horas diarias, el trabajo no solo se enfoca en la producción, sino que también fomenta relaciones sociales y ofrece espacios para establecer vínculos, duraderos o no, con los y las compañeras de trabajo, conformando una rutina en la vida diaria de cada individuo (a).

Para efectos de esta investigación, la jubilación no se entiende desligada del trabajo, es por esto que, para comprender las dimensiones de la misma, se debe considerar la actividad laboral realizada, el valor social que representa y su significado personal, así

como los logros alcanzados, las oportunidades de desarrollo y las frustraciones encontradas. Alpízar (2011) concibe la jubilación como un cambio que ocurre entre la adultez y la adultez tardía, una transición que puede traer inestabilidad y cambios en las funciones sociales de las personas. La jubilación supone una alteración en los hábitos y comportamientos, ya que cada persona debe reestructurar su tiempo y sus futuras actividades. Por lo tanto, cambiar de una vida dedicada al trabajo a una jubilación centrada en el ocio implica una reorganización completa de la vida.

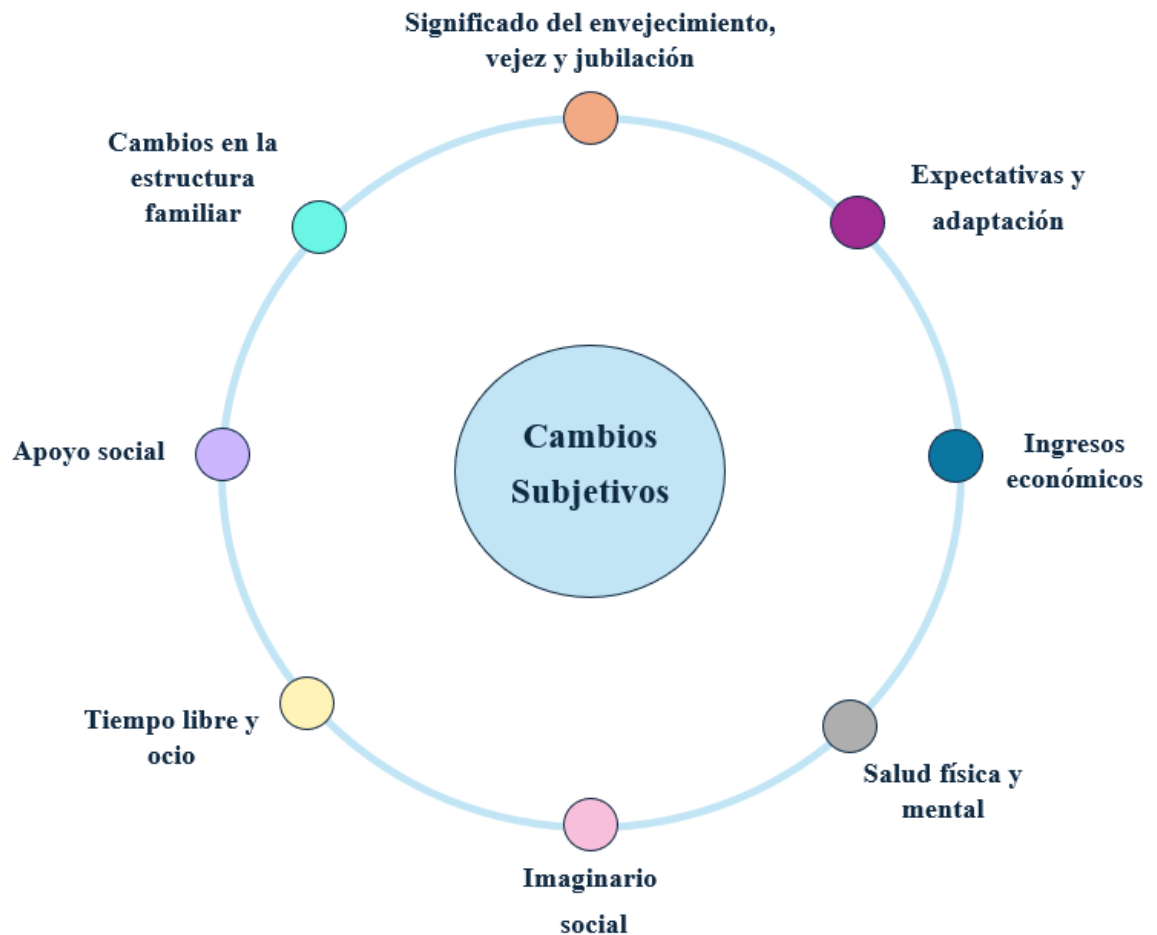
Desde esta perspectiva, la jubilación se presenta como un replanteamiento de la experiencia vital, el uso del tiempo, el significado social de la persona, sus expectativas físicas e intelectuales. De ahí que sea tan importante conocer los cambios subjetivos que enfrentan las PAM al vivenciar su jubilación, ya que estas transformaciones pueden representar desafíos, dudas, reorganización de rutinas y actividades, así como aspectos vinculados a las áreas físicas, mentales y sociales.

Cada persona adulta mayor vivencia su jubilación desde su subjetividad y particularidad, ya que no son las mismas realidades y entornos que les rodea. Es por esto que, en este capítulo se pretende conocer, desde la población sujeta de estudio, sus diversos cambios al enfrentar su jubilación.

6.2 Categorías de análisis

Es importante destacar que para comprender mejor la información obtenida de las entrevistas a profundidad se seleccionaron categorías de análisis para una mejor interpretación de los datos. El objetivo principal es lograr recuperar los cambios subjetivos de las personas adultas mayores durante su proceso de jubilación, lo anterior, a partir de las siguientes categorías:

Figura 3. Categorías de análisis



Fuente: Elaboración propia, 2024.

De igual manera, se analiza comparando y analizando la información con los fundamentos teóricos, las vivencias de las PAM participantes y las inferencias de las investigadoras. Dicho lo anterior, se logran identificar las siguientes categorías de análisis: el significado del envejecimiento, vejez y la jubilación, expectativas y adaptación, acceso a servicios básicos, ingresos económicos, salud física y mental, imaginario social, tiempo libre y ocio, apoyo social y cambios en la estructura familiar. A continuación, se desarrollan cada una de estas categorías.

6.2.1 Significado del envejecimiento, vejez y jubilación

Uno de los cambios a los que se enfrentan las personas mayores durante su jubilación es con respecto al significado y la percepción que tienen sobre conceptos como envejecimiento, vejez y jubilación. Su definición puede variar según el paso de los años, no es la misma antes y después de ser parte de la población adulta mayor, su forma de comprender estos conceptos influye profundamente en su percepción de sí mismos (as) y en su interacción con el mundo que les rodea.

Al indagar sobre la noción o concepto que tenían las personas participantes sobre el envejecimiento y vejez antes de ser PAM, se identificó que la mayoría visualizaban ambos conceptos con un mismo significado traduciendo como la etapa final de vida, la cual representa una fase de transición física, emocional y social que se relaciona con la muerte. Desde esa perspectiva, el envejecimiento y la vejez implica cambios físicos en el cuerpo y en la salud, así como la limitación de asistir a actividades recreativas y ser dependiente de familiares.

Sin embargo, al ampliar sobre su significado actual, las personas participantes señalaron:

Doña Ana: *“Bueno, que cumple uno un ciclo de la vida, verdad, es natural, o sea, todos nacemos, crecemos, envejecemos y morimos. Esa es la norma de la vida. Sí, a veces le cuesta a uno un poquito como asimilar, que ya no está de 15, verdad, pero ahí vamos”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Bueno, oye, para mí es una nueva etapa de vida, nada más. Es más, la palabra, así como envejecimiento suena un poco dura y en vez de envejecimiento yo utilizaría adulto mayor. Indisputablemente es un poco como dramático porque ya digamos está en la última etapa de la vida, pero como todo hay que saberlo aceptar, que uno va a entrar a un proceso de vejez, de envejecimiento, donde se va a tener que enfrentarse a ciertas cosas en la salud, en su vida diaria, ya va a haber ciertas limitaciones un poco más, va a tener que tomar la vida con más pausa, ya ir viendo las cosas más tranquilas”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“Llegar a una edad en que hay que darle gracias a Dios por llegar, porque muchos no llegan y lo más importante y fundamental es llegar con salud. Porque, bueno, yo no sé si el otro día en la reunión lo dije y cuando me pregunten cómo estoy, yo respondo con salud, porque lo demás va por añadidura”*
(Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Yo creo que la vejez uno la tiene como aquí en la cabeza. Obviamente no es que estoy chiquilla, ni voy a volverme loca, ni esas cosas, ¿verdad? Pero yo creo que más que todo es con la experiencia. La experiencia le da a uno mucha riqueza”*
(Comunicación personal, junio 2024).

Cada persona adulta mayor participante reconoció que ser parte de esta población en la actualidad no significa que es el “fin de la vida”, no es como lo pensaban antes, ni como lo definen las demás personas de la sociedad. No es el final ni se deben sentar a esperar que la muerte llegue por ellos y ellas, todo lo contrario, se trata de una etapa vital de la vida en donde se pueden encontrar a sí mismos (as) y dedicar su tiempo libre a anhelos que siempre desearon realizar pero que no se pudo en otras etapas, así lo mencionan:

Don Julio: *“... Indiscutiblemente uno de los elementos que le ayuda mucho a uno para poder ver con más claridad lo que es la vejez y el envejecimiento, es tener su tiempo libre. Usted trabajando no podría enfrentarse a una cosa, si a las personas que yo he visto en ese proceso, trabajando, que dicen yo me pensioné y voy a seguir trabajando, no están dando el tiempo necesario para poder aceptar lo que trae toda la vejez y es que lastimosamente tenemos que llegar al último paso, que es morir. Entonces en la vejez uno tiene que tener el tiempo necesario para ir madurando, tanto espiritualmente, aceptando ese proceso final y corporalmente, también físicamente, uno también tiene que ir viendo y dándose calidad de vida y disfrutando también la vejez”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Porque igual como todas las etapas de la vida, niño, adolescente, adulto, adulto mayor, todas son etapas que uno tiene que disfrutar, que hay que vivir la vejez, enfocarse más en uno, en disfrutarla, en analizarla”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“Así que entonces es una etapa muy bonita en la cual hay que seguir activo, pensante, buscando alternativas que te den esa oportunidad”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Cosas que uno hacía antes, que ahora me parecen que era una tontería, verdad. Ahora hago otras cosas. Y estoy contenta, muy feliz de, digamos, de haberme pensionado, de vivir el envejecimiento y la vejez, tenemos otras alternativas, otra visión”* (Comunicación personal, junio 2024).

A partir de la información brindada se puede demostrar que no es el mismo significado que tenían antes del envejecimiento y vejez al que comparten en la actualidad siendo personas adultas mayores. Para ellos y ellas, el envejecimiento y la vejez son etapas de la vida que implican una riqueza de experiencias y sabiduría, una transición física, emocional y social que visualizan como oportunidades para adaptarse y cuidar de sí mismos (as) descubriéndose de nuevas maneras.

Es importante destacar que el envejecimiento y la vez no significan lo mismo, sin embargo, para las personas participantes la definición que brindaron es un conjunto de ambos conceptos. Por lo que, el envejecimiento y la vejez para las PAM representan etapas de la vida que deben ser valoradas por las oportunidades para el crecimiento personal, tiempo libre para descubrir nuevas actividades, pasatiempos y roles que favorezcan a seguir activos (as) con su entorno y contribuir a la sociedad, además de vivir con dignidad y distintos propósitos.

Con relación a la jubilación, esta implica una pausa en la vida laboral activa de las personas adultas mayores para adentrarse en un proceso de asimilación y nuevos ajustes a un nuevo estilo de vida, así lo mencionan Campos et al. (1998), “algunas

posiciones sobre la jubilación proponen perspectivas positivas y otras pueden provocar tensión en las personas, debe tenerse presente, que, como todo proceso, implica un cambio y una transformación que involucra aspectos psicológicos, sociales, culturales, fisiológicos, biológicos y religiosos” (p.38). Asimismo, es una transición que puede representar múltiples significados para las personas adultas mayores, esto a partir de su propia experiencia y particularidad, por tanto, la jubilación conlleva significados variados y subjetivos.

La jubilación para las personas participantes antes de vivenciarla implicaba un anhelo a futuro, una meta que deseaban alcanzar pronto con el objetivo de poder descansar de su rol como personas trabajadoras y tener tiempo libre para ellos y ellas mismas. Consideran que es una etapa que esperaban y anhelaban con el paso de los años, ya que el trabajar lo caracterizan como agotador y demandante, una limitante para cumplir metas y descubrir nuevas pasiones ante la falta de tiempo libre y demás responsabilidades. Por lo que expresan:

Doña Ana: *“Bueno, pues es una tranquilidad de pensar que ya no tiene uno que estar dependiendo de un trabajo, de un patrón. No estar dependiendo que le den o tener que pedir. Yo siempre he sido una persona que toda la vida he trabajado y he sido muy independiente, entonces ahora disfruto tener mi independencia para decidir qué actividades quiero realizar en el día y no me presiono por el tiempo o el correr a cumplir con horarios”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“La jubilación para mí, bueno, fue abrirme un montón de espacios, para hacer un montón de cosas que yo no había hecho, son espacios en la parte personal, como cuidarse físicamente, porque ahora ya, por ejemplo, utilizo mucho todos los medios de servicios médicos, de la Caja, entonces, ya hay más tiempo para ir al médico, que antes, trabajando, yo no podía. Si yo sentía algún malestar, aquí en la casa, pero ya cuando me iba en el carro para el trabajo, llegaba al trabajo, ya ponía en la mente otra cosa, entonces, lo pasaba en un plano secundario, ahora jubilado en*

salud, mire, he sacado citas para todo, como de los dientes, todos los otros tipos de exámenes, oídos, ojos, todo eso me ha dado la tarea. También le doy más atención a mi alimentación porque en el trabajo, si se tenía que comer dos hamburguesas ahí a la carrera, yo me las comía y listo, pero ahora en la casa, yo me hago una ensaladita, y mi proteína, y listo, para cuidar todos esos detalles. La jubilación me permite abarcar espacios que yo nunca, nunca, nunca, nunca había prestado atención” (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Ser una persona jubilada, bueno, yo soy feliz, la verdad que estoy feliz, estoy tranquila, porque gracias a Dios, bueno, yo tengo mi pensión, que no es así como “wow”, pero tengo mi pensión, donde vivo tranquila también, y estoy aprovechando el tiempo, como te dije anteriormente, de cosas que no podía hacer, por el trabajo, por mi obligación, que ahora estoy disfrutando montones de muchas cosas que yo tenía ganas de hacerlo, pero que no podía, por el tiempo”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“En la palabra que la vez pasada en la reunión, vos nos hiciste poner en un papelito y yo puse realización, y eso es lo que significa la jubilación para mí, la jubilación me ha permitido realizar muchas cosas en las cuales, por mi profesión, tal vez no hubiera tenido la oportunidad de hacerlo, y ahora sí, lo tengo. A través de AGECO y de las oportunidades que me ha dado me he realizado en campos que siempre me han gustado”* (Comunicación personal, junio 2024).

La jubilación ha causado en las personas participantes tener un nuevo sentido de vida, que se puede comprender como

todo aquello que da un significado concreto en un momento dado a la existencia única y específica de cada persona. Implica una tarea individual en encontrar aquello que confiere un significado a la vida, acorde a las circunstancias personales y en función a los objetivos en la vida y sus posibilidades (Francke citado en Rodríguez, 2016, p.11).

Es una etapa que les ofrece la oportunidad de explorar intereses personales que fueron postergados debido a las responsabilidades laborales, sin embargo, ahora como personas jubiladas han dedicado su tiempo a actividades como viajar, practicar pasatiempos, ser parte de organizaciones como AGECO, disfrutar del tiempo con la familia y revisar su salud, así como hábitos alimenticios.

Por tanto, el significado de la jubilación se convierte en un período de autodescubrimiento y libertad, las metas e ilusiones que se plantean por cumplir ahora que tienen mayor tiempo libre se convierten en motivación y crecimiento para estas personas adultas mayores. La percepción que comparten los y las participantes acerca de su jubilación evidencia que parten desde conceptos como el envejecimiento activo, calidad de vida y una vejez satisfactoria, como lo explica Aguilar & Gamboa (2007), se visualizan conceptos como el envejecimiento, vejez y la jubilación como “una etapa que no es estática y por el contrario, la actividad, la interacción constante y el planteamiento de metas y proyectos, son fundamentales para mantener activa su vida” (p.115).

6.2.2 Expectativas y adaptación

Las expectativas son percepciones y creencias que las personas forman sobre eventos futuros, con la intención de prever lo que podría suceder, ya sea de manera más o menos realista (Merhi, 2011). Tomando en cuenta esta definición, se entiende que cuando las personas anticipan mentalmente los eventos futuros a través de expectativas, esto no solo implica poseer una actitud hacia esos hechos, sino que también es posible que se genere una motivación que les guíe ante ellos. De esta manera, las expectativas que se forman previo a jubilarse son relevantes para determinar las intenciones, la planificación y el momento de la retirada de la vida laboral.

Con relación a las PAM participantes, ellos y ellas en este aspecto coincidieron en que sí poseían expectativas antes de jubilarse, las cuales sienten se confirmaron en sus propios procesos, según mencionan:

Doña Marta: *“Para mí sí, para mí sí se cumplieron, porque como te digo, yo me fui preparando realmente en todo lo que quería hacer, en todo lo que quería realizar que no había podido hacer por el tiempo, porque como te digo, eran a veces hasta las 8 de la noche, ¿verdad? Y yo ahí pegada, porque en esa época era la del COVID, entonces fue bien difícil porque nunca dejé de dar clases, todo era en línea. Ya ahora que me pensioné, disfruto el “voy a hacer esto, voy a hacer aquello”, disfrutar del rato, es más, hasta comer, de poder salir tranquila. Entonces yo sí me fui preparando mentalmente, y sí se cumplieron realmente las expectativas que yo quería”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“Yo no puedo quejarme, creo tomé la decisión oportuna de buscar una alternativa que me siguiera dando la oportunidad de seguir creando, de seguir pensando, de seguir activo, y nuevamente, y no me canso de decirlo, la encontré en AGECO. Realmente creo que hice algo que funcionó, algo que hice bien, y que ahora lo estoy disfrutando, gracias a Dios, y eso es una bendición. Ese es el gran pago de haber laborado por años, pienso que, para todos los trabajadores, ese es el premio gratificante, diría yo. Y entonces yo creo que sí, a mí sí se me han cumplido las expectativas que yo quería, todavía me faltan cosas por hacer obviamente, pero ahí voy, estoy tranquilo y feliz”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Yo traté de visualizarme y lo he logrado poco a poco, porque al principio empecé muy, pero muy entusiasmado. Pero ahora estoy con pausas, por ejemplo, como te indiqué, en octubre y en noviembre del año pasado me centré a lo que era la salud personal. Después ya he ido concretando otros proyectos por ahí, poco a poco. Porque como el primer mes uno quería salir a pasear, quería ir a tal lado... Pero sí, usted viera que yo estoy totalmente cumpliendo con todos esos deseos, como me*

visualicé, exactamente, sí faltan muchas cosas todavía pero ahí vamos”
(Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Sí las he cumplido, porque digamos antes, cuando trabajaba, uno no podía decir voy a viajar porque no puede uno hacer planes así. Una vez tenía un viaje para México y mi jefe casi al final me dice que no. O sea, hice todo, preparé todo para dejar todo listo en mi trabajo y como dos días antes me dijo que no me podía ir de vacaciones. Al final se arrepintió, pero, o sea, ya uno pensionado, uno hace y deshace con su tiempo lo que quiere sin tener que estar dependiendo de nadie ni pidiéndole permiso a nadie. Es decir, que estoy libre, que soy dueña de mi tiempo. Entonces ahí te respondo que sí he ido cumpliendo con mis expectativas”* (Comunicación personal, junio 2024).

La jubilación marca el comienzo de una nueva fase en la vida, durante la cual se establecen metas que se han visualizado mucho antes de llegar al momento de retirarse del mundo laboral. Estas metas deben alinearse con las aspiraciones personales para poder planificar de manera efectiva proyectos personales y estar preparados (as) para los cambios que puedan surgir. Los y las participantes coinciden en que la mayoría de las expectativas que tenían antes de jubilarse se han cumplido ahora que forman parte de la población jubilada. Sin embargo, también reconocen que no todas se han materializado hasta el momento, pero en la actualidad buscan poder efectuarlas. Es crucial vincular sus propósitos para poder alcanzar las metas que tienen y así disfrutar plenamente de esta etapa de la vida.

Para muchas personas, el pensamiento de dejar atrás la rutina diaria del trabajo trae consigo emociones positivas y es donde se reflejan las expectativas que poseen. Sin embargo, para algunos (as) adultos (as) mayores el proceso de jubilación les genera temor ya que es enfrentarse a una etapa nueva de sus vidas, la cual “se considera a menudo un evento caracterizado por la pérdida: la pérdida de trabajo, remuneración e identidad” (Bossé et al., citados en Chiesa y Sarchielli, 2008). Por lo tanto, les tiende a preocupar perder su sentido de propósito, les inquieta cómo pasarán sus días y a veces se cuestionan

su identidad fuera del ámbito laboral.

En el caso de las PAM participantes del estudio, la mayoría externó que no vivenciaron algún temor en el momento que esperaban acogerse a su pensión. De hecho, mostraron que indiferentemente de lo que trae consigo la jubilación, lo iban a aceptar con naturalidad:

Don Gerardo: *“No, yo diría que no tenía ningún miedo. Entre más uno acepte con normalidad ese momento en tu vida, entonces es más llano el devenir ¿no? Si te pones a pensar que ahora qué voy a hacer, que no, que no puedo, que me voy a enfermar y que aquello y lo otro, te pones a sufrir antes de tiempo, a sufrir gratis”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“No, yo es que yo no tenía temor, porque estaba tan convencida de lo que quería y de lo que estaba haciendo, fue muy pensado digamos también. Entonces yo creo que no, siempre hay cosas nuevas que se puedan presentar porque uno no sabe, ¿verdad? Pero realmente estoy tranquila, estoy contenta, se me están cumpliendo mis expectativas que tenía. Y ahí vendrán cosas nuevas también, hay que esperar”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“No, no, la verdad no. O sea, yo estaba tan ocupada en ese tiempo trabajando, que no pensaba en nada específico, solo esperaba el momento de jubilarme, sin miedo sinceramente”* (Comunicación personal, junio 2024).

Por el contrario, para don Julio, el jubilarse si le generaba temor en el aspecto financiero, él mencionó lo siguiente:

“Me preocupaba el tema del dinero porque en las empresas, por lo menos en esa que trabajaba yo, le realizaban dos pagos, quincenales, digamos, aunque el salario es mensual, el patrono, para efectos de sobrevivencia, uno le llama así, le hace un

adelanto a los quince días, y después le pagaban al final el resto, pues, uno administraba en quince días el dinero, pero ya tirarlo a un mes completo fue complicado. En mi caso, por ejemplo, que yo los primeros días quería ir a pasear, porque estaba como loco, y ahora sí, ya tengo concepción de que tengo un presupuesto por semana, donde me trato de limitar para poder manejar bien el dinero, salir bien con las cuentas, y no estar ahí en ningún apuro, ni tocar los ahorros, porque no es la idea” (Comunicación personal, junio 2024).

Si bien es cierto, la mayoría de las PAM participantes manifestaron no sentir temor en ningún aspecto relacionado a la jubilación. No obstante, si es posible ver el contraste con la experiencia que comparte don Julio, ya que el tema financiero si fue un aspecto que le generó miedo porque al principio “no supo” administrar bien su pago mensual, tomando en cuenta que retirarse permanentemente de un empleo implica dejar de recibir los ingresos regulares a los que se estaba acostumbrado (a).

Lo compartido se relaciona con lo expuesto en el capítulo anterior sobre vulnerabilidad social, dado que la pensión la reciben mensualmente y es un monto menor en comparación a lo que antes devengaba. A don Julio (al igual que a muchas personas adultas mayores jubiladas) lo colocó en una situación de vulnerabilidad económica ya que tuvo que modificar sus gastos con el fin de rendir el dinero para satisfacer sus necesidades a lo largo de cada mes.

Independientemente de las circunstancias, el fin de la vida laboral trae cambios, algunos positivos, otros inesperados o incluso desafiantes, por dicho motivo es aconsejable planificar bien esta etapa con el fin de adaptarse mejor a aquello que se espera que suceda. El disfrute de la jubilación es el resultado de un proceso de adaptación por el cual pasan las personas, tomando en cuenta que “los individuos pueden tener diferentes tiempos adaptativos ante un cambio vital como es la jubilación” (Andreu, Pedra y Gras, 2010, p.80).

Las PAM participantes se expresaron bastante satisfechas con su vida una vez jubiladas, lo cual podría interpretarse como que su proceso de adaptación se ha ido desarrollando de acuerdo a lo esperado, e inclusive de forma satisfactoria, ya que al preguntarles si cambiarían algo de su jubilación, dieron las siguientes respuestas:

Doña Marta: *“Yo no, yo estoy contenta, veremos que viene en el futuro, porque uno no sabe, pero a como estoy, estoy bien”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“No, lo mejoraría, indiscutiblemente lo mejoraría, pero a como está en este momento no le cambio nada, sinceramente”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Pues realmente no. O sea, sería desagradecer. Vivo tranquila, feliz, o sea, no, realmente estoy tranquila”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Para nada. A pesar de que a veces la vida no es color de rosa, realmente estoy muy contento de cómo estoy viviendo actualmente, así que no cambio nada”* (Comunicación personal, junio 2024).

Como se ha visto en el análisis, los y las participantes, tras retirarse del trabajo, han encontrado satisfacción al dedicar su tiempo a actividades gratificantes, lo que les ha ayudado a ajustarse mejor y a expresar agrado respecto a su vida actual. Claro está que, la adaptación a la jubilación, como se mencionó anteriormente, depende, entre tantos aspectos, principalmente de la capacidad personal, las situaciones individuales y la actitud con la que se enfrente esta nueva etapa. Lo anterior permite deducir que estas personas poseen habilidades para la vida y las condiciones necesarias que le han facilitado adaptarse a este proceso.

Por otra parte, es posible que la preparación previa pueda favorecer a una vivencia provechosa en la jubilación, en este punto es donde adquieren importancia los programas diseñados para facilitar la adaptación anticipada a este importante proceso de cambio. Relacionado a lo anterior, tres de las PAM participantes refirieron no haber contado con ningún tipo de formación pre-jubilatoria, por el contrario, don Julio sí recibió dos cursos, sobre lo cual comentó lo siguiente acerca de ellos:

“En la empresa donde yo trabajaba, gracias a Dios, muy buena empresa. Ellos siempre se han preocupado por el colaborador, no por el trabajador, no utilizan ese término. Ahí nos dieron varios cursos. Uno lo tengo muy claro, muy bonito. Se llama al final del túnel, la luz al final del túnel. Fue interesante porque el túnel es el envejecimiento, la jubilación y la luz al final es ya la muerte o bueno, la salvación, pero muy bonito. Y después también estuvieron dando charlas en Zoom con respecto al proceso en sí, tocando temas financieros. Esa fue muy buena porque le hablan a uno sobre todo eso, que es un cambio de vida radical completamente, donde, por ejemplo, vos el primer día te querés levantar e irte para el trabajo, pero no te van a dejar entrar. Entonces, ahí es cuando te encuentras en cuatro paredes y en ese caso a muchos les ha pasado, se obstinan y les da una tristeza, como un duelo. Mi caso no fue así gracias a Dios y si puedo decir que me prepararon un poco estas charlas para este momento” (Comunicación personal, junio 2024).

Desde la experiencia de don Julio, las charlas que recibió antes de pensionarse le ayudaron en cierta medida a prepararse para esta etapa anticipando lo que podría suceder cuando se jubilara. Según Luque (2022), por un lado, se ha demostrado que el asesoramiento previo a la jubilación tiene efectos positivos en la reducción de la ansiedad relacionada con la inseguridad económica, así como en la anticipación y toma de medidas para adaptarse a este proceso. Por otro lado, expone que estos programas y charlas han recibido poca atención en términos de su eficacia, además menciona que, la mayoría de estas iniciativas suelen enfocarse principalmente en el asesoramiento en temas económicos.

La empresa donde laboraba don Julio centró sus charlas pre-jubilatorias en dos grandes temas, el financiero y la relación entre la jubilación con el envejecimiento y la vejez. Por otro lado, a pesar de que las demás PAM participantes no recibieron este tipo de capacitaciones, no manifestaron presentar algún tipo de problema a la hora de adaptarse a esta nueva etapa en sus vidas por no haberlas recibido.

Sobre los temas o aspectos que consideran necesarios para prepararse para la jubilación, las PAM sugirieron:

Doña Ana: *“En el caso mío que yo vivo sola, a veces me siento sola, porque mi hija me dice que antes yo salía mucho a la calle, pero ya no porque como te digo a veces uno se siente solo, ¿verdad? Por eso es que estoy en clases de natación, buscando como distraerme, buscando estar en un grupo con el cual intercambiar ideas, compartir y pasar el tiempo. Entonces yo pienso que un buen tema a tratar en estos cursos es el cómo pasar el tiempo, ya sea solo o acompañado, pero como disfrutar de diferentes pasatiempos para no sentirse uno solo ni en depresión”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Yo creo que es muy importante explicarles la virtud, digamos, la gran riqueza que tiene envejecer. Uno no tiene por qué dejar que se le cierren muchas puertas ni encerrarse en la casa sin hacer nada, entonces pienso que esos asesoramientos, talleres o cursos deben enfocarse en eso. Cualquier cantidad de cosas le pueden ayudar a uno”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“El preparar a la gente a que este momento va a llegar tarde que temprano. O sea, es la realidad, en un momento dado me tocó escribir un artículo precisamente sobre el tema de la vejez y de cómo ir adaptándose a la misma. Y le titulé el artículo con el siguiente lema que, dicho sea de paso, gustó mucho entre los compañeros y en AGECO, le puse: recibamos las canas con ganas. Y yo agrego más, porque a fin de cuentas es la única verdad que refleja tu verdadera edad. Entonces, el hecho de recibir las canas con ganas, es que esa es la actitud, y a eso hay que tratar de preparar a la gente, de informar a la gente para que se prepare conscientemente que se va a llegar a esta etapa de la vida y que no significa el fin de la vida. Todo lo*

contrario, puede significar el principio de muchas cosas. Es un inicio de otra etapa”

(Comunicación personal, junio 2024).

A partir de lo expuesto, los temas centrales que piensan que pueden ser útiles en las charlas sobre jubilación se centran en proyectar un disfrute de esta etapa, tomando en cuenta que representa un cambio en sus vidas. Por lo tanto, aconsejan tratar aspectos sobre el acompañamiento, la aceptación y el buscar como invertir el tiempo libre para el disfrute pleno en su día a día.

Por otro lado, don Julio resaltó que las charlas prejubilatorias que recibió abordaron temas que él considera importantes. Él compartió lo siguiente:

“Básicamente, en esa que yo fui, sí abarcaron casi los temas más importantes, los financieros, la administración del dinero, que es totalmente diferente porque nos hacían mención con respecto a que uno indiscutiblemente iba a recibir una suma menos que el salario normal de un mes. Por eso había que tener mucho cuidado. Entonces, en lo financiero, esas charlas sí nos ayudaban mucho, en lo que es madurar con respecto a eso. También sobre las distracciones, el que usted se ocupe, tenga pasatiempos, todas esas cosas. Entonces, esas charlas si son muy enriquecedoras”

(Comunicación personal, junio 2024).

Claramente, aunque no todas las personas de este estudio fueron preparadas antes de jubilarse, es un aspecto importante que se podría considerar para facilitar la transición de su rutina diaria laboral a la del retiro. Envejecer y jubilarse no implica dejar de tener objetivos, por ende, planificar un proyecto de vida podría ser útil en este momento de la vida. Lo anterior, a partir de establecer metas que se integren, permitiendo alcanzar cada etapa con logros que promuevan el bienestar y la satisfacción, facilitando así la transición a la siguiente etapa (Alarcón, Suárez y Reyes, 2018).

Al explorar sobre la construcción previa de algún proyecto de vida solo doña Marta dijo que si: *“mi proyecto de vida lo estoy cumpliendo poco a poco, sinceramente estoy experimentando una jubilación satisfactoria a nivel personal”* (Comunicación

personal, junio 2024). Sin embargo, las demás personas participantes refirieron:

Don Gerardo: *“Yo no planifiqué nada, pero estoy contento, veremos que viene en el futuro, porque uno no sabe, pero como estoy, estoy bien. Aunque si considero que el que le instruyan a uno sobre como planificar un proyecto de vida para cuando ya uno se jubila si es muy importante, como le dije yo no lo recibí, pero si pienso que sería bueno haber planificado esta etapa un poco mejor”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Mira, muchas cosas fueron pensadas, pero no planifiqué como tal mi proyecto de vida. Muchas de esas cosas cambiaron, sí, pero con ese cambio, me ha dado a descubrir nuevas cosas muy bonitas que yo no había considerado. Voy descubriendo cosas nuevas que yo decía, mira, no sabía, pero existe. Entonces, sí, sí, estoy llegando a un momento de plenitud sinceramente, de mucha satisfacción, de mucha alegría y mucho agradecimiento a Dios y a la Virgen María”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Realmente no, porque cuando estaba trabajando estaba siempre tan ocupada con el corre-corre del trabajo y de la casa que, bueno, no piensa uno como mucho qué es lo que va a hacer. O sea, sí sueña, digamos, uno dice: “voy a hacer esto, voy a hacer aquello”, pero bueno, entonces cuando se llega el momento, pues uno va haciendo lo que va apareciendo, o buscando algo, por lo mismo que le digo, buscando compañía y eso de cómo distraerme y pasar mi tiempo”* (Comunicación personal, junio 2024).

De esta manera, de las personas entrevistadas solo una tuvo la oportunidad de

formar parte de dos charlas pre-jubilatorias, las demás carecieron por completo de una preparación previa a la transición hacia el retiro. Como resultado, tuvieron que adaptarse por sí mismos (as) y gestionar el nuevo contexto de transición, basándose en sus propias experiencias y conocimientos.

A pesar de lo expuesto, las PAM reflejan una gran motivación hacia la vida y el deseo de tener una vejez satisfactoria con el fin de vivir esta etapa de manera plena y con gran entusiasmo. Asimismo, el manejo que han logrado de sus emociones y sentimientos en general les ha permitido disfrutar de los beneficios y derechos que ofrece la jubilación.

6.2.3 Ingresos económicos

Los ingresos económicos durante la jubilación son un tema fundamental debido a que influyen en su estabilidad financiera y, por tanto, en su calidad de vida. Al enfrentarse a la jubilación, se presenta una finalización significativa de la vida laboral donde se modifica la recepción de ingresos provenientes del trabajo activo y como lo mencionan Merino & Elvira (2011) (citado en Mojica & Montero, 2019), el nivel de ingresos “determina el modo en que se afrontará la jubilación, se ha comprobado que cuanto menor sea el nivel de ingresos y se deriven de ello problemas económicos, tanto peor será el grado de ajuste a la jubilación” (p.108).

Por consiguiente, la seguridad financiera representa un papel primordial en la forma en que las personas adultas mayores perciben su jubilación y la calidad de vida que pueden enfrentar. Según Mojica & Montero (2019),

la administración de los ingresos económicos, van a disponerse de acuerdo con el estilo de vida que asume en la jubilación cada persona y con sus posibilidades según su condición socioeconómica, por tanto, además de que se da una reacomodación de gastos, se da un reajuste de ingresos adaptados a las necesidades de cada persona en esta etapa (p.109).

Con relación a los y las participantes, se identificaron distintos cambios con respecto a sus ingresos económicos al jubilarse. En primer lugar, como se menciona en el capítulo anterior, es diferente pasar de recibir su salario por quincenas a recibir mensualmente su pensión, esto ha provocado que deban organizarse con sus gastos debido a que solamente tienen un ingreso durante cada mes.

Asimismo, el monto de su pensión es menor a la cantidad de dinero que recibían en su salario antes de jubilarse, lo que causa que sus ingresos económicos disminuyen de gran manera después de su retiro laboral, así lo mencionan:

Don Gerardo: *“Mis ingresos económicos cambiaron después de jubilarme. Ahora lo que tengo es la pensión, es diferente al salario que uno tenía. Pero tampoco es que esté mal”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Es un gran cambio de dinero, si se siente bastante en los ingresos, pero gracias a Dios mi esposo y yo nos apoyamos con la pensión, o sea, hacemos un equipo”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Pues sí, mis ingresos cambiaron porque como vendedora ganaba muy bien y pues ahora que estoy pensionada no tanto, pero bueno por lo menos tengo esa tranquilidad de no tener que seguir trabajando”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Los ingresos sí cambian, es difícil adaptarse al monto y más que todo porque ahora es mensual, pero gracias a Dios salimos adelante”* (Comunicación personal, junio 2024).

Esta situación se presenta como un factor preocupante para ellos y ellas desde que se acogieron a su pensión por vejez. La disminución de sus ingresos implica una reducción en la capacidad económica de estas personas que, en algunos casos, como es la experiencia de doña Ana, deben obligarse a vivenciar su jubilación aun trabajando, pero de manera informal como con ventas de manualidades y bisutería. Lo anterior para complementar sus gastos y poder satisfacer sus necesidades básicas, lo cual también influye en su calidad de vida.

Por otro lado, al cuestionar a las PAM sobre si contaban con independencia económica durante su vida laboral activa, todos y todas respondieron que cuando trabajaban eran independientes económicamente. Esta independencia les permitía

cumplir de manera total con sus responsabilidades financieras, pagar el acceso a servicios básicos y demás actividades necesarias. Sin embargo, al preguntar sobre si las PAM mantienen esa independencia económica después de jubilarse las respuestas fueron que no, su pensión sí les permite satisfacer sus necesidades básicas, pero provoca que estén muy limitados (as) en las demás necesidades, por lo que requieren apoyo de sus hijos e hijas, así como de sus demás familiares o bien, dependen de trabajos informales.

Es importante mencionar que las personas jubiladas expresan sentirse incómodas con su nivel de ingresos económicos debido a que presentan dificultades para mantener su nivel de vida deseado. Es más, las PAM no realizaron previsiones económicas para organizarse ante situaciones como el descenso de sus ingresos durante su etapa de jubilación, lo cual suele suceder por un desconocimiento ante la preparación para la jubilación.

No obstante, la realidad es que muchas personas mayores se enfrentan a estos tipos de cambios que afectan y limitan su calidad de vida después de su retiro laboral. De ahí que sea tan necesario fortalecer los sistemas de pensiones en nuestro país y una adecuada planificación que favorezca a una gestión prudente de los recursos financieros para vivenciar una jubilación que sea tranquila y cómoda, ya que según el *II informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica (2020)* el principal reto de nuestra sociedad costarricense es “seguir ampliando la cobertura del sistema de seguridad social entre las nuevas generaciones, y apoyar en particular a los hogares multigeneracionales que dependen de un solo perceptor de 65 años y más” (p.44).

6.2.4 Salud física y mental

Desde un punto de vista físico, el proceso de envejecimiento conlleva transformaciones naturales y universales en el cuerpo. Las transformaciones en algunas capacidades físicas pueden ser motivo de preocupación, haciendo que el cuidado de la salud sea esencial para preservar una calidad de vida adecuada. No obstante, estas transformaciones no deben considerarse únicamente como limitaciones, sino también como oportunidades para adaptarse al cambio y cuidar de sí mismos (as).

De esta manera, la vejez no necesariamente debe asociarse a enfermedades o limitaciones. Existen muchas PAM que a pesar de sus condiciones y/o limitaciones físicas, siguen manteniendo un papel activo en el desarrollo de sus vidas y actividades que realizan (Aguilar y Gamboa, 2007). De hecho, este es el caso de las personas

participantes de esta investigación, ya que ellos y ellas manifiestan que a pesar de presentar algunas enfermedades se han sentido “muy bien” posterior a jubilarse, lo cual les ha facilitado el disfrute de esta etapa. Así lo mencionan:

Don Gerardo: *“Con los años que poseo puedo decir que tengo una excelente salud. Y aún más, la semana pasada andaba en un chequeo y más bien el doctor me felicitó, que estaba muy bien en todos los sentidos. Claro, tengo mi control, tomo mis medicamentos, soy muy riguroso con los mismos”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“No llevo un control muy recurrente de mi salud, pero sinceramente y gracias a Dios, estos últimos años me he sentido bien por dicha, todo entre lo normal”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Lo más importante es tener una buena salud, gracias a Dios estoy bien en ese aspecto. Yo pienso que uno debe cumplir con los regímenes de salud que uno mismo se va imponiendo, que la vida le va imponiendo también y aceptarlos con naturalidad. No frustrarse ni mucho menos, más bien todo lo contrario, porque eso le afecta a uno”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Yo padezco de diabetes, pero sin duda alguna hasta este momento de mi vida la he podido mantener controlada. En general, me he sentido bien de salud”* (Comunicación personal, junio 2024).

Es posible observar, según lo comentado, que ellos y ellas manifiestan sentirse “bien” en cuanto a su estado de salud física, lo que favorece al disfrute de su etapa jubilatoria, de esta manera, se coincide con lo expuesto por Merino y Elvira (2011)

quienes argumentan que el estado de salud general favorece o bien, puede llegar a limitar la capacidad para llevar a cabo acciones cuando se está en el proceso de jubilación. Si bien es cierto, a pesar de que don Julio tiene diabetes y don Gerardo menciona tomar medicamentos, ellos expresan tener bajo control sus estados de salud. Lo anterior no les ha impedido que continúen su desarrollo personal ni que cumplan con sus responsabilidades.

En cuanto a la realización de actividades físicas en su cotidianidad, las PAM participantes señalan:

Doña Marta: *“Lo que estoy haciendo es que estoy caminando y también a veces voy a natación”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“Bueno, ahora me da por caminar, ya sea en las tardes o en las mañanas”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Casi no hago ejercicio, solo a veces voy a natación. Antes si caminaba, porque yo trabajaba en ventas y nunca tuve carro, entonces tenía que caminar y caminar, pero ya lo he dejado de hacer”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Solamente caminar, eso lo agarré como un hábito y es que me ayuda mucho en lo que es salud, porque la diabetes la tengo muy bien controlada, porque al caminar, he adelgazado mucho. Otra cosa que me ayuda a controlar la diabetes es la alimentación”* (Comunicación personal, junio 2024).

Todos y todas realizan alguna actividad física, el caminar predomina como ejercicio cotidiano entre las PAM. El ejercicio físico se considera como una estrategia con la que cuentan las personas mayores para disminuir factores de riesgo, mejorar su estilo de vida, y, por ende, gozar de un envejecimiento exitoso (Mosqueda, 2021). De este modo, se puede decir que las personas mayores que practican ejercicio experimentan

una notable mejora en su calidad de vida, además de que este tipo de actividades promueven un envejecimiento saludable.

Por otro lado, una alimentación saludable y balanceada permite a los adultos mayores prevenir enfermedades, lo que significa que la dieta ha de ser moderada, es decir, “en esta etapa de la vida se debe comer de todo, pero no en grandes cantidades” (Goñi, 2015, párr. 24). Aunado a lo dicho por esta autora, las PAM participantes del estudio coinciden en que su alimentación es balanceada:

Don Julio: *“Indiscutiblemente sí considero que me alimento bien. Mira, una de las cosas que uno debe hacer, cuesta mucho, pero es eliminar el arroz y el pan, sí, porque eso es completamente dañino, se sube el azúcar, para los diabéticos, incrementar legumbres y verduras y alguna proteína. Si del todo no puede dejar el arroz y pan entonces se trata de comer en la mínima cantidad”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Ana: *“No como mal, yo podría decir que llevo una alimentación balanceada porque realmente como de todo un poco”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Sí claro, como verduras, frutas, carnes. No tengo ningún problema en eso. Siempre trato de cuidarme en esa parte. Eso sí, sí quiero comerme algo un día, lo hago, no es que coma un queque todos los días, por ejemplo, pero si me doy mis gustitos a veces”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“Me cuido mucho el azúcar, como generalmente con un poco de sal y poco aceite. Si como de todo, la verdad, pero sin abusarme”* (Comunicación personal, junio 2024).

Ellos y ellas concuerdan en que dentro de sus posibilidades tratan de siempre tener una alimentación saludable. Es posible decir que, dentro de la etapa de jubilación, los y las participantes dan importancia a practicar hábitos saludables en su cotidianidad, de los cuales, gran parte están dirigidos a la mejora y la prevención de la salud, tal es el caso de comer sano y realizar algún tipo de ejercicio.

Aunado a los hábitos para mantener una buena salud se encuentra el dormir bien, ya que el sueño es una función biológica de suma importancia para la mayoría de las personas, independientemente de la edad. En el caso de las personas mayores, los trastornos del sueño son especialmente comunes ya que suelen haber cambios en el ciclo del mismo. Las PAM suelen tener un sueño más ligero y menos profundo que los y las jóvenes (Mosqueda, 2021).

Según Mosqueda (2021) “existen varios tipos de trastornos del sueño, pero los más comunes en personas mayores de 60 años son el insomnio y la hipersomnia” (p.7). De las personas participantes solo Doña Ana manifiesta padecer de insomnio:

“Sufro de insomnio, ya le he dicho a la doctora y todo, lo que me dice es que eso es normal en la edad, pero no, o sea, no duermo bien, entonces como ya no tengo que marcar tarjeta ni madrugar ni nada, entonces por ese lado no me estreso, porque me acuesto y a veces me duermo de una vez, a veces me cuesta dormirme. Pero si me duermo de una vez, me despierto como una media hora o dos horas después y me parece que ya dormí mucho y resulta que todavía es temprano. A veces doy vueltas en la cama y todo hasta la madrugada, y me agarra el sueño hasta en la madrugada. Este insomnio me dio después de jubilarme, porque cuando trabajaba no lo sufría” (Comunicación personal, junio 2024).

Lo compartido por doña Ana es un cambio que ha experimentado en el sueño, posterior a su jubilación, dicha transición le ha provocado dificultades para quedarse dormida o bien, mantener un sueño profundo, lo que le ha desencadenado padecer de insomnio. Esta situación que vivencia le trae como consecuencia no poder disfrutar de un descanso reparador por las noches.

Por otro lado, las demás PAM participantes manifiestan que luego de retirarse del mundo laboral han podido descansar mejor:

Don Gerardo: *“Desde que me jubilé siento que duermo mejor, yo me acuesto y no pienso en que debo levantarme a trabajar al día siguiente, así que me duermo tranquilo”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Si duermo mejor, no es que me levante más tarde o me acueste más temprano, pero si te puedo decir que descanso mejor”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Dicen que hay un mito, no sé si será cierto, que dice que uno duerme menos, y verídicamente así es, aunque tengo mi tiempo libre, yo en las noches, hay veces me duermo un poco tarde, pero disfruto más el sueño, porque eso sí, en la vida laboral, aunque yo llegaba, bueno, llegaba tarde, bebía un frasco de té para desconectarme, pero no, la mente seguía procesando todo el trabajo del día y las cosas pendientes y todo eso, entonces eso agota mucho, pero ahora el sueño es súper placentero. Aunque duermo solo seis horas, más las siestas luego de tomar café o después de almuerzo, que pueden llegar a sumar hora y media o dos horas entre las dos, disfruto más el sueño, me imagino que me sustenta más, como dicen”* (Comunicación personal, junio 2024).

A partir de lo expuesto, queda de manifiesto que para estas personas el hecho de jubilarse representa un cambio favorable en el sueño, ya que comentan que duermen mejor. Cabe destacar que, don Julio dice que no duerme más de seis horas en la noche, él siente que descansa mejor porque la mente se encuentra relajada, dejando de lado las preocupaciones que antes tenía sobre su trabajo.

En la etapa de la vejez, la National Sleep Foundation’s establece que el tiempo que deberían dormir las personas mayores por día para tener un descanso adecuado son

de 7 a 8 horas de sueño (citado en Alves et al., 2021). En el caso de don Julio y tomando en cuenta que sus necesidades del sueño han variado, él por día duerme lo suficiente porque, aunque en la noche descansa 6 horas, en el día, tomando sus siestas, logra cumplir con las horas de sueño necesarias para tener un descanso reparador.

Por otro lado, como parte de una salud integral es indispensable tomar en cuenta la salud mental⁵. Los aspectos relacionados a la salud mental se vinculan constantemente “con el estilo de vida que acompañó el proceso de envejecimiento de las personas durante todo el ciclo vital” (Méndez, 2022, párr. 9). Al ampliar sobre el estado anímico de las PAM y si se ha generado algún cambio durante el proceso de jubilación, ellos y ellas mencionan:

Doña Marta: *“Luego de jubilarme me he sentido muy tranquila, sin tanto ajetreo del trabajo, porque, aunque trabajar en educación es precioso demanda mucho tiempo, ahora el poder disponer de mi tiempo me relaja mucho y siento muchísima tranquilidad como te mencioné, entonces puedo decir que mi estado de ánimo ha mejorado muchísimo desde entonces”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Para mí indiscutiblemente el haberme jubilado es una alegría, es una paz espiritual la que siento, es que es totalmente un cambio de vida, Vivo tranquilo y es demasiado bello, todas las cosas que uno disfruta, hace, es un premio para sus últimos días, años, o meses, uno no sabe, solo Dios lo sabrá, pero este tiempo me he sentido bien emocionalmente porque lo he disfrutado como debe ser, un día a la vez, porque todos los días son diferentes”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Con respecto a mi estado anímico realmente estoy feliz, sí, o sea, tranquila. Si he de decir que a veces, no siempre, me siento sola por eso es que precisamente trato de estar ocupada para no tener pensamientos negativos, ¿verdad? Pero en realidad estoy tranquila”* (Comunicación personal, junio 2024).

⁵En esta investigación se tomó en cuenta que la salud en general está influenciada por los estados mentales y emocionales de cada individuo (a).

Don Gerardo: *“Me he sentido emocionalmente muy bien luego de jubilarme, no es que antes de hacerlo me sentía mal o sufría por algo, pero la paz que he sentido luego de pensionarme no la cambio por nada”* (Comunicación personal, junio 2024).

Considerando el estado de salud de las PAM, junto con su nivel de motivación al hablar de sus vidas, se puede afirmar que están disfrutando de una vejez saludable, lo cual significa que mantienen sus capacidades funcionales, lo que les permite el bienestar, tanto a nivel físico como mental (Arias y Gutiérrez, 2020). Tener una buena condición de salud es fundamental para disfrutar de una jubilación plena, es evidente que ellos y ellas lo tienen presente ya que gran parte de los esfuerzos y las decisiones que han tomado están dirigidas a mantener y mejorar su estado de salud.

6.2.5 Imaginario Social

El concepto de vejez está influenciado por el contexto y por factores culturales. En ciertas culturas, las personas adultas mayores son consideradas como portadoras de sabiduría por toda la experiencia que poseen, mientras que en otros lugares pueden enfrentar estigmatización o discriminación por su edad. La forma en que una sociedad valora y concibe a los y las adultas mayores puede influir considerablemente en cómo ellos y ellas viven y perciben su propia vejez.

El imaginario social al ser una representación colectiva que es compartida entre las personas dentro de una sociedad, genera que las formas de pensar, actuar y vivir sean moldeadas (Baeza, citado en García, 2019). La etapa de la jubilación o de la vejez está rodeada de mitos y creencias que, frecuentemente, no reflejan la realidad. Hay numerosos estereotipos y prejuicios que crean actitudes negativas hacia el envejecimiento y esto es producto de la noción acerca de estos conceptos que es reproducida en la sociedad.

En este sentido, tomando en cuenta la existencia de mitos, estereotipos y prejuicios que rodean a las personas mayores, los y las participantes compartieron algunos comentarios que han escuchado acerca de la población mayor:

Don Gerardo: *“Bueno, en AGECO existe un servicio social que precisamente recibe a través de una línea telefónica, llamadas de personas que están sufriendo alguna situación de abandono o de agresión. Vuelvo a repetirte, yo no estoy en ese proyecto, pero sí hemos comentado mucho en AGECO que estas situaciones se dan a menudo. También yo creo que, creo que en mi caso personal he siempre recibido actitud de respeto, de apoyo, de consideración, pero sí puedo decir que estoy muy al tanto y muy claro de esa triste realidad a nivel nacional. Y yo no digo a nivel nacional, sino a nivel del mundo también, donde esa agresión, donde esa desconsideración, esa falta de respeto para los adultos mayores es más común de lo que uno quisiera”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Bueno, a veces de pronto negativos, pero también positivos. O sea, la vejez trae experiencia, sabiduría, paciencia. Pero en mi caso, a veces con mi hija, ella me trata como si yo fuera la hija más bien, porque entonces ella es la que me anda diciendo que haga esto, que no haga aquello, que, por ejemplo, si salgo que apenas llegue le avise que ya estoy en la casa, que, a veces me regaña como una niña chiquita porque hice o dije esto o aquello, ¿verdad? Pero bueno, digo yo que es porque ella se preocupa, pero, o sea, me infantiliza, como que ella me trata como que yo fuera una niña ahora”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Yo siento que la educación juega un papel importante en este tema porque muchas veces esas personas que tienen prejuicios hacia nosotros son las que no son educadas. Gracias a Dios, tengo unos excelentes hijos que están, como te dije, al tanto de mi esposo y de mí, eso es una gran bendición. También he escuchado de la gente que los deja abandonados en los hospitales, los meten a los hospitales, es una*

manera de quitárselos de encima y ahí se quedan. He oído también que están haciendo toda una propaganda de eso, ¿verdad? De que la gente, no los dejen abandonados, están haciendo varias casitas para que las personas que están abandonadas tengan un hogar” (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Bueno, positivos, pues aquí en nuestra cultura es muy poco, totalmente muy poco, algún que otro comentario bonito porque hay señores y señoras muy agraciadas, pero en sí, más que todo son negativos, posiblemente es por la discriminación, piensan que ya no servimos, que ya no funcionamos, entonces nos toman como cuida niños, ya nos ven como algo, para unas cosas sí servimos y para otras no” (Comunicación personal, junio 2024).*

Las PAM manifiestan que, en la mayoría de los casos, los comentarios que han escuchado sobre la población adulta mayor han sido negativos, de hecho, comparten lo indignados (as) que se encuentran al saber que está muy normalizada la discriminación hacia ellos y ellas en la sociedad. Es imperante tener presente que la discriminación hacia los y las adultas mayores tiene un impacto perjudicial en su bienestar físico, emocional y social, además también puede llegar a afectar su participación social y su calidad de vida en general (Ham y González, 2008).

Tomando en cuenta lo compartido por las PAM participantes y lo detallado por los autores Ham y González (2008), se profundizó sobre experiencias propias en las que hayan enfrentado algún tipo de discriminación por su edad, ellos y ellas contaron que no han sido víctimas de ese tipo de situaciones. Algunos ejemplos son los compartidos por doña Ana y don Julio:

Doña Ana: *“Bueno, digamos, yo no. Si he visto como se discrimina a otras personas adultas mayores porque, por ejemplo, cuando dejé de trabajar con la empresa que más años laboré, cuando había personas mayores buscando trabajo, no le daban el puesto porque tenían la idea de que ya la gente se supone que no sirve, que no funciona*

y eso es falso. Pero yo como tal no puedo decir ni qué fui discriminada por esta empresa ni que me he sentido discriminada por ser persona mayor” (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Fíjate que no, a nivel personal no he sentido tan fuerte la discriminación. Yo creo que la gente está aprendiendo, ¿verdad? No es que del todo no hemos aprendido a respetar, aún falta mucha educación a nivel cultural para que no haya estigmas hacia nosotros, todavía queda mucho, mucho por hacer, pero creo que poco a poco se va mejorando” (Comunicación personal, junio 2024).*

A pesar de lo normalizado que están los prejuicios acerca de la población, los y las participantes dichosamente no expresan haberse sentido discriminados (as) ni haber recibido comentarios negativos por ser parte de este grupo etario, ni antes de jubilarse ni después de haberlo hecho. Ciertamente, no se puede dejar de lado que el problema de la discriminación es sumamente complejo, como se abordó en el capítulo anterior, las características que definen el envejecimiento y la vejez les coloca en situaciones de vulnerabilidad, tales como temas salud, capacidades físicas, desconocimiento de las nuevas tecnologías, por mencionar algunos ejemplos, les sitúa en desventaja ante la sociedad y dichas desventajas llevan a que las personas mayores sean blanco de prejuicios, estereotipos, mitos y violencia.

Si es posible destacar que los y las participantes son conscientes de las situaciones discriminatorias que se dan a nivel nacional e internacional, aun así, ellos y ellas tienen claro que el rol que desempeñan en los diferentes ámbitos de sus vidas tiene suma importancia en la sociedad y en sus condiciones de vida. Esta concepción que tienen sobre ellos y ellas mismas afirma que siguen siendo personas activas y productivas, a pesar de los desafíos que conlleva el envejecimiento.

6.2.6 Tiempo libre y ocio

Al abordar la categoría sobre tiempo libre y ocio durante la jubilación, es crucial comprender que este período no sólo representa un descanso merecido después de tantos

años de trabajar activamente, sino también una oportunidad para conocer nuevos intereses personales, promover la actividad física y mental, así como crear nuevas relaciones sociales. Por lo que, el tiempo libre en la jubilación les permite a las PAM dedicarse a actividades que antes no era posible realizar debido a las responsabilidades laborales.

Según lo mencionan Mojica & Montero (2019),

es indispensable desarrollar un ocio significativo capaz de ocupar el tiempo libre con sentido, ya que pasar del mundo laboral al retiro genera el riesgo de pasar de una vida activa a una situación de pasividad, sin embargo, esto depende de la persona y la manera en que vivencie su proceso (p.16).

Es así como el tiempo libre y ocio para las personas mayores en su jubilación ofrece las oportunidades de mantenerse físicamente activos (as). Esto le beneficia su salud a largo plazo, les permite identificar nuevos propósitos en la vida y fortalecer el aprendizaje continuo.

Sobre el aspecto anterior, se pretendió ampliar el tema del tiempo libre con las personas participantes, con el objetivo de realizar una comparación de sus roles y funciones en estas dos etapas, a lo que respondieron:

Doña Ana: *“Pues cuando trabajaba mi mayor tiempo vivía ocupada con el trabajo, verdad. Porque yo siempre trabajé en ventas y es un trabajo que había que cumplir metas. Entonces no era solo andar en la calle atendiendo clientes y eso, sino que tenía uno que llegar a la casa a hacer informes y de todo y ver qué va a hacer al día siguiente o qué, porque tiene que cumplir esas metas del trabajo. Y ahora no, ahora, o sea, me sobra tiempo y eso que me la paso ocupada porque me gustan mucho las manualidades”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Sí, ya mira, con respecto al tiempo laboral, era muy, muy, muy*

encajonado totalmente, porque nunca salía uno temprano, llegaba casi siempre tarde, trabajé mucho, insoportablemente trabajé, no disfrutaba los fines de semana, no dormía, no me daba el tiempo para salir a pasear” (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Me levantaba a las cinco y media de la mañana y, bueno, me metía al baño y a veces me iba hasta sin desayunar para llegar a tiempo a mi trabajo, no tenía tiempo ni para ordenar ni limpiar, esto era muy acelerado y cansado, nunca tenía tiempo ni paz para hacer algo tranquila que me gustara y relajara. En cambio, ahora ya jubilada, vivo la vida relax, de hecho, lo puedo describir así es una vida “relax”, me puedo levantar tarde, puedo organizar mi tiempo como desee y cada día es diferente” (Comunicación personal, junio 2024).*

Don Gerardo: *“Trabajando todo era muy controlado, muy poco tiempo para mí y las cosas que me gustan, pero desde que me pensioné he descubierto nuevas pasiones gracias a ese tiempo libre” (Comunicación personal, junio 2024).*

Las PAM una vez jubiladas demuestran que uno de los aspectos de mayor beneficio en esta etapa es el tiempo libre, lo cual les permite estar relajados (as) y descubrir nuevas pasiones. Debido al trabajo existían actividades que eran muy improbables de realizar y que ahora la jubilación se convierte en un espacio para fortalecer su satisfacción personal, es un estado de tiempo libre que les permite gozar en plenitud sus intereses, como lo explican Mojica & Montero (2019), “el tiempo libre puede ser una oportunidad de hacer lo que autorrealiza y desarrollar el modo de vida que siempre se ha querido” (p.91).

Todos y todas las participantes están de acuerdo en que la jubilación representa un estado de mayor tiempo libre, lo cual les ha permitido crecer y descubrir nuevas actividades, como, por ejemplo:

Doña Ana: *“Sí, me hago “quilting” o “patchwork” que son técnicas de costura que me encantan y las descubrí desde que me pensioné y entonces me la paso cosiendo, haciendo cosas diferentes y también vendo entonces salgo con mi hija, bueno, todas las semanas salgo a acompañarla, que ella también trabaja independiente y tiene una pequeña empresa y vende a mucha gente. Yo aprovecho para ayudarla y de paso también vendo mis cosas. También me gusta mucho nadar y salir a caminar porque tengo una perrita, trato de sacarla todos los días al parque a dar una caminata y así hago un poquito de ejercicio, y me gustan mucho los juegos de mesa entonces aprovechó con mi familia para descubrir nuevos y divertirme”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“Siempre tengo algo que hacer, mandados, que el banco, que esto, que lo otro. Yo soy socio de un club entonces voy a caminar, tienen una hectárea, entonces es muy rico, voy a la piscina, ya no me siento tan presionado como antes”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Me encanta leer, ahora paso leyendo libros como loca, a veces me acabo dos grandes en una sola semana porque me la paso todo el día sentada leyendo y eso me relaja demasiado. También salir a caminar, viajar y participar de los cursos de AGECO”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Me encanta hacer voluntariado, voy al Colegio de Contadores Privados aquí en Desamparados, un lugar muy bonito, hay vegetación, piscina, saunas, gimnasio, una pista para caminar, entonces yo me voy todos los domingos. Ahí he conocido mucha gente entonces socializo mucho y también en mi casa yo antes le pagaba a alguien para que cuidara mi jardín porque yo tengo uno muy grande pero ahora lo hago todas las semanas. Me pongo a cortar el zacate, consigo matas y las*

siembro” (Comunicación personal, junio 2024).

De este modo, se demuestra que existe un cambio en el tiempo que disponen las personas adultas mayores cuando laboraban en comparación de ahora que están disfrutando de su etapa de jubilación. Este tiempo libre representa grandes oportunidades para disfrutar de nuevas rutinas, pasiones y propósitos que antes no existían debido a las responsabilidades laborales. Al aprovechar este tiempo, las PAM logran fortalecer su bienestar físico, emocional, social, su satisfacción personal y su calidad de vida.

6.2.7 Apoyo social

Con respecto a la categoría de apoyo social, esta les permite a las personas adultas mayores tener un respaldo emocional durante su jubilación de parte de las redes sociales que se construyen en su vida, las cuales pueden incluir familiares, amigos (as), vecinos (as) y demás personas de su comunidad. En esta nueva etapa de jubilación, este tipo de apoyo representa un papel crucial porque les permite identificar un sentido de pertenencia y conexión que reduce el riesgo al aislamiento social.

Según Fernández (1992) (citado en Campos et al., 1998),

el apoyo social que se le brinda al jubilado se constituye en un recurso valioso para potenciar su salud, así como un crecimiento y desarrollo personal que lo lleve a gozar de una adecuada calidad de vida, en pro del mantenimiento de relaciones sociales que fortalezcan su autoestima y autoeficacia y logre adaptarse e integrarse según sean las demandas del medio en que se desenvuelve (p.47).

Al consultar a las personas participantes sobre quienes representan sus principales fuentes y figuras de apoyo ante una eventual necesidad o problema, ellos y ellas compartieron:

Don Gerardo: *“Mis hijos. Gracias a Dios, son incondicionales. Como te dije, ellos nos llaman todos los días y si necesitamos, por decirte un préstamo, que hemos ocupado, nos ayudan. Un medicamento que tengo que tomar, que es muy caro, que*

hay que traerlo de otro país, siempre me ayudan” (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Mis hijos siempre han estado para mí, ellos me ayudan emocionalmente y económicamente, son mi apoyo incondicional”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Bueno, pues, en primer lugar, mi hija, ella siempre está pendiente de mí, pero tengo sobrinas, dos hermanas, que bueno, me imagino que en dado caso que necesite de ellas, pues me apoyarán. Y María que es una sobrina que también que he necesitado, que me acompaña al hospital o a hacer ciertas cosas y ella siempre está dispuesta”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“En el voluntariado he hecho varias amistades que me apoyan porque también son jubilados como yo, también mi esposa y mis hijas”* (Comunicación personal, junio 2024).

El establecer y lograr mantener conexiones con estas personas que son importantes para las PAM permite evitar el sentimiento de soledad y aislamiento. Estas personas poseen un fuerte sistema de apoyo emocional e informativo para su jubilación, Guzmán et al., 2003 resalta que “la motivación principal para formar parte de una red no son sólo las necesidades materiales, ya que las de orden emocional y cognitivo también cumplen un papel destacado, sobre todo en el caso de las personas mayores” (p.44).

Partiendo de lo anterior, con respecto al apoyo durante su jubilación, ellos y ellas indicaron que:

Don Gerardo: *“Sí pero muy poco, solo por mi esposa porque mis hijos están fuera del país, como te comenté ellos nos ayudan económicamente y están muy presentes por virtual, pero si volaron y fue más difícil, pero igual nos conectamos por FaceTime, gracias a Dios existe esto porque antes, cuando la gente se iba, se iba”*

(Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“Sí claro más cuando uno tiene compañeras del trabajo que se jubilan al mismo tiempo que uno eso ayuda mucho a sobrellevarlo y hacer nuevos planes, además mi familia es mi apoyo incondicional”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Pues es que como le digo, mi proceso de jubilación fue tan rápido. O sea, cuando fue que lo hice y no sé, o sea, fue tan rápido que cuando me di cuenta ya estaba pensionada, entonces no, no sé. Pero si tengo que decir es mi hija quien me apoyó”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Sí, en mi proceso de jubilación me apoyó bastante mi familia, siempre me ha apoyado, yo no tengo, sinceramente, cómo agradecerles a ellas, a nivel, no como familia, sino como personas, ellas en ningún momento me dejaron”* (Comunicación personal, junio 2024).

Las familias y amistades se convierten en una base fundamental de apoyo que conforman la columna de la etapa de la jubilación, donde este apoyo social es vital para enfrentar los desafíos que involucran un nuevo cambio en su vida cotidiana. No contar con este tipo de apoyo genera que sea más difícil para una persona adulta mayor encontrar la motivación para seguir adelante y pueden surgir sentimientos de tristeza, depresión y soledad, ya que como lo explica Guzmán et al., (2003), los principales beneficios de las redes de apoyo son “la reducción de los sentimientos de aislamiento, la promoción indirecta de conductas saludables, que induce un aumento de los recursos y opciones relacionados con la salud y el bienestar, y los apoyos emocionales directos” (p.56), que es el caso de las personas participantes quienes sí se han sentido acompañados (as) en su proceso de jubilación.

Al referirse al tema de “amistad”, es interesante resaltar que los y las participantes refieren que sí mantienen amistades estables luego de jubilarse, quienes son un gran apoyo y soporte debido a que comparten la experiencia de vivenciar la jubilación. No obstante, la realidad es que muchos (as) de esas amistades han fallecido, lo cual ha

generado emociones de tristeza y nostalgia al recordarlas, así lo comparten:

Don Gerardo: *“Sí, yo tenía muchos amigos, pero es que se han muerto la mayoría, pero todavía quedan ahí algunos”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Yo tenía una amiga muy cercana que era, bueno, digo yo más que una hermana, pero ya murió hace como dos años. Éramos muy unidas y compartimos muchas cosas, viajábamos, salíamos al cine, a museos, a caminar, o sea, hacíamos muchas cosas juntas, ella venía a mi casa, yo iba a la de ella. Pero ya no he vuelto a encontrar una amiga como esa”* (Comunicación personal, junio 2024).

Esta parte de la vejez es difícil, para las PAM el hecho de enfrentarse a la pérdida de amigos y familiares provoca que muchas veces deban atravesar procesos de duelo ante la falta de amigos (as) que son parte de su historia. Al enfrentarse a un duelo surgen diversas emociones que afectan el bienestar de las personas adultas mayores, Picado & Lazo (2010) destacan que

Después de un duelo comienza el proceso de revisión de la vida, donde se inicia la reflexión sobre el pasado, rememorar acontecimientos para prepararse a la muerte. Mediante esta revisión los ancianos pueden sentirse angustiados, culpables, deprimidos o desesperados, pero cuando los conflictos pueden superar la desesperación, puede surgir la integridad, habiendo descubierto el sentido de la vida. Al parecer no todas las personas mayores revisan su vida y las que lo hacen no siempre reestructuran el pasado de modo que aumente su integridad (p.44).

Las relaciones sociales que se construyen son cruciales en la jubilación porque no solo proporcionan consuelo emocional, sino que también motivan a las personas a una participación activa en la sociedad. El papel de las instituciones como fuentes de apoyo social en la población adulta mayor se refleja con los testimonios de los y las participantes durante su jubilación, como es el caso de:

Doña Marta: *“Sí, como por ejemplo la Caja, en mi proceso de jubilación ellos me ayudaron mucho y me asesoraron, son tantos papeles y tantas vueltas, pero me ayudaron mucho y me explicaban bien, yo me topé con ángeles”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Bueno, en el mismo voluntario mío, yo, como lo he descubierto, así, paso a paso y también instituciones como AGECO y Radio María que como testimonio son instituciones que pueden ayudarme a mí, o pueden ayudar a cualquier persona, ya a nivel espiritual, o a nivel legal, a mí me han apoyado muchísimo”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“Sí bien es AGECO que me ayudó posterior a que me jubilé porque yo no sabía qué hacer y cuando ingresé a esta institución ahora más bien ni me alcanza el tiempo para poder participar de toda la variedad que tienen, es tan bonito el apoyo que me dan”* (Comunicación personal, junio 2024).

A partir de lo anterior, se refleja que no solamente las familias y amistades brindan apoyo social a esta población, sino que las instituciones con sus funciones y objetivos se convierten en un gran respaldo para las diversas situaciones que enfrentan las PAM. Es importante resaltar que no todas las personas mayores tienen acceso a redes de apoyo y atención de dichas instituciones por lo que su vivencia de la jubilación se ve afectada por el aislamiento y otras problemáticas, sin embargo, en el caso de las personas participantes se identifican redes de apoyo como la familia, amistades e instituciones como la Caja Costarricense del Seguro Social, Asociación Gerontológica Costarricense y Radio María, donde según Guzmán et al., (2003),

La participación en organizaciones sociales pareciera ser una oportunidad para generar o reforzar vínculos entre personas de edad, dado que, en general, “el mantenimiento de relaciones con las personas de la misma edad, con las que han compartido sucesos

de la vida, genera una gran gratificación a partir del reconocimiento y confirmación mutua, así como la posibilidad de recordar tiempos pasados” (p.59).

Por consiguiente, fomentar y fortalecer redes sociales debe ser una prioridad en una etapa tan importante como la jubilación, con esta categoría se logra reconocer el valor inigualable que significa el apoyo social en todas las etapas de la vida, especialmente en el tema de estudio que es la jubilación. Como lo explica León (1991),

Fortalecer y ampliar los círculos sociales en que se desenvuelve el jubilado, le permite construir un sistema de ayuda, apoyo o soporte social eficaz, que promueve su integración al entorno y lo provee de información, conocimientos y de participación en grupos. De esta forma, la persona puede conocerse y valorarse a sí misma y asumir nuevas responsabilidades y roles sociales (citado en Campos et al., 1998, p.46).

Por lo que, el apoyo social es crucial en el tiempo jubilatorio, favorece a que los cambios y desafíos a enfrentar sean abordados con seguridad, tranquilidad y respaldo, y una calidad de vida satisfactoria. La compañía impulsa que la etapa de jubilación se sienta como un espacio enriquecedor para conexiones que motiven y abracen la nueva rutina.

6.2.8 Cambios en la estructura familiar

La familia representa el núcleo más cercano de las personas adultas mayores en la jubilación, traduciéndose como una red social primordial en dicha etapa, tal y como se mencionó en la categoría anterior. Es fundamental comprender que la estructura familiar que rodea a estas personas es distinta para cada uno (a), esto depende del significado que le asignan a la familia, la cantidad de personas que la integran y su dinámica e interacción familiar (Paladines y Quinde, 2010).

La familia, a su vez, representa en muchas ocasiones un pilar esencial para las personas, no solo en términos económicos, sino también emocionales y, por tanto, ejerce una influencia significativa en su bienestar subjetivo (Luján y González, 2013). Tomando en cuenta lo anterior, se profundiza con los y las participantes si el apoyo de su familia se ha mantenido a la actualidad, a lo cual respondieron:

Doña Marta: *“Si claro, gracias a Dios mi esposo y mis hijos siempre me han apoyado, aunque no vivamos con ellos siempre han estado y después de mi jubilación no ha sido la excepción”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Gerardo: *“Como te mencioné antes, mi esposa y mis hijos me han apoyado sin dudarlos. Cuando yo me jubilé se duplicó el apoyo y la alegría de ellos por mí y actualmente es igual”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Por supuesto, mi familia ha sido mi sostén en todo. En mi proceso de jubilación estuvieron siempre apoyándome y ahora también, bueno no solo en ese momento ya que siempre han estado para mí, pero sí, indiscutiblemente me apoyan en todo”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Si claro, de hecho, mis familiares más cercanos me siguen apoyando mucho y antes me instruyeron con todo el papeleo que hay que hacer para jubilarse. Sin ese apoyo posiblemente mi vida actual sería diferente”* (Comunicación personal, junio 2024).

Tal y como lo mencionan, en su etapa de jubilación, la familia juega un papel de apoyo crucial. En el caso de las PAM que participaron en este estudio, todos y todas coincidieron que el apoyo de los y las familiares cercanos ha sido un pilar fundamental en la adaptación a los diversos cambios que implica este período. Estas ideas se refuerzan con lo expuesto por Luján y González (2013) porque exponen que el respaldo familiar es esencial para manejar las crisis durante las transiciones vitales, siendo la jubilación una de ellas, además, indican que para alguien que mantiene vínculos familiares sólidos basados en la comunicación y el respeto, la adaptación a estos cambios suele ser más fácil, lo que se confirma con lo que dicen las PAM entrevistadas.

Con relación a la dinámica familiar antes y después de la jubilación, todas las personas participantes coincidieron en que si ha habido un cambio el cual ha sido que ahora poseen más tiempo para el disfrute con las demás personas miembros de la familia. En cuanto a los roles, también concuerdan en que no ha cambiado este aspecto dentro de

la familia, cada uno (a) posee las mismas tareas y desempeñan el mismo rol (es) que tenían antes de jubilarse (Comunicación personal, junio 2024).

En cuanto al significado de familia en su proceso de jubilación, los y las participantes compartieron que:

Don Gerardo: *“Somos una familia muy unida, entonces, te puedo decir que, para mí, la familia es todo. Entonces, es como donde te puedes agarrar, como la base de que nosotros estemos bien, es mi refugio desde que me jubilé”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Ana: *“Bueno, pues, es lo más importante porque, o sea, sin familia, yo no podría vivir mi jubilación como lo hago ahora, ellos son mi compañía, mi soporte, compartimos todo lo bueno y lo malo”* (Comunicación personal, junio 2024).

Doña Marta: *“La familia es todo, es mi apoyo, yo cuando me siento sola desde que me jubilé ellos siempre están acompañándome”* (Comunicación personal, junio 2024).

Don Julio: *“Tengo el privilegio de que mi familia es mi tesoro, mi bendición, gracias a la jubilación los he podido disfrutar más y valorar, gracias a Dios”* (Comunicación personal, junio 2024).

Para las PAM, la familia representa un lugar seguro, cada participante manifiesta estar agradecido (a) con su grupo familiar porque son un apoyo en cada una de sus vidas. Si bien es cierto, en los hogares de ellos y ellas cada núcleo familiar es diferente, puesto que don Gerardo vive únicamente con su esposa, doña Silvia vive con su esposo, doña Ana vive sola y don Julio vive con su esposa y dos hijas (Comunicación personal, junio 2024). No obstante, esto no significa que solo reciban ayuda de la persona o personas con las cuales conviven, ya que han externado que sus familiares cercanos como hijos (as), hermanos (as), entre otros, representan una red de apoyo.

Para Domínguez (1991) las familias, en general, “brindan apoyo emocional (compañía) y material a las personas mayores” (citado en Guzmán et al., 2003, p.61). Este ha sido el caso de las PAM participantes, donde el respaldo de la familia durante el

proceso de jubilación ha sido fundamental, ya que les ha permitido enfrentar los cambios de manera más efectiva y, al mismo tiempo, ha influido positivamente en su calidad de vida.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

7.1.1 A manera general

Es vital resaltar que la revisión del estado de la cuestión proporcionó una visión más completa de las características de la población adulta mayor en la etapa de la vejez y del proceso de jubilación, de esta manera, ofreció elementos clave para orientar la presente investigación. Gracias a esto fue posible notar que en Costa Rica la mayoría de estudios que hay referentes a la jubilación se centran en los programas de preparación para este proceso.

El marco teórico-conceptual proporcionó un panorama necesario para poder comprender y hacer referencia al envejecimiento desde un enfoque de curso de vida, y a la vejez, como una etapa natural de la misma. Asimismo, facilitó concebir de una mejor manera el proceso de jubilación que vivencian las PAM sujetas de estudio y los elementos teóricos para comprender las diversas categorías que transversalizan el tema.

En cuanto a la metodología, el uso de las técnicas de recolección de datos permitió una exploración más profunda acerca de los temas tratados. La entrevista semiestructurada hizo posible recabar información de fuentes primarias sobre los aportes de AGEKO hacia la población adulta mayor. El grupo focal fomentó la interacción entre los y las participantes, creando un entorno seguro para compartir experiencias y generar conocimiento de manera colaborativa, mientras que, la entrevista a profundidad, brindó un espacio íntimo que facilitó a las personas participantes compartir experiencias más personales.

En cuanto al trabajo en equipo de las investigadoras, es importante señalar que colaborar juntas ha permitido optimizar el proceso. El hecho de laborar en conjunto dio paso a compartir perspectivas y profundizar en el análisis de la información a partir de la creación de espacios de discusión y debate sobre el tema, además del contacto con las personas participantes que fue muy provechoso y de grandes aprendizajes.

Ahora bien, como resultado de los análisis realizados en esta investigación, se detallaron los aportes de AGEKO dirigidos a la población participante, destacando el trabajo que realizan con las personas adultas mayores. Por otro lado, se han identificado

las principales características del contexto social que permea a las PAM participantes, así como las variadas experiencias subjetivas del proceso de jubilación que han vivenciado.

Partiendo de lo anterior, el estudio en cuestión ha permitido recuperar las vivencias relacionadas con el retiro laboral desde la propia perspectiva de los y las participantes, profundizando en cada caso específico. Al mismo tiempo, se han señalado aspectos en común, lo que amplía la comprensión del fenómeno de la jubilación al ofrecer una revisión integrada de los hechos.

En ese sentido, el estudio ha hecho posible validar las distintas experiencias que se han generado a partir del proceso de jubilación. Desde esta perspectiva, es imperante resaltar que este fenómeno no debe ser considerado como un proceso homogéneo, ya que se debe subrayar su diversidad. La jubilación es un fenómeno social que aborda aspectos subjetivos, dado que cada persona lo experimenta de acuerdo a su contexto social, historia de vida, educación, condición socioeconómica, entre otros factores que influyen en su vivencia.

Las consideraciones previas ofrecen una visión general de los principales argumentos sobre lo estudiado acerca del proceso de jubilación. Sin embargo, es crucial abordar de manera detallada cada uno de los objetivos planteados en esta investigación. De esta manera, en los siguientes párrafos, se exploran los aspectos más relevantes de los mismos.

7.1.2 Asociación Gerontológica Costarricense

La Asociación Gerontológica Costarricense surge como una entidad dedicada a la población adulta mayor, a partir de la necesidad de atender diversos aspectos que el Estado no cubría de manera satisfactoria. Desde su origen, se ha centrado en la promoción del envejecimiento activo y la participación social de las PAM.

Su estructura organizacional, misión, visión, valores, así como áreas de impacto y sus cursos coinciden en impulsar el bienestar y la calidad de vida de la población adulta mayor costarricense. Tiene un papel primordial en la formulación y seguimiento de políticas públicas vinculadas a mejorar las condiciones de vida de dicha población, siempre desde la promoción del envejecimiento activo que implica que los y las adultas mayores tengan un papel protagónico en cada proceso.

Lo anterior, incluye ofrecer cursos y talleres que fomentan su salud física, mental y social, donde desarrollan nuevas habilidades y establecen redes de apoyo para enfrentar

la etapa de la vejez. Existen diferentes cursos que tratan temáticas de tecnología, idiomas, práctica de deportes o actividades artísticas, con modalidades presencial o virtual, que se patrocinan a partir del autofinanciamiento y de la diversidad de alianzas estratégicas que permiten el sostén de la asociación.

Así, AGECO a través de sus programas impulsa a las personas adultas mayores a mejorar su calidad de vida, por medio de la validación de sus derechos, su protección y respeto. Además, se identifican diversos aportes que favorecen a las personas mayores durante su proceso de post-jubilación para que puedan adaptarse de una mejor manera a esta etapa, como por ejemplo, se fomenta la participación social de esta población desde las diferentes actividades que promueven la participación social activa en la asociación, así como en los diversos entornos sociales que les rodean, lo anterior les permite sentirse activos (as), creando una conexión con la sociedad, les reduce los sentimientos de soledad y aislamiento social y a la vez, se comparten espacios de ocio y recreación.

Aunado a lo anterior, los diversos espacios de participación de AGECO, así como los diferentes programas y cursos les incentiva la creación de redes de apoyo en diversos ámbitos, desde lo familiar, de amistad e institucionales. Estas redes fomentan el apoyo durante la etapa de post-jubilación que es primordial ante la incertidumbre del nuevo ritmo de vida al que se enfrentan.

Por otro lado, AGECO tiene un papel relevante en el ámbito político al actuar como referente de políticas públicas enfocadas en el envejecimiento activo. Los aportes de AGECO en este ámbito relacionados con las actividades post-jubilación, se centran en garantizar que las personas adultas mayores tengan un papel activo en la sociedad, incluyendo su participación en la vida política, la mejora de sus condiciones económicas, la defensa de sus derechos y el acceso a un envejecimiento digno y activo.

Cabe destacar que la Asociación se presenta como un espacio para el quehacer profesional de Trabajo Social que permite, desde sus distintas funciones, una intervención directa con la población adulta mayor. Por tanto, la Asociación Gerontológica Costarricense desde su diversidad de programas y servicios favorece a la inclusión de la población adulta mayor, es un espacio seguro y cómodo donde pueden aprender, divertirse, alzar sus voces y defender sus derechos. Un lugar que les recuerda lo importantes que son en nuestra sociedad y lucha por su bienestar integral.

7.1.3 Contexto Social

Se puede concluir que el contexto social de las PAM proporciona el marco en el que se desarrollan las diversas experiencias de ellos y ellas, ejerciendo una influencia considerable en sus comportamientos y en sus relaciones con los y las demás. Las diferentes condiciones que median la vida de los y las participantes inciden en la manera en la que desarrollan sus actividades en la cotidianidad y muchas han tenido que ser adaptadas luego de acogerse a la jubilación.

La vulnerabilidad social en los y las adultas mayores es una categoría que evidencia la exposición a riesgos que afectan su calidad de vida durante su jubilación. Como resultado de la investigación, es claro que dicha vulnerabilidad social se deriva de múltiples factores interrelacionados, como la insuficiencia de recursos económicos para subsistir, la limitación de acceso a servicios básicos y una dependencia financiera y laboral.

Se revela que a pesar de que la pensión es una fuente importante de ingreso para ellos y ellas, no siempre es suficiente para cubrir todas sus necesidades básicas. Deben enfrentarse a la transición de un salario fijo a una pensión mensual que implica una reducción significativa de sus propios ingresos, lo que ocasiona limitaciones en su economía y favorece a la dependencia en el apoyo familiar o en la búsqueda de trabajos informales.

Esta dependencia externa demuestra la insuficiencia de las pensiones actuales para lograr asegurar una independencia económica adecuada durante su vejez, lo que les sitúa ante una mayor exposición a enfrentar riesgos de pobreza, exclusión social e inseguridad económica donde deben priorizar gastos esenciales como alimentos y servicios básicos, restringiendo la posibilidad de disfrutar de otros servicios como internet o actividades recreativas, lo que solo aumenta la brecha social que los aleja del acceso a recursos y oportunidades en la actualidad.

Con respecto a la desigualdad de oportunidades, es evidente que la población adulta mayor enfrenta numerosas desigualdades en el acceso a diversos servicios, destacando especialmente la falta de oportunidades para obtener empleos formales, indicando que las oportunidades se vuelven prácticamente inexistentes en el mercado laboral. Un factor claro es la edad, ya que queda de manifiesto que esta se toma en cuenta para ser contratado (a), lo cual solo disminuye las oportunidades de acceder a un empleo para las PAM.

Asimismo, se refleja que la cultura costarricense reproduce una percepción de la vejez fundamentada en mitos, estereotipos, prejuicios centrados en un enfoque adultocéntrico y edadista, lo cual, solamente provoca el silencio de sus propias voces para expresar sus verdaderas necesidades y una limitación al reconocimiento de sus experiencias y aprendizajes. Por lo tanto, esta desigualdad abre paso a que los y las adultas mayores sean percibidos (as) como incapaces de tomar decisiones, irrespetando su autonomía y perjudicando su participación social.

Se reproducen mitos y prejuicios centrados en la desvalorización de su aporte social y laboral, percibiendo a las PAM como una carga económica y social, lo cual representa un gran impacto emocional, aumentando las desigualdades sociales y la violación de sus derechos. Las vivencias recuperadas reflejan que la discriminación se manifiesta en su vida cotidiana desde el rechazo y las faltas de respeto en diversos espacios públicos incrementando la violencia verbal y psicológica.

En cuanto al género este representa un impacto significativo en la identidad y define los roles sociales de las personas adultas mayores durante su jubilación. La manera en que los hombres y mujeres vivencian y se adaptan a su jubilación está determinada a partir de los roles de género socialmente aprendidos, asimismo, la jubilación se experimenta de manera diferente según cada género.

Las labores asociadas al cuidado y el trabajo doméstico tienden a intensificarse en las mujeres después de su jubilación, mientras que los hombres se espera que mantengan sus roles vinculados al ámbito del trabajo y la productividad, aunque también hay quienes mantienen comportamientos menos activos. No obstante, dichos roles de género han presentado cambios evolucionando con el tiempo, en donde muchos hombres asumen roles relacionados a lo que se considera “femenino” y muchas mujeres fomentan su independencia y mayor participación social, por tanto, se refleja una mayor flexibilidad en cómo asumen sus roles las PAM durante su jubilación.

Por otro lado, para las PAM el sentirse incluidos (as) socialmente, posterior a haberse jubilado, les facilita involucrarse en diversas actividades que les posibilita seguir activos (as). Estar incluidos (as) en diversos entornos con redes de apoyo social influye en su bienestar, favorece a su participación potenciando su independencia.

AGECO es un entorno en el que se sienten seguros (as), donde sus voces son escuchadas y se les da la importancia que merecen. La asociación les coloca como los y las protagonistas en sus diversas actividades proporcionándoles espacios libres de discriminación y de barreras sociales y culturales, fomentando el sentido de comunidad,

previniendo el aislamiento social, y, a la vez, brindándoles la oportunidad de disfrutar de una vida plena durante su etapa jubilatoria.

A partir del análisis de estas categorías se concluye que el contexto social juega un papel determinante en la forma en que cada persona adulta mayor vive el proceso de jubilación. Los recursos económicos, las diferentes fuentes de apoyo, los roles sociales, la cultura, entre otros factores, generan que la jubilación no sea experimentada de manera homogénea, al contrario, es un fenómeno social que está determinado por las diferentes categorías estudiadas que impactan en la vida cotidiana de cada persona adulta mayor.

7.1.4 Cambios Subjetivos

La subjetividad de cada PAM y los cambios de la misma posterior a su jubilación son intrínsecos y varían de una persona a otra. Lo anterior, dependiendo de sus experiencias previas, de factores emocionales y de cómo manejaron la transición hacia esta nueva etapa.

Sobre cómo se percibe el envejecimiento y la vejez se destaca que cambia cuando las personas llegan a la etapa de la adultez mayor, al inicio las PAM lo asociaban a la muerte y problemas de salud, pero al ser parte de esta población replantearon sus significados y le visualizan como la etapa de vida que favorece a nuevas experiencias y aprendizajes.

Asimismo, en cuanto a la jubilación identifican diversos significados lo que refuerza el claro resultado de esta investigación, quedando de manifiesto que la jubilación es un proceso individual. Cada persona adulta mayor lo experimenta de manera diferente desde su subjetividad.

La jubilación se presenta como una etapa de relajación que favorece al autodescubrimiento y crecimiento personal. Es percibida como una clara oportunidad para la búsqueda de intereses personales, la dedicación a actividades que se postergaron por las responsabilidades laborales, como atender su salud, tiempo de calidad con sus familias y amistades, participar de paseos y viajes, entre muchos más actividades y pasatiempos, ya que como menciona doña Marta, *“Porque igual como todas las etapas de la vida, niño, adolescente, adulto, adulto mayor, todas son etapas que uno tiene que disfrutar, que hay que vivir la vejez, enfocarse más en uno, en disfrutarla, en analizarla”* (Comunicación personal, junio 2024).

Las personas participantes al afrontar la jubilación mencionaron que sí tenían expectativas sobre cómo sería hacer frente a este proceso y muchas de las proyecciones se han logrado concretar. Por lo que, este no es un proceso que les haya generado sentimientos de angustia o temor porque se visualiza como una etapa natural en la vida.

Es importante resaltar que la mayoría de PAM no contaron con información previa sobre los procesos necesarios para la transición hacia la jubilación. Como resultado, tuvieron que adaptarse por su cuenta y gestionar la situación de la transición laboral basándose en sus propios conocimientos y experiencias. Dada esta situación de desinformación, se evidencia lo fundamental que resulta la planificación hacia la jubilación de manera anticipada.

En la misma línea, se resalta que los y las participantes no elaboraron un proyecto de vida antes de su jubilación, lo cual está relacionado con el punto anterior. El hecho de no contar con el acceso a este tipo de posibilidades puede generar consecuencias negativas, tanto a nivel personal como social, provocando falta de motivación para cumplir metas y aislamiento social, por ejemplo. Sin embargo, se identificó que, actualmente, están disfrutando de una jubilación gratificante a nivel personal, alcanzando las metas y aspiraciones que se habían propuesto, y han logrado establecer un sentido de pertenencia en esta nueva etapa.

La estabilidad financiera juega un papel primordial durante esta etapa debido a que influye en el bienestar y la calidad de vida de cada persona adulta mayor. La reducción de ingresos económicos limita la capacidad de las PAM para mantener su nivel de vida anhelado y favorece a la dependencia de familiares o trabajos informales para satisfacer sus necesidades básicas.

Aunado a lo anterior, se enfrentan a una adaptación a una nueva realidad económica que implica enfrentar desafíos, como, por ejemplo, una reorganización de sus gastos, donde se presenta la necesidad de la planificación financiera adecuada para lograr una jubilación cómoda, sin preocupaciones. Lo anterior con el objetivo de garantizar que las personas mayores logren vivenciar sus años de jubilación con dignidad y seguridad económica.

Por otro lado, es importante señalar que las PAM no vinculan la llegada de la jubilación con los problemas de salud que experimentan al momento de las entrevistas, ya que estos existían antes de su retiro. Sin embargo, reconocen que la etapa jubilatoria influye en la modificación de los hábitos diarios, muchos de los cuales están orientados hacia la mejora y prevención de la salud tanto física como mental.

Al considerar el estado de salud de las personas adultas mayores, se puede concluir que están experimentando una vejez saludable poniendo en prácticas hábitos como: comer sano, realizar actividades físicas y descansar plenamente. De esta manera, se reconoce la importancia de mantener una buena salud integral para disfrutar plenamente de la jubilación.

El disfrute del tiempo libre y el ocio durante la jubilación se caracterizan por ser una etapa de aprovechamiento para el crecimiento personal donde las PAM buscan mejorar aspectos relacionados a su bienestar físico, social y emocional. Es un tiempo que brinda las oportunidades necesarias para establecer nuevos intereses, retomar pasatiempos abandonados por la limitada vida laboral.

Las personas adultas mayores aprovechan su tiempo libre para actividades como: natación y caminatas, realizar manualidades, asistir a paseos y actividades sociales como charlas, talleres y fiestas con familiares o amistades cercanas. Es evidente que el trabajar limita el tiempo de las PAM y es la jubilación la que se presenta como un reajuste a un nuevo ritmo de vida que les favorece para crear nuevas amistades y descubrir actividades de su interés, o mantener antiguos.

Con relación al imaginario social sobre la vejez, la discriminación hacia las personas mayores está ampliamente aceptada en la sociedad, la misma tiene efectos dañinos sobre su bienestar físico, emocional y social. A la vez, puede afectar su participación en actividades sociales y, en términos generales, su calidad de vida.

Este tipo de actos les coloca en situaciones de vulnerabilidad y en una posición desfavorable frente a la sociedad, lo que resulta en que las personas mayores sean objeto de prejuicios, estereotipos, mitos y diferentes formas de violencia. En resumen, puede tener efectos perjudiciales extensos, afectando la salud, la participación social y el acceso a recursos y oportunidades, entre otros aspectos.

Relacionado al apoyo social, este es primordial al enfrentar la jubilación debido a que es el principal respaldo emocional para las personas adultas mayores. Son las redes de apoyo familiar, de amistad e institucional que ayudan en la adaptación y los desafíos que involucra la jubilación, reduciendo esos sentimientos de soledad, aislamiento social, tristeza o ansiedad que puedan surgir.

Es claro que, quienes cuentan con redes sólidas de apoyo, tienen una percepción positiva de la jubilación, favorecen a su sentido de pertenencia, a la seguridad y tranquilidad en esta etapa de vida. Lo cual, permite que las personas adultas mayores puedan disfrutar de su jubilación desde la empatía, compañía y comprensión.

El apoyo familiar es un elemento indispensable para una jubilación satisfactoria, la cual se presenta como un soporte emocional, social y económico. A partir del aporte de cada participante se puede resaltar que la familia es una fuente de seguridad que se caracteriza por ser un “refugio” que les brinda bienestar.

Aunque es claro que, no todas las familias son iguales y que sus características y dinámicas son distintas, cada una es un respaldo para que el o la adulta mayor pueda adaptarse a los nuevos cambios y desafíos con el proceso jubilatorio. Asimismo, es gracias a la jubilación que las PAM cuentan con mayor tiempo libre para reconectar con sus familiares y fortalecer esos lazos de apoyo esenciales para su vida cotidiana.

Con el análisis previo, se llega a la conclusión que las personas adultas mayores presentan cambios a nivel personal durante su proceso de jubilación. Se hace énfasis en que dichos cambios son únicos, dado que cada persona los experimenta de manera diferente. Dichas variaciones son inherentes a cada individuo (a), no obstante, eso no significa que siempre sean sobreentendidos, ya que los mismos pueden ser desafiantes y requerir tiempo para ser procesados.

Con base a los resultados de la investigación, se debe resaltar que el contexto social en el que se encuentran las PAM participantes afecta la forma en que actúan, toman decisiones y asimilan su entorno. Aunque la subjetividad es una característica inherente a cada persona, está influenciada no sólo por factores personales, sino también por elementos sociales y culturales.

A partir de lo expuesto se puede afirmar que el proceso de jubilación no se vivencia de igual forma entre las PAM. Sus experiencias en esta etapa varían puesto que, su estabilidad financiera, sus núcleos familiares, sus actividades de ocio, la distribución del tiempo, las fuentes de apoyo y el cómo disfrutaban día a día la etapa jubilatoria es completamente diferente y única.

Es fundamental destacar que esta investigación se centró en evidenciar la realidad que rodea y los cambios que enfrentan las personas adultas mayores con su jubilación, lo cual permitió conocer a profundidad sus experiencias particulares. Desde la profesión de Trabajo Social, las investigaciones sobre su relación con el tema jubilatorio son escasas, resaltando solamente dos tesis realizadas hace varios años desde la Escuela de Trabajo Social. Es por esto que, se consideró primordial ahondar en la temática desde las vivencias de la población adulta mayor, para identificar los resultados que reflejan las verdaderas necesidades a tomar en cuenta desde el quehacer profesional en el proceso

jubilatorio, con el fin de poder ser estudiadas en futuras investigaciones que puedan determinar nuestro rol como profesionales en la jubilación.

Esta investigación nos permitió identificar que la intervención desde Trabajo Social en procesos jubilatorios debe ser fundamentada desde una variedad de técnicas que permitan contribuir a una aceptación y adaptación a los distintos cambios que enfrentan las PAM, siendo abordado como un proceso dinámico y holístico, con distintos puntos de vista que incluya una valoración integral de la persona jubilada. De ahí que se cree necesario un diagnóstico integral de los y las jubiladas en los cambios que afrontan en esta etapa y que impactan a nivel físico, psicológico y social.

Además, se pudo determinar la necesidad de una atención gerontológica que permita prevenir e intervenir de manera eficiente y oportuna en la población adulta mayor, donde se ofrezca a los futuros (as) jubilados (as) y sus familiares un conocimiento práctico, una mayor participación y toma de decisiones sobre la nueva etapa de su vida. Lo anterior, desde un equipo multidisciplinario para fortalecer esa interacción entre las PAM y sus familias como redes de apoyo vitales para que, cuando alcancen su jubilación, sean más autónomas y cuenten con las oportunidades para un papel activo en la sociedad.

Una de las tareas del o la Trabajadora Social es fortalecer el mantenimiento y crecimiento de la libertad de las personas adultas mayores, por lo que son necesarias las iniciativas que promuevan la educación y sensibilización para la eliminación o, al menos, la reducción de mitos, estereotipos y prejuicios que limitan sus libertades y disfrute de sus derechos. La intervención a nivel social y comunitario mediante la construcción de campañas de concienciación busca lograr una mayor aceptación del proceso de envejecimiento y de la jubilación en nuestra sociedad.

Asimismo, la jubilación, aunque es un proceso esperado, puede generar desafíos en diversos aspectos a nivel emocional, social y económico. El rol de la profesión tiene un papel fundamental en la etapa de post-jubilación porque permite a las PAM una orientación y asesoramiento para gestionar los distintos cambios que enfrentan por esta nueva etapa, además de que se incentiva a determinar sus metas, sueños por cumplir y la organización de su tiempo libre.

Por lo tanto, es necesaria la atención y la evaluación individualizada para comprender las vivencias particulares de cada persona, tomando en cuenta la influencia de su contexto social.

De esta manera, se pueden identificar las nuevas necesidades de las personas adultas mayores, con el fin de acompañarles, desde la profesión, durante su proceso de

post jubilación, mediante la construcción de múltiples estrategias para develar en conjunto ese nuevo sentido de vida, y reconstruir ese proyecto vida que apenas inicia, para así alcanzar como consecuencia, mejorar la calidad de vida en esta última etapa del ciclo vital.

7.2 Recomendaciones

Acorde con los resultados y conclusiones que se obtuvieron mediante el desarrollo de la investigación, a continuación, se mencionan algunas recomendaciones:

7.2.1 Al Estado y la sociedad civil

- Se recomienda la intervención del Estado en las condiciones sociales y económicas que enfrentan las personas adultas mayores. Es necesario la creación de políticas y acciones estatales para lograr el disfrute de sus derechos con iguales condiciones para hombres y mujeres, donde no se fomenten las desigualdades sociales, tanto en los temas laborales, como en los sistemas educativos. Asimismo, se requiere transformar el mercado laboral para que ofrezca oportunidades reales a todas las personas trabajadoras, sin que un factor determinante sea la edad.
- Para hacer frente a los desafíos económicos, es fundamental implementar educación financiera desde etapas tempranas de la vida laboral, en donde se enseñe sobre la planificación para asegurar que las personas próximas a jubilarse comprendan la importancia del ahorro y las inversiones a largo plazo. No obstante, para asegurar una vejez satisfactoria es primordial que el Estado intervenga de urgencia en el fortalecimiento de los sistemas de pensiones para asegurar una mayor cobertura que garantice la seguridad financiera, la inclusión y eficiencia para responder a las verdaderas necesidades de las personas adultas mayores en su transición a la jubilación.
- Es crucial promover una imagen más realista y positiva del envejecimiento con el objetivo de romper mitos, prejuicios y estereotipos, así como actos de violencia que afectan la calidad de vida de la población adulta mayor costarricense. Para esto, es esencial promover la inclusión y equidad donde todas las personas,

independientemente de su edad, puedan vivir con respeto y dignidad, esto a través de la educación y sensibilización para reconocer la diversidad en etapa de la vejez.

7.2.2 A las empresas e instituciones

- Se incentiva a las empresas costarricenses o cualquier lugar de trabajo a intervenir en la preparación inicial de la persona trabajadora hacia su jubilación, ser parte del antes, durante y después de todo lo que involucra el proceso jubilatorio, donde se les informe sobre aspectos como las leyes, las políticas y sus derechos plenos como personas ciudadanas y trabajadoras.
- Se recomienda la creación de programas, charlas o talleres de capacitación dirigida a la población próxima a jubilarse que se adecue a su realidad y sus verdaderas necesidades, abordando el ámbito personal, social y económico. Además, donde exista una guía para los pasos a seguir en cuanto a trámites administrativos dependiendo de cada régimen de pensión y un asesoramiento financiero, apoyo emocional para enfrentar los nuevos cambios y, principalmente, una planificación de actividades post-jubilación, es decir, un proyecto de vida que les brinde seguridad y propósitos en esta etapa.
- Es necesario que las diversas instituciones que trabajen con población adulta mayor, ofrezcan un enfoque integral en su atención y prestación de servicios, abarcando aspectos sociales, emocionales y culturales para promover la salud y mejorar la calidad de vida de las PAM. Para lograr esto, es importante que se reconozca y acepte el envejecimiento como un proceso que afecta a todas las generaciones, y considerar la vejez como una fase en la que se pueden fortalecer las habilidades de esta población.
- Se sugiere reforzar el trabajo de las redes interinstitucionales que colaboran con las personas mayores, para ampliar su cobertura de atención y proporcionar una gama más amplia de opciones innovadoras que se ajusten a las necesidades de esta población.

7.2.3 A la Escuela de Trabajo Social

- Es crucial para la Escuela de Trabajo Social profundizar en el tema de envejecimiento y vejez para identificar propuestas claras de intervención social,

reconocer las distintas necesidades de las PAM, sus cambios sociales, económicos, tecnológicos, redes de apoyo y relaciones interpersonales.

- Se recomienda abrir cursos centrados en la población adulta mayor que permita conocer sus características, necesidades, enfoques y procesos a los que se enfrentan, siendo uno de ellos el tema jubilatorio.
- La creación de Trabajos Comunitarios Universitarios que permitan a los y las estudiantes conocer, aprender y aportar en organizaciones, instituciones o espacios vinculados a temas jubilatorios con población adulta mayor, desde la construcción de cursos, actividades y programas para su debida preparación.
- El aporte de esta investigación le permite a la Escuela nuevos conocimientos de la población de interés, para el estudio de las acciones, proyectos y programas vinculados a la jubilación con el fin de conocer su incidencia en los distintos ámbitos de la vida.

7.2.4 A las personas estudiantes en procesos de investigación

- Al haber pocas investigaciones relacionadas al ámbito temático del presente TFG, se subraya la necesidad de estudiar más a fondo estos temas con el fin de contribuir al bienestar integral de las personas adultas mayores jubiladas, fomentar su calidad de vida y promover los lugares e instituciones que ya existen con el fin de que toda la población las pueda conocer, principalmente los y las adultos mayores. De esta manera, se sugiere a los y las investigadoras que dirijan sus investigaciones en el mismo campo de estudio de este TFG que aborden aspectos sobre:
 - Intervención de Trabajo Social en la jubilación
 - Planificación financiera para la jubilación.
 - Implicaciones psicosociales provenientes del proceso de jubilación.
 - Actividades post-jubilación y expectativas personales.
 - Experiencias de jubilación en diferentes culturas y/o países.
 - El papel de las instituciones en la gestión de los fondos de pensiones.

7.2.5 A las personas profesionales en Trabajo Social

- Participar de manera activa en el desarrollo de políticas sociales inclusivas que fomenten una mayor participación de la población adulta mayor en diversos

procesos sociales. Además, dichas políticas deben estar basadas en el enfoque de envejecimiento activo y de curso de vida tomando en cuenta que el envejecimiento es multigeneracional.

- Realizar investigaciones científicas sobre la jubilación y sus repercusiones, así como desarrollar y/o mejorar las intervenciones dirigidas a personas que se están jubilando o que ya lo han hecho. Lo anterior permitirá abordar sus necesidades desde un enfoque integral, resaltando sus demandas con el fin de ofrecer respuestas a las mismas tomando en cuenta su realidad.
- En cuanto a la intervención de Trabajo Social en el proceso jubilatorio se recomienda:
 - Brindar información, orientación y asesoramiento sobre el tema jubilatorio, los derechos laborales y recursos sociales con los que cuenten las personas adultas mayores y guiar en el asesoramiento para sus dudas o demandas planteadas, así como la gestión orientada a la tramitación de recursos que fortalezcan para la atención e intervención social.
 - Trabajar en la prevención y detección de los diferentes problemas sociales que puedan dificultar su bienestar desde los diagnósticos, estudios y valoraciones con el objetivo de determinar acciones que permitan intervenir a tiempo para su protección y calidad de vida.
 - Ofrecer una atención directa e integral que busque potenciar su desarrollo de capacidades, habilidades y facultades para fortalecer su autonomía y toma de decisiones.
 - Intervenir en la planificación desde el diseño de planes, programas, servicios y políticas sociales que promuevan la inclusión y participación social, así como el trabajo en comunidades y grupos para informar y promover un envejecimiento y un proceso jubilatorio cómodo y tranquilo.
 - Promover los cursos de preparación para la jubilación donde se le brinde acompañamiento a la persona jubilada para su adaptación a esta nueva etapa, abordando temáticas vinculadas a la planificación financiera, proyecto de vida, gestión de las emociones, organización del tiempo y demás aspectos que sea dirigido a empresas y a cualquier persona que lo solicite.

- Atención y apoyo individualizado a las personas jubiladas en la elaboración de su proyecto de vida, donde puedan identificar sus nuevas metas y estrategias para el afrontamiento de su transición a la jubilación.
- Creación de grupos de apoyo que permitan a las personas compartir sus experiencias, sentirse apoyados (as), establecer nuevas redes de apoyo y brindar un espacio seguro y cómodo donde aprender e informarse para el enfrentamiento de su jubilación.
- Acompañar a las personas jubiladas y sus familias para comprender y enfrentar los nuevos cambios provocados por la jubilación, así como establecer redes de apoyo que son fundamentales en este proceso tanto a nivel personal como institucional.

7.2.6 A AGECO

- Se impulsa a la Asociación Gerontológica Costarricense a acompañar a las personas adultas mayores en su proceso de jubilación desde la promoción de cursos, actividades y charlas. Lo anterior por medio de programas de educación financiera donde se promueva un buen manejo del presupuesto para su jubilación, asesorías personalizadas para apoyar a las PAM a entender los trámites que deben hacer con relación a su régimen de pensiones y crear grupos de apoyo que sean espacios seguros para compartir experiencias vinculadas a la jubilación.
- Asimismo, es necesario llevar a cabo investigaciones que ayuden a aclarar información relacionada con las experiencias y preocupaciones que enfrentan las PAM al jubilarse, de este modo, será más fácil diseñar acciones que aborden de manera efectiva el proceso de jubilación. En esta misma línea, también se incentiva la creación de redes y alianzas institucionales que promuevan programas de capacitación, eventos con expertos (as) en temas jubilatorios y derechos laborales para informar a la población.

7.2.7 A las personas próximas a jubilarse

- Informarse sobre los diferentes trámites administrativos que se deben realizar con antelación para su debida jubilación.

- Comprender que cada proceso de jubilación es particular en el que influyen diversidad de categorías, por lo que no debe compararse con otras personas que se están jubilando, sino vivenciar su proceso de jubilación como propio y único.
- Considerar cursos o actividades relacionadas al tema jubilatorio con el objetivo de recibir asesoramiento sobre el proceso jubilatorio.
- Construir un proyecto de vida con metas definidas, organización del tiempo libre con el desarrollo de hobbies, nuevas habilidades y viajes o paseos.
- Desarrollar hábitos saludables con la práctica de ejercicios regularmente y una buena alimentación.
- Fortalecer sus redes de apoyo tanto familiares, de amistades y comunales, así como crear nuevas relaciones sociales con la participación de grupos de apoyo para evitar el aislamiento.
- Planificación financiera para adaptar sus gastos a sus nuevos ingresos como es la pensión, informarse sobre sus posibilidades de ahorros con el fin de maximizar sus ingresos y disfrutar de una jubilación tranquila.

REFERENCIAS

- Acuña, H., & Zúñiga, Á. (s.f). *Igualdad de Oportunidades y Desigualdad de Ingresos en Chile: El Caso de los Pueblos Indígenas y de las Personas con Discapacidad*. <https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/btca/txtcompleto/mideplan/iguald.oport-desiguald.ingr.pdf>
- Adorno-Muñoz, P. (2018). *Redefiniendo la jubilación: Manual de intervención grupal para consejeros(as) profesionales licenciados(as)*. [Tesis de grado, Universidad de Puerto Rico]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Aguilar, Y., & Gamboa, Y. (2007). *Influencia Sociofamiliar de la Jubilación en las Maestras Pensionadas*. [Tesis de grado, Universidad de Costa Rica]. <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-l-2007-10.pdf>
- Alarcón, Y., Suárez, A., & Reyes, Lizeth. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial? *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37 (5), 505-511. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55963207012>
- Alfaro, N., & Espinoza, R. (2020). *Informe de encuesta componentes psicosociales de la calidad de vida de las personas mayores en Costa Rica 2019*. Repositorio de la UNA. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/18067>
- Alfaro, S., & Alpízar, K. (2023). *Informe Reconstrucción del Proceso de Gestión de Aprendizaje y del Conocimiento*. Asociación Gerontológica Costarricense.
- Alonso, E. (2016). *El nuevo reto del Trabajo Social ante el envejecimiento: intervenir en la preparación a la jubilación*. [Tesis de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/19402>
- Alpízar, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. *Revista de la Facultad de Ciencias Sociales Universidad Nacional*, Vol. 31, N°.42, (15-26), ISSN: 1409-3928. Universidad Nacional, Costa Rica. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/3987/3829>

- Alvarado, A., & Salazar, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Álvarez, R. (2006). Aportes del trabajo social en los “cursos de preparación a la jubilación” una experiencia en Andalucía. *Acciones e investigaciones sociales, N° Extra 1*.
- Alves, E., Pavarini, S., Luchesi B., Ottaviani, A., Cardoso, J., Inouye, K. (2021). Duration of night sleep and cognitive performance of community older adults. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*; 29. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.4269.3439>.
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/js8RQDyNF5pghv9cvC8Y8Gz/?format=pdf&lang=es>
- Andreu, M., Pedra, 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*, vol. 26, n° 1, pp. 80-88.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/91981>
- Annegues, A., Rodríguez, V., & Souza, W. (2017). Consideraciones sobre la desigualdad de oportunidades: nueva evidencia. *Revista de la CEPAL N° 121*.
<https://www.cepal.org/es/publicaciones/41150-consideraciones-la-desigualdad-oportunidades-nueva-evidencia>
- Araújo, L., Rojano, Á., & De los Reyes, H. (2020). La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales. *Pensamiento y gestión*, N.º 47. ISSN 1657-6276
- Araya, B., & Jiménez, M. (2005). *El enfoque de derechos desde las organizaciones no gubernamentales que trabajan con personas adultas mayores en Costa Rica* (Tesis de grado). Universidad de Costa Rica.
- Arias, C. (2009). LA RED DE APOYO SOCIAL EN LA VEJEZ. APORTES PARA SU EVALUACIÓN. *Revista de Psicología da IMED*, vol.1, n.1, p. 147-158.
- Arias, M., & Gutiérrez, Y. (2020). Envejecimiento saludable basado en el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y el reforzamiento de prácticas saludables de un

grupo de personas adultas mayores. *Población y Salud en Mesoamérica*, 17(2).

Doi: <https://doi.org/10.15517/psm.v17i2.39979>

Asociación Gerontológica Costarricense (2023). *Nuestro quehacer institucional*.

Ageco.org. <https://ageco.org/nuestra-labor/>

Asociación Gerontológica Costarricense (2023). *Su quehacer y sus principales impactos en la población*. Ageco.org <https://ageco.org/>

Asociación Gerontológica Costarricense. (2020). Informe de labores 2019.

Asociación Gerontológica Costarricense. (2020). *Informe de labores 2019*. San José, Costa Rica. 2020. <https://ageco.org/informe-anual/>

Asociación Gerontológica Costarricense. (2022). *Breve historia de AGECO*.

<https://ageco.org/envejeciendo-activamente-en-mi-comunidad/>

Asociación Gerontológica Costarricense. (2022). *Código de ética*. <https://ageco.org/wp-content/uploads/2023/01/codigoetica.pdf>

Asociación Gerontológica Costarricense. (2022). *Nuestra labor*.

<https://ageco.org/envejeciendo-activamente-en-mi-comunidad/>

Asociación Gerontológica Costarricense. (2023). *Incidencia Política*. Ageco.org.

<https://ageco.org/incidencia-politica/>

Asociación Gerontológica Costarricense. (2023). *Junta Directiva*. <https://ageco.org/junta-directiva/>

Asociación Gerontológica Costarricense. (2023). *Nuestro personal*.

<https://ageco.org/nuestro-personal/>

Astúa, E., & Sánchez, Y. (2019). *Factores endógenos y exógenos que intervienen en el ajuste del Proyecto de Vida de cuatro personas ex funcionarias de la Universidad Nacional en la primera fase de la jubilación durante el 2018*. [Tesis de grado, Universidad Nacional]. Repositorio de Universidad Nacional, <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/15274>

- Aurenque, D. (2020). Fenomenología de la vejez y el cuerpo como anclaje al tiempo: “Se debe ser viejo para reconocer lo breve que es la vida”. *Valenciana*, 3(27), 147-168. <https://doi.org/10.15174/rv.v13i27.479>
- Ayala, E. (2016). *CONCIENCIACIÓN DE LA VIOLENCIA VERBAL A TRAVÉS DE COMUNIDADES DE APRENDIZAJE*. [Tesis de grado, Universidad de Sevilla]. depósito de Investigación, <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/63059/TFG%20ELENA%20AYALA%20CUADRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Baeza, M. (2000). *Los caminos invisibles de la realidad social. Ensayo de sociología profunda sobre los imaginarios sociales*. Santiago de Chile, Chile: Ediciones Sociedad Hoy.
- Banco de Desarrollo de América Latina. (CAF). (2020). Los sistemas de pensiones y salud en América Latina. Los desafíos del envejecimiento, el cambio tecnológico y la informalidad. *Reporte de Economía y Desarrollo*. <https://scioteca.caf.com/bitstream/handle/1234567>
- Bejarano, G., & Víquez, R. (1996). Las Organizaciones No gubernamentales ante el Nuevo Rol del Estado. En: *Revista Parlamentaria. Volumen 4. N° 2*. Asamblea Legislativa. República de Costa Rica.
- Beltrán, A., & Rivas, A. (2013). Intergeneracionalidad y multigeneracionalidad en el envejecimiento y la vejez. *Tabula Rasa*, N. 18, Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca Bogotá, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/396/39629177014.pdf>
- Bódalo, E., & Caravaca, C. (2012). La intervención preventiva desde el Trabajo Social en los conflictos surgidos en la jubilación. *Documentos de Trabajo Social*, N° 51. ISSN 1133-6552.
- Brenes, A. (s.f). *Seguridad Social y Política Social*. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/n572000/art1.pdf>
- Brenes, M. (2021). *Factores que intervienen en el proceso de jubilación en cuatro personas adultas mayores del Programa de Atención Integral de la Persona*

- Adulta Mayor: Un análisis desde el modelo adaptativo Atchley*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio de la Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/22867>
- Brenes, M., Meneses, S., Rojas, A., & Solera, N. (2019). Intervención para el acompañamiento en la etapa de jubilación dirigida al Benemérito Cuerpo de Bomberos de Costa Rica. *REV. HUMANITAS*, 16 (16): pp. 76-93. ISSN 1659-1852
<https://revistahumanitas.ucatolica.ac.cr/index.php/humanitas/article/view/442>
- Brigeiro, M. (2005). “Envejecimiento exitoso” y “tercera edad”: Problemas y retos para la promoción de la salud. *Invest Educ Enferm*; 23(1): 102-109.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1313925>
- Brume, M. (2019). *Estructura organizacional*. Institución Universitaria Itsa.
<https://www.unibarranquilla.edu.co/docs/ESTRUCTURA-ORGANIZACIONAL.pdf>
- Calvo, M., Chinchilla, M., Coto, G., & Pacheco, E. (1993). *Las organizaciones no gubernamentales y su participación en la gestión de la política social costarricense*. <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-l-1993-01.pdf>
- Campos, C., Contreras, E., & Rodríguez, M. (1998). *Preparación para la jubilación en la empresa privada: DEMASA*. [Tesis de grado, Universidad de Costa Rica].
https://www.researchgate.net/publication/349964556_Manual_de_preparacion_para_la_jubilacion_en centros_de_trabajo_publicos_y_privados_de_Costa_Rica
- Campos, M. (2015). *Intereses y Necesidades Educativas de los Adultos Mayores de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO)*. [Tesis de grado, Universidad Católica de Costa Rica Anselmo Llorente y La Fuente].
- Campuzano, M. (2009). *Significados y creencias frente al proceso de jubilación en parejas de jubilados*. [Tesis de grado, Universidad de La Sabana].
<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/7489/124051.pdf;jsessionid=7174EE37BB0912B1C6A1265ABFB965D9?sequence=1>

- Carmona, C., Cely, J., Nemequen., & Sanabria, W. (2008). Características del proceso de duelo por pérdida de actividad laboral que se presenta en población en proceso de pre-jubilación del dane. *Umbral Científico*, (12),101-116. ISSN: 1692-3375.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30401209>
- Carrillo, M., León, M., & Calderón, O. (2013). *Percepción de la persona adulta mayor sobre si misma y su situación: Un estudio desde el enfoque de derechos*. Repositorio de la UNA. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/7267>
- Carvajal, M., Morales, C., Vargas, J., & Xie, A. (2018). "Propuesta de mejora al sistema de control interno, con el propósito de generar información confiable para la toma de decisiones de la Asociación Gerontológica Costarricense". [Tesis de grado, Universidad de Costa Rica].
- Castro, P., Krause, M., & Frisancho, S. (2015). Teoría del Cambio Subjetivo: Aportes desde un Estudio Cualitativo con Profesores. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(2), 363-379. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v24n2/v24n2a09.pdf>
- Cerdas Cruz, R. (2012). Del Estado intervencionista al Estado empresario (notas para el estudio del Estado en Costa Rica). *Anuario De Estudios Centroamericanos*, 5(1), 81–97. Recuperado a partir de
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/anuario/article/view/3324>
- Cerdas, S. (2019). *Vivencia del envejecimiento. Una indagación Etnopsicoanalítica con personas adultas mayores de Isla Caballo en el Golfo de Nicoya* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional]. Repositorio de la UNA.
<https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/20259>
- Cernas, R. (2022). *Análisis de la Ley 7935, Ley Integral para la persona Adulta Mayor Protección de los derechos de la Persona Adulta Mayor y Necesidad de implementar mecanismos de protección especial ante escenarios de violencia dentro del ámbito del Derecho Administrativo* [Tesis de licenciatura, Universidad Hispanoamericana]. Recuperado de
<http://13.87.204.143/xmlui/bitstream/handle/123456789/7018/DER%20-%20200708.pdf?sequence=1>

- Chiesa, R., & Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 365-388.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622008000300006&lng=es&tlng=es.
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (CONAPAM). (2003). *Folleto #2 "Proceso de envejecimiento: Camino a la Vejez"*. Departamento de Promoción, Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. Presidencia de la República, Costa Rica.
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (CONAPAM). (2011). *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2011-2021*. https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/02/Prestaciones_PolNac_EnvVejez2011-2021.pdf
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (CONAPAM). (2023). *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2023-2033*.
https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/politica_nacional_envejecimiento_y_vejez_web_0.pdf
- Coral, D. (2016). *Guía para hacer una revisión bibliográfica*. Universidad El Bosque. Guías Laboratorio de pensamiento y lenguajes. Primera Edición. Bogotá, Colombia. <https://lpl.unbosque.edu.co/wp-content/uploads/09-Guia-Revisio%CC%81n-bibliografica.pdf>
- Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2008). *LEY INTEGRAL PARA LA PERSONA ADULTA MAYOR N° 7935*.
<https://www.corteidh.or.cr/tablas/23788.pdf>
- Crego, A., & Alcover, C. (2004). La experiencia de prejubilación como fenómeno psicosocial: estado de la cuestión y propuesta de un marco teórico para la investigación. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, Vol. 20, N° 3, ISSN: 1576-5962.

- Crego, A., & Alcover, C. (2008). *Vidas reinterpretadas: una aproximación psicosocial a las experiencias de prejubilación*. Dykinson. <https://elibro-net.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/es/lc/sibdi/titulos/34265>
- Cruz, R. (2011). Retiro laboral y Ajuste a la Jubilación de Hombres y Mujeres en la Mediana Edad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(1), 1-28. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44718060016>
- Dávila, D. (2013). "Aprendizaje a lo largo de la vida". Antecedentes y desafíos para la universidad de hoy. *Ciencia y Cultura*, núm. 30, pp. 87-101. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425839843005>
- De Sena, A. (2020). *Vulnerabilidad, pobreza y políticas sociales*. Colección Grupos de Trabajo. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20201217014006/Vulnerabilidad-pobreza.pdf>
- Díaz, C. (2018). Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista Universum. *Rev. gen. inf. doc.* 28(1): 119-142.
- Díaz, J. M. (2021). *Proyecto gerontológico de preparación para la jubilación, centrado en el proyecto de vida, para personas funcionarias del Instituto Nacional de Aprendizaje* (Trabajo final de graduación, Maestría Profesional en Gerontología). Universidad de Costa Rica, Sistema de Estudios de Posgrado. https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/85395/TFIA_Jacqueline_DiazValerio.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Inv Ed Med* 2(7):162-167. <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
- Dotta, A., & Monge, A. (2020). La participación ciudadana de las personas mayores como mecanismo de exigibilidad de derechos. *Revista Costarricense De Trabajo Social*, (37). <https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/363>
- Dotta, A., Monge, A., González, G., & Zeledón, M. (2023). *Fundamento teórico-normativo del Proceso de Derechos Humanos y Proyección Social*. Asociación

Gerontológica Costarricense. Proceso de Derechos Humanos y Proyección Social.

- Duro, S. (2022). *¿Qué es alfabetización digital y por qué es importante?* Semrush Blog. <https://es.semrush.com/blog/alfabetizacion-digital-que-es/>
- Erausquin, C., Sulle, A., & Garcia, L. (2016). La vivencia como unidad de análisis de la conciencia: sentidos y significados en trayectorias de profesionalización de psicólogos y profesores en comunidades de prácticas. *Anuario de Investigaciones*, XXIII, <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369152696009.pdf>
- Estrada, O. (2005). Generatividad, mitos y tradición en la fenomenología de Husserl. *Revista Estudios. Universidad de Costa Rica*. No. 18-19. pág. 105-112. ISSN: 1659-1925.
- Estrada, O. (2008). El modelo del mundo familiar en la fenomenología de Husserliana. *Revista Estudios*, Universidad de Costa Rica. No. 21, pág. 149-155, ISSN: 1659-1925/2.
- Falla, U. (2019). Investigación social e intervención profesional: categorías centrales en la praxis del trabajo social. *Tabula Rasa*, 31, 271-288. DOI: <https://doi.org/10.25058/20112742.n31.11>
- Fernández, X., & Robles, A. (2008). *I Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica*. San José, Costa Rica. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/I%20Informe%20estado%20de%20situaci%C3%B3n%20de%20la%20persona%20adulta%20mayor%20en%20Costa%20Rica.pdf>
- Filardo, C. (2011). Trabajo Social para la Tercera Edad. *Documentos de Trabajo Social: Revista de Trabajo Social y Acción Social*, ISSN 1133-6552, N°49, pp. 204-219. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4111475>
- Flick, U. (2007). Introducción a la investigación cualitativa. Madrid: Morata Paideia, p. 89-109. <http://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/103/2013/03/INVESTIGACIONCUALITATIVAFLICK.pdf>

- Flick, U. (2015). *El diseño de Investigación Cualitativa*. Madrid, España: Ediciones Morata.
- Fuentes, J., & Navarro, N. (s.f). *Los mitos y estereotipos sobre la vejez en los medios de comunicación y la importancia de la educación intergeneracional*.
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/fuentes-mitos-01.pdf>
- Fundación Cáritas para el Bienestar del Adulto Mayor (FUNBAM). (2005). *GUÍA DE APRENDIZAJE NO FORMAL PARA ADULTOS MAYORES*. México DF,
[https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Guia Redes Adulto Mayor.pdf](https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Guia%20Redes%20Adulto%20Mayor.pdf)
- García, G. (2019). Aproximaciones al concepto de imaginario social. *Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*, 19 (37), 31-42.
<https://www.redalyc.org/journal/1002/100264147005/html/>
- García, V. (2020). *¿Cuáles son las principales condiciones y necesidades de los adultos mayores en el país?* Universidad de Costa Rica.
<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/10/12/cuales-son-las-principales-condiciones-y-necesidades-de-los-adultos-mayores-en-el-pais.html>
- Giral, B. (2020). El sentido de lo político: una aproximación fenomenológica. *Eikasia Revista de Filosofía*, N° 94. <https://www.revistadefilosofia.org/94-10.pdf>
- Gómez, J. (2013). DISCRIMINACIÓN POR RAZÓN DE EDAD, PERSPECTIVA DE GÉNERO Y PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS COLECTIVOS LABORALES PARA ADULTOS MAYORES, UNA VISIÓN MEXICANA. *Anales de la Facultad de Derecho*, pp. 89-102; ISSN: 0075-773X
- Gómez, L. (2010). Consentimiento informado, anonimato y confidencialidad en investigación social. La experiencia internacional y el caso de la Sociología en Argentina. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, núm. 44, pp. 1-30.
<https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950240001.pdf>
- González, L. (2014). *Instrumentos de descripción archivística: Las Guías*. Bibliopos: Biblioteca de recursos para Bibliotecarios y Opositores; Bibliopos.
<https://www.bibliopos.es/instrumentos-de-descripcion-archivistica-las-guias/>

- González, R. (2023). *Operativización del trabajo en AGECO: Trayectoria, rupturas e innovación en una organización no gubernamental*. Revista Costarricense De Trabajo Social, (42), 2–15.
<https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/426>
- Goñi, M. (2015). *Alimentación en la tercera edad*. Cinfasalud.
<https://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentacion-en-la-tercera-edad/>
- Guerrero, M. (2017). La Cultura Organizacional, su importancia en el desarrollo de las empresas. *INNOVA Research Journal*, 2, 3, 110-115.
- Guerrero, N., & Yépez, M. (2015). Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud. *Rev Univ. salud*;17(1):121-131.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072015000100011
- Guzmán, J., Huenchuan, S., & Montes de Oca, V. (2003). Redes de Apoyo Social de las Personas Mayores: Marco Conceptual. *Notas de Población*, N° 77.
<https://repositorio.cepal.org/entities/publication/d77edfec-51d8-4981-bf4e-9449cab3219b>
- Ham, R., & González, C. (2008). Discriminación en las edades avanzadas en México. *Papeles de POBLACIÓN No. 55*.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v14n55/v14n55a3.pdf>
- Hamui, A., & Varela, M. (2012). La técnica de grupos focales. *Inv Ed Med* 2(1),
- Hemilse, M. (2011). *El proceso de codificación en investigación cualitativa*. Eumed.net.
<https://www.eumed.net/rev/cccss/12/mha2.htm>
- Hernández, G. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, Vol. 27, N°2, ISSN: 1131-8635.
- Hernández, N. (2017). *La intervención del Trabajo Social Gerontológico y las relaciones familiares de los jubilados en el Programa de Promoción del envejecimiento activo del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social Ambato*. [Tesis de grado, Universidad de Técnico Ambaro]. Repositorio de Universidad de Técnico

- Ambaro. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25985/1/FJCS-TS-218.pdf>
- Hidalgo, J. (2014). *El envejecimiento: aspectos sociales*. San José: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Huenchuan, S. (2022). *Visión multidisciplinaria de los derechos humanos de las personas mayores*. (ed.). Ciudad de México, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).
- Intriago, G. & Loor, L. (2021). Intervención del trabajador social en el bienestar socioemocional de los adultos mayores. *Socialium*, 5(2), 217-236.
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.2.924>
- Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. – 1ed. Bogotá: Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano - CINDE. <https://repository.cinde.org.co/handle/20.500.11907/2121>
- Lambert, César. (2006). Edmund Husserl: la idea de la fenomenología. *Teología y Vida*, Vol. XLVII, 517 - 529. <https://www.scielo.cl/pdf/tv/v47n4/art08.pdf>
- Ley N.º 7935, Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (25 de octubre de 1999).
http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=43655
- Luján, I., & González, E. (2013). Apoyo de la familia en el tránsito a la jubilación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 2, núm. 1, pp. 287-295
- Luque, B. (2022). *Adaptarse a la jubilación*. Vitaliza Psicología de la Salud. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/clinica/adaptarse-a-jubilacion>
- Madrigal, M. (2010). Ingresos y bienes en la vejez, un acercamiento a la configuración de la seguridad económica de los adultos mayores mexiquenses. *Papeles de población*, Vol.16, n.63.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000100005

- Madriz, P., & Castro, N. (2010). *Las transformaciones en el contrato y contratación laboral de profesionales en Trabajo Social en entidades públicas (MEP, CCSS y Poder Judicial)* [Tesis de grado, Universidad de Costa Rica].
<https://docplayer.es/66079547-Universidad-de-costa-rica-facultad-de-ciencias-sociales-escuela-de-trabajo-social-las-transformaciones-en-el-contrato-y-contratacion.html>
- Maldonado, M., Enríquez, R., & Camacho, E. (2019). *Vejez y envejecimiento*. ITESO - Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. <https://elibro-net.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/es/lc/sibdi/titulos/130071>
- Marlasca, A. (2002). *Introducción a la Bioética*. Universidad Nacional de Costa Rica. ISBN 9968-26-007 X.
https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/2886/recurso_975.pdf?sequence=1
- Martín, M. (2007). *Envejecimiento y derechos humanos: otras perspectivas necesarias* [Tesis doctoral, Universidad Estatal a Distancia]. E-spacio. <http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:ED-Pg-DeryCSoc-Mmartin>
- Martínez, A. (2023). *Tras dos años de atrasos, Costa Rica estrena Política Nacional de Envejecimiento y Vejez*. Delfino.cr. <https://delfino.cr/2023/11/tras-dos-anos-de-atrasos-costa-rica-estrena-politica-nacional-de-envejecimiento-y-vejez>
- Mateo, A. (2020). *Percepción del proceso de envejecimiento y nivel de depresión en adultos mayores atendidos en consultorio de Geriátrica. Hospital Regional Huacho. Noviembre-2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio Institucional-UNJFSC. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3944>
- Mejía, T. (2020). Fuentes documentales: características, tipos y ejemplos. *Lifeder*. <https://www.lifeder.com/fuentes-documentales/>.
- Méndez, A. (2022). *Salud mental para las personas adultas mayores: una aspiración con muchos retos*. Universidad de Costa Rica.

<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/10/23/salud-mental-para-las-personas-adultas-mayores-una-aspiracion-con-muchos-retos.html>

- Méndez, N. (2016). La acción socioeducativa y la investigación acción democratización de la vida cotidiana. *Revista Costarricense De Trabajo Social*, 1(14).
<https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/183>
- Merhi, R. (2011). Expectativas del estudiantado en la universidad del nuevo milenio. Un proceso dinámico. *La Cuestión Universitaria*, 7, pp. 23-31. ISSN 1988-236x.
https://www.researchgate.net/publication/233739844_Expectativas_del_estudiantado_en_la_universidad_del_nuevo_milenio_Un_proceso_dinamico
- Merino, E. & Elvira, M. (2011). Aproximaciones actuales en la investigación sobre la jubilación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4 (1), 85-90. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832331008.pdf>
- Meza, M., & Villalobos, E. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y Educadores*, vol. 11, núm. 2, pp. 179-190.
<https://www.redalyc.org/pdf/834/83411212.pdf>
- Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN). (2016). Costa Rica: Estado de las Pensiones, Régimen de Invalidez, Vejez y muerte. *Unidad de Análisis Prospectivo*. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r37657.pdf>
- Ministerio de Salud. (2012). *Política Nacional de Salud Mental 2012-2021*, Costa Rica, <https://www.bvs.sa.cr/saludmental/politicasaludmental.pdf>. ISSN 978-9977-62-125-8.
- Ministerio de Salud. (2018). *Estrategia Nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida 2018-2020*, Costa Rica.
<https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estrategia%20nacional%20para%20un%20envejecimiento%20saludable.pdf>
- Miranda, U., & Acosta, Z. (2009). *Fuentes de información para la recolección de información cuantitativa y cualitativa*.

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/885032/texto-no-2-fuentes-de-informacion.pdf>

Mojica, P., & Montero, N. (2019). *Jubilación y subjetividades: experiencias en mujeres adultas mayores de la zona de San Ramón*. [Tesis de grado, Universidad de Costa Rica]. <https://portal.so.ucr.ac.cr/index.php/node/812>

Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Universidad Sur colombiana. Neiva, Colombia.
<https://www.studocu.com/latam/document/universidad-latina-de-costarica/sociologia/monje-carlos-arturo-guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion/4621585>

Montero, F. (1992). Fenomenología del prejuicio. *Isegoría*, (5), 28–42.
<https://doi.org/10.3989/isegoria.1992.i5.336>

Moragas, R. (2004). *La jubilación: Una oportunidad vital*. Herder.

Morales, F. (2015). El envejecimiento en Costa Rica: una perspectiva actual y futura. *Acta Médica Costarricense*, 57(2), 74-79.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022015000200004

Mosqueda, A. (2021). Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(spe1), 00036.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800036

Navarro, C. (2021). La fenomenología como filosofía crítica para el estudio de la realidad inmediata. *Revista Humanidades*, vol. 11, núm. 1.
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/rh/v11n1/498064330011.pdf>

Navarro, N. (2016). Profesional del Trabajo Social Gerontológico. Áreas de acción, *Revista Costarricense de Trabajo Social*, nº 29.
<https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/319/449>

- Neffa, J. C. (1999) Actividad, trabajo y empleo: algunas reflexiones sobre un tema en debate. *Orientación y Sociedad, 1*.
https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.2956/pr.2956.pdf
- Nieto, C., & Aguilera, M. (2018). Experiencias del bienestar en un grupo de jubilados agremiados. Aproximación fenomenológica. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 8*(1). Doi: 10.18041/2322-634X/rc_salud_ocupa.1.2018.5884
- Núñez, M. (2012). Una aproximación desde la sociología fenomenológica de Alfred Schütz a las transformaciones de la experiencia de la alteridad en las sociedades contemporáneas. *Sociológica, año 27, número 75*, pp. 49-67.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v27n75/v27n75a2.pdf>
- Núñez, W., & Villamil, L. (2017). *Revisión Documental: El estado actual de las investigaciones desarrolladas sobre empatía en niñas y niños en las edades comprendidas entre los 6 a 12 años de edad surgidas en países Latinoamericanos de habla hispana, entre los años 2010 al primer trimestre del 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Minutos de Dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/5218/1/TP_NunezMeraWendyJohanna_2017.pdf
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2000). *El noventa por ciento de la población mundial está excluida de los programas de pensiones de jubilación*.
https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_008569/lang--es/index.htm
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Glosario de la Salud*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ginebra, Suiza.
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). “Envejecimiento activo: un marco político”. *Revista Española de Geriatria y Gerontología 37*(S2):74-105.
https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf

- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Suiza: Organización Mundial de la Salud. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf
- Palacio, E. (2017). Un análisis de la noción “género” a partir de la fenomenología del cuerpo de Maurice Merleau-Ponty. *Versiones 2º época, n° 12*, pp. 37-49. ISSN: 2464-8026.
- Palacios, M. (2001). Envejecimiento Exitoso en adultos Mayores de 70 años del Centro Diurno de Cartago. *Revista de trabajo social. Núm. 70*. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v31n70/art3.pdf>
- Paladines, M., & Quinde, M. (2010). *Disfuncionalidad familiar en niñas y su incidencia en el rendimiento escolar*. [Tesis de grado, Universidad de Cuenca]. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/1110547>
- Palma, M., & Mendoza, B. (2018). Calidad de vida en los adultos mayores: intervención del Trabajo Social. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social “Tejedora”*: Vol. 1 (Núm. 2). ISSN: 2697-3626. <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/28>
- Peña, E. (2020). *Envejecimiento exitoso, bienestar y autonomía funcional en adultos mayores inmigrantes en la ciudad de Cuenca – Ecuador* [Tesis doctoral, Universitat de València]. Repositori de Contingut Lliure- RODERIC. <https://roderic.uv.es/handle/10550/76638>
- Peralta, L., & Vasco, M. (2019). El Estado y la Sociedad. *Revista de Estudios Sociales 2 /1998*. <http://journals.openedition.org/revestudsoc/31045>
- Pérez, I. (2010). *Fenomenología de la experiencia de vida cotidiana organizacional. Construcción de proyectos de vida y claves de integración social*. VI Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología, La Plata. <https://www.aacademica.org/000-027/334.pdf>

- Picado, L. & Lazo, G. (2010). *INFLUENCIA DE LAS VIVENCIAS SOCIALES Y CULTURALES EN EL ESTRÉS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL GRUPO "EXPERIENCIA EN ACCIÓN"*. [Tesis de grado, Universidad Nacional].
- Piña, M., & Gómez, V. (2019). Envejecimiento y género: Reconstruyendo los roles sociales de las personas mayores en los cuidados. *Rev. Rupturas* 9(2). ISSN 2215-2466. pp 23-38. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rup/v9n2/2215-2989-rup-9-02-23.pdf>
- Pomareda, F. (2020). *Un 16% de las personas de 65 años y más siguen trabajando en Costa Rica, según informe. Semanario Universidad.*
<https://semanariouniversidad.com/pais/un-16-de-las-personas-de-65-anos-y-mas-siguen-trabajando-en-costa-rica-segun-informe/>
- Quinde, B., Mosquera, M & Vázquez-Martínez, A. (2020). Brecha Digital en Adultos Mayores: Accesibilidad Tecnológica y Redes Sociales. GIGAPP Estudios Working Papers, Vol. 7. N.180. <https://www.gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/220/228>
- Razo, A., Hernández, E., & López, M. (2020). Envejecimiento y construcciones de género desde las relaciones familiares en el curso de vida. *Anales en Gerontología.*, número 12. ISSN: 2215-4647.
<https://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/40084/44844>
- Redondo, J., Meza, D., Pérez, S., Torrado, J. (2023). TIPOS DE VIOLENCIA Y FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS ASOCIADOS A LA VIOLENCIA INTRAGÉNERO EN COLOMBIA. *Avances en Psicología*, Vol.31, N.1. ISSN: 1812-9536
- Reyes, P. (2017). “LOS SERVICIOS BÁSICOS Y SU INCLUSIÓN DENTRO DEL MARCO CONSTITUCIONAL PERUANO”. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo, Perú].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16827/Reyes_VSP.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. *Cuicuilco*, 18 (52), 39-49. Recuperado en 07 de marzo de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592011000300004&lng=es&tlng=es
- Rodríguez, J. (2005). “¿Qué es la discriminación y cómo combatirla?”. *Cuadernos de la igualdad #2*, CONAPRED, México. https://www.conapred.org.mx/wp-content/uploads/2022/07/ComoCombatirla_2004_Ax.pdf
- Rodríguez, K. (2011). Vejez y envejecimiento. *Documentos de investigación núm. 12*. Editorial Universidad del Rosario. https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/3286/Documento%2012_ARTES%20FINALES.pdf?sequence=5
- Rodríguez, M. (2011). El proyecto profesional: una herramienta para el futuro de las personas adultas. *Educação e formação de adultos: políticas, práticas e investigação* (pp. 39-52). ISBN 978-989-26-0136-6. Imprensa da Universidade de Coimbra. <https://digitalis-dsp.uc.pt/jspui/bitstream/10316.2/31233/1/4-El%20proyecto%20profesional.pdf>
- Romero, J. (2005). Discriminación y adultos mayores: un problema mayor. *El Cotidiano*, N. 134, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Azcapotzalco Distrito Federal, México. <https://www.redalyc.org/pdf/325/32513408.pdf>
- Ruvalcaba, N., Salazar, J., & Fernández -Berrocal, P. (2012). Indicadores sociales, condiciones de vida y calidad de vida en jóvenes mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*. <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/rip.5107>
- Sánchez, M. (2011). Género y Vejez: una mirada distinta a un problema común. *Revista Ciencia*. https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62_1/PDF/08_Genero.pdf
- Sandoval, M. (2014). *Afrontamiento ante La Jubilación – Retiro del Adulto Mayor*. [Tesis de grado, Universidad Veracruzana].

<https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/1944/49150/SandovalSanchezMC.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Sarabia, C. (2009). Envejecimiento exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento. *Gerokomos*, vol.20, no.4.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400005

Segura, G., Solís, M., & Porras, A. (2019). *Envejecimiento en Costa Rica, desde una visión socio demográfica*. Repositorio de la UNA.

<https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/17626>

Serrano, X., & Galindo, N. (2014). *El duelo por la pérdida de actividad laboral*. [Tesis de grado, Asociación de Educación Continua y a Distancia].

<https://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/244%20duelo.pdf>

Sirlin, C. (2007). LA JUBILACIÓN COMO SITUACIÓN DE CAMBIO: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. *Comentarios de Seguridad Social, N°16*. <https://www.bps.gub.uy/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.--sirlin>

Smith, V. (2006). La psicología social de las relaciones intergrupales: modelos e hipótesis. *Actualidades en Psicología*, vol.20, pp. 45-71.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-64442006000100003#:~:text=Los%20estereotipos%20se%20definen%20como,determinadas%20categor%C3%ADas%20sociales%20o%20%C3%A9tnicas.

Soliverez, V., Bozzi, F., & Nahuel, E. (2018). Composición de las redes de apoyo social en adultos mayores: comparación según grupo de edad. *X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*.

Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires,

<https://www.aacademica.org/000-122/262.pdf>

Somavia, J. (2002). Una sociedad inclusiva para una población que envejece: el desafío del empleo y la protección social. *Vol. 37. Núm. S2*. <https://www.elsevier.es/es->

[revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-una-sociedad-inclusiva-una-poblacion-13035695](#)

Souza, C. (2010). Los conceptos estructurantes de la investigación cualitativa. *Salud Pública*, <https://www.scielosp.org/article/scol/2010.v6n3/251-261/>

Superintendencia de Pensiones (SUPEN) (2022). *¿Cuáles son las opciones para disfrutar la pensión del ROP?* <https://www.supen.fi.cr/cuales-son-las-opciones-para-disfrutar-la-pension-del-rop#:~:text=La%20pensi%C3%B3n%20del%20R%C3%A9gimen%20Obligatorio,maneras%20de%20otorgar%20estas%20prestaciones>.

Tratados Internacionales 9394, Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores N° 9394 (08 de septiembre de 2016).
http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=82573&nValor3=0&strTipM=TC

Torres, E., & Miranda, M. (2023). *Informe de actualización Proceso de Participación Social y Redes*. Asociación Gerontológica Costarricense.

Trejos, F. (s.f). *Situación de empleo de personas mayores ante la emergencia nacional por Covid-19*. Ageco.org. <https://ageco.org/exposicion-itinerante-los-derechos-que-vivimos-como-personas-mayores/>

Universidad de Costa Rica., CCP., PIAM., & CONAPAM. (2020). *II informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. Centro Centroamericano de Población. Repositorio de Kérwá-UCR.
<https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/81562?locale-attribute=en>

Valdez, F., & Tapia, N. (2020). La edad como factor limitante en la inserción laboral desde la perspectiva empresarial. *593 Digital Publisher*, V5-N2.
doi.org/10.33386/593dp.2020.2.215.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7383247>

Venebra, M. (2021). Fragilidad del futuro: fenomenología de la vejez. *ARETÉ Revista de Filosofía* v. XXXII, 2. pp. 415-435.

<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/arete/article/view/24464/23220>

Yopan, J., Palmero, N., & Santos, J. (2020). Cultura Organizacional. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 11, 20.

<https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787016/588663787016.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Cronograma

| Actividades | Ciclos Universidad de Costa Rica | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | Meses | | | | |
| | Marzo | Abril | Mayo | Junio | Julio |
| I Ciclo 2023 | | | | | |
| Corrección del diseño de TFG. | | | | | |
| Construcción de matriz de categorías. | | | | | |
| Entrega del diseño corregido a la Comisión TFG y con el cambio de los objetivos. | | | | | |
| Construcción de instrumentos de recolección de información. | | | | | |
| | Ciclos Universidad de Costa Rica | | | | |
| | Meses | | | | |

| Actividades | Agosto | Setiembre | Octubre | Noviembre | Diciembre |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|
| II Ciclo 2023 | | | | | |
| Se inicia con la revisión de material bibliográfico. | | | | | |
| Se inicia con la clasificación de material bibliográfico y el llenado de la guía de revisión documental y bibliográfica. | | | | | |
| Entrega del diseño corregido a la Comisión TFG y al Comité Ético Científico (CEC). | | | | | |
| Se inició con la ampliación del marco teórico- conceptual. | | | | | |
| Actividades | Ciclos Universidad de Costa Rica | | | | |
| | Meses | | | | |
| | Marzo | Abril | Mayo | Junio | Julio |
| I Ciclo 2024 | | | | | |
| Continuación de redacción del III Capítulo del TFG. | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|
| Entrega de documentos a la Comisión TFG para aprobación de prórroga y se recibe la aprobación del CEC. | | | | | |
| Inicio del trabajo de campo en AGECO. | | | | | |
| Redacción del IV Capítulo del TFG. | | | | | |
| Redacción del V Capítulo del TFG. | | | | | |
| Actividades | Ciclos Universidad de Costa Rica | | | | |
| | Meses | | | | |
| | Agosto | Setiembre | Octubre | Noviembre | Diciembre |
| II Ciclo 2024 | | | | | |
| Redacción del Capítulo de conclusiones y recomendaciones. | | | | | |
| Finalización del TFG y envío a la directora y lectoras para su revisión final. | | | | | |
| Inicia preparación para la defensa del TFG. | | | | | |
| Envío del TFG para programar fecha de defensa final. | | | | | |
| Defensa final del TFG. | | | | | |

Anexo 2. Carta de entendimiento con AGECO



San José, 23 de agosto del 2022

Escuela de Trabajo Social
Universidad de Costa Rica

Estimado/a señor/a

Reciba un cordial saludo de parte de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), organización no gubernamental sin fines de lucro que trabaja en la promoción de espacios de participación para las personas mayores en el país.

Por medio de la presente le informamos la aceptación para la realización del Trabajo Final de Graduación de las estudiantes: Valery Nicole Izabá Poveda, cédula 1-17790321 y Génesis Yuliana Segura Quesada, cédula 7-02710575.

El mismo para iniciar en el año 2023 con la población mayor participante de distintos grupos de la institución.

Agradecemos tanto a la institución, como a las estudiantes, el interés de colaborar con la organización y sobre todo con las personas mayores de Costa Rica.

Sin otra particularidad se despide,

Natalia Rodríguez Jiménez
Orientadora y Gestora IGEF

Anexo 3. Guía de grupo focal

Guía de grupo focal

Fecha:

Lugar de grupo focal:

Nombres de personas moderadoras:

Cantidad de participantes:

Objetivo del grupo focal:

El espacio de este grupo focal tiene como fin obtener información sobre el contexto social en el que están inmersas las personas adultas mayores que participan en AGECO, esto para la investigación titulada “*El proceso de jubilación como un cambio en la vida cotidiana de las personas adultas mayores pertenecientes a la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO)*”.

Este se plantea como un espacio seguro donde las personas participantes puedan compartir sus opiniones e ideas que serán escuchadas de forma respetuosa y atenta. Se garantiza la confidencialidad y anonimato en el uso de la información recabada.

Pregunta Generadora:

1. ¿Cómo es el entorno que rodea a las personas adultas mayores participantes en su jubilación?

Categorías a tratar en el grupo focal:

- **Vulnerabilidad social**

1. ¿Qué fuentes de ingresos tiene la población adulta mayor?
2. ¿Sus ingresos son suficientes para satisfacer sus necesidades básicas?
3. ¿Cuenta con algún tipo de subsidio económico?
4. Al obtener su pensión, ¿tuvo alguna dificultad para su acceso?

Acceso a servicios básicos

1. ¿Utiliza usted los servicios de salud?
2. ¿Cuenta con casa propia, alquilada o prestada?
3. ¿Cuál es el número de personas que viven en el hogar?
4. ¿Tiene acceso a servicios básicos? (luz, agua, internet, cable)
5. ¿Cuenta con acceso a alimentación diaria?

● Desigualdad de oportunidades

1. ¿A qué tipo de desigualdad de oportunidades se enfrenta la población adulta mayor?
2. ¿Existe diferencia en el acceso a trabajo entre la población adulta mayor y la población joven y adulta?
3. ¿Qué tipos de trabajos (informal o formal) y ocupaciones son más comunes en las Personas Adultas Mayores?
4. ¿Las PAM cuentan con la oportunidad de educación?
5. ¿Existen diferencias en la oportunidad de acceder a servicios de salud entre la población adulta mayor y el resto de la población?

● Discriminación y violencia

1. ¿Qué tipos de discriminación pueden enfrentar las Personas Adultas Mayores en nuestro país?
2. ¿Cuáles son ejemplos de situaciones de discriminación en esta población?
3. ¿Qué consecuencias tiene la discriminación en la vida de las Personas Adultas Mayores?
4. ¿Qué tipos de violencia enfrentan las PAM en nuestro país?
5. ¿Cómo afecta la violencia a dicha población?

● Género

1. ¿Qué roles tradicionales se les asignan a las mujeres y hombres?
2. ¿Existen diferencias entre hombres y mujeres a la hora de jubilarse?
3. ¿Qué características tiene el proceso de jubilación de los hombres y el de las mujeres?

- **Inclusión social**

1. ¿Cuáles son las formas de participación social que existen por parte de las Personas Adultas Mayores? ¿En qué participan?
2. ¿Cuáles redes de apoyo existen a nivel comunal que trabajen en beneficio de las Personas Adultas Mayores?
3. ¿A quiénes identifican que los apoyan en su jubilación?

Anexo 4. Plan de trabajo de Grupo focal

Planificación del grupo focal en AGECO

Objetivo:

- Caracterizar el contexto social de las personas adultas mayores durante su proceso de jubilación.

| Momento | Técnica | Objetivo | Desarrollo | Preguntas | Materiales | Tiempo |
|----------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|
| Apertura | Actividad Rompe hielo | Iniciar el espacio de grupo focal con la presentación de las personas adultas mayores participantes. | Se les pide a las PAM presentarse mencionando su nombre completo, lugar de residencia y una cualidad que consideran que los identifica. | - “¿Cuál es su nombre?” “¿Dónde vive?” “¿Qué cualidad lo (a) identifica?” | Ninguna | 5 minutos |
| Pregunta generadora | ¡Cuéntanos! | Compartir una pregunta | Se comparte una imagen con la | - “¿Cómo es el entorno que rodea su | Imagen construida en | 10 minutos |

| | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| | | generadora para que las personas adultas mayores respondan desde su subjetividad. | pregunta generadora con el fin de conocer la opinión de los y las participantes. | jubilación?” | Canva | |
| Preguntas de transición | ¡Juego de Emojis! | Identificar las emociones que comparten las PAM al responder preguntas sobre el entorno que rodea su jubilación. | Se les entrega a los y las participantes dos emojis de papel sobre “me gusta o no me gusta” que van a utilizar como reacciones para responder a las preguntas generadoras sobre el entorno que rodea su jubilación. | -“¿Cuento con fuentes de ingresos económicos que me apoyan en mi jubilación?” -“¿Sus ingresos son suficientes para satisfacer sus necesidades básicas?” -“¿En nuestro país hay espacios que promueven la participación de las Personas Adultas | Emojis de papel | 15 minutos |

| | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------|
| | | | | <p>Mayores?”</p> <p>-”¿Han tenido apoyo de sus familias, amistades y conocidos en su jubilación?” -“¿Hay instituciones que trabajen en beneficio de las Personas Adultas Mayores?”</p> | | |
| Preguntas específicas | “Challenge: Baja un dedo si...” | Reconocer las experiencias de desigualdad y discriminación que pueden enfrentar las PAM participantes. | Mediante el “Challenge: Baja un dedo si...”, se les pedirá a las personas participantes levantar sus manos a la altura | - “Baja un dedo si pienso que existe desigualdad de oportunidades para las personas adultas mayores.” - “Baja un dedo si la población joven | Imagen construida en Canva | 15 minutos |

| | | | | | |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | <p>del hombro y bajar un dedo si han experimentado alguna de las situaciones mencionadas sobre desigualdad de oportunidades y discriminación. Al finalizar el challenge se abrirá un pequeño espacio de diálogo a partir de la cantidad de dedos que se mantuvieron o se bajaron.</p> | <p>tiene más oportunidades de trabajo y estudio que la población adulta mayor.”</p> <p>- “Baja un dedo si piensas que la población adulta mayor es discriminada.”</p> <p>- “Baja un dedo si como persona adulta mayor me tratan como si fuera un niño o niña”.</p> <p>- “Baja un dedo si como persona adulta mayor las demás personas quieren tomar decisiones por mí”.</p> | |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------|
| | | | | - “Baja un dedo si pienso que las personas adultas mayores reciben malos tratos y son abandonadas.” | | |
| Preguntas específicas | Roles de hombres y mujeres | Caracterizar los roles que se le asignan a los hombres y a las mujeres durante la jubilación. | Se comparte una imagen con una figura masculina y una femenina, y se les entrega dos papeles a las personas adultas mayores. En cada uno de estos papeles se les pide que escriban una característica del rol que se le asigna a los hombres y a | -“Qué roles tienen los hombres y las mujeres al jubilarse?” | Imagen construida en Canva | 15 minutos |

| | | | | | | |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | | | <p>las mujeres durante su jubilación a partir de la pregunta “¿Qué hacen los hombres cuando se jubilan?, ¿Qué hacen las mujeres cuando se jubilan?”. Cada papel se pega en las figuras compartidas y se abre un espacio de discusión sobre el por qué se asignan estas características a los hombres y las mujeres.</p> | | | |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

| | | | | | | |
|---------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|------------|
| Cierre | Las Huellas del Recorrido | Recuperar los comentarios de las personas participantes y agradecer su participación. | Los y las participantes a modo de cierre deberán pensar tres palabras, que reflejen lo compartido y aprendido durante el grupo focal. Las palabras actúan como si fueran huellas del recorrido con el grupo, por lo que las apuntarán en una huella de papel entregada por las facilitadoras. Estas impresiones les quedarán para | -“¿Qué aprendizajes obtuve del grupo focal?” | Huellas de papel | 10 minutos |
|---------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|------------|

| | | | | | | |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | | | siempre. Luego formando un círculo los y las participantes compartirán sus huellas y, por último, las facilitadoras agradecen por su participación. | | | |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

Anexo 5. Guía de revisión documental y bibliográfica

Guía de revisión documental y bibliográfica

Objetivo: Caracterizar el contexto social de las personas adultas mayores durante su proceso de jubilación

| Categoría: Contexto social | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|----------------------------|-----------------------|-------------------|
| Nombre del documento | Autor/autora (es/as) | Año de publicación | País | Páginas consultadas | Link de acceso | Referencia |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Objetivo: Identificar los principales aportes de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) orientados a la población adulta mayor jubilada.

| Categoría: AGECO | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|----------------------------|-----------------------|-------------------|
| Nombre del documento | Autor/autora (es/as) | Año de publicación | País | Páginas consultadas | Link de acceso | Referencia |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Categoría: Jubilación

| Nombre del documento | Autor/autora (es/as) | Año de publicación | País | Páginas consultadas | Link de acceso | Referencia |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|----------------------------|-----------------------|-------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Objetivo: Recuperar los cambios subjetivos de las personas adultas mayores durante su proceso de jubilación.

| Categoría: Cambios subjetivos | | | | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|----------------------------|-----------------------|-------------------|
| Nombre del documento | Autor/autora (es/as) | Año de publicación | País | Páginas consultadas | Link de acceso | Referencia |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Categoría: Personas adultas mayores jubiladas

| Nombre del documento | Autor/autora (es/as) | Año de publicación | País | Páginas consultadas | Link de acceso | Referencia |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|----------------------------|-----------------------|-------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Categoría: Proceso de jubilación

| Nombre del documento | Autor/autora (es/as) | Año de publicación | País | Páginas consultadas | Link de acceso | Referencia |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|----------------------------|-----------------------|-------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Anexo 6. Guía de entrevista semiestructurada

**Universidad de Costa Rica
Facultad de Ciencias Social
Escuela de Trabajo Social**

Trabajo Final de Graduación: El proceso de jubilación como un cambio en la vida cotidiana de las personas adultas mayores pertenecientes a la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO).

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DIRIGIDA A PERSONAS FUNCIONARIAS DE LA ASOCIACIÓN GERONTOLÓGICA COSTARRICENSE

Investigadoras principales: Bach. Valery Izabá Poveda y Bach. Génesis Segura Quesada.

Nombre de la persona entrevistada: _____

Fecha de entrevista: _____

Hora: _____

Reciban un cordial saludo, somos Bach. Valery Izabá Poveda y Bach. Génesis Segura Quesada, estudiantes de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Costa Rica, quienes se encuentran realizando su Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura. El objetivo de la investigación es “Analizar el contexto social y los cambios subjetivos durante el proceso de jubilación en la vida cotidiana de la población adulta mayor que participaron en la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) en el período de 2018-2022, para el aporte de nuevos conocimientos en su abordaje”, por lo tanto, los datos que usted brinde al responder esta entrevista le permitirá a las investigadoras obtener información de fuente primaria acerca de los principales aportes de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) orientados a la

población adulta mayor jubilada, tomando en cuenta que se considera que su experiencia son relevantes para el presente estudio.

Por lo anterior, de la manera más respetuosa le solicitamos responder esta entrevista, haciendo hincapié en que la información obtenida será únicamente utilizada para efectos académicos con el fin de responder al objetivo de la investigación. Se contempla un tiempo de una hora aproximadamente en que participará del proceso de investigación. Para finalizar, en caso de requerir más información puede llamar a las investigadoras principales Bach. Valery Izabá Poveda al teléfono 6485 3679 y Bach. Génesis Segura Quesada al teléfono 6028 9698, en horario de oficina de 8:00am a 4:00pm.

Si está usted de acuerdo, se procederá a realizar las preguntas correspondientes.

Información personal:

Nombre de la persona entrevistada: _____

Edad: _____

Género: _____

Provincia de residencia: _____

Preguntas generales

1. ¿Cuál es su puesto de trabajo en AGECO?
2. ¿En qué consisten sus funciones?
3. ¿Cuánto tiempo tiene de laborar en la organización?
4. ¿Qué implica trabajar en una organización dedicada a la población adulta mayor?

AGECO

1. ¿Qué conoce sobre la historia de AGECO?
2. ¿Qué significa AGECO para usted como persona funcionaria?
3. ¿Cuál considera usted que es el papel de AGECO en el contexto nacional actual?

Población adulta mayor

1. ¿Qué necesidades de la población adulta mayor busca atender AGECO con sus proyectos sociales?
2. ¿Cómo se promueve el envejecimiento activo desde la organización?
3. Desde su experiencia en AGECO, ¿cuál es el trato que se le debe brindar a la población adulta mayor?

Participantes

1. Desde su experiencia, ¿cómo caracteriza usted a las personas adultas mayores que participan de la organización?
2. ¿Cuáles beneficios le brinda a dicha población participar en este lugar?

Actividades

1. ¿Qué tipo de actividades ofrece AGECO a la población adulta mayor?
2. ¿Cómo es la asistencia de las personas a dichas actividades?
3. ¿Cómo se realiza la planificación de estas actividades?
4. ¿Cuáles son los temas centrales que se trabajan en estos espacios?
5. ¿Cuáles modalidades (virtual o presencial) se ofrecen para la participación de las personas en las actividades?
6. ¿Qué beneficios obtienen las personas adultas mayores al ser parte de las actividades?

Cierre

1. ¿Por qué deberían las personas adultas mayores ser parte de AGECO?
2. ¿Considera usted que AGECO es un espacio de participación social y protección para la población adulta mayor?

¡Muchas gracias por su tiempo y colaboración!

Anexo 7. Guía de entrevista a profundidad

**Universidad de Costa Rica
Facultad de Ciencias Social
Escuela de Trabajo Social**

Trabajo Final de Graduación: El proceso de jubilación como un cambio en la vida cotidiana de las personas adultas mayores pertenecientes a la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO).

**ENTREVISTA A PROFUNDIDAD DIRIGIDA A PERSONAS ADULTAS
MAYORES JUBILADAS QUE FORMAN PARTE DE LA ASOCIACIÓN
GERONTOLÓGICA COSTARRICENSE**

Investigadoras principales: Bach. Valery Izabá Poveda y Bach. Génesis Segura Quesada.

Fecha de entrevista: _____

Hora: _____

Reciban un cordial saludo, somos Bach. Valery Izabá Poveda y Bach. Génesis Segura Quesada, estudiantes de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Costa Rica, quienes se encuentran realizando su Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura. El objetivo de la investigación es “Analizar el contexto social y los cambios subjetivos durante el proceso de jubilación en la vida cotidiana de la población adulta mayor que participaron en la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) en el período de 2018-2022, para el aporte de nuevos conocimientos en su abordaje”, por lo tanto, los datos que usted brinde al responder esta entrevista le permitirá a las investigadoras obtener información de fuente primaria acerca de los cambios subjetivos vividos durante el proceso de jubilación, tomando en cuenta que se considera que su perspectiva y experiencia son relevantes para el presente estudio.

Por lo anterior, de la manera más respetuosa le solicitamos responder esta entrevista, haciendo hincapié en que la información obtenida será únicamente utilizada para efectos académicos con el fin de responder al objetivo de la investigación. Se

contempla que la duración de cada sesión sea de aproximadamente una hora. Para finalizar, en caso de requerir más información puede llamar a las investigadoras principales Bach. Valery Izabá Poveda al teléfono 6485 3679 y Bach. Génesis Segura Quesada al teléfono 6028 9698, en horario de oficina de 8:00am a 4:00pm.

Si está usted de acuerdo, se procederá a realizar las preguntas correspondientes.

Información personal:

Nombre de la persona entrevistada: _____

Edad: _____

Género: _____

Provincia de residencia: _____

Cantón y distrito de residencia: _____

Estado civil: _____

Nivel educativo: _____

Lugar de trabajo donde se jubiló: _____

Tiempo de jubilación: _____

Régimen de pensión perteneciente: _____

Percepción del envejecimiento y la vejez

1. ¿Qué es el envejecimiento para usted?
2. ¿Qué piensa sobre la vejez?

Imaginario Social

1. ¿Qué comentarios positivos y negativos ha escuchado usted que se dirigen hacia la población adulta mayor?
2. ¿Ha escuchado algún mito, prejuicio o estereotipo sobre las personas adultas mayores? ¿Cómo cuáles?
3. ¿Considera que existe discriminación hacia la población adulta mayor? ¿De qué tipos?

4. ¿Cuenta usted con alguna experiencia en la que se ha sentido discriminado (a) por ser una persona adulta mayor?

Jubilación

1. ¿Qué significa jubilación para usted?
2. ¿Cómo fue su proceso de jubilación?
3. ¿Cuáles considera usted que son los retos que enfrenta una persona jubilada?
4. ¿Recibió algún tipo de información o asesoramiento durante su proceso de jubilación? Además, ¿cuán útil considera dicha información en este proceso?
5. ¿Asistió usted a algún curso, programa o actividad sobre el tema de jubilación? De ser así, ¿Cómo fue su experiencia?
6. ¿Le gustaría haberse preparado para la jubilación?
7. ¿Qué temas considera que le hubieran ayudado a prepararse para su jubilación?

Expectativas y adaptación

1. ¿Cómo visualizaba su vida de jubilado (a)?
2. ¿Cómo fue en realidad su jubilación?
3. ¿Qué es un proyecto de vida para usted?
4. ¿Tenía usted planeado su proyecto de vida al jubilarse?
5. ¿Qué cambiaría de su proceso de jubilación?
6. ¿Qué es lo que más temía cuando pasaba por el proceso de jubilación?

Salud física y mental

1. ¿Tiene usted algún problema de salud? De ser así, ¿cuál (es)?
2. A partir de su jubilación, ¿ha presentado cambios en su tiempo de sueño?
3. ¿En su proceso de jubilación identifica usted cambios en sus hábitos alimenticios?
4. ¿Consume usted sustancias alcohólicas? De ser así, ¿desde su jubilación ha aumentado o disminuido el uso de dichas sustancias?
5. ¿Es usted una persona que fuma activamente? Si es así, ¿hay un aumento o disminución del fumado desde que se jubiló?
6. Desde su jubilación, ¿realiza más o menos actividades físicas?

7. ¿Cómo se ha sentido (emociones) desde que se jubiló?
8. ¿Considera usted que tiene un estilo de vida saludable como persona adulta mayor? (realiza ejercicio, come de forma sana, descansa bien, etc.)

Apoyo social

1. ¿Quiénes son las personas con las que puede contar si necesitara algún tipo de apoyo y/o ayuda por alguna necesidad o problema que se le presente?
2. ¿Se sintió usted apoyado (a) durante su jubilación?
3. ¿Mantiene algún grupo de amistades estable luego de jubilarse? ¿Quiénes?
4. ¿Qué instituciones lo han apoyado en su jubilación?

Cambios en la estructura familiar

1. ¿Cómo se conforma su núcleo familiar?
2. ¿Cómo es la relación con los miembros de la familia?
3. ¿De qué se encargaba usted en la casa antes de jubilarse? ¿De qué se encarga ahora que está jubilado (a)?
4. ¿Cambió la relación con las demás personas miembros de la familia luego de jubilarse?
5. ¿Qué significa su familia en su proceso de jubilación?
6. ¿Ha tenido algún conflicto con su familia debido a su jubilación?
7. ¿Considera usted necesario el apoyo familiar durante un proceso jubilatorio?

Ingresos económicos

1. ¿Contaba usted con independencia económica durante su vida laboral activa?
2. ¿Sus ingresos económicos cambiaron después de su jubilación? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles son sus fuentes de ingresos desde que se jubiló? (actividad formal o informal, apoyo familiar, pensiones)
4. ¿Usted recibe apoyo económico por parte de las personas de su familia?
5. ¿Considera que sus ingresos son suficientes para satisfacer sus necesidades básicas?

Tiempo libre y ocio

1. ¿Cómo era su distribución del tiempo mientras laboraba?
2. ¿Cómo es ahora su reestructuración del tiempo como persona jubilada?
3. ¿Tiene usted mayor tiempo libre después de su jubilación?
4. ¿Cómo distribuye su tiempo actualmente?
5. Con respecto a la recreación, ¿Qué actividades le gusta realizar?

Género

1. ¿Piensa usted que cuentan los hombres y las mujeres con las mismas oportunidades en el proceso de jubilación? ¿Por qué?
2. ¿Vivencia de igual forma una mujer la jubilación que un hombre?
3. ¿Qué roles considera usted que obtienen las mujeres después de la jubilación? ¿Y los hombres?

Cierre

1. ¿Por qué cree usted qué es importante conocer la vivencia de las personas adultas mayores durante su proceso de jubilación?
2. ¿Algún otro comentario que desee agregar?

¡Muchas gracias por su tiempo y colaboración!

Anexo 8. Consentimiento informado



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO
Teléfono/Fax: (506) 2511-4201

Escuela de Trabajo Social
Universidad de Costa Rica
Trabajo final de graduación

**FORMULARIO PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO BASADO EN LA LEY
N° 9234 “LEY REGULADORA DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA” y EL
“REGLAMENTO ÉTICO CIENTÍFICO DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
PARA LAS INVESTIGACIONES EN LAS QUE PARTICIPAN SERES HUMANOS”**

Título del proyecto: El proceso de jubilación como un cambio en la vida cotidiana de las personas adultas mayores pertenecientes a la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO)

Código (o número) de proyecto:

Nombre de el/la investigador/a principal: Valery Izabá Poveda y Génesis Segura Quesada

Nombre del/la participante:

Medios para contactar a la/al participante: números de teléfono:

Correo electrónico:

Contacto a través de otra persona:

A. INFORMACIÓN SOBRE EL PROYECTO

El presente estudio corresponde al Trabajo Final de Graduación de las bachilleras Valery Nicole Izabá Poveda y Génesis Yuliana Segura Quesada, quienes se encuentran optando por el grado de licenciatura en Trabajo Social en la Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio. El proceso de investigación está siendo dirigido por la MSc. Marcia Leiva Chacón, como directora del TFG. Cabe mencionar que, este estudio no cuenta con fuentes de financiación externa, por lo tanto, los gastos se cubrirán personalmente.

1

Firma de sujeto participante: _____
Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica – Número de sesión en que fue aprobado el proyecto: _____ Comité Ético Científico -
Universidad de Costa Rica

B. PROPÓSITO DEL PROYECTO

En este proyecto queremos estudiar el contexto social y los cambios que las personas adultas mayores que participan de AGECO han enfrentado en su vida cotidiana debido a la jubilación.

C. ¿QUÉ SE HARÁ?

En este estudio usted podrá participar en un grupo focal, una entrevista a profundidad o una entrevista semiestructurada. Si usted acepta participar en el grupo focal, puede ser también elegido para participar en una entrevista a profundidad para conocer sus vivencias de su proceso jubilatorio.

Cabe resaltar que para participar en los grupos focales y las entrevistas a profundidad usted deberá tener al menos un año de haberse jubilado, ser costarricense y haber cotizado para el régimen de IVM, el Magisterio Nacional o el Ministerio de Economía y Hacienda y sus diversas dependencias. Para participar en la entrevista semiestructurada usted debe ser parte de las personas funcionarias de AGECO que posean mínimo dos años de laborar en la Asociación.

Para cada una de las técnicas se considera importante grabar, lo anterior por motivo de que se desea recolectar la mayor cantidad de información para obtener resultados y conclusiones reales tomando en cuenta cada detalle para el estudio. Dichas grabaciones se harán por medio de teléfono celular o computadora y es relevante aclarar que solo serán grabaciones de audio. Asimismo, la información recolectada y las grabaciones serán utilizadas únicamente con fines académicos, por tanto, no se divulgará dicha información. Al finalizar la investigación estos registros serán eliminados.

D. RIESGOS

Uno de los riesgos que puede experimentar es alguna incomodidad emocional por la exploración de sus vivencias en su jubilación. Esta situación podría generar emociones intensas como tristeza, enojo o ansiedad en su participación, por lo cual, las investigadoras se harían cargo

2

Firma de sujeto participante: _____
Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica - Número de sesión en que fue aprobado el proyecto: _____ Comité Ético Científico -
Universidad de Costa Rica

inmediatamente a la atención de este caso de ser requerido.

Es importante mencionar que en caso de que usted presente una posible incomodidad emocional durante el grupo focal o la entrevista, como plan de contingencia se plantea la atención inmediata de dicha situación. Todo esto hace necesario la puesta en marcha de los recursos para facilitar el apoyo emocional, por lo que, como primer paso, se propone pausar la entrevista o el grupo focal y facilitar un espacio seguro y cómodo para que pueda expresar sus sentimientos, si así lo desea.

Lo anterior, se realizará con una comunicación caracterizada por la empatía, respeto, desde una posición de no juzgar, con confidencialidad y conducta ética. Es requerido validar y procurar el apoyo en la gestión de dichas emociones, además, se les explicará que, si desea alejarse unos minutos o retirarse por ese día, no hay ningún problema. En ese caso, en fechas posteriores se le preguntará si desea continuar con el proceso.

Asimismo, en caso de que se presente una situación de descompensación, es requerido priorizar su salud y el bienestar, ante todo. Es por esto que de inmediato se llamará al servicio de emergencias y se creará un espacio cómodo para su debida atención.

Por otro lado, la participación podría llegar a presentar un riesgo por motivo de dar a conocer detalles de su vida privada o del espacio laboral en AGECO que no sean relevantes para la investigación académica, no obstante, de forma preventiva, la información que se les brindará a las investigadoras será confidencial y de uso estricto para el estudio.

E. BENEFICIOS

La presente investigación no tiene beneficios directos para usted, sin embargo, les permitirá poder identificar sus sentires y experiencias a las que se han enfrentado como personas adultas mayores y los cambios a nivel emocional, socio-familiar y financieros que presentan ante su proceso de jubilación. Es un estudio que parte desde la empatía y el respeto hacia cada participante, lo cual favorece a su integración en espacios sociales y un rol activo en la sociedad.

Los beneficios a nivel colectivo se basan en que la investigación puede favorecer la creación de programas de acompañamiento en el proceso de jubilación a la población de estudio, permitiendo a estas personas poder replantearse proyectos de vida. Asimismo, es posible generar conciencia sobre un tema poco estudiado en el país, mostrando la realidad que enfrentan los y las participantes al jubilarse, evidenciando sus cambios en diferentes espacios de su vida.

F. VOLUNTARIEDAD

Su participación en este estudio es totalmente voluntaria, usted puede negarse a ser parte y retirarse en el momento que así guste, esto sin presentar ninguna consecuencia por parte de las investigadoras encargadas.

G. CONFIDENCIALIDAD

Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente, donde se utilizarán nombres ficticios para guardar el anonimato de las personas participantes. Esta información será archivada en papel y de forma virtual, bajo la responsabilidad de las investigadoras.

Por medio del consentimiento informado se da garantía que se manejará de manera confidencial la información tanto durante el proceso en el que las investigadoras analizan la información recolectada, como en la Defensa Pública del TFG. Para dar constancia de lo anterior es necesario resaltar que las únicas personas autorizadas para acceder a dicha información en los momentos del estudio serán: Bach. Valery Izabá Poveda y Bach. Génesis Segura Quesada, estudiantes encargadas de la investigación, las cuales contarán con la guía de un Comité Asesor estipulado por la dirección de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Costa Rica.

Por otra parte, cualquier uso futuro de los resultados de la investigación será factible, siempre y cuando se mantenga el anonimato de los y las participantes. Asimismo, usted tendrá acceso a conocer los resultados del proceso de estudio por medio de la actividad de devolución a realizar posterior a la Defensa Pública del TFG.

H. INFORMACIÓN

Antes de dar su autorización puede hablar con las personas profesionales responsables de la investigación o sus colaboradores sobre este estudio, así como con la MSc. Marcia Leiva Chacón, directora del Trabajo Final de Graduación adscrito a la Escuela de Trabajo Social de la UCR, con el fin de aclarar de manera satisfactoria cualquier duda acerca de la investigación. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando a Valery Izabá Poveda y Génesis Segura Quesada, al teléfono 6485-3679 y 6028-9698 en el horario de lunes a viernes, de 8 a.m a 5 p.m.

Cualquier consulta adicional puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201, 2511-1398, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Cabe indicar que no perderá ningún derecho al firmar este documento y que recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído toda la información descrita en este documento antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como persona participante en este estudio

***Este documento debe de ser autorizado en todas las hojas mediante la firma, (o en su defecto con la huella digital), de la persona que será participante o de su representante legal.**

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del padre/madre/representante legal (menores de edad)

5

Firma de sujeto participante: _____
Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica – Número de sesión en que fue aprobado el proyecto: _____ Comité Ético Científico -
Universidad de Costa Rica

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la investigador/a que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Versión 2 – Junio 2021

Formulario aprobado en sesión ordinaria N° 216 del Comité Ético Científico, realizada el 02 de junio del 2021.

**JIMMY JOSE
WASHBURN
CALVO (FIRMA)**

Firmado digitalmente
por JIMMY JOSE
WASHBURN CALVO
(FIRMA)
Fecha: 2024.06.18
14:16:14 -06'00'